

FARMA⁺COM

FARMACIE COMUNALI TORINO S.p.A. - FARMACOM - Anno IX - Numero 6 - NOVEMBRE-DICEMBRE 2015

QUARTO COMPLEANNO GLUTEN FREE

Free Food di via Orvieto festeggia
con un concorso di pasticceria



 FARMACIE
COMUNALI
TORINO

Le più vicine a te.

NOVEMBRE-DICEMBRE 2015

<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 * 9.00/12.30 - 15.00/19.30</p>	<p>FC 10 Via A. di Bernezzo 134 011/725767 * 9.00/12.30 - 15.00/19.30</p>
<p>FC 11 P.zza Stampalia 7/b 011/2262953 * 8.30/12.30 - 15.00/19.00</p>	<p>FC 12 C.so Vercelli 236 011/2465215 * 9.00/12.30 - 15.00/19.30</p>	<p>FC 13 Via Negarville 8/10 011/3470309 * 8.30/19.00</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 * 8.30/12.30 - 15.00/19.00</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 * 8.30/12.30 - 15.00/19.00</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 * 9.00/19.30</p>	<p>FC 43 Piazza Statuto 4 011/5214581 * 9.00/19.30</p>	<p>FC 44 Via Cibrario 72 011/4371380 * 8.30/19.30</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>▲ FC San Maurizio C.se Via Torino 36/B - Fraz. Ceretta 011/5369540 * 8.30/12.30 - 15.30/19.30</p>	<p>Per saperne di più visita il sito: www.fctorinospa.it</p>
<p>FreeFood Via Monginevro 27/b 011/3852515 9.00/19.30</p>	<p>FreeFood Via Orvieto 10/A 011.1978.2044 9.00/19.30</p>	<p>FreeFood San Maurizio Canavese Via Torino 36/B - Frazione Ceretta 011/5369540 8.30/12.30 - 15.30/19.30</p>	

- La FC42 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.
- ▲ La FC San Maurizio C.se dal lunedì al venerdì 8.30 - 12.30 / 15.30 - 19.30
Orario continuato e notturno dalle 8.30 del SABATO alle 8.30 della DOMENICA



CARI LETTORI

di Elisabetta Farina

SPENTI PER UN GIORNO CONTRO IL CYBER-BULLISMO

Ogni giorno, un ragazzo su tre è vittima di cyber-bullismo e, negli ultimi mesi, questo fenomeno è stato la causa dello spegnimento di molti ragazzi che si sono sentiti presi di mira sul web.

Nell'era digitale, infatti, il controllo su ciò che circola in rete si fa sempre più difficile e spesso a farne le spese sono proprio i minori che, per colpa di foto spiacevoli, e-mail offensive e molestie telematiche, possono andare in contro a veri e propri danni psicologici.

Se ne parla tanto, ma rimane ancora un fenomeno sommerso, perché le vittime, nella maggior parte dei casi, parlano e denunciano solo quando è troppo tardi. Il 31% dei tredicenni (35% ragazze) dichiara di aver subito (una o più volte) atti di cyber-bullismo e ben il 56% di avere amici che lo hanno subito. Gli adolescenti più a rischio sono gli assidui frequentatori dei social network: tra quelli che frequentano più di tre social, la percentuale di chi ha subito atti di bullismo online sale dal 31 al 45% (*).

Alla luce di ciò e per sensibilizzare l'opinione pubblica sul fenomeno del cyber-bullismo, una nota azienda di dispositivi elettronici ha deciso di promuovere la campagna **Off for a day**, con l'omonimo hashtag **#off4aday**, coinvolgendo un gran numero di volti noti dello spettacolo e dello sport che, postando su Twitter foto con magliette nere, supportano l'iniziativa. La campagna organizzata dall'azienda, in collaborazione con il Moige (Movimento Italiano Genitori onlus www.moige.it) e con il patrocinio della Polizia di Stato, ha sospeso per 24 ore tutte le attività di comunicazione dell'azienda stessa previste per il 19 ottobre, oscurando tutti gli spazi pubblicitari, dalle mega-affissioni nelle piazze principali di Roma, Milano e Torino, ai quotidiani nazionali e locali, ai media digitali fino ai canali social come gesto simbolico per informare sui rischi del bullismo online. L'adesione alla campagna da parte delle singole persone ha comportato lo spegnimento del proprio account personale per un giorno, trasformando dunque il silenzio in una risposta simbolica al rumore delle molestie e delle tante offese subite in rete.

Con l'operazione **#OFF4aDAY** è stato introdotto il primo servizio di supporto interamente dedicato al cyber-bullismo, che prevede l'attivazione del numero telefonico **393.300.90.90** e dell'indirizzo e-mail **help@off4aday.it**, gestiti da un team di psicologi pronti a rispondere e aiutare chiunque ne avesse bisogno. In Italia la campagna prosegue nelle aule di oltre duemila istituti scolastici.

(*) fonte indagine "Abitudini e stili di vita degli adolescenti" 2014, condotta dalla Società Italiana di Pediatria su un campione nazionale di 2.107 studenti delle scuole secondarie di primo grado.

OGGI IL MIO CANALE SI È
SPENTO
CONTRO IL CYBER-BULLISMO
#OFF4aDAY
SE PENSI DI ESSERE VITTIMA DI CYBER-BULLISMO,
SCRIVI AL NUMERO
393.300.90.90

DENTI SENSIBILI?



CURASEPT DAYCARE SENSITIVE

**NO ALCOOL
SLS FREE!**

4 Oli essenziali + Potassio Nitrato e Fluoruro

Sollievo & Protezione:

Il nuovo collutorio quotidiano che riduce rapidamente la sensibilità dentinale, combatte la placca e l'alitosi.

NON IRRITA E NON BRUCIA.



CURADEN

HEALTHCARE

www.curaseptdaycare.it



In copertina:
www.shutterstock.com/by koya979

DALLE FARMACIE COMUNALI

- 4 La nuova immagine della FC 13
- 7 Ampliato il servizio per il test delle intolleranze alimentari
- 7 Dove misurare l'INR presso le Farmacie Comunali
- 7 Da ottobre sono 7 i punti per la foratura lobi auricolari

APPUNTAMENTI IN FARMACIA

- 11 A lezione di salute in farmacia
- 13 Quarto compleanno, quarta festa Gluten Free!
- 15 Screening della neuropatia sensitiva nel diabetico

COSMESI

- 17 Consulenza cosmesi

NON SOLO FARMACISTI

- 18 Il ballo è passione, gioia... vita!

FOCUS DIABETE

- 23 Che cos'è il piede diabetico

APPROFONDIMENTO

- 25 Un'eccellenza torinese: il LISiN del Politecnico
- 27 Polmonite pneumococcica e soggetti a rischio

SALUTE E SOCIETÀ

- 30 Diagnosi e cura delle disfunzioni sessuali

SPORT E SALUTE

- 34 Pet therapy e "dottori a 4 zampe"

APPUNTAMENTI

- 39 Un tulipano nella giornata sul Parkinson

ASSOCIAZIONI

- 41 UAM-Umanimalmente

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 Umanimalmente,
Alma Brunetto, Daniela Marinoni,
Roberto Merletti, Margherita Perino.

Progetto grafico e impaginazione
Futurgrafica S.r.l.
Stampa
Società Tipografica Ianni S.r.l.
Tiratura 20.000 copie
Registrazione al Tribunale di Torino
N°114 dell'8 gennaio 2008

LA NUOVA IMMAGINE DELLA FC 13

Anche nei colori valorizzato il legame con il territorio

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



Foto: architetto De Salvia

I più anziani tra gli abitanti del quartiere Mirafiori Sud, quartiere alla periferia Sud di Torino esteso tra strada del Drosso e via Plava, sicuramente ricordano che nell'anno 1968, prima tra altri servizi inseriti successivamente, venne aperta la farmacia comunale 13 in un piccolo locale situato al fondo di via Roveda.

La popolazione aumentava, in quegli anni la vicina Fiat Mirafiori richiamava mano d'opera da tutt'Italia e tante famiglie provenienti dal Meridione vennero ad abitare nel quartiere. Il locale della farmacia divenne insufficiente e ben presto essa venne trasferita nello stabile, di proprietà del Comune di Torino, sorto proprio nel mezzo del quartiere di fronte alla Chiesa di San Luca, nel frattempo costruita in muratura in sostituzione dell'originale pre-fabbricato in legno.

Molti degli abitanti del quartiere rammentano ancora adesso la straordinaria prima direttrice della farmacia, la dottoressa Giuseppina Amerio, detta affettuosamente "Peppa". Il suo servizio e la sua dedizione furono talmente apprezzati che, al momento del pensionamento, il quartiere le omaggiò una targa ricordo per essere stata una presenza particolarmente significativa.

La storia e l'evoluzione del quartiere e della sua farmacia comunale non finiscono qui. Dal 2014 via Plava ospita uffici di Fiat Group Automobiles Spa e di CNH Industrial Italia Spa e nella pausa pranzo la piazza della Chiesa ed i portici di via

Negarville si animano poiché offrono agli impiegati la possibilità di una passeggiata ristoratrice. Nel mese di agosto 2015 Farmacie Comunali Torino S.p.A. ha rinnovato gli arredi della FC 13, ha ampliato l'area vendita e ne ha modificato la disposizione ed ora la moderna ambientazione di luci a led accoglie la clientela e sottolinea i prodotti esposti in una cornice di colori che si rincorrono in un contrasto piacevolmente elegante.

L'azzurro intenso, che ricorda il cielo ampio e terso del quartiere Mirafiori Sud, viene replicato in vari elementi di arredo per lasciare poi spazio al marrone scuro dello schienale espositivo che ospita le eleganti linee cosmetiche (alcune di esse di nuova introduzione), scelte tra quelle di alta qualità, per pelli giovani, mature e sensibili. Ogni mese, presso la FC 13, è presente la consulente cosmesi Francesca LoCurto, che presta il servizio gratuito di make-up e di consigli personalizzati di cosmesi, avvalendosi pure della Microcamera Dermotricos per la valutazione dei principali parametri cutanei e tricologici.

La fitoterapia è supportata dalla solida preparazione dei farmacisti, che presidiano anche l'automedicazione, suddivisa per esigenza terapeutica: rimedi stagionali; dolori e traumi; stomaco e intestino; integratori alimentari di vitamine e sali minerali. Il personale della farmacia, affettuosamente "capitanato" dal direttore dottor



Foto: architetto De Salvia



Il direttore della FC 13 Pasquale Furfari (al centro in alto) con i colleghi farmacisti e magazzinieri (da sinistra) Massimo Armocida, Rossella Curradori, Emanuela Arcangeli, Clara Prato, Fatima Rhouta e Massimo Barba.

Furfari, accoglie e soddisfa con professionalità e gentilezza le esigenze di salute e benessere della clientela. Con discrezione vengono assistite le numerose richieste dei presidi per incontinenza, per i quali l'Asl T01 prevede una procedura autorizzativa semplificata tramite le farmacie.

La farmacia è aperta con orario continuato dalle 8.30 alle 19.00 dal lunedì al venerdì ed effettua la chiusura alternata (ogni quindici giorni) nella giornata di sabato. I servizi prestati, consultabili anche sul sito web aziendale www.fctorinospa.it, sono:

- autoanalisi per la rilevazione dei parametri ematochimici glicemia, colesterolo, trigliceridi;
- "L'Angolo del Diabetico", lo spazio esclusivamente dedicato a fornire soluzioni ai pazienti diabetici per una corretta gestione quotidiana del proprio diabete e quindi del controllo della glicemia, del controllo dell'aderenza terapeutica e della prevenzione delle complicanze;
- misurazione della pressione (gratuita) e rileva-

- zione della saturazione di ossigeno nel sangue, tramite ossimetro (vedasi FarmaCom n. 5/2011);
- la dotazione di DAE per l'eventuale assistenza a clienti in arresto cardiocircolatorio;
- la misurazione del peso corporeo e del BMI;
- la raccolta farmaci scaduti;
- la raccolta farmaci ancora utilizzabili.

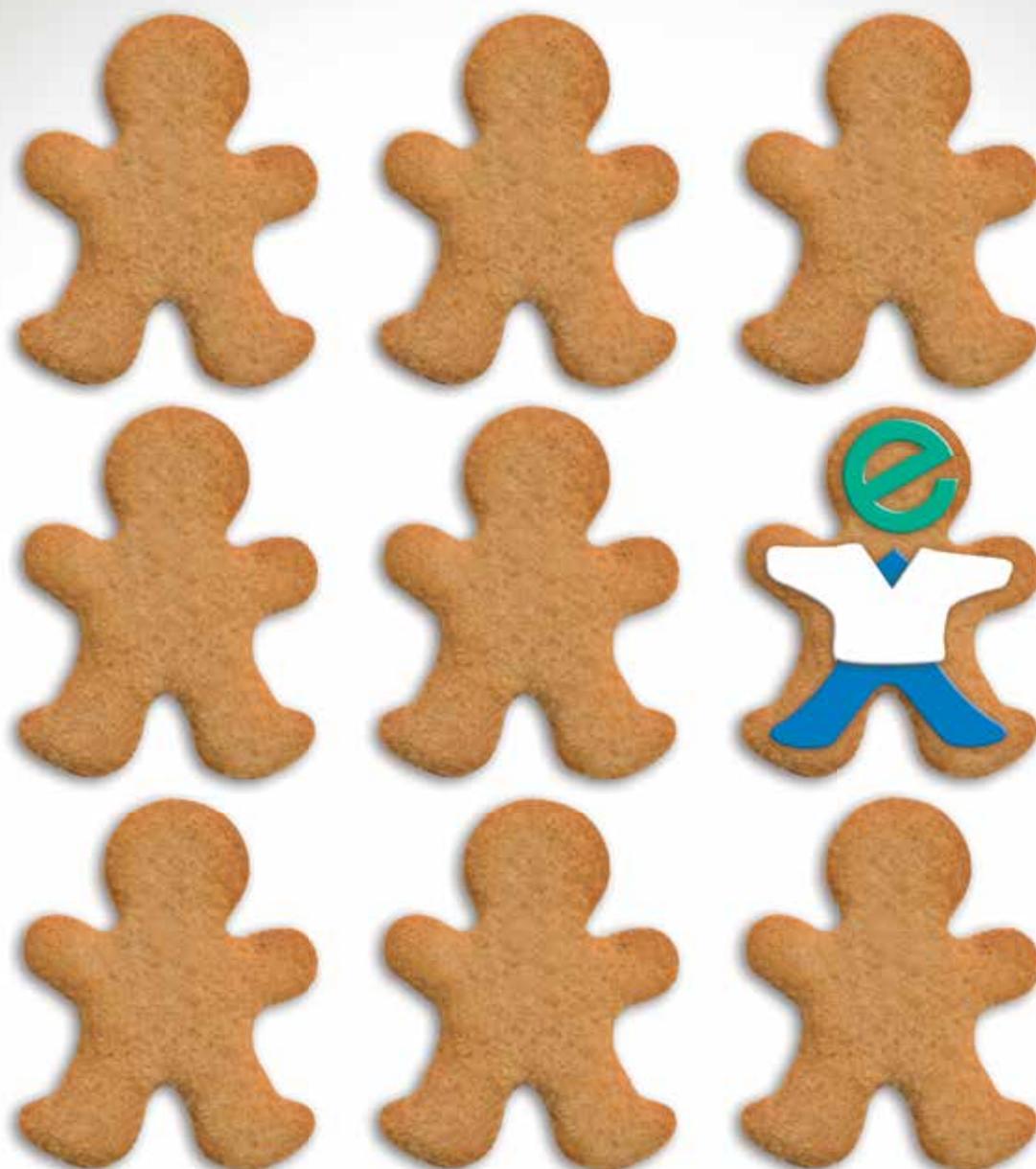
"Salute in tutte le lingue" è il servizio prestato in tutte le farmacie comunali tramite la Guida Iconografica e l'applicazione web Informafarmaco; presso la FC 13, inoltre, è presente una farmacista di madre-lingua araba, che parla correntemente anche il francese e l'inglese e rappresenta un grande valore aggiunto per gli ospiti dei Centri di accoglienza per stranieri "Casa del Mondo Unito", "Crescere insieme" e "San Luca" e per tutti gli stranieri che abitano nelle vicinanze o lavorano negli uffici del quartiere.

Da alcuni mesi gli Uffici dell'Anagrafe del Comune di Torino, prima dislocati nell'edificio di via Negarville 8, sono stati trasferiti in strada Castello Mirafiori. Per ovviare alla scomodità e sopperire alle esigenze della popolazione, soprattutto quella più anziana o con disabilità, in occasione della ristrutturazione dell'area vendita della FC 13 l'Azienda, di comune accordo con la Città di Torino, ha riservato un apposito spazio interno, nei pressi della porta d'ingresso della farmacia, per l'inserimento del Totem "TorinoFacile", che consente l'emissione e la stampa di certificati anagrafici e di stato civile per se stessi o per i componenti della propria famiglia anagrafica. Il Totem "TorinoFacile" della FC 13 replica l'iniziativa avviata nel 2014 da Farmacie Comunali Torino S.p.A. e da Stefano Gallo, assessore ai servizi civici e sistemi informativi, che nel marzo 2014 inaugurò il Totem presso la FC 29 di via Orvieto 10/A.



Foto: architetto De Salvia

Tra i generici, riconosci **Zentiva**.



- > Tanti farmaci generici di elevata qualità
- > Soluzioni di valore per le principali esigenze di salute
- > Una gamma di prodotti uguali ai corrispondenti farmaci a marchio Sanofi
- > Tutta la garanzia di un grande marchio

ZENTIVA
GRUPPO SANOFI

www.zentiva.it

AMPLIATO IL SERVIZIO PER IL TEST DELLE INTOLLERANZE ALIMENTARI



In considerazione del riscontro positivo presso la FC 45, il servizio è stato ampliato ad altre tre farmacie comunali. Il Test è basato sul dosaggio di IgG4, anticorpi specifici che l'organismo produce a seguito di stimolo continuo da parte degli antigeni alimentari.

Il Test si realizza tramite l'autoprelievo di sangue capillare (con una semplice puntura al dito) e l'invio dei campioni, da parte del personale della farmacia, al Laboratorio per la determinazione del dosaggio di IgG4 specifiche per 45 alimenti con metodo ELISA (Enzyme Linked Immuno Sorbent Assay).

I risultati saranno poi oggetto di valutazione da parte di un medico nutrizionista, che individuerà i vari gradi di intolleranza (Basso, Medio, Alto). Il costo del Test è detraibile fiscalmente in quanto riconducibile a dispositivo medico (vedasi FarmaCom n. 1/2013). Unitamente allo scontrino fiscale, viene rilasciato il certificato di conformità del dispositivo medico alle direttive europee di settore (CE).

Oggi, quindi, se avete il dubbio di essere diventati intolleranti a un alimento, potete recarvi per effettuare il Test per la determinazione delle intolleranze alimentari presso

FC 20 in corso Romania 460

FC 29 in via Orvieto 10/a

FC 45 in via Monginevro 27/b

FC 43 in piazza Statuto 4

DOVE MISURARE L'INR PRESSO LE FARMACIE COMUNALI

Nella maggior parte delle farmacie comunali di Torino si presta il servizio di autoanalisi, la cui utilità si manifesta, in particolare, per il monitoraggio di parametri clinici in presenza di determinate patologie e per la verifica delle terapie, della aderenza a corretti stili di vita e alimentari.

Tra i parametri misurabili rientra il valore ematico INR (International Normalized Ratio) che permette di stabilire precisamente l'allungamento

del tempo di coagulazione del sangue, quindi in termini semplici, la fluidità del sangue. Da ottobre l'utilizzo dell'apparecchiatura per l'autodeterminazione del parametro PT/INR sarà prestato dalle seguenti farmacie comunali

FC 7 in corso Trapani 150

FC 9 in corso Sebastopoli 272

FC 15 in corso Traiano 86

FC 22 in via Capelli 47

FC 41 in via degli Abeti 10

DA OTTOBRE SONO 7 I PUNTI PER LA FORATURA LOBI AURICOLARI



L'iniziativa dei *Punti per la foratura dei lobi auricolari* presso le farmacie comunali, nata nel 2012 in forma di sperimentazione, si è consolidata nel corso

degli anni e continua a riscuotere consensi, soprattutto da parte delle mamme che desiderano acconsentire alla richiesta delle loro bimbe di indossare gli orecchini, con un'attenzione particolare alla sicurezza e alla prevenzione anche di piccoli inconvenienti. Anche l'aspetto estetico, infatti, richiede sicurezza nella scelta dei prodotti e nella correttezza delle procedure.

Con l'attivazione del servizio nello scorso mese di ottobre alla FC 1, i "punti" sono oggi diventati sette e si trovano presso le farmacie comunali

FC 1 in corso Orbassano 249

FC 7 in corso Trapani 150

FC 20 in corso Romania 460 (galleria Auchan)

FC 22 in via Capelli 47

FC 40 in via Farinelli 36/9

FC 43 in via piazza Statuto 4

FC 45 in via Monginevro 27/b

Per saperne di più, visita il sito delle Farmacie Comunali alla pagina www.fctorinospa.it/servizi/forature-orecchie

VIVIN C

AGISCE CONTRO LA FEBBRE E
I SINTOMI INFLUENZALI. **DI TUTTI.**

VIVIN C, grazie alla sua formula effervescente a rapido
assorbimento, agisce sui **SINTOMI DELL'INFLUENZA.**



FEBBRE

**CONGESTIONE
NASALE**

**DOLORI
INFLUENZALI**



È un medicinale a base di acido acetilsalicilico
che può avere effetti indesiderati anche gravi.
Autorizzazione del 14/07/2014



A. MENARINI

Rilastil Web Department

Innovazione, opportunità e progresso

Rilastil vede al suo centro il mondo digitale, i new media e le potenzialità del mondo mobile. Da qui la mission del Web Department, l'innovativa realtà aziendale capace di comporre un'armonia equilibrata tra le voci su Facebook, il cinguettio su Twitter e gli scientific tool del sito.

RILASTIL.COM

Il nuovo portale, espressione di un'eleganza ricercata e trasversale, rappresenta il canale più adatto per raccontare i capisaldi di uno stile inconfondibile. Una fonte di informazioni e risorse inestimabili coinvolgeranno clienti e professionisti in un viaggio emozionale che attraversa tre dimensioni: Soul, Skin e Identity. www.rilastil.com

RILASTIL SMAGLIATURE

Rilastil Smagliature, una piattaforma capace di raccontare un prodotto distintivo, tradizionale e inconfondibile, guida l'utente alla scoperta di quattro dimensioni esplorative: Dieta, Sport, Adolescenza e Gravidanza. Queste sezioni ospitano approfondimenti volti a informare, sensibilizzare ed educare l'utente alla prevenzione e alla cura del temuto inestetismo. smagliature.rilastil.net/

AREA RISERVATA AL FARMACISTA

Rilastil abbraccia attorno a sé una comunità interattiva di farmacisti attraverso la creazione di un'area a loro dedicata. Un'ampia raccolta di contenuti speciali, informazioni ed expertise con un tema comune: la tradizione per l'eccellenza. www.rilastil.com/farmacie

APP RILASTIL COSMETIC CAMOUFLAGE

Per essere sempre più vicino alle proprie consumatrici e consigliarle sui trattamenti più adatti a correggere in maniera semplice, veloce ed efficace gli inestetismi cutanei del viso, Rilastil lancia la nuova APP: uno strumento di connessione diretto con tutte le donne in ogni momento della giornata. **Effettua il download gratuito**

FACEBOOK E INSTAGRAM

Divertimento, informazione, conoscenza ed educazione: tutto ciò coinvolgendo attivamente i consumatori attraverso l'organizzazione di contest, instant win e attività di gamification. **Facebook/RilastilLaboratoriMilano**
Instagram/Rilastil

Diventa Fan!



RILASTIL®
LABORATORI MILANO

HERPES



HERPES LABIALE? UN GESTO SEMPLICE PUÒ AIUTARTI A FARLO SPARIRE.



Quando compare l'herpes labiale, spuntano anche fastidio, bruciore e disagio. Oggi puoi combatterli con AlovexLabiale, matita cutanea che agisce dai primi sintomi, riducendo il dolore. Grazie al suo pratico formato, puoi portarla, quando serve, con te. È discreta, igienica e facile da applicare. E l'herpes può uscire di scena.

A LEZIONE DI SALUTE IN FARMACIA

Farmacia Comunale 45: Saletta conferenze in via Scalenghe 4 (quasi angolo via Monginevro)

Martedì 3 novembre - ore 17.00

Incontro con l'Algologo: sciatica, mal di schiena e patologie della colonna vertebrale

A cura del dottor Evangelos Panagiotakos, medico Anestesista e Rianimatore specialista in Terapia del dolore.

Venerdì 27 novembre - ore 17.30

Il Mondo in Cucina: il Perù

Primo incontro sulla cucina etnica. Con la partecipazione di clienti della farmacia originari di diverse regioni del Perù, si degusteranno alcuni piatti tipici a base di verdura e frutta e se ne illustreranno le proprietà salutistiche. Con il dottor Andrea Morello, farmacista della FC 45 e cuoco diplomato.

Giovedì 3 dicembre - ore 17.00

Incontro con l'Algologo: dolore alle articolazioni e nuovi trattamenti. La terapia antalgica

A cura del dottor Evangelos Panagiotakos, medico Anestesista e Rianimatore specialista in Terapia del dolore.

Martedì 15 dicembre - ore 18.00

I Fiori dell'Anima

Incontro con la psicoterapeuta Anna Maria Vizzini e il dottor Andrea Morello - farmacista della FC 45 e operatore Ajurvedico - sui rimedi floreali, da quelli di Bach a quelli Australiani nel percorso di conoscenza di ciascuno di noi.

TUTTI GLI APPUNTAMENTI DELLE FARMACIE COMUNALI E DEI FREE FOOD CONSULTABILI ON-LINE

Sul sito www.fctorinospa.it è pubblicato il calendario completo degli eventi organizzati presso le Farmacie Comunali di Torino e la Farmacia Comunale di San Maurizio Canavese.

Il programma è costantemente aggiornato con tutti gli appuntamenti dalle presentazioni alla consulenza cosmesi, dalle conferenze alle giornate promozionali.

Per conoscere le iniziative dei Free Food, il sito di riferimento è www.freefood.it

CURAPROX, AMORE A PRIMA VISTA!



Ci sono molte leggende sugli spazzolini: molti pensano che uno spazzolino per pulir bene debba avere le setole dure. In realtà gli spazzolini duri tendono a danneggiare le gengive. Gli spazzolini **Curaprox** grazie alle numerose setole ultra-fini in Curen (fino a 7000 filamenti in un solo spazzolino!), che consentono di esercitare una pressione maggiore senza irritare i tessuti gengivali, puliscono efficacemente e delicatamente denti e gengive. Gli spazzolini antiplacca **Curaprox** possiedono setole con differente diametro per un livello personalizzato di morbidezza (medio, soft, supersoft, ultrasoft). Completano la linea gli **spazzolini specialistici** dedicati a situazioni specifiche: ortodonzia fissa, bambini, ragazzi, "megasoft" per interventi chirurgici o per pazienti con ridotta manualità, gengive irritabili.

RILASTIL SMAGLIATURE CREMA CONTRO L'INSORGENZA DELLE SMAGLIATURE



Le smagliature si manifestano quando la cute ha una ridotta capacità di resistenza a causa di fattori ormonali, patologici (obesità, ipercortisolismo, morbo di Cushing, sindrome di Marfan, disturbi del comportamento alimentare), iatrogeni (terapie cortisoniche topiche e sistemiche, utilizzo di anabolizzanti) e fisiologici (ad esempio pubertà, gravidanza e allattamento). È solo instaurando il più precocemente possibile un trattamento utile a promuovere il massimo grado di trofismo, elasticità, resistenza, turgore e tono della pelle che si può ridurre al minimo il manifestarsi le smagliature. **Rilastil Smagliature Crema**, dalla texture ricca e cremosa, si presta per un prolungato massaggio e può essere utilizzata sia in gravidanza che durante l'allattamento. Per maggiori informazioni www.rilastil.com



VICKS FLU ACTION

DOPPIA AZIONE CONTRO I SINTOMI DEL RAFFREDDORE E DELL'INFLUENZA

Con tante cose da fare ogni giorno e una famiglia di cui prendersi cura, le mamme non possono permettersi di ammalarsi.

AZIONE 2-IN-1 CONTRO I SINTOMI DI INFLUENZA E RAFFREDDORE

✓ Formulazione a base di **2 principi attivi**

L'ibuprofene combatte dolore, febbre e infiammazione

2 in 1

La pseudoefedrina libera il naso chiuso



- ✓ Non provoca sonnolenza
- ✓ Sotto forma di pratiche compresse

Chiedi consiglio al farmacista. Per ulteriori informazioni, visita www.vicks.it

QUARTO COMPLEANNO, QUARTA FESTA GLUTEN FREE!

Il Free Food di via Orvieto festeggia con un ricco programma

Professionalità, simpatia e... voglia di festeggiare insieme alla community "Gluten Free". Questi gli ingredienti della festa di compleanno del Free Food di via Orvieto 10/A, organizzata in collaborazione con la farmacia comunale 29, che dal 20 novembre al 2 dicembre vi attende per coinvolgervi anche in un Concorso di Pasticceria.



Venerdì 20 novembre - dalle 10 alle 17

in collaborazione con **Belli Freschi**

Facciamo festa lo Chef Cristiana Donati ci insegnerà come utilizzare al meglio pan di spagna, pasta sfoglia e bigné.

Lunedì 23 novembre - dalle 14 alle 15

in collaborazione con **Loacker**

L'omeopatia in pediatria con Ettore Baiardi (informatore medicoscientifico floriterapeuta al Bach Center Of Mount Vernon).

Iscrizione gratuita-obbligatoria allo 011.2215328. Alle mamme sarà offerta una merenda gluten free.

Venerdì 27 novembre in collaborazione con

Un cuore di farina senza glutine

Olga Scalisi sarà nostra ospite per una lezione frontale dal tema: **La pasta sfoglia e i grissini al sesamo.**

Iscrizione gratuita ma obbligatoria al numero 011.19782044. In base al numero di partecipanti saranno previste più sessioni.

Sabato 28 novembre

1° Concorso di Pasticceria:

4° Compleanno di Free Food

Giudice unico sarà Olga Scalisi, redattore del blog *Un cuore di farina senza glutine*. Iscrizione obbligatoria telefonando allo 011.19782044.

In onore del compleanno di Free Food di via Orvieto, il tema del concorso sarà "Torta di compleanno gluten free". **Le torte in gara dovranno essere consegnate entro le ore 10.**

Alle 12 vi sarà la proclamazione del vincitore!

Mercoledì 2 dicembre - dalle 12 alle 18

in collaborazione con **Lierac**

"Beauty day" All'insegna del rapporto bellezza-benessere, la giornata si articolerà in vari momenti.

Educazione al gesto: la dottoressa Chiara D'Alonzo (informatore tecnico scientifico presso medici, dermatologi ed estetiste per Ales Group) terrà un corso di educazione al gesto fornendo a tutte le partecipanti una scheda personalizzata.



Rituale di bellezza:

Monica Capitanio (esperta in cosmetologia ed estetica e consulente dermocosmesi di Farmacie Comunali Torino) regalerà a tutte le iscritte un rituale di bellezza personalizzato.

Iscrizione gratuita ma obbligatoria 011.2215328.



Gusto e salute:

il dottor Andrea Morello (farmacista e operatore Ayurvedico diplomato) offrirà coloratissimi smoothies a tutte le partecipanti.

Verrà inoltre offerto uno spuntino gluten free in collaborazione con **Le bontà di Edo.**

Libera il naso proteggendo la mucosa

Rinosol ^{2ACT}



NUOVA FORMULA
uso frequente

Un unico prodotto
per liberare e proteggere
naso chiuso e irritato:

- **contiene ActiFilm®**
complesso vegetale
caratterizzato in tannini,
resine, polisaccaridi e flavonoidi
- **non contiene vasocostrittori**
- **non secca la mucosa nasale.**

Per questo uso lo
tutte le volte che vuoi.

In Farmacia, Parafarmacia
ed Erboristeria.

Flacone 15 ml
con nebulizzatore spray

È UN DISPOSITIVO MEDICO 
Leggere attentamente le avvertenze
e le istruzioni per l'uso.

Aut. Min. del 04/02/2015

DETRAIBILE



PLANTA
MEDICA

SCREENING DELLA NEUROPATIA SENSITIVA NEL DIABETICO

Un semplice controllo di grande valore per la prevenzione delle complicanze



foto: www.medea.it

L'occasione dell'annuale Giornata del Diabete – fissata il 14 novembre – segna l'avvio di una importante iniziativa di prevenzione rivolta alle persone con diabete, organizzata da Harmonium Pharma, alla quale aderisce l'azienda Farmacie Comunali Torino.

Si tratta dello **screening della neuropatia sensitiva nel diabetico** con l'utilizzo di un biotesiometro: uno strumento di facile utilizzo e non invasivo, che permette di valutare la sensibilità soprattutto della pianta e delle dita del piede alle vibrazioni, semplicemente appoggiando lo strumento sulla cute del piede. Lo strumento guida l'operatore nell'esecuzione del rilevamento attraverso un display ed è inoltre in grado di calcolare automaticamente il risultato del test.

Si tratta davvero di un controllo molto importante per la prevenzione del piede diabetico, in quanto identifica i soggetti ad alto rischio di ulcerazione del piede (vedere articolo a pag. 23). Purtroppo,

però, una bassa percentuale di pazienti lo effettua nel proprio centro di diabetologia.

La conferma dell'importanza dello screening della neuropatia con il biotesiometro risulta pure dal fatto che tale controllo è indicato negli Standard Italiani per la cura del Diabete Mellito redatti nel 2014 dall'Associazione Medici Diabetologi e dalla Società Italiana di Diabetologia (il documento è scaricabile dal sito www.standarditaliani.it).

Ecco perché Farmacie Comunali Torino ha pensato di aderire al progetto di Harmonium Pharma e di offrire questo servizio in farmacia, ampliando le proposte inerenti all'Angolo del Diabetico (vedere FarmaCom 6/2014 a pagina 23) ed essere sempre all'avanguardia come riferimento per il paziente diabetico.

Queste consulenze con lo screening si terranno a partire dal 14 novembre e saranno gratuite per il paziente fino al 31 dicembre 2015.

Il consiglio rivolto alle persone diabetiche è di non perdere questa opportunità e di fissare un appuntamento presso le seguenti farmacie che sono parte attiva in tale iniziativa

FC 4 in via Oropa 69

FC 5 in via Rieti 55

FC 9 in corso Sebastopoli 272

FC 12 in corso Vercelli 236

FC 17 in corso V. Emanuele II 182

FC 19 in via Vibò 17/b

FC 21 in corso Belgio 151/b

FC 22 in via Capelli 47

FC 23 in via G. Reni 155/157

FC 29 in via Orvieto 10/a

FC 33 in via Isernia 13 /b

FC 35 in via Cimabue 8

FC 36 in via Filadelfia 142

FC 45 in via Monginevro 27/b

RILASSATI



Il farmaco equivalente è sottoposto agli stessi **rigorosi test di qualità** condotti sul medicinale di riferimento*

Il farmaco equivalente contiene la **stessa quantità di principio attivo** del medicinale di riferimento*



CONTACI



FIDATI

Ogni giorno in Italia vengono venduti **1.000.000 di farmaci equivalenti****

Il farmaco equivalente deve avere un costo di **almeno il 20% inferiore** rispetto al corrispondente medicinale di riferimento***

SORRIDI



*Fonte AIFA – Agenzia Italiana del Farmaco. **Fonte IMS sell out – dati a volume MAT Apr 2014
***Fonte AIFA http://www.agenziafarmaco.gov.it/sites/default/files/statement_equivalenti_o_generici_3.pdf Riferito al prezzo al momento del lancio del medicinale equivalente rimborsato dal SSN.



 **Mylan**

Seeing
is believing

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



2015 **NOVEMBRE**

2015 **DICEMBRE**

ARPINO ANNALISA

TUTTI I GIORNI PRESSO LA FARMACIA COMUNALE 42 IN VIA XX SETTEMBRE 5

FRANCESCA LO CURTO	GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO
	Martedì 3	1	C.so Orbassano 249
	Mercoledì 4	9	C.so Sebastopoli 272
	Martedì 10	13	Via Negarville 8/10
	Mercoledì 11	45	Via Monginevro 27/B
	Venerdì 13	43	P.zza Statuto 4
	Sabato 14	22	Via C. Capelli 47
	Martedì 17	4	Via Oropa 69
	Mercoledì 18	46	P.zza Bozzolo 11
	Venerdì 20	43	P.zza Statuto 4
Sabato 21	21	C.so Belgio 151/b	
Martedì 24	12	C.so Vercelli 236	
Mercoledì 25	25	Atrio Stazione Porta Nuova	
Venerdì 27	20	C.so Romania 460	
Sabato 28	SM	Via Torino 36/b fr. Ceretta	

FRANCESCA LO CURTO	GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO
	Martedì 1	1	C.so Orbassano 249
	Mercoledì 2	43	P.zza Statuto 4
	Venerdì 11	4	Via Oropa 69
	Sabato 12	22	Via C. Capelli 47
	Martedì 15	25	Atrio Stazione Porta Nuova
	Mercoledì 16	46	P.zza Bozzolo 11
	Venerdì 18	9	C.so Sebastopoli 272
	Sabato 19	20	C.so Romania 460
	Martedì 22	SM	Via Torino 36/b fr. Ceretta
Mercoledì 23	13	Via Negarville 8/10	
Giovedì 24	43	P.zza Statuto 4	
Martedì 29	21	C.so Belgio 151/b	
Mercoledì 30	45	Via Monginevro 27/b	

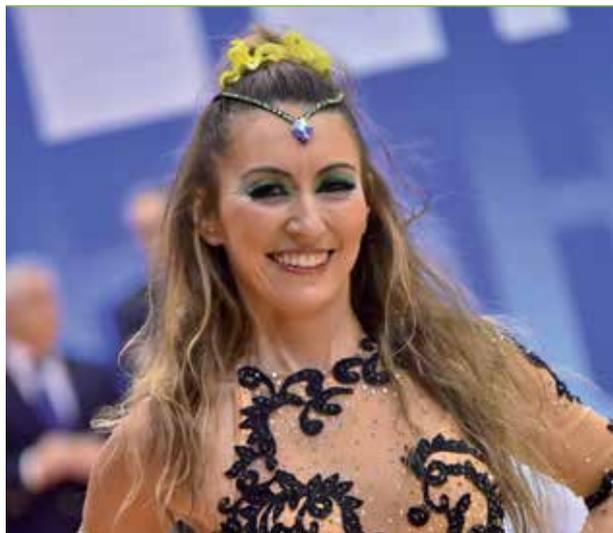
MONICA CAPITANIO	GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO
	Lunedì 2	44	Via Cibrario 72
	Martedì 3	15	C.so Traiano 86
	Mercoledì 4	29	Via Orvieto 10/A
	Giovedì 5	8	C.so Traiano 22/e
	Venerdì 6	24	Via Bellardi 3
	Mercoledì 11	42	Via XX Settembre 5
	Giovedì 12	17	C.so V. Emanuele II 182
	Venerdì 13	36	Via Filadelfia 142
	Sabato 14	7	C.so Trapani 150
Lunedì 16	5	Via Rieti 55	
Martedì 17	40	Via Farinelli 36/9	
Mercoledì 18	11	P.zza Stampalia 7/b	
Giovedì 19	35	Via Cimabue 8	
Venerdì 20	23	Via G. Reni 155	
Martedì 24	28	C.so Corsica 9	
Mercoledì 25	42	Via XX Settembre 5	
Giovedì 26	37	C.so Agnelli 56	
Venerdì 27	2	Via Stataper 25/bis	
Sabato 28	24	Via Bellardi 3	
Lunedì 30	10	Via Asinari di Bernezzo 134	

MONICA CAPITANIO	GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO
	Martedì 1	19	Via Vibò 17/b
	Mercoledì 2	29	Via Orvieto 10/a
	Giovedì 3	44	Via Cibrario 72
	Venerdì 4	41	Via degli Abeti 10
	Giovedì 10	15	C.so Traiano 86
	Venerdì 11	17	C.so V. Emanuele II 182
	Sabato 12	7	C.so Trapani 150
	Lunedì 14	38	Via Vandalino 9/11
	Martedì 15	35	Via Cimabue 8
Mercoledì 16	36	Via Filadelfia 142	
Giovedì 17	40	Via Farinelli 36/9	
Venerdì 18	37	C.so Agnelli 56	
Martedì 22	24	Via Bellardi 3	
Mercoledì 23	42	Via XX Settembre 5	
Giovedì 24	8	C.so Traiano 22/E	
Lunedì 28	28	C.so Corsica 9	
Martedì 29	10	Via Asinari di Bernezzo 134	

IL BALLO È PASSIONE, GIOIA... VITA!

Contro stress, ipertensione e colesterolo... danziamo

Elisabetta Farina



Quest'anno, in onore di Torino Capitale europea dello sport, in questa rubrica ho intervistato farmacisti che praticano attività sportive. In riferimento alle prossime festività di fine e inizio anno incontriamo la dottoressa Daniela Marinoni che, oltre a essere farmacista presso la farmacia comunale di San Maurizio Canavese, è una ballerina. Dottoressa Marinoni, qual è il legame tra danza e sport?

Dal 1998 la danza sportiva è riconosciuta dal Coni come "disciplina associata" e le specialità da praticare sono tantissime dalle danze di coppia alle danze artistiche, dalle internazionali alle accademiche alle street dance.

Personalmente ho scelto le danze caraibiche per l'allegria e il ritmo gioioso che trasmettono ma qualsiasi ballo di coppia, se praticato costantemente e in agonismo, richiede forza ed energia che vanno coltivate ogni giorno con l'allenamento e lo studio. La società spesso associa la donna al ruolo di moglie, mamma e lavoratrice e meno a quello di atleta ma la motivazione interiore e la passione per uno sport pulito e bello come la danza possono fare i miracoli!

Come diventare ballerini?

Ci va un pizzico di follia ed esuberanza perché il vero ballerino per imparare un passo è capace di chiudersi dentro una sala prove per ore; per una gara è disposto a viaggiare per km e a spendere il necessario; per migliorarsi si distrugge i piedi,

logora le scarpe e va a letto distrutto ogni sera. È questo il lavoro di un ballerino!

Penso che chiunque viva la vita di una ballerina come me anche solo per un giorno si innamori di quest'arte così carica di emozioni. Il momento più bello e atteso della giornata, dopo aver svolto le attività quotidiane, il lavoro ecc, è entrare nella propria scuola di ballo. Tutte le preoccupazioni, le ansie e i problemi restano fuori e si inizia: riscaldamento muscolare, stretching, ripasso mentale degli ultimi passi imparati. E poi entra Lui, il Maestro, l'unica persona capace di far gelare il sangue con due semplici parole: "ricordate tutto?". Inizia la lezione, si modificano i giri a sinistra che non vengono mai bene, si imparano nuove figure e si finisce la coreografia da portare in gara.

Arriviamo al grande giorno. Dopo aver provato e riprovato passi e figure, ora è il momento di affrontare la gara. Ci può descrivere le emozioni provate durante quelle ore?

Le emozioni che si provano in questo giorno, specialmente per una ballerina, sono difficili da capire per chi non le ha mai provate. Già la preparazione del vestito che deve essere coordinato con quello del proprio partner, il trucco dello stesso colore e l'acconciatura che deve essere perfetta, fanno battere il cuore. Ma il momento più bello è l'arrivo nel palazzetto dove ha luogo la gara. Appena entrati e preso il numero di gara, già si respira l'aria della competizione e l'adrenalina comincia a salire. Subito dopo si indossa il vestito, tutti gli accessori rispettando i propri piccoli gesti scaramantici, un ultimo spruzzo di lacca sui ca-





PELLI e inizia il riscaldamento. Ora la tensione è altissima: gli occhi infuocati dei rivali, le coreografie all'improvviso dimenticate e il palchetto sempre scivoloso aumentano l'ansia di sbagliare ma ormai è ora di entrare. Tutte le coppie della categoria, la 35-45 classe A nel mio caso, si schierano a bordo pista, le mani sempre sudate e gelate dei propri partners si stringono, il pubblico applaude, il cuore è a mille e quello che si prova è davvero indescrivibile!

Inizia la musica e si ballano in ordine salsa portoricana che è la prima, poi il divertente merengue, la romantica bachata e la scatenata salsa cubana. Alla fine un bel inchino e si esce dalla pista felici di aver fatto del proprio meglio. Si balla più volte nelle eliminatorie fino ad arrivare alla finale dove le 6 coppie migliori lottano per il primo posto. Stanchissimi ma decisi e soddisfatti si attendono le premiazioni di fine giornata.

Che cosa non dimenticherà di quel giorno di gennaio 2015?

Le parole che ricorderò per sempre sono: "vincono il campionato assoluto italiano 2015 la coppia composta da Marinoni Daniela e G.C.". Con le lacrime agli occhi sono salita sul podio felice di essere una ballerina. Dopo la gara si torna a casa con il cuore colmo di felicità e con la voglia di gareggiare di nuovo e di metterci l'anima per l'ennesima volta. Perché il ballo è passione, gioia, senso di libertà, certezza, vita!

Questo è il ballo vissuto da una ballerina che gareggia, ma quali possono essere i benefici per chi lo pratica saltuariamente?

È uno sport bellissimo, anche se praticato a livello amatoriale 1 - 2 volte a settimana per divertirsi e socializzare, con vari benefici:

- aumenta forza, resistenza fisica, equilibrio e flessibilità del corpo;
- aumenta la coordinazione e la fiducia in se stessi;
- aiuta a ridurre il peso corporeo e

previene l'osteoporosi grazie al movimento;

- ottimo antidoto allo stress;
- rende la vita sociale più ricca e la mente più aperta;
- insegna sensibilità, percezione del movimento e consapevolezza.

Scopriamo, quindi, che il ballo può essere indicato quale attività per la prevenzione e la promozione della salute.

Per perdere peso, migliorare la postura, diminuire la pressione sanguigna e i livelli di colesterolo e ridurre lo stress senza passare ore e ore in palestra il mio consiglio è di dedicarsi al ballo. Basta iscriversi ad una scuola di ballo e scegliere la disciplina che più si avvicina alla propria personalità.

L'età giusta per iniziare?

Tutti possono iniziare a ballare, dai bimbi di 4 anni - con la propedeutica alla danza - alle persone della terza età - con i divertentissimi corsi collettivi - e tutti, ma proprio tutti, possono imparare. Perché il ballo è un mondo dove i sogni diventano realtà... basta volerlo!



Da sinistra la dottoressa Daniela Marinoni con la collega farmacista Elisabetta Mandarano e (foto a fianco) i colleghi farmacisti Gabriele Lo Grasso (direttore della farmacia comunale di San Maurizio Canavese) e Giuseppe Cavallero e la responsabile magazzino Loredana Caviglia.

MAL DI GOLA?

Puoi provare

RAUCEDINE?

Puoi provare

Zerinol Gola

Zerinol Vox[®]

Emolliente e protettivo

**DOPPIO EFFETTO:
ANESTETICO
E ANTINFIAMMATORIO.**

**EMOLLIENTE
E PROTETTIVO.**



**IL PRIMO
IN PASTIGLIE
A FARSI
IN DUE.**

**E TORNI
A FARTI
SENTIRE.**



DUE SOLUZIONI PER

AIUTARE LA TUA GOLA

È UN MEDICINALE A BASE DI AMBROXOL. LEGGERE ATTENTAMENTE IL FOGLIO ILLUSTRATIVO. AUTORIZZAZIONE DEL 07/08/2014.

È UN DISPOSITIVO MEDICO CE. LEGGERE ATTENTAMENTE LE AVVERTENZE O LE ISTRUZIONI PER L'USO. AUTORIZZAZIONE DEL 04/08/2014.



**FARMACI GENERICI:
UNA**

scelta

**CHE FA BENE A
TUTTI**

Un farmaco più economico libera fondi per la ricerca e per la collettività.

Dal 1996 abbiamo scelto di specializzarci nel settore dei farmaci generici perché crediamo che i farmaci generici abbiano un valore sociale. Abbiamo scelto di produrre farmaci di alta qualità a prezzi contenuti che permettono di liberare risorse economiche da reinvestire a vantaggio della collettività.

Abbiamo scelto di essere generici perché vogliamo essere speciali.



GENERICI PER *SCELTA*

www.docgenerici.it | facebook.com/docgenerici



Glucosprint

Un solo sorso per far fronte
alla **carenza di zuccheri**.

Studiato
per il
diabetico



Glucosprint

- *Effetto immediato e misurabile*
 - *No rimbalzo glicemico*
 - *Pratico per ogni evenienza*

Puoi trovare Glucosprint in tutte le farmacie.

Nelle farmacie con Angolo del Diabetico, Glucosprint ti aspetta con altre soluzioni studiate per il diabetico, personale specializzato ed eventi per te!

Scopri dove su www.harmonium-pharma.it/farmacie

l'angolo del
diabetico

Harmonium
Pharma
human values in business world

CHE COS'È IL PIEDE DIABETICO

Conoscere e imparare a prevenire la complicanza del diabete più diffusa



Foto: www.foot.com

In Italia, il Piede Diabetico è la causa di 8000 amputazioni all'anno. Semplici accorgimenti quotidiani possono aiutare a prevenire questo rischio invalidante.

COS'È IL PIEDE DIABETICO

Il Piede Diabetico è una delle complicanze del diabete più diffusa e più pericolosa. Il piede della persona diabetica già in fase di complicanza appare con secchezza diffusa e microlesioni superficiali della cute e, nel corso del tempo e se trascurato, può anche presentare vere e proprie ulcere, con elevato rischio di sviluppare infezioni, gangrene parziali/totali e cambiamenti nella forma del piede e nel modo di camminare.

Nei casi più avanzati, si può andare incontro anche all'amputazione di parti più o meno estese degli arti inferiori.

QUALI SONO LE CAUSE PRINCIPALI

L'origine della complicanza del Piede Diabetico deve essere ricercata nell'**iperglicemia**, ovvero la condizione per cui vi è una presenza eccessiva e prolungata nel tempo di glucosio nel sangue. L'iperglicemia cronica è causa dello sviluppo nel tempo di complicanze più serie: la **neuropatia**, ovvero la comparsa di disfunzioni a livello del sistema nervoso e l'**arteriopatia**, cioè la ridotta circolazione del sangue nelle arterie che portano il

sangue agli arti inferiori, condizione che ostacola la corretta cicatrizzazione delle ferite.

Le persone affette da neuropatia o arteriopatia sono soggette ad un alto rischio di sviluppare ulcere e quindi di sviluppare la complicanza del Piede Diabetico.

UN FENOMENO COSÌ DIFFUSO

Si stima che in Italia il costo dell'assistenza sanitaria per ogni persona con diabete che abbia sviluppato delle complicanze si aggiri tra i 3.000 e i 36.000 euro/anno a persona.

E la portata del fenomeno connesso alla complicanza del Piede Diabetico è spesso sottovalutata. Ecco alcuni dati del fenomeno in Italia:

- l'85% delle amputazioni è preceduto da ulcera da Piede Diabetico;
- il 58% di tutte le amputazioni sono amputazioni su paziente diabetico;
- si stimano circa 8000 amputazioni all'anno per il Piede Diabetico.

Cosa dunque occorrerebbe fare per evitare di rientrare in queste statistiche tutt'altro che positive?

La **prevenzione** è il primo atto di cura nei confronti di noi stessi e ciò vale soprattutto per chi è affetto da una patologia cronica soggetta allo sviluppo di complicanze, come il diabete.

CONSIGLI

Ecco un vademecum con semplici gesti quotidiani per imparare a prendersi cura dei propri piedi.

- Assicurati di avere un buon controllo glicemico
- Controlla ogni giorno in modo accurato la pelle del piede, delle unghie e degli spazi fra le dita
- Lava ogni giorno i piedi con acqua tiepida e asciuga bene ogni parte del piede, evitando strofinamenti
- Indossa scarpe comode e utilizza calze morbide, possibilmente senza cuciture
- Scegli prodotti idratanti, meglio se in schiuma, con urea al 10%, quantità ottimale per la cura del piede
- Fai attenzione ai piccoli tagli, i calli e le abrasioni
- Non avvicinare i piedi a fonti di calore dirette (es. camino, stufa, ecc.)
- Non camminare a piedi scalzi
- Non usare callifughi e strumenti taglienti per le callosità



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.

 **ASPIRINA**

PER SEMPLIFICARTI 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 21/02/2014.

UN'ECCELLENZA TORINESE: IL LISIN DEL POLITECNICO

Dalla creatività degli ingegneri il futuro della riabilitazione

Elisabetta Farina

Se un extraterrestre con occhi in grado di “vedere” deboli tensioni elettriche (circa un millesimo di Volt) ci guardasse, potrebbe apprezzare uno stupefacente filmato astratto con colori continuamente cangianti sulla nostra pelle con tutte le sfumature dal profondo blu (valori negativi) a un brillante rosso (valori positivi). La figura 1 mostra un fotogramma del film osservato dal nostro ET sul muscolo trapezio e la figura 2 una istantanea della pelle su un polpaccio di una persona in piedi.

Infine, se il nostro ET vi osservasse le spalle mentre scrivete sulla tastiera potrebbe mostrarvi l'attività che il muscolo trapezio svolge (a vostra insaputa) se non appoggiate o se appoggiate gli avambracci sul tavolo (Fig 3 e 4: rosso=attività intensa; blu= attività nulla). Nel primo caso, alla sera avrete dolori a spalle e collo, nel secondo caso no.

Il nostro ET è molto terrestre ed è costituito da un cerotto (o una calza) che applica sulla cute numerosi

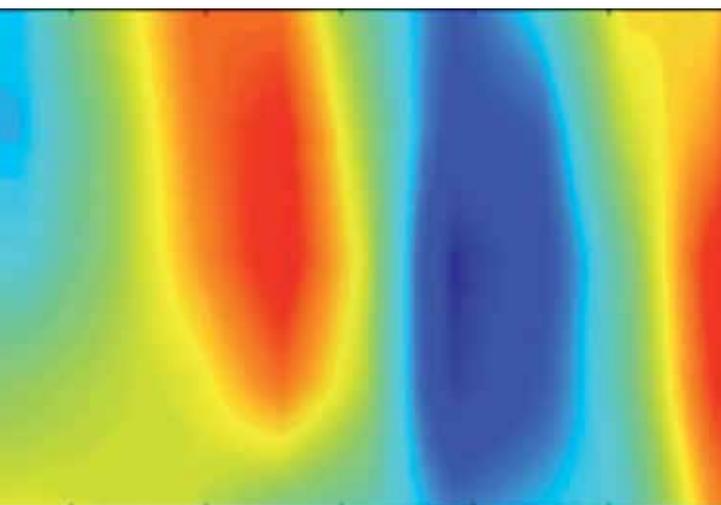


Fig. 1 - Istantanea della attività elettrica del muscolo trapezio della spalla.

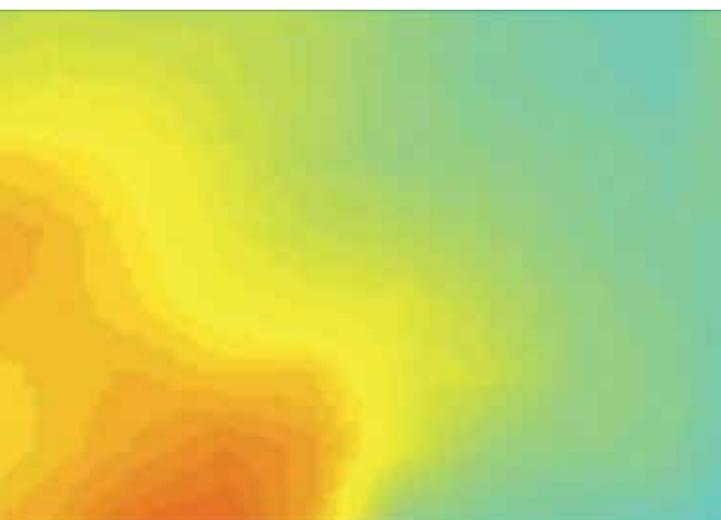


Fig. 2 - Istantanea della attività elettrica del polpaccio.

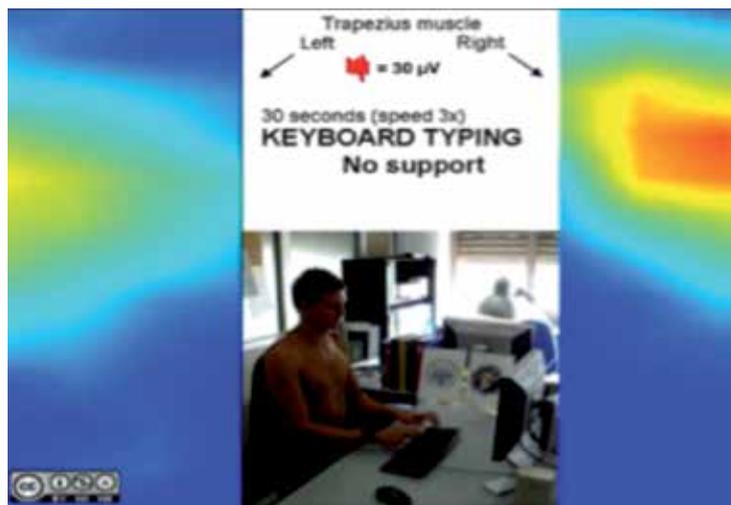


Fig. 3 - Attività media del trapezio superiore durante scrittura senza appoggio degli avambracci sul tavolo.



Fig. 4 - Attività media del trapezio superiore durante scrittura con appoggio degli avambracci sul tavolo.

piccoli elettrodi, da un elaboratore di segnali elettrici muscolari e da un personal computer o un tablet. Egli può mostrarvi l'attività dei vostri muscoli mentre lavorate, fate ginnastica, pedalate su una cyclette o fate esercizi riabilitativi in ospedale o a casa.

In quasi tutti questi casi l'esercizio può essere un gioco in cui si accumulano punti e si vincono premi se si produce il filmato corretto.

Si può anche giocare con un amichetto/a e utilizzare i segnali elettrici muscolari per competere in una corsa di Formula 1 su una pista Playmobil dove vince il giocatore che ha meglio imparato (o sta re-imparando) a "guidare" la sua Ferrari tramite il controllo fine delle proprie capacità motorie e dei propri muscoli. Il limite di queste applicazioni ai giochi riabilitativi, alla riabilitazione domiciliare, alla robotica,

sta solo nella creatività e nella immaginazione degli ingegneri, dei neuroriabilitatori e dei fisioterapisti che le sviluppano.

Di questi temi, a Torino, si occupa il **Laboratorio di Ingegneria del Sistema Neuromuscolare** (LISiN, Politecnico di Torino, www.lisin.polito.it) in collaborazione con gruppi clinici di prevenzione e riabilitazione a Zurigo, Parigi, Houston e Chicago. Uno dei giochi realizzati con una pista Playmobil si trova nel "Laboratorio della curiosità", realizzato dalla Fondazione per la scuola (Compagnia di San Paolo) in via Gaudenzio Ferraris (www.laboratoriocuriosita.it), dove scolari tra i 5 e 15 anni si divertono, imparando a controllare i propri muscoli e i segnali elettrici che essi generano. Le applicazioni nei settori della psicomotricità e della

Intervista al professor Roberto Merletti, direttore del LISiN

Come è nata e come si sostiene l'attività del LISiN?

Il LISiN è nato nel 1997 in seguito ad un finanziamento europeo e uno analogo da parte della Compagnia di San Paolo e della Fondazione CRT. Questa tecnica di fund matching è molto comune in altri Paesi e produce ottimi risultati ma è poco applicata in Italia.

A Torino siamo stati particolarmente fortunati perché al primo progetto ne sono seguiti altri e il fund matching è stato mantenuto permettendoci di raggiungere risultati che sono ora applicati in numerosi Paesi.

Anche in Italia?

Il trasferimento tecnologico dei risultati della ricerca alla industria e alle strutture sanitarie è uno dei principali problemi del nostro Paese.

Questo processo è molto più rapido in altri Paesi dove la piccola industria è disponibile a rischiare di più e investe, insieme alle strutture pubbliche, sulla formazione degli utenti e sulla creazione del mercato.

Questo avviene raramente e con grande difficoltà in Italia.

Esiste un problema di "fuga dei cervelli" in questo settore?

Purtroppo sì. Molti ingegneri che si sono formati al LISiN lavorano oggi a Chicago, a Boston, a Gottingen, a Lubiana, a Lugano, a Stoccolma e in altri centri. Ma la ragione principale della loro "fuga" non è solo dovuta alle maggiori retribuzioni.

È soprattutto dovuta alle maggiori opportunità, alla disponibilità di posizioni stabili nella ricerca e alla maggior facilità di collaborazione con il mondo medico, sia accademico, sia ospedaliero.

Quali prospettive future per il LISiN?

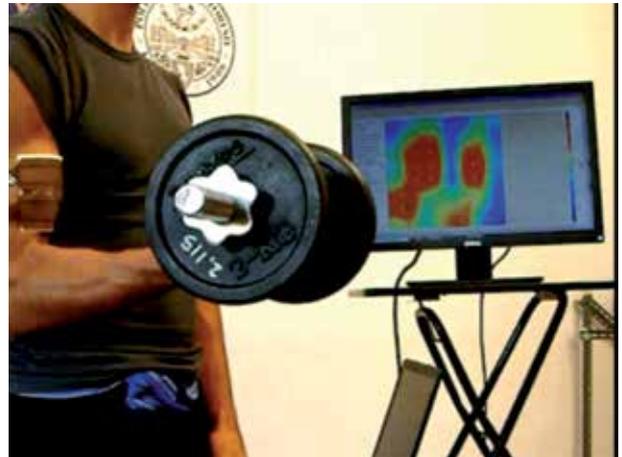
Il LISiN ha rapporti con analoghi laboratori di ricerca in tutta Europa e nel mondo. Le prospettive future sono legate all'appoggio istituzionale che il Paese e le Regioni vorranno dare a livello europeo a tali collaborazioni e alle proposte di nuovi progetti europei e nazionali.

Questo non può essere un hobby di alcuni brillanti ricercatori che poi emigrano regalando idee ed esperienza ad altri Paesi. Deve essere istituzionalmente sostenuto nei settori di punta quali l'invecchiamento, la riabilitazione motoria e la prevenzione delle patologie neuromuscolari, incluse quelle da parto.

Questo sostegno rimuoverebbe la diffidenza della industria e produrrebbe "impresa" e nuovi posti di lavoro. Altrimenti solo le imprese straniere beneficerebbero del nostro lavoro, che è da tempo maturo per il trasferimento tecnologico dei risultati, e ci venderanno presto i "loro" prodotti.



“Gioco delle macchinine” al Laboratorio della Curiosità. La velocità delle due auto è controllata dalla attività elettrica dei bicipiti dei due bimbi. Altri muscoli possono essere utilizzati per applicazioni in riabilitazione motoria. Attenzione: rallentare prima delle curve!



Applicazioni nel fitness e nello sport. Lo schermo mostra la mappa della attività elettrica del bicipite destro su cui è applicata una griglia di elettrodi. Il grado di attivazione dei due capi del bicipite è evidente e controllabile in tempo reale. Molti altri muscoli sono utilizzabili.

riabilitazione motoria sono infinite ma anche quelle nei settori di fitness e sport sono numerose. Le applicazioni di questa tecnica spaziano dal fitness allo sport, dalla riabilitazione (soprattutto domiciliare) fino alla medicina del lavoro e alla ostetricia, nella prevenzione delle lesioni da parto. Se vi piace giocare con i vostri muscoli o inventare giochi contattate il LISiN o il professor Roberto Merletti del Politecnico di Torino.



LISiN Centro di Bioingegneria
Politecnico di Torino Dipartimento di Elettronica

Via Cavalli 227h - Torino
 Tel. 011.4330476
www.lisin.polito.it
roberto.merletti@polito.it

POLMONITE PNEUMOCOCCICA E SOGGETTI A RISCHIO

La vaccinazione è la scelta appropriata per proteggersi

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

Navigando nel sito del Ministero della Salute (www.salute.gov.it) è possibile approfondire alla sezione “malattie infettive e vaccinazioni” la tematica recentemente oggetto di intervento del ministro della Salute Lorenzin alla Camera, durante il quale il ministro ha denunciato preoccupazione per i dati forniti dall’Istituto Superiore di Sanità riguardanti le vaccinazioni obbligatorie scese nel 2014, per la prima volta, sotto la soglia di sicurezza. Una segnalazione che, sottolinea il Presidente dell’Istituto superiore di sanità, “evidenzia il rischio sul piano individuale e collettivo, poiché scendere sotto le soglie minime significa perdere via via la protezione della popolazione nel suo complesso e aumentare contemporaneamente il rischio che

bambini non vaccinati si ammalino, che si verifichino epidemie importanti, che malattie per anni cancellate dalla protezione dei vaccini non siano riconosciute e trattate in tempo”.

Il sito del Ministero della Salute, inoltre, informa che:

- in Italia, le malattie per le quali sono state condotte vaccinazioni di massa sono pressoché eliminate (difterite, poliomielite) o ridotte ad un’incidenza molto bassa (tetano, epatite B, *Haemophilus influenzae* tipo b); per altre malattie, tipiche dell’infanzia, si è pervenuti ad una veloce e costante diminuzione dell’incidenza grazie all’aumento delle coperture vaccinali (pertosse, morbillo, rosolia, parotite);
- negli ultimi anni sono stati registrati vaccini

CONTRO IL
DOLORE ACUTO
DEL **MAL DI
GOLA**



SOLLIEVO DOPO **5** MINUTI

E FINO A **6h**

NUOVO

Benactivdol
SPRAY **Gola**

Benactivdol Gola è un medicinale a base di flurbiprofene che può avere effetti indesiderati anche gravi. Non utilizzare al di sotto dei 18 anni d'età. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 26/08/2015



che hanno dimostrato elevata efficacia nel prevenire malattie infettive con un grave decorso clinico (meningiti e altre infezioni invasive da meningococco C e da *Streptococcus pneumoniae*), o malattie che, pur decorrendo nella maggior parte dei casi senza complicanze, hanno un'elevata incidenza (varicella).

La vaccinazione è infatti una scelta appropriata, come già riportato dal *Piano Nazionale di Prevenzione vaccinale 2012-2014*, per prevenire la polmonite pneumococcica nei soggetti a rischio di contrarre la malattia per la presenza di patologie o condizioni predisponenti, individuabili in: persone di età superiore ai 65 anni, diabetici, cardiopatici, soggetti affetti da pneumopatie croniche, soggetti con insufficienza renale cronica, fumatori, portatori di impianto cocleare.

La causa più frequente di polmonite in Europa è lo *Streptococcus pneumoniae*, batterio che comunemente colonizza il nasofaringe e la polmonite pneumococcica è il tipo più comune di polmonite acquisita in comunità ed è la più frequente causa di morte per infezione in Europa. All'elevata incidenza si associa un sempre più preoccupante aumento di resistenze dello *Streptococcus pneumoniae* agli antibiotici. La polmonite pneumococcica si trasmette attraverso le goccioline respiratorie e i suoi sintomi più comuni sono: febbre, tosse, brividi, dolore toracico, difficoltà a respirare.

Anche la Società Italiana di Medicina respiratoria (SIMer) e la Società Italiana di Igiene, Medicina preventiva e Sanità pubblica (SItI) hanno evidenziato (*Epidemiol Prev 2014*; 38(6) Suppl 2: 1-158) i risultati di numerosi studi, tra cui quelli dalla

FDA - Food and Drug Administration - (che già nel 2011 approvava l'utilizzo del vaccino), atti a dimostrare: l'efficacia del vaccino PCV13, vaccino antipneumococcico coniugato 13-valente, sia in neonati, bambini e adolescenti, sia nei soggetti a rischio; l'alto profilo di tollerabilità; la possibilità di somministrare il vaccino in concomitanza con la vaccinazione stagionale antinfluenzale. Il vaccino PCV13 trae efficacia dal fatto che ha come costituente essenziale i polisaccaridi capsulari che sono in grado di indurre la produzione di anticorpi tipo-specifici, utili a proteggere dalle infezioni del batterio. Il vaccino PCV13, essendo poi coniugato con proteine altamente immunogeniche che fungono da carrier, induce una più forte e sostenuta risposta immunitaria, che coinvolge sia un'attivazione dei linfociti B (*) sia una risposta delle dei linfociti T (*), e quindi assicura una lunga permanenza dell'immunità. Pertanto, per gli adulti sopra i 18 anni, è sufficiente una dose singola per tutta la vita.

(*) I **linfociti** innescano una risposta immunitaria specifica, che utilizza meccanismi di difesa basati sul riconoscimento dell'invasore e definiti come **adattativi**. Le due caratteristiche della risposta immunitaria adattativa (specificità e memoria), oltre a conferire l'immunità naturale da malattie infettive, rendono possibile la profilassi delle malattie infettive attraverso la vaccinazione.

La **profilassi** è l'insieme di procedure e provvedimenti intesi a evitare o prevenire l'insorgere o il diffondersi di malattie.

DIAGNOSI E CURA DELLE DISFUNZIONI SESSUALI

A Torino il primo e unico Centro in Italia

Fonte: Ufficio stampa Città della Salute e della Scienza di Torino

È migliorata l'aspettativa di vita e sia gli uomini che le donne cercano di preservare la loro sessualità. Gli over 60, già protagonisti della "rivoluzione sessuale", ora ri-propongono il loro bisogno sessuale, emerso con il perdurare della performance psicofisica raggiunta grazie alle attuali conoscenze scientifiche e al benessere socio-economico.

Gli operatori, integrando le loro competenze specifiche multidisciplinari, devono saper cogliere e coltivare questa esigenza che permette alle coppie di reinventare la propria complicità che li accompagnerà fino alla fine del ciclo della vita.

Negli ultimi anni è aumentata del 30% la richiesta di aiuto per disfunzione sessuale da parte delle persone over 60.

La salute sessuale è parte integrante del benessere psicofisico e le persone con disfunzione sessuale hanno una diminuzione del 20% della loro qualità di vita. Oggi grazie alla farmacoterapia è possibile trattare e risolvere l'80% delle disfunzioni sessuali individuali e di coppia.

La principale ragione dell'inattività sessuale negli uomini over 65 anni è la disfunzione erettile.

Le conseguenze della disfunzione erettile possono consistere in una diminuzione dell'autostima, umore depresso, diminuita capacità lavorativa, generale diminuzione della qualità di vita.

L'attività sessuale regolare contribuisce al benessere fisico e psicologico e migliora la qualità di vita. Recentemente l'autostima è stata identificata come un fattore favorente la longevità.

L'attività sessuale allunga la vita.

Gli uomini sessualmente attivi sono il 40% dai 75 ai 79 anni, il 27% dagli 80 agli 84 anni, il 19% dagli 85 agli 89 anni e l'11% dai 90 ai 95 anni. La disfunzione erettile colpisce il 30,7% degli uomini tra i 57 ed i 64 anni ed il 49% negli uomini tra i 70 e gli 79 anni. La percentuale sale sino al 77,5% in uomini di 75 anni o più vecchi.

Le disfunzioni sessuali hanno un effetto negativo sulla relazione di coppia e sulla qualità di vita, che si riduce di un 20%.

Sono comuni nella popolazione generale e colpiscono, secondo le stime, il 43 % delle donne ed il 31% degli uomini, possono essere considerate espressione di cause organiche, psicologiche, psichiatriche e di coppia spesso concomitanti e difficili da quantificare.

Negli ultimi anni la richiesta di assistenza per disfunzione sessuale nelle persone over 60 è cresciuta del 30%, passando dal 20 al 50%, ovvero una persona su due, con una prevalenza dell'85% degli uomini rispetto alle donne.

L'aspettativa di vita prevista nel 2040 sarà di 83,5 anni negli uomini e di 88,6 anni nelle donne.

La salute sessuale è parte integrante del benessere psicofisico.

Quando la sessualità è perduta l'uomo perde interesse alla vita, alla cura di sé, con risvolti negativi per la propria salute fisica e psichica. La qualità di vita diminuisce del 20% nelle persone che hanno disfunzione sessuale.

Negli over 60 la ricerca di una soluzione alla di-

Alla Città della Salute di Torino è presente il primo e unico Centro in Italia per la diagnosi e cura delle disfunzioni sessuali, grazie alla collaborazione altamente specialistica interdisciplinare tra gli andrologi urologi, gli endocrinologi e gli psicosessuologi.

Un approccio multidisciplinare ad alta specializzazione unico in Italia.

Alle Molinette ogni anno vengono effettuati circa 40 interventi di protesi peniene su pa-

zienti di tutte le età, dal quarantenne reduce da un cancro al retto all'ottantaduenne alla ricerca di una nuova compagna per la vita.

L'8% degli interventi avviene su coloro che sono affetti dalla Induratio penis plastica, patologia che provoca deformazione ed incurvamento del pene e che colpisce gli over 60, il 40% dei quali diabetici.

Negli ultimi anni la richiesta di questa tipologia di intervento è più che raddoppiata.



www.shutterstock.com/by/Ruslan_Guzov

sfunzione sessuale può avere due motivazioni: la prima per motivi legati a patologie, la seconda per la ricerca di una compagna per formare una nuova coppia (in seguito a separazioni o a lutti). È aumentata anche l'età media in cui si cerca la paternità, soprattutto nelle coppie dove è ampia la forbice della differenza di età.

Dal 1998, quando è stato autorizzato il primo inibitore della 5 fosfodiesterasi (es. Viagra) la farmacoterapia si è arricchita di molte molecole in grado di risolvere in circa l'80% dei casi della po-

polazione generale affetta da disfunzione erettile. I pazienti che non rispondono alla farmacoterapia (20%) possono trarre giovamento da altre soluzioni, quali farmacoerezione (FIC) e per ultimo nel 15% dei casi da protesi peniene.

In sintesi oggi ci sono terapie che permettono all'uomo di mantenere la propria funzione sessuale anche nei casi di presenza di patologie (vascolari, neurogene, diabete, metaboliche, psicologiche e psichiatriche, iatrogene e post chirurgiche per cancro alla prostata, alla vescica e al retto).



Di tutto questo si è trattato durante il Convegno dal titolo “La coppia over 60: le professioni di aiuto si confrontano sul tema della salute sessuale”, tenutosi sabato 24 ottobre presso il Centro Congressi Molinette Incontra dell'ospedale Molinette.

Tra i relatori del convegno anche il professor Willy Pasini che ha tenuto la *lectio magistralis* “I segreti della coppia che dura”.

PL3

Protegge e ripara le labbra e le mani



SPECIAL PROTECTOR

Protegge
le Labbra
con l'esclusivo
anello rosso



CREMA MANI RIPARATRICE

Immediato sollievo
per Mani secche,
irritate e screpolate



Kelémata

IN FARMACIA

Cuore sano e protetto

Da oggi in Farmacia
puoi contare su
Modul-Col Complex

Giorno dopo giorno, il colesterolo lavora "silenziosamente" contro il nostro benessere.

In Italia, ad esempio, il 32% degli uomini e il 34,5% delle donne hanno il colesterolo alto. Di questi, circa 6 uomini su 10 e oltre 4 donne su 10 non lo sanno perché, anche quando è oltre i limiti, il colesterolo non lancia segnali d'allarme. Ne deriva che non modificano il loro stile di vita e non seguono alcun trattamento. Quando il problema viene a galla, e prendono coscienza di avere un livello di colesterolo "fuori controllo", spesso purtroppo il danno è fatto!

Meglio, quindi, dopo un accurato controllo in Farmacia, adottare **Modul-Col Complex** di Pool Pharma, un nuovo integratore ricco di **protettori naturali**: il **Riso rosso fermentato**, la **Berberis aristata** per la regolare funzionalità dell'apparato cardiovascolare, la **Lespedeza** per aiutare a favorire il metabolismo dei lipidi, il **Salice**, la **Banaba**, il **Coenzima Q10**, il **Cromo** che contribuisce a mantenere livelli normali di glucosio nel sangue.



Insieme ad uno stile di vita sano, le innovative compresse triplo strato, con tecnologia **T-matrix Lipid™**, assicurano, grazie al graduale rilascio degli attivi contenuti in **Modul-Col Complex**, un effetto prolungato nel tempo con un'unica assunzione giornaliera.

Modul-Col Complex è disponibile in confezione da 30 compresse, per 1 mese di trattamento.

CHIEDI L'ORIGINALE!
Da Pool Pharma in Farmacia



Cambio di stagione?
Sintomi del raffreddore?
Al primo malessere
puoi provare

KoFiDec

DA
SCIogliere
IN ACQUA
CALDA
O FREDDA



KoFiDec. Per sentirti meglio.

Decongestionante, antipiretico, analgesico.

Ai primi sintomi dell'influenza puoi provare Kofidec* Pool Pharma. Nuovo, sciolto in acqua calda o fredda dà rapido sollievo contro i sintomi del raffreddore, stati febbrili e congestione delle prime vie aeree superiori. **Kofidec. Per sentirti meglio.**



* È un medicinale, leggere attentamente il foglio illustrativo, non somministrare ai minori di 12 anni.
Autorizzazione del 08/04/2015.

PET THERAPY E “DOTTORI A 4 ZAMPE”

Riabilitazione grazie ai cavalli e agli asini

Alma Brunetto – sportiva, giornalista sportiva collabora con la rivista *Camminare* e con *La Stampa*

Vengono definiti “dottori a 4 zampe” e praticano una medicina non convenzionale, la pet therapy. La terapia assistita dagli animali affianca la medicina tradizionale, ma non la sostituisce e stimola una serie di meccanismi biologici naturali. Gli animali diventano un ausilio e un catalizzatore per molti processi assistenziali, educativi di socializzazione. I benefici di questa terapia sono stati riscontrati scientificamente e in Italia vengono applicati da alcuni anni e anche riconosciuti a livello legislativo. Nell’immaginario collettivo l’ippoterapia e l’onoterapia sono considerate come attività destinate solo per le esigenze di sostegno e integrazione dei disabili. Ma in realtà non è così, perché molti disagi psicologici possono essere mediati con cavalli e asini, come terapie sostitutive o integrate rispetto ad una tradizionale psicoterapia. Tutto ha avuto inizio nel 1960, quando lo psicologo Boris Levinson casualmente scopre che un suo paziente autistico interagisce con il suo cane. Infatti, ai primordi la pet therapy è nata con i cani e successivamente si è sviluppata con delfini, cavalli ed asini.

Le attività che si svolgono con i nostri amici a quattro zampe, aiutano a gestire lo stress e soprattutto migliorano l’autostima. Essere a contatto con la natura e doversi occupare e prendere cura di un altro essere vivente, serve a spostare l’attenzione dal proprio io, alle esigenze di un cavallo o di un asino. Così l’animale acquista la funzione di tera-

apeuta e garantisce, senza chiedere nulla in cambio, tenerezza, affetto e non giudica. Tutti buoni motivi che facilitano la produzione di endorfine e trasformano il cavallo-terapeuta in un elemento di distrazione. Non a caso un vecchio detto inglese recita “All I pay my therapist is the cost of feed and hay and he’ll listen to me everyday”, che significa “Pago al mio terapeuta mangime e fieno e lui mi ascolta ogni giorno”.

CHE COSA SONO L’IPPOTERAPIA E L’ONOTERAPIA?

È una tecnica, che prevede il miglioramento di uno stato psichico ed anche fisico attraverso l’interazione con il cavallo. Si attua con la cura e la preparazione del cavallo e si realizza in quattro fasi. Si inizia con il **maternage** che serve a conoscere il cavallo; l’**ippoterapia** dove si studiano esercizi terapeutici mirati per lo stato patologico del paziente; la **riabilitazione equestre** nella quale il paziente gestisce da solo il cavallo e, infine, il **reinserimento** nella società, quando il paziente supera i deficit psicologici o mentali e comincia l’affermazione della persona. L’ippoterapia si avvale di cavalli docili ed è rivolta in particolare a soggetti con patologie quali la paralisi encefalica infantile, l’autismo o la sindrome di Down. Considerando che l’approccio con il cavallo oltre ad essere mentale è anche fisico, l’ippoterapia viene spesso applicata per la riabilitazione



Foto: Alma Brunetto



Foto: Alma Brunetto

motoria post infortuni. Al fine di ottenere un buon risultato, la pratica dell'ippoterapia deve essere supportata da una valida équipe di persone qualificate e tecnicamente preparate nella gestione sia del paziente, ma anche del cavallo, evitando così rischi per entrambi.

Esiste anche un'altra metodica, che viaggia in parallelo all'ippoterapia, è l'onoterapia che si avvale degli asini. La dimensione ridotta rispetto al cavallo, un carattere mite e paziente e la sua lentezza nel muoversi, fanno di questo animale un compagno ideale per le sue caratteristiche. L'onoterapia si differenzia dall'ippoterapia, perché viene utilizzato maggiormente il contatto fisico e meno la monta in sella. In che modo si concretizza tutta la riabilitazione?

CON RUBENS PER CONOSCERE "DOTTOR CAVALLO"

A Torino esiste un'associazione, la Rubens, all'avanguardia in questo campo e formata da un'équipe di 13 persone altamente qualificate. Francesca Bisacco è la fondatrice e presidente: è biologa con master universitario in Pet therapy

e qualità della vita; tecnico federale di Riabilitazione Equestre con specializzazione in patologie psichiatriche e disturbi del comportamento, nonché membro della Commissione regionale istituita con la Legge regionale n. 11 del 2010, che valuta e regola le attività con gli animali in Piemonte. Un curriculum di rispetto che fanno di Francesca un'esperta nel campo, che spiega gli obiettivi dell'associazione "Da 5 anni lavoriamo con la riabilitazione equestre su adulti con problemi psichiatrici e bambini con difficoltà motorie e comportamentali e con paralisi cerebrale infantile per la riabilitazione neuromotoria, tramite una terapia integrata e/o individuale. Il nostro lavoro si articola su tre fasi: la presa in carico del soggetto, gli obiettivi che si vogliono raggiungere, ad esempio imparare ad allacciarsi le scarpe, lavarsi i denti ecc. e di solito ci si confronta con i genitori e/o il servizio sociale di riferimento e infine, si utilizza il cavallo come mediatore/motivatore. Effettuiamo sempre una ricerca scientifica sui nostri progetti, per verificare se realmente la riabilitazione funziona. Abbiamo riscontrato che con gli psichiatrici si ottengono miglioramenti sulla capacità relazionale e aumenta il desiderio di vivere, mentre nei pazienti affetti da autismo, si incrementano i tempi di attenzione, soprattutto nel caso di inserimento scolastico. Il tutto è coordinato da un'équipe multidisciplinare formata da psicologi, psicoterapeuti, terapisti della riabilitazione motoria psichiatrica, biologi e tecnici equestri. Attualmente sono 76 i pazienti che seguiamo, in prevalenza di sesso femminile. Con tutti utilizziamo, quello che definiamo il metodo 3 C: conoscenza, capacità e confronto. Nel primo step proponiamo una relazione con l'animale, fa-



Foto: Alma Brunetto



Foto: Alma Brunetto

cendo avvicinare la persona a terra, che si sente più rilassata e ad altezza degli occhi dell'animale, senza nessuna posizione dominante. Successivamente si passa alle capacità da sviluppare con il cavallo e si conclude con un saggio di confronto. In quest'ultimo passaggio si verifica un'inversione dei ruoli, i medici diventano spettatori e i pazienti gli attori e gli operatori si trasformano in allievi. Uno dei prossimi progetti che porteremo avanti, è l'ippoterapia per riabilitare donne vittime di abusi sessuali e di violenze di genere”.

I progetti di ricerca di Rubens che avvengono in collaborazione con l'Istituto Superiore della Sanità, sono finalizzati all'inserimento nei LEA (Livelli essenziali di assistenza), della riabilitazione equestre. L'associazione opera in 6 centri: a Torino; San Mauro; Barge (Cn); San Francesco al Campo; Cellarengo (At); a Grugliasco presso la Facoltà di medicina veterinaria e prossimamente presso il Centro internazionale del cavallo a La Mandria.

OLTRE L'ARCOBALENO IN COMPAGNIA DI ASINI E CAVALLI

A Cellarengo dove collabora Rubens, esiste una bella realtà giovane e gestita solo da donne “Oltre l'Arcobaleno”. Le protagoniste sono Chiara De Marco ed Elisa Gamble, che hanno dato vita ad un loro grande sogno, un'azienda agricola di promozione sociale dove la parola chiave è natura e con l'obiettivo di lavorare per il sociale. In compagnia di Maria Teresa, Adriana e Claudia che si occupano di un agriturismo, hanno realizzato una gestione degli animali da affezione in modo ruspante, ricordando nello stile la fortunata serie televisiva australiana *Le sorelle McLeod*. Coepe-

rano con Rubens e ospitano 3 asini e una decina cavalli, oltre ad altri animali da cortile, utilizzati non solo per la riabilitazione, ma per il trekking e importanti programmi con le scuole.

“I cavalli - spiega Chiara - sono grandi risorse sociali. Lavorare con loro è un mondo diverso, rispecchiano il nostro stato d'animo. Una delle strategie è proprio quella di affrontare le nostre paure con loro, merito del loro piano affettivo molto forte, non giudicante, sono esseri unici e speciali. Gli asini a differenza dei cavalli sono più adatti alle famiglie. Sono meno reattivi, più cognitivi ed è più facile relazionarsi, sono più calmi, più fermi e riflessivi, in una parola sono dei peluche!” Un centro bucolico dove è possibile fare trekking tematici, attività ortofrutticole e assaporare cibi nel segno della semplicità e vivere qualche ora in modo frugale, lontano dallo stress della nostra frenetica civiltà!



Foto: Alma Brunetto

Chiara De Marco ed Elisa Gamble

FORMULA ORIGINALE!

PROBLEMI ARTICOLARI?

- ✓ **Collo**
- ✓ **Mani**
- ✓ **Piedi**
- ✓ **Schiena**
- ✓ **Ginocchia**



**Glucosamina e Condroitina
sono componenti della
cartilagine articolare**

ESI® PROPONE

✓POCKET DRINK® ✓CAPSULE ✓CREMA ✓CEROTTI



Bronchenolo

Sedativo e Fluidificante

È UNO SCIROPPINO INDICATO PER IL TRATTAMENTO SINTOMATICO

SIA DELLA TOSSE SECCA CHE GRASSA

DUE PRINCIPI ATTIVI, PER UNA

DOPPIA AZIONE

1. CALMA LA TOSSE

**2. SCIoglie IL MUco
IN ECCESSO**



Lo sciroppo **Bronchenolo Sedativo e Fluidificante**, grazie ai suoi due principi attivi (destrometorfano bromidrato e guaifenesina) agisce con una doppia modalità: **seda la tosse e fluidifica il catarro.**

 **OMEGA
CHEFARO**

UN TULIPANO NELLA GIORNATA SUL PARKINSON

Anche quest'anno in occasione della giornata nazionale del Parkinson del prossimo 28 novembre, le associazioni AIP (Associazione Italiana Parkinsoniani onlus) Giovanni Cavallari di Torino e AAPP (Associazione Amici Parkinsoniani Piemonte onlus) saranno presenti nelle piazze e nelle vie di Torino e provincia dove, oltre a dare informazioni sui servizi erogati, offriranno ai cittadini sensibili alle problematiche della malattia, i bulbi di tulipano, fiore simbolo di questa malattia.

Con i nostri volontari saremo presenti anche presso gli ospedali dove i medici neurologi organizzeranno degli incontri per parlare della malattia, delle terapie, ma soprattutto interagiranno con malati e familiari dando risposta ai vari quesiti che saranno loro posti.

Questa giornata sul Parkinson è importante, sia perché consente di dare visibilità alla malattia di Parkinson e allo stato dell'arte terapeutico ma anche perché è un momento in cui i malati ed i caregiver possono dare voce alle loro problematiche e ai loro bisogni.

Noi ci saremo per tutti questi motivi e per fare sentire forte l'importanza del senso di appartenenza



Il tulipano è il fiore simbolo della malattia di Parkinson.

all'associazione, per tenere alta l'attenzione delle istituzioni, del mondo medico e scientifico e della comunità tutta su una malattia neurodegenerativa estremamente invalidante per la persona e molto faticosa per chi l'assiste.



AAPP - Associazione Amici Parkinsoniani Piemonte
AIP - Associazione Italiana Parkinsoniani "G.Cavallari"



Via Cimabue, 2 - 10137 Torino
 Tel./Fax 011.3119392 (dalle 09.00 alle 13.00)
 Numero Verde 800 88 44 22 (dalle 15.00 alle 18.00)
www.parkinsoninpiemonte.it



TUTTO IL TALENTO DI UN ARCHITETTO... PHYSIOLIFT

Grazie ai Laboratoires dermatologiques, Avène offre una gamma inedita e completa di trattamenti "architetto" anti-età affine alla fisiologia cutanea.

Un trio di principi attivi esclusivi per ricaricare* la pelle in collagene, acido ialuronico e vitamina A. Un concentrato di tecnologia per un concentrato di efficacia! Contrasta il tempo con fermezza e scopri l'intera gamma in lancio con 5 novità: la Crema levigante; l'Emulsione levigante; il Balsamo Notte Levigante Rigenerante; il Contorno occhi e l'insostituibile Precision - il trattamento di precisione per correggere visibilmente le rughe profonde.

*test in vitro.

EAU THERMALE
Avène



Tutto il talento di un architetto...

Rughe evidenti, solchi profondi, perdita di tonicità, mancanza di luminosità: con il passare del tempo, l'architettura del viso si modifica.

PHYSIOLIFT offre una gamma inedita e completa di trattamenti "architetto" anti-età, affine alla fisiologia cutanea, per contrastare il tempo con fermezza. Il suo trio di principi attivi esclusivi aiuta a ricaricare* la pelle in collagene, acido ialuronico e vitamina A, elementi costitutivi fondamentali della sua struttura.

PHYSIOLIFT si distingue anche per le sue texture uniche e sensoriali che inondano di piacere tutti i tipi di pelle, anche quelle sensibili.

*Test in vitro

PhysioLift

INNOVAZIONE
ANTI-ETÀ
ARCHITETTO

Sfidare il tempo
con fermezza



Seguici anche su 

www.avene.it

Laboratoires dermatologiques
Avène
PARIS

Création SYMBOSE - Photo : P. Strube

UAM-UMANIMALMENTE

Una relazione che cura: la pet therapy

Si tratta di una pratica terapeutica di supporto ad altre forme di terapia tradizionale, che utilizza gli effetti positivi derivanti dalla vicinanza tattile, visiva e soprattutto emotiva, con gli animali domestici: cani, gatti, pesci, conigli. L'amore incondizionato degli animali produce effetti positivi inimmaginabili nei soggetti più disagiati e affina la sensibilità dei bambini nell'approccio con il diverso.

QUALI SONO I BENEFICI CHE LA PET THERAPY CONSENTE DI OTTENERE

Gli animali ci permettono di accedere alle parti più profonde di noi con le quali spesso facciamo fatica ad entrare in contatto, si avvicinano senza giudizio a storie di vita toccanti, al dolore ed alla solitudine delle persone. La loro grande capacità affettiva apre le porte dell'isolamento sociale e fornisce uno stimolo a superare l'apatia. Per i più piccoli i nostri cani diventano compagni di giochi e protagonisti del loro mondo fantastico.

CONOSCIAMO UAM-UMANIMALMENTE: DI COSA SI OCCUPA

E' un'associazione costituita da professionisti a 2 e a 4 zampe. Si tratta di medici, psicologi, veterinari, logopedisti, neuropsicomotricisti, etc. con una successiva specializzazione in pet therapy. L'obiettivo di UAM è fornire agli interessati l'opportunità di avvicinarsi alla pet therapy e di trasformare la loro passione in un mestiere bellissimo! La scuola UAM prevede 50 ore di tirocinio nei progetti dell'associazione. Anche per i cani esiste una scuola UAM, che prevede una valutazione preliminare di predisposizione all'interazione con l'uomo ed un addestramento specifico alla pet therapy.

QUALI PROGETTI UAM STA REALIZZANDO

Quest'anno l'associazione realizzerà diversi progetti di pet therapy sul territorio di Torino e prima cintura con partners quali: la comunità riabilitativa psicosociale Il Mulino della cooperativa TerraMia, il Comune di Torino con il progetto Motore di Ricerca Comunità Attiva, la cooperativa Il Puzzle (centro per traumi cranio-encefalici e gravi cerebrolesioni acquisite), il comune di Grugliasco e la Facoltà di Medicina Veterinaria dell'Università degli Studi di Torino con il progetto presente nel POF rivolto alle scuole, la casa di cura ed il poliambulatorio medico di Villa Iris a Pianezza.



Tra i progetti più innovativi ci sono:

La **"Dance...Dog Dance"** in collaborazione con l'associazione Baldanza, un'attività rivolta a persone disabili con i loro accompagnatori, il cui obiettivo è l'integrazione sociale attraverso la creazione di una cornice ludica, fatta di danze popolari insieme ai cani.

La **"DogCineTherapy"** in collaborazione con l'RSA Casa dell'Immacolata di San Gillio, un progetto che ha l'obiettivo di procurare maggior benessere agli anziani più fragili dal punto di vista cognitivo grazie all'unione della Pet Therapy e della Cinevideotherapy!

PERCHÉ CONSIGLIARE LA PET THERAPY

Perché migliora la qualità della vita di tutti: i pazienti e gli operatori con i loro cani!



UAM- Umanimalmente

Via Bruno Buozzi 21,
10095 Grugliasco (TO)
Tel.+39 331.46.42.747

info@umanimalmente.it - www.umanimalmente.it





LISONATURAL, UNA NUOVA SOLUZIONE CONTRO LA TOSSE.

Lisonatural è un prodotto a base di Miele, Piantaggine e Timo che contrasta la tosse secca e grassa. Non contiene glutine, conservanti o coloranti. È disponibile sia nella formulazione per **adulti** che per **bambini**. Infatti, il gusto molto gradevole ne facilita l'assunzione soprattutto nei più piccoli a partire da 1 anno.



DA POOL PHARMA UNA NUOVA "BARRIERA ATTIVA" CONTRO L'ATTACCO DEI PATOGENI



La mucosa del tratto respiratorio è il primo bersaglio degli attacchi di agenti patogeni, che tramite le vie respiratorie possono raggiungere faringe, bronchi e polmoni, causando infiammazioni e allergie. Molto utile, quindi, porre una barriera protettiva e persistente a difesa della mucosa. Grazie alla muco-adesività del gel e ai tannini dell'olivello spinoso, **INFLUPIRIN VIRAL SPRAY** protegge la mucosa orofaringea, allevia gli stati irritativi del mal di gola, lenisce e reidrata la mucosa irritata. L'olio essenziale di menta e altri eccipienti aromatici conferiscono a **INFLUPIRIN SPRAY** un sapore rinfrescante e gradevole. Per il contenuto alcolico è consigliabile a partire dai 12 anni. Pratico flacone da 30 ml con nebulizzatore direzionale per un valido sistema protettivo a salvaguardia del nostro benessere.

PHYTOKÉRATINE EXTRÊME: TRATTAMENTI D'ECCEZIONE PER I TUOI CAPELLI



Le donne desiderano avere capelli belli e sani, ma la voglia di *brushing*, colore, stiratura e sole rappresenta un rischio. Il film idrolipidico non è sufficiente a proteggere il capello che diventa fragile, perde elasticità e non reagisce più ai trattamenti classici. Dai Laboratoires Phyto, un programma di trattamenti d'eccezione che mettono insieme lusso ed expertise per un piacere e un risultato senza paragoni. Formulazioni uniche che portano all'estremo la riparazione dei capelli ultra rovinati, fragili e secchi grazie a una doppia azione riparatrice: la cheratina vegetale agisce come un filler riempitivo, ricostituendo la struttura del capello, mentre l'olio di baobab e il burro di sapote nutrono in profondità i capelli senza appesantirli. **PHYTOKÉRATINE Extrême**: shampoo, maschera e crema d'eccezione.

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 ad 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 antinfiammatoria che aiutano a "spegnere" l'arrossamento alla gola.

IL FUTURO DELLA PREVENZIONE DEL PIEDE DIABETICO È ARRIVATO!

In occasione della Giornata Mondiale del Diabete, Harmonium Pharma, azienda focalizzata esclusivamente sul diabete, presenta la prima soluzione basata sull'innovativa tecnologia **HARMOWEAR™**, che permette di arricchire uno specifico tessuto di particolari principi attivi micro incapsulati che, a contatto con la pelle, vengono rilasciati lentamente e gradualmente, innescando un'azione benefica sulla zona trattata. Questa novità consiste in un sistema composto da un paio di **calze in Meryl®**, una microfibra di alta qualità, che contengono una **glicoproteina** che garantisce una profonda idratazione del piede e la cicatrizzazione di eventuali lesioni superficiali, potenziale fattore scatenante di infezioni, per un periodo di tempo superiore rispetto a qualsiasi altra soluzione topica. Harmonium Pharma ha sviluppato una linea completa di prodotti dedicati all'idratazione quotidiana del piede del diabetico, alla prevenzione delle infezioni fungine e alla riparazione delle ferite. www.harmonium-pharma.it - www.langolodeldiabetico.com

DOLORI ARTICOLARI E MUSCOLARI? NO DOL È ANCHE POCKET DRINK



NO DOL 60 capsule è l'integratore ESI utile nella protezione delle cartilagini e nel ripristino della naturale flessibilità articolare, grazie ad ingredienti efficaci per il benessere delle articolazioni, perché contiene **Glucosamina, Condroitina, MSM, Manganese, Aloe Vera** ed **Artiglio del Diavolo**. Il prodotto è disponibile anche in formulazione liquida racchiusa in pratici pocket drink monodose. Grazie al quantitativo elevato di principio attivo contenuto, è sufficiente l'assunzione di 1 pocket drink al giorno. **NO DOL POCKET DRINK** è senza alcol, coloranti, zuccheri aggiunti. Ciascuna confezione contiene 16 pocket drink. **NO DOL** è anche Cerotti, Crema, Artiglio del diavolo Gel, Thermo-cerotti, Traumgel e Gel Termico. www.esi.it - info@esi.it

PL3 PROTEGGE E RIPARA LE LABBRA E LE MANI



PL3 Special Protector 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 a vento, freddo e sole. Le labbra risultano subito più morbide e idratate e sono perfettamente protette a lungo.

E oggi dall'esperienza farmaceutica Kekémata la **Crema Mani Multiprotettiva PL3**, che nutre e idrata, rinforzando la barriera lipidica epidermica. Crea un efficace film protettivo contro tutte le aggressioni ambientali e previene screpolature ed irritazioni, restituendo comfort e morbidezza alle mani, anche le più secche e sensibili.

PREMIUM

TRATTAMENTO D'ECCEZIONE ANTI-ETÀ GLOBALE

I trattamenti PREMIUM di nuova generazione concentrano la quintessenza della ricerca anti-età Lierac in texture sublimi. Altamente concentrati in acido ialuronico e in complesso Premium Cellular*, in grado di coadiuvare i processi di rigenerazione tissutale, questi trattamenti d'eccezione attenuano tutti i segni dell'età: rughe profonde, rilassamento e perdita di densità, macchie e irregolarità cutanee.

Dai Laboratoires Lierac l'unione del meglio di scienza e natura.



INNOVAZIONE

ISPIRATA ALLA RICERCA
SUL RINGIOVANIMENTO CELLULARE

Adoro che
mi chiedano l'età



LA BELLEZZA NON HA ETÀ

LIERAC

P A R I S

IN FARMACIA

lierac.it

lierac.it/premium



Available on the iPhone
App Store

ANDROID APP ON
Google play

*Domanda di brevetto depositata

LINEA FREE AGE

FREE age make up line

-20%

LINEA HUILE PRODIGIEUSE

50 ml € 14,00 100 ml € 24,90

RILASTIL OFFERTA 1+1

P.O.L. Crema emolliente e protettiva tubo 100 ml

-30%

€ 10,50 € 7,35

€ 42,90

PIERRE FABRE ANTI ETÀ

NOVITÀ

-20%

RIMEDI STAGIONALI

VIVIN C 20 COMPRESSE 330 mg+200 mg

-20%

~~€ 7,70~~ € 6,15

LINEA GOLIS

-20%

VICKS MEDINAIT Sciroppo 90 ml

-20%

~~€ 7,99~~ € 6,40

ACEROLA

-28%

~~€ 10,90~~ € 7,90

VOLTADOL 5 cerotti medicati

-22%

~~€ 14,13~~ € 11,00

VOLTADOL 10 cerotti medicati

-20%

~~€ 21,00~~ € 16,90

VOLTADVANCE 20 compresse 25 mg

-21%

~~€ 9,12~~ € 7,20

10 compresse 25 mg

~~€ 5,59~~ € 4,40

ZERINOL GOLA SPRAY 20 ml

NOVITÀ

€ 8,90

CITROSODINA
EFFERVESCENTE
150 gr



-21%

~~€ 6,20~~
€ 4,90

TACHIFLUDEC
10 buste



-21%

~~€ 7,10~~
€ 5,60

LASONIL TERMICO
CEROTTO

Schiena e spalle



-20%

~~€ 8,90~~
€ 7,12

Collo, spalle e polso



~~€ 11,10~~
€ 8,90

CORYFIN
CAMELLE



-27%

~~€ 6,70~~
€ 4,90

ASPIRINA C

20 compresse
effervescenti



-20%

~~€ 4,95~~
€ 3,95

~~€ 8,50~~
€ 6,80

TANTUM VERDE
GOLA
Spray



-22%

~~€ 8,50~~
€ 6,60

CEBION
IMMUNO
PRO



-18%

~~€ 11,50~~
€ 9,40

CLENNY A
FAMILY
AEROSOL



-36%

~~€ 62,20~~
€ 39,90

CLENNY A
PRO
AEROSOL



-29%

~~€ 120,00~~
€ 85,00

TIOCALMINA



-32%

~~€ 8,20~~
€ 5,60

LACTO PIÙ



-30%

~~€ 14,80~~
€ 10,35

EMOFORM
CREMA



-29%

~~€ 6,90~~
€ 4,90

EMOFORM
COMPRESSE



-30%

~~€ 7,00~~
€ 4,90

ENTEROGERMINA

4 MILIARDI
10 flaconi



-20%

~~€ 14,90~~
€ 11,90

MAALOX PLUS
30 compresse



-20%

~~€ 6,50~~
€ 5,20

OMEGA
3 RX



-20%

~~€ 55,50~~
€ 44,40

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

Offerte valide dal 1° Novembre al 31 Dicembre 2015 o fino ad esaurimento scorte