

FARMA M

FARMACIE COMUNALI TORINO S.p.A. - FARMACOM - Anno XI - Numero 6 - NOVEMBRE/DICEMBRE 2017



PARIS
PLAGES

PARIS
PLAGES

**ECCO I NOSTRI AMICI
A 4 ZAMPE**

Le immagini della mostra alla comunale 21

Una salute
migliore
per un mondo
migliore

 **Mylan**
Seeing
is believing

FARMACIE COMUNALI TORINO

Le più vicine a te.



SETTEMBRE-OTTOBRE 2017

<p>FC 1 C.so Orbassano 249 011/390045 ❄ 9.00/12.30 - 15.00/19.30 ☀ 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 ☀ 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 ☀ 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 ☀ 9.00/12.30 - 15.00/19.30</p>
<p>FC 7 C.so Trapani 150 011/3352700 ❄ 8.30/19.30 ☀ 8.30/19.30</p>	<p>FC 8 C.so Traiano 22/E 011/614284 ❄ 9.00/19.30 ☀ 9.00/19.30</p>	<p>FC 9 C.so Sebastopoli 272 011/351483 ❄ 9.00/12.30 - 15.00/19.30 ☀ 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 ☀ 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 ☀ 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 ☀ 9.00/12.30 - 15.00/19.30</p>	<p>FC 13 Via Negarville 8/10 011/3470309 ❄ 8.30/19.00 ☀ 8.30/19.00</p>	<p>FC 15 C.so Traiano 86 011/616044 ❄ 9.00/12.30 - 15.00/19.30 ☀ 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 ☀ 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 ☀ 8.30/12.30 - 15.00/19.00</p>	<p>◆ FC 20 C.so Romania 460 011/2621325 ❄ 9.00/21.00 ☀ 9.00/21.00</p>	<p>FC 21 C.so Belgio 151/B 011/8980177 ❄ 9.00/12.30 - 15.00/19.30 ☀ 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 ☀ 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 ☀ 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 ☀ 8.30/12.30 - 15.30/19.30</p>	<p>● FC 25 Atrio Stazione P. Nuova 011/542825 ❄ 7.00/19.30 ☀ 7.00/19.30</p>
<p>FC 28 C.so Corsica 9 011/3170152 ❄ 8.30/12.30 - 15.00/19.00 ☀ 8.30/12.30 - 15.00/19.00</p>	<p>FC 29 Via Orvieto 10/A 011/2215328 ❄ 9.00/19.30 ☀ 9.00/19.30</p>	<p>FC 33 Via Isernia 13B 011/7399887 ❄ 9.00/12.30 - 15.00/19.30 ☀ 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 ☀ 9.00/12.30 - 15.00/19.30</p>
<p>FC 36 Via Filadelfia 142 011/321619 ❄ 9.00/12.30 - 15.00/19.30 ☀ 8.30/12.30 - 15.30/19.30</p>	<p>FC 37 C.so Agnelli 56 011/3247458 ❄ 8.30/12.30 - 15.00/19.00 ☀ 8.30/12.30 - 15.30/19.30</p>	<p>FC 38 Via Vandalino 9/11 011/725846 ❄ 9.00/13.00 - 15.30/19.30 ☀ 9.00/13.00 - 15.30/19.30</p>	<p>FC 40 Via Farinelli 36/9 011/3488296 ❄ 8.30/19.00 ☀ 8.30/19.30</p>
<p>FC 41 Via degli Abeti 10 011/2624080 ❄ 8.30/12.30 - 15.00/19.00 ☀ 8.30/12.30 - 15.00/19.00</p>	<p>■ FC 42 Via XX Settembre 5 011/543287 ❄ 9.00/19.30 ☀ 9.00/19.30</p>	<p>FC 43 Piazza Statuto 4 011/5214581 ❄ 9.00/19.30 ☀ 9.00/19.30</p>	<p>FC 44 Via Cibrario 72 011/4371380 ❄ 8.30/19.30 ☀ 8.30/19.30</p>
<p>FC 45 Via Monginevro 27/b 011/3852515 ❄ 9.00/19.30 ☀ 9.00/19.30</p>	<p>FC 46 P.zza Bozzolo 11 011/6633859 ❄ 8.30/19.30 ☀ 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 ☀ 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 C.so 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

❄ ORARIO INVERNALE dal 01/10 al 31/05

☀ ORARIO ESTIVO dal 01/06 al 30/09



di Elisabetta Farina

Cari Lettori

LOTTA AL CANCRO TRA SCONFITTE E SPERANZE

All'inizio di novembre le tante iniziative di raccolta fondi - sul territorio e in televisione - per i Giorni della Ricerca organizzati dall'Associazione italiana per la ricerca sul cancro (AIRC) segnano dal 1995 l'appuntamento per condividere il nostro impegno nel sostenere i migliori ricercatori italiani che lavorano ogni giorno per "rendere il cancro sempre più curabile".

Negli stessi giorni sono raggiunta da due notizie concernenti la lotta contro il cancro: una segna un successo, l'altra una sconfitta.

Il successo è dato dalla notizia che per la prima volta all'ospedale Sant'Anna della Città della Salute di Torino è arrivata una rivoluzionaria apparecchiatura per aiutare le pazienti sottoposte a chemioterapia a non perdere i capelli, grazie all'Associazione *Insenoallavita* Onlus.

Si chiama "Paxman Scalp Cooling" ed è una "cuffia refrigerata" che serve a contenere uno degli effetti più comuni ed angoscianti provocati dalla chemioterapia: la caduta dei capelli, che si verifica a causa dell'atrofia parziale o totale della radice del bulbo pilifero, 'attaccato' dal farmaco.

L'alopecia ha un impatto negativo sulla qualità di vita dei malati di cancro, indipendentemente dal sesso e dall'età, induce un cambiamento dell'immagine corporea e, in particolare, dalla donna è vissuta come una diminuzione di femminilità in termini di estetica e sensualità. L'utilizzo di questo strumento e la sua diffusione rappresentano una speranza di migliorare la qualità di vita delle pazienti sottoposte a chemioterapia.

La sconfitta è la telefonata con cui mi comunicano che una collega dell'agenzia con cui realizziamo la rivista FarmaCom non è riuscita a vincere la sua battaglia, nonostante la grande forza con cui ha contrastato per lungo tempo la malattia.

La vita di ciascuno di noi porta a ricevere notizie di sconfitte e successi; in questa alternanza, però, la speranza e l'impegno devono rimanere le costanti. Nella lotta contro il cancro come contro qualsiasi altra malattia. Anche la storia della nascita della "cuffia refrigerata" mostra l'impegno di un imprenditore che decide di investire tutta la propria conoscenza nel campo dei sistemi di raffreddamento per plasmarli e renderli utili ai malati di tumore che devono sottoporsi alla chemioterapia. È questo il suo sostegno per stare vicino alla moglie che sta portando avanti la sua lotta contro la malattia.

La salda speranza è che anche il prossimo anno possa far registrare un numero sempre maggiore di successi!



Tosse secca o grassa?

Scegli un nuovo modo di curarla

grinTuss

Calma la tosse proteggendo la mucosa

NOVITÀ COMPRESSE
OROSOLUBILI MONODOSE



PER ADULTI E RAGAZZI

SCIROPPO
DISPONIBILE ANCHE
PER BAMBINI

Da
1 anno
di età



IN FARMACIA, PARAFARMACIA ED ERBORISTERIA

SONO DISPOSITIVI MEDICI  0373

Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso
Aut. Min. del 14/09/2016

Aboca S.p.A. Società Agricola
Loc. Aboca, 20 - 52037 Sansepolcro (AR)
www.aboca.com



www.grintuss.it



INNOVAZIONE PER LA SALUTE



In copertina:
Crystal e Cesira a Parigi gentilmente
concessa da Daniela e Francesco Principe

Direzione, redazione e pubblicità
Farmacie Comunalì Torino S.p.A.
C.so 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
Alma Brunetto,
Paola Difino,
Francesca Lo Curto,
Elisabetta Mandarano,
Andrea Morello,
Giancarlo Orofino,
Comando provinciale
Vigili del Fuoco di Torino.

Progetto grafico
e impaginazione
Futurgrafica S.r.l.

Stampa
Tipografia Sosso S.r.l.
Tiratura 16.500 copie
Registrazione al Trib. di Torino
N° 114 dell'8 gennaio 2008



DALLE FARMACIE COMUNALI

- 4 Ecco la nuova Esperta: è la comunale 17
- 8 Ecco i nostri amici a 4 zampe e non solo...

LA FARMACIA EXPERTA

- 11 Prevenzione quotidiana a 360 gradi

APPUNTAMENTI IN FARMACIA

- 17 Prevenzione del diabete e delle complicanze
- 17 In farmacia per i bambini
- 17 Hai domande sull'Hiv e l'Aids?

SPAZIO GLUTEN FREE

- 19 Il pranzo è servito

APPUNTAMENTI DAI FREE FOOD

- 23 Free Food in via Orvieto 10/A
- 23 Free Food in via Monginevro 27/B

IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

- 26 Un aiuto dall'omeopatia

CONSULENZA COSMESI

- 30 Laviamoci la faccia!
- 31 Il calendario di novembre e dicembre 2017

APPROFONDIMENTO

- 34 Autotest Hiv in farmacia

SICUREZZA E SALUTE

- 37 La sicurezza nei luoghi di lavoro

APPUNTAMENTI

- 41 Riprendono le conferenze del lunedì
- 41 Giornata nazionale Parkinson

COSTUME E SOCIETÀ

- 42 Che inizino le danze!

ECCO LA NUOVA EXPERTA: È LA COMUNALE 17

Capofila della prevenzione con gli Amici del Cuore

Elisabetta Farina



Da destra la direttrice della FC 17 Maria Clara Delli Quadri con la collega Roberta Mosso e alcuni volontari durante la giornata.

Trasformata in farmacia Experta durante il mese di agosto, la comunale 17 in corso Vittorio Emanuele II 182 affianca le già esistenti "sorelle" 5, 25, 37 e 46. Come loro è stata rinnovata nelle aree espositive secondo le linee guida del format Experta che prevedono uniformità nei colori degli interni, nella grafica della comunicazione, nelle immagini delle vetrine.

Anche alla comunale 17, quindi, ogni scaffale è stato pensato non più per marca o per categoria tradizionale bensì per "esigenza", quindi significa che per poter essere presente in farmacia deve offrire una gamma di prodotti collegati a servizi. Tale ampia e dettagliata impostazione dell'offerta può mostrare in modo concreto la filosofia del format Experta che sposta l'attenzione dal prodotto alla risoluzione del problema, grazie alla valorizzazione della professionalità del farmacista.

Il format comprende anche l'offerta di una serie di servizi innovativi che fanno della prevenzione e del consiglio del farmacista il fulcro della farmacia. Proprio il tema della prevenzione ha visto scendere in campo la nuova Farmacia comunale 17 a fianco dell'associazione Amici del Cuore (www.amicidelcuoretorino.it) lo scorso 26 settembre in concomitanza della Giornata mondiale del cuore. Abbiamo colto l'occasione di visitare la nuova far-

macia seguendo l'attività dei volontari dell'Associazione durante alcuni momenti di quella giornata. L'accoglienza della persona è un passaggio fondamentale che viene svolto da una delle volon-



La comunicazione all'interno della farmacia focalizza l'attenzione sulle esigenze.



Il team dei volontari degli Amici del Cuore capitanato dal vicepresidente dell'Associazione Enrico Zanchi.



tarie. Durante questo primo dialogo vengono raccolti i dati utili per inquadrare "il paziente": dall'età alla descrizione degli eventuali sintomi o problemi notati. Ovviamente, chi partecipa alle giornate di prevenzione in farmacia spesso lo fa senza avere una sintomatologia, ma per cogliere l'occasione di un controllo in un ambiente serio ma informale. Tale aspetto non è trascurabile poiché consente di avvicinare numerose persone diminuendo il timore che spesso si associa a un evento di tipo sanitario.

All'interno della saletta dell'autoanalisi - attrezzata dalla farmacia per l'occasione anche con il



UN COMMENTO



Soprattutto per gli anziani, queste iniziative sono grandi agevolazioni. Sappiamo che tutti abbiamo molti impegni e, spesso, siamo anche colti da pigrizia... Venire in farmacia per la prevenzione aiuta a superare anche questi ostacoli. Qui ci si sente in famiglia e si sono evitate le criticità della prenotazione. Ovviamente questo è un primo passo, poi - se in questa situazione emergono delle indicazioni ad approfondire - si proseguirà nelle sedi tradizionali quali lo studio del medico di famiglia o dello specialista.

Insomma: occasioni da non perdere!

Maria Luisa

lettino - si svolge la seconda parte del colloquio durante il quale gli altri volontari svolgono i passaggi successivi quali la misurazione della pressione arteriosa, della saturazione dell'ossigeno (ossimetria) e l'elettrocardiogramma, refertato successivamente da un cardiologo e inviato alla persona.



L'IPERTENSIONE e la
FIBRILLAZIONE ATRIALE
sono tra i maggiori
fattori di rischio ICTUS.

Microlife AFIB è un
misuratore della **PRESSIONE**
in grado di rilevare
anche una possibile
FIBRILLAZIONE ATRIALE

microlife[®]

Un partner per la gente. Per la vita.

guarda lo spot
Microlife AFIB



www.microlifeafib.it



Controlla la Pressione con **Microlife AFIB**



SWISS

DESIGN

Distributore esclusivo
sul territorio nazionale
Colpharma s.r.l.

Per informazioni sui punti vendita
e assistenza tecnica.

Numero Verde
800-510661
SERVIZIO CONSUMATORI

È un dispositivo medico CE 0044. Leggere attentamente le istruzioni d'uso.
Le misurazioni della pressione arteriosa e la rilevazione della fibrillazione
atriale devono essere seguite nell'ambito del controllo del medico.

*Autorizzazione ministeriale del 28 - 07 - 2016.



Quando hai sintomi influenzali come il dolore e la congestione nasale, non sei più tu.

Ma con ZerinoDek te ne puoi sbarazzare.



ZerinoDek agisce rapidamente contro i sintomi influenzali come il dolore e la congestione nasale: così puoi tornare te stesso!

E in più con Zerinoflu e Zerinol hai a disposizione una linea completa contro i sintomi di influenza e raffreddore.



Ai primi sintomi Zerinoflu.



Quando c'è la febbre, Zerinol.



ECCO I NOSTRI AMICI A 4 ZAMPE E NON SOLO...

Una carrellata delle bellissime immagini della mostra alla comunale 21.
Grazie a tutti di avere partecipato!



Ambra: Che morbido. Faccio un pisolino



Daria: ecco il mio bastoncino interdentale



Balto: il fascino dello sguardo languido



Balu: Oh, sono finito in vetrina



Dea: a me piace cucinare



Un primo piano, grazie



Un amico di verde vestito



Nerone: il nero mi dona



Emi: un sorriso che mette il buon umore



Giacomino: libero dal canile grazie a internet



Mia: felici di essere amici!



Coffie: ma il topino è finto!



Birba: un amore nonostante il nome



Minu' e il suo amico topo



Sono in posa. Scattate pure la foto



Che pace qui in montagna...



Merlino: nessun problema, mi sistemo ovunque



Kim, Balto, Asia e Lapo: una simpatica brigata



La strana coppia



Gauss e Luna: amici inseparabili



Tom: a me gli occhi



Nocciolina: ora vi ipnotizzo



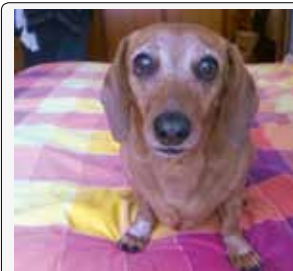
Berny: un roditore per amico



Akita: allora, giochiamo a beach volley?



Ciao! Ci sono anche io



Eccomi, sono **Margot**



E ora un bel sonnellino...



Ecco: guarda che ti ho visto!



Tutti spaparazzati...



Anche io frequento la comunale 21



Dai, andiamo a passeggiare



Argo: cosa è meglio di un buon libro?



Paco: il cane che ama la dottoressa Margherita



Io sto comodo così



Un abbraccio alla sposa!



Che cosa aspetti a farmi le coccole?



Dolly: l'igiene è tutto



Bello stare alla spiaggia... ma all'ombra



She: l'età non altera la bellezza



Avevo un po' freddo



Etoile: dall'altezza dei miei anni...

Le fotografie sono state gentilmente concesse dai proprietari degli animali.

Acquista almeno 1 prodotto

XLS

Menopausa
ymea

Libenar[®]

PHYSIOMER[®]



TI RIMBORSIAMO IL

50^{*}%

***Rimborso del 50% del prezzo d'acquisto, fino a un massimo di 20€, indipendentemente dal numero di prodotti acquistati e dall'importo della spesa.**

Attività di cashback valida dal 01/10/2017 al 31/01/2018. Conserva lo scontrino ed effettua la richiesta di rimborso sul sito www.chefarotirimborsa.it entro 5 giorni dall'acquisto. Termini e condizioni disponibili sul sito www.chefarotirimborsa.it

**OMEGA**
CHEFARO
A Perrigo[®] Company

PREVENZIONE QUOTIDIANA A 360 GRADI

Un aiuto dal consiglio del farmacista

Paola Difino - farmacista FC 25 Experta



In tutti i campi e gli ambiti della vita si sente parlare dell'importanza della prevenzione, finalizzata a preservare lo stato di salute del nostro organismo e ad evitare l'insorgenza delle malattie. Siamo sempre più consapevoli che la prevenzione non si attua solo con indagini strumentali, analisi di laboratorio o farmaci, ma è importante che in ogni aspetto della nostra quotidianità poniamo attenzione a evitare tutto ciò che può essere nocivo e perseguire comportamenti o scelte più salutari: alimentazione, movimento fisico, abitudini voluttuarie, assunzione di liquidi. In questo modo evitiamo che nel nostro organismo si inneschino dei processi metabolici che potrebbero, se non controllati, portare a insorgenza di patologie. In alcuni casi però questi comportamenti, seppur corretti, non sono sufficienti a proteggerci: è il caso di infezioni virali e batteriche ad alta morbilità, particolarmente invalidanti e pericolose per la sopravvivenza.

La prevenzione ha come obiettivi, oltre alla protezione del singolo individuo, anche la collettività e l'ambiente, con lo scopo di controllare le infezioni nelle popolazioni, circoscriverle ed eradicarle quando possibile.

Questi risultati si sono ottenuti grazie alle vaccinazioni, la cui storia ha avuto inizio verso la fine del Settecento, quando in Inghilterra Edward Jenner si dedicò alla battaglia contro il vaiolo: dal suo primo vaccino sperimentale del 1796 successivamente si sono sviluppati altri preparati vaccinali somministrati praticamente in tutti i Paesi, che hanno determinato la totale scomparsa del vaiolo dalla Terra, come dichiarato nel maggio del 1979 dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Alla luce dell'importanza di riuscire a controllare ed eradicare malattie infettive particolarmente pericolose, per garantire sicurezza e salute alla collettività, in Italia dal 2017 sono stati resi obbligatori alcuni vaccini prima solamente raccomandati, a causa del calo drastico delle vaccinazioni riscontrato negli ultimi anni.

Nella filosofia della Farmacia Experta, vicina alle molteplici esigenze del cliente, diventa prioritario aiutare e consigliare in modo tale che la prevenzione diventi un'abitudine e un comportamento quotidiano: si agisce quindi a vari livelli, da indicazioni alimentari a consigli di integratori naturali e farmaci.



PREVENZIONE A TAVOLA

Nutrendo ogni giorno il nostro corpo possiamo introdurre con gli alimenti preziose sostanze che intervengono nei processi metabolici del nostro organismo e garantiscono un valido aiuto contro invecchiamento, stress e malattie.

I principali nemici della salute sono i radicali liberi, molecole di scarto che vengono prodotte ogni giorno dalle normali reazioni chimiche che avvengono all'interno delle cellule: altamente reattive, instabili, si legano facilmente e rapidamente con altre molecole determinando reazioni indesiderate e danneggiando le strutture cellulari. I radicali liberi, oltre che dalle normali reazioni metaboliche, vengono prodotti anche dal fumo di sigaretta, da un eccessivo consumo di alcolici, da inquinamento, da esposizione a radiazioni solari o ionizzanti e dall'assunzione di alcuni farmaci. Per contrastarne l'azione via via che vengono liberati, l'organismo ha a disposizione una serie di meccanismi di difesa: alcuni composti chimici, in parte sintetizzati al suo interno e in parte assunti con la dieta, e alcuni sistemi enzimatici specializzati. Diventa quindi molto importante evitare alcune abitudini voluttuarie, come fumo e alcol, per evitare l'insorgenza di stress ossidativo, condizione che sopraggiunge quando la produzione di radicali liberi è eccessiva e i normali sistemi di difesa non riescono a neutralizzarla. In queste condizioni si verificano danni a diversi livelli: danni al DNA, malattie cardiovascolari e polmonari, invecchiamento cellulare (visibile a livello della pelle), aterosclerosi, artriti, disturbi neurologici. Per neutralizzare l'azione dei radicali liberi e

riparare i danni molecolari intervengono le sostanze antiossidanti, molte di queste sintetizzate nell'organismo, ma altre reperibili in natura negli alimenti quotidianamente assunti con la dieta:

- acido ascorbico (vitamina C);
- vitamina E e tocoferoli;
- carotenoidi (beta-carotene, luteina, zeaxantina, criptoxantina, licopene) e vitamina A;
- flavonoidi e resveratrolo;
- selenio, rame, manganese e zinco.

La maggior parte degli antiossidanti di provenienza alimentare si trova in cibi di origine vegetale, ortaggi, frutta, cereali, legumi, semi, cacao, tè, caffè e vino rosso. Diete ricche di cibi contenenti antiossidanti hanno un ruolo protettivo nei confronti di condizioni patologiche legate a stress ossidativi (patologie cardiovascolari, neurologiche e oncologiche). Quando però l'alimentazione non è sufficiente a integrare la quota di antiossidanti necessaria al nostro organismo, ci si può indirizzare verso l'ampia gamma di integratori naturali disponibili, affidandosi al consiglio esperto del farmacista per la scelta del prodotto più conforme alle proprie esigenze.

TEST PER IL CHECK-UP

Farmacia Experta offre tre diversi test in grado di valutare l'entità dello stress ossidativo presente nell'organismo, fornendo un elemento in più di aiuto per comprendere la reale esigenza individuale e poter consigliare nel miglior modo possibile la tipologia di prevenzione da attuare.

Nella pratica questi test richiedono pochi minuti per l'autoprelievo di un campione di sangue capillare che successivamente sarà inviato ad un laboratorio specialistico per l'analisi e i cui risultati saranno disponibili dopo pochi giorni.

- **Anti-Aging Profile** fornisce l'indicazione del bilancio globale dello stress ossidativo, con la valutazione dell'equilibrio tra la capacità antiossidante dell'organismo e la produzione di radicali liberi.
- **Cellular Aging Factors** fornisce indicazione dello stress ossidativo e del profilo di invecchiamento cellulare mediante l'analisi di 4 processi chiave che avvengono nell'organismo, metilazione, infiammazione, glicazione e ossidazione.
- **Cell Skin Profile** analizza i radicali liberi, il potere antiossidante dell'organismo e gli acidi grassi delle membrane dei globuli rossi, fornendo un resoconto della salute del derma e dell'invecchiamento cutaneo.

Sono indicati per coloro che desiderano monitorare l'effetto sull'organismo e sulla pelle di sostanze inquinanti, fumo, stress, raggi UV, trattamenti farmacologici, contaminanti alimentari e si consiglia di effettuare periodicamente l'analisi ogni 4 mesi.



PREVENZIONE INVERNALE

Consideriamo ora come possiamo proteggerci dalle tipiche malattie invernali che sono alle porte con l'arrivo dei mesi più freddi.

Poiché sono innumerevoli i batteri e i virus con cui veniamo in contatto, soprattutto in inverno, una prevenzione efficace deve essere in grado di attivare il nostro sistema immunitario, potenziandolo, utilizzando terapie preventive naturali, facendo attenzione all'igiene e seguendo un'alimentazione corretta: se ben funzionante il sistema immunitario è in grado di proteggerci quasi totalmente da germi, virus, allergeni e anche cellule tumorali. Diventa quindi fondamentale potenziare le nostre difese naturali aspecifiche che sono le uniche in grado di adattarsi ad ogni condizione e di reagire a tutto ciò che è nocivo ed estraneo.

IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

L'intestino riveste un ruolo di primaria importanza negli equilibri immunitari del nostro organismo, essendo la sede di quasi il 90% delle difese immunitarie: un intestino che non funziona in maniera efficace implica una diminuzione della capacità difensiva contro microrganismi, allergie e diverse malattie.

Per potenziare le nostre difese immunitarie è bene mantenere la flora batterica intestinale in condizioni ottimali, attraverso un programma dietetico e uno stile di vita adatto, con alcuni semplici accorgimenti, quali consumare alimenti ricchi di fibre, bere molta acqua, fare attività fisica per favorire l'evacuazione e limitare cibi di origine animale, alcol e zuccheri. Qualora la normale flora batterica risulti alterata si può integrare la dieta con supplementi contenenti probiotici, soprat-



www.pixabay.com - Image free

tutto i Bifidobatteri e il *Lactobacillus acidophilus*: i primi promuovono la produzione di vitamine del gruppo B coinvolte nel rafforzamento del sistema immunitario e hanno azione immunostimolante diretta, il secondo aumenta la produzione dei linfociti B e T migliorando l'azione di difesa immunitaria della mucosa intestinale.

In inverno potrebbe risultare utile l'assunzione di *integratori multivitaminici e multiminerali*, scegliendo se possibile prodotti di origine naturale, che contengano vitamine non di sintesi chimica e i principali microelementi che spesso mancano nella nostra alimentazione.

Anche *preparati fitoterapici* svolgono un valido ruolo di aiuto nel prevenire le patologie invernali: echinacea, *Ribes nigrum*, Rosa canina, propoli, *Uncaria tomentosa*, astragalo, gli oli essenziali di timo, pino ed eucalipto e gli oligoelementi manganese-rame.

Ricordiamo anche l'omeopatia con alcune formulazioni di prodotti definiti "*vaccini omeopatici*" il cui utilizzo è sempre più diffuso soprattutto nei bambini: l'assunzione di un tubo dose a settimana per tutto il periodo freddo da ottobre ad aprile contribuisce a potenziare il sistema immunitario rendendolo più reattivo verso le classiche forme influenzali invernali.

Il medico curante infine, valutati i singoli casi, potrà anche prescrivere ai soggetti più deboli, agli anziani in politerapia e alle categorie professionali a rischio, la somministrazione del vaccino antinfluenzale.

PREVENZIONE IN VIAGGIO

Per l'importanza dell'argomento, spesso oggetto di richieste di consiglio in farmacia, facciamo un breve cenno alla prevenzione da attuare durante i

viaggi, sia in Italia che all'estero.

Come già accennato in trattazioni precedenti nei mesi scorsi, la Farmacia Experta di Porta Nuova annovera tra i suoi clienti un'alta percentuale di viaggiatori, sia italiani che stranieri, sia in partenza verso città e Paesi stranieri, sia che arrivano e soggiornano a Torino.

I principali aspetti da tenere in considerazione per effettuare una prevenzione efficace in viaggio sono:

- **igiene**: assicurarsi della pulizia dei luoghi dove si soggiorna, eventualmente portando con sé un disinfettante per trattare le superfici più a rischio; adottare misure igieniche alimentari appropriate in relazione al Paese in cui ci si trova;
- **vaccinazioni**: essere a conoscenza delle malattie endemiche nella zona in cui ci si reca ed effettuare eventuali vaccinazioni consigliate dalle Autorità Sanitarie.
- aumentare le **difese immunitarie**, soprattutto con l'assunzione di probiotici, per rafforzare la risposta immunitaria dell'organismo, evitando al contempo di viaggiare quando si ha in atto una infezione o si è convalescenti da una malattia o da un intervento chirurgico.

La prevenzione quindi, intesa come mantenimento dello stato di salute, deve essere quotidiana, attuabile attraverso piccoli gesti: una corretta alimentazione, l'astensione dal fumo, la limitazione dell'alcol e una buona attività fisica. Piccole attenzioni che ci restituiranno importanti vantaggi.



NOVITÀ DEL DECRETO VACCINI

(fonte: sito del Ministero della Salute www.salute.gov.it)

Le vaccinazioni obbligatorie per i minori da zero a 16 anni (nati dal 2001 al 2016) sono:

anti-poliomielitica, anti-difterica, anti-tetanica, anti-epatite B, anti-pertosse, anti-Haemophilus B, anti-morbillo, anti-rosolia, anti-parotite.

A queste, per i nati a partire dal 2017, si aggiunge la vaccinazione contro la varicella.

Inoltre, altre quattro vaccinazioni sono fortemente raccomandate e offerte in forma gratuita: anti-meningococco B, anti-meningococco C, anti-pneumococco, anti-rotavirus.



**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



XERACALM A.D PER DIRE STOP ALLA SECCHENZA DELLA PELLE



Le temperature invernali possono rendere la pelle più secca ed acuire la sensazione di prurito. Eau Thermale Avène propone **XeraCalm A.D**, prodotti **senza conservanti, alcool e profumo**, grazie alla tecnologia innovativa **Cosmetico Sterile**. Il processo produttivo assicura la sterilità degli ingredienti e formule che contengono solo elementi essenziali per la massima efficacia e tollerabilità. Al cuore della formula vi è **I-modulia**, il primo attivo biotecnologico estratto dall'Acqua termale Avène, che ha un effetto lenitivo contro la sensazione di prurito causato dalla secchezza cutanea. La linea, adatta a neonati, bambini e adulti, comprende: **Olio detergente liporestitutivo**, con una base detergente senza sapone che protegge delicatamente dagli effetti dissecanti dell'acqua; **Crema liporestitutiva** per secchezza moderata o intensa; **Balsamo liporestitutivo** per le secchezze più severe.

PURA FIBRA DI PSILLIO PER LA REGOLARITÀ INTESTINALE



Lo psillio è uno dei principi vegetali più impiegati per ristabilire una corretta funzionalità intestinale. Grazie alle mucillagini contenute nella cuticola dei semi, favorisce l'evacuazione, promuove lo sviluppo della flora intestinale, induce un senso di sazietà, è utile nell'alimentazione di persone con dismetabolismo lipidico e glucidico. Due sono le formulazioni ESI a base di psillio: **PSYLLIOX ACTIV FIBRA granulato solubile**, gusto arancia rossa, in flacone da 172 g e nella confezione da 20 **pratiche bustine**. Entrambe le versioni sono a base di puro psillio e succo di prugna, che stimola la motilità intestinale e combina la sua azione con quella dello psillio. Presentano un elevato dosaggio di fibra (minimo 3,6 grammi), sono 100% origine naturale, dolcificate con Stevia e **adatte ai vegani**. www.esi.it



EFFETTO LIFTING E AZIONE LIPOFILLER RIDENSIFICANTE PER IL TUO VISO



Uno dei maggiori fattori responsabili del precoce invecchiamento cutaneo è determinato dalla formazione di radicali liberi che provocano il danneggiamento delle cellule cutanee e si rendono responsabili dei danni ossidativi che accelerano la degenerazione delle fibre elastiche e del collagene. Questo rende la pelle sottile, atrofica, rilassata e i volumi del viso svuotati. **Rilastil Hydrotenseur LF** è il nuovo trattamento liftante che restituisce compattezza, densità e volumi alla pelle rilassata. Principi attivi specifici svolgono un'azione liftante con effetto tensore immediato, un'azione decontrattante che distende i muscoli mimico-facciali per un effetto lifting e un'azione lipofiller ridensificante che riempie i volumi del viso, il tutto coronato dall'azione elasticizzante esercitata dal DNA Sodico.

IN FARMACIA. www.rilastil.com



NUOVO PROGRAMMA LICHTENA® PROTEZIONE POTENZIATA, BENESSERE QUOTIDIANO



Ogni giorno la pelle viene aggredita da molteplici fattori che ne compromettono il film idrolipidico di protezione causando ipersensibilità e ipereattività. Per offrire soluzioni mirate ai diversi problemi della pelle sensibile e reattiva di adulti e bambini, la Ricerca Dermatologica Giuliani ha studiato il nuovo Programma Lichtena® di Trattamento e Deterzione che potenzia ad ogni gesto l'efficacia lenitiva, restitutiva e protettiva dell'esclusivo Complesso A.I. 3active. Fanno parte del Programma il Dermo-Detergente viso che rimuove le impurità senza aggredire, il Detergente corpo che rispetta il pH fisiologico e non altera la barriera, il trattamento in Crema morbido e corposo, e quello in Emulsione, dalla texture leggera e fresca.

CONTROLLA LA PRESSIONE E LA FIBRILLAZIONE ATRIALE!



La fibrillazione atriale è l'anomalia del ritmo cardiaco più comune nella popolazione adulta ed è causa di 1 ictus su 5, quindi il più importante fattore di rischio. Però la fibrillazione atriale e le conseguenze ad essa correlate possono essere curate o tenute sotto controllo soprattutto se diagnosticate in tempo. **Lo screening della fibrillazione atriale**, unitamente alla misurazione della pressione arteriosa, **può contribuire a evitare 2.500 ictus**. La misurazione della pressione arteriosa e lo screening della fibrillazione atriale con **Microlife AFIB** è ad oggi la metodica più attendibile, semplice ed efficace. Microlife AFIB è l'unico misuratore della pressione nel mercato che indica nella propria destinazione d'uso (manuale e pack) lo screening della fibrillazione atriale e quindi l'unico idoneo per questo utilizzo. Informazioni: numero verde 800-510661

LABORATOIRES
LIERAC
PARIS

Dermocosmesi d'avanguardia



«IL MIO STILE?
L'OTTIMISMO.»

Alexandra Golovanoff
Giornalista e creatrice del brand
Alexandra Golovanoff Tricots

LIFT INTEGRAL
IL NUOVO TRATTAMENTO⁽¹⁾
AD EFFETTO
LIFT-INJECTION

Tratti del viso
armonizzati⁽²⁾

Correzione ovale
e volumi

Rughe e
rilassamento cutaneo
attenuati



(1) Dei Laboratoires Lierac (2) Studio clinico su 21 volontarie, dopo 28 giorni di applicazione quotidiana, 86% di soddisfazione.

Il potere della tua bellezza

#ilmipoterehierac

In farmacia e su lierac.it

PREVENZIONE DEL DIABETE E DELLE COMPLICANZE



IL NOSTRO DIRITTO AD UN FUTURO PIÙ SANO

1 donna su 10 convive con il diabete

Molte donne incontrano ancora difficoltà ad accedere ai percorsi educativi... e alle cure

AGISCI OGGI PER CAMBIARE DOMANI

www.giornatadel diabete.it

- **In tutte le farmacie comunali di Torino e San Maurizio Canavese**

In concomitanza con la *Giornata mondiale del Diabete*, Federfarma ha promosso la realizzazione in farmacia di una campagna nazionale di educazione sanitaria e di screening della patologia, che si svolgerà **dal 14 al 20 novembre** e sarà accompagnata da iniziative di comunicazione sui media.

La campagna ha come punto centrale la **misurazione gratuita della glicemia** affiancata dalla compilazione di un questionario anonimo on line per ogni persona che partecipa al test e dalla distribuzione di materiale informativo.

- **Presso la farmacia comunale 45 in via Monginevro 27 B**

Sempre pensando alla prevenzione delle complicanze è stato organizzato, in collaborazione con *Harmonium* - il pomeriggio di **martedì 21 novembre** - dalle ore 15 alle 18.30 - dedicato allo **screening delle piede diabetico**.

È un esame molto importante perché è l'unico metodo affidabile e non invasivo, oltre al monofilamento, per valutare la sensibilità nervosa e quindi prevenire la neuropatia diabetica, complicanza che può portare al piede diabetico. Un'opportunità da non perdere.

Prenotazione obbligatoria gratuita in farmacia.

- **Presso la farmacia comunale 29 in via Orvieto 10 A**

In prossimità delle feste natalizie, anche l'attenzione alla scelta degli alimenti - soprattutto dei dolci - assume particolare importanza in caso di diabete. **Giovedì 15 dicembre**, in collaborazione con *Giuliani*, sarà organizzata una **degustazione dei prodotti senza zuccheri aggiunti**, incluso il dolce di Natale! Per non rinunciare a festeggiare con un dolcetto e un brindisi in compagnia, senza dimenticare che la corretta alimentazione rientra nella gestione della patologia.

IN FARMACIA PER I BAMBINI



Anche quest'anno Martina Colombari sarà testimonial della campagna.

Tra le varie iniziative di raccolta e solidarietà alle quali l'azienda Farmacie Comunali di Torino aderisce quest'anno vi è anche la giornata promossa dalla Fondazione Francesca Rava **In farmacia per i bambini**, che si terrà **lunedì 20 novembre**.

Durante la giornata saranno presenti i volontari della Fondazione per informare e sensibilizzare i clienti sui diritti dei bambini e saranno raccolti medicinali da banco a uso pediatrico, alimenti per l'infanzia e prodotti pediatrici, per portare aiuto concreto ai bambini che vivono una condizione di povertà sanitaria in Italia e in Haiti.

La Fondazione Francesca Rava - NPH Italia Onlus (www.nph-italia.org) aiuta l'infanzia in condizioni di disagio in Italia e nel mondo. Una grande rete di solidarietà e un grande gioco di squadra, sia a livello nazionale sia a livello di ogni singola farmacia, che **nel 2016 ha permesso di raccogliere 163.000 confezioni per 283 enti** che aiutano i bambini in Italia e in Haiti all'ospedale pediatrico Saint Damien.

HAI DOMANDE SULL'HIV E L'AIDS?

In occasione della **Giornata mondiale sull'Aids**, durante il **pomeriggio di venerdì 1 dicembre presso la farmacia comunale 25** - sita nell'atrio principale della stazione di Porta Nuova - si potranno porre domande e ricevere informazioni a un team di infermieri e volontari. **L'informazione è** - soprattutto nel caso dell'Hiv - **uno dei principali strumenti di prevenzione**. Grazie alla collaborazione di infermieri dell'ospedale Amedeo di Savoia e dei volontari dell'associazione Arcobaleno Aids onlus, questa è un'occasione anche per approfondire la conoscenza sull'importanza del test, di cui alle pagine 34 e 35 abbiamo un'anticipazione con l'intervista al dottor Giancarlo Orofino, storico medico infettivologo dell'ospedale Amedeo di Savoia

PSYLLIOX[®]

ACTIV FIBRA



Pura Fibra di Psillio
*con succo di Prugna
senza zucchero (con Stevia)*



novità

FLACONE

gusto: Arancia



BUSTINE

gusto: Prugna

***Per favorire
la regolarità intestinale***



esi.it

IL PRANZO È SERVITO

Dal grande cinema idee per un banchetto di Natale gluten free

Andrea Morello - farmacista FC 45



Il pranzo di Natale si sa, è un'occasione di ritrovo con i parenti (se non sono serpenti), di laute portate e di ricordi di quando si era bambini. L'atmosfera natalizia era magica e piena di luci; forse può esserlo ancora. Con l'aiuto della dottoressa Maria Alberti, esperta di Storia del Cinema, ho fatto un viaggio gastronomico tra pellicole cinematografiche vecchie e moderne alla ricerca di piatti degni di comparire sulla tavola del 24 e 25 dicembre.

ANTIPASTI



COCKTAIL DI GAMBERI

da *The Blues Brothers*, con Dan Aykroyd e John Belushi, di John Landis, 1980. La coppia di fratelli Jack ed Elwood, appena usciti di prigione, hanno pochi giorni per pagare le tasse e salvarsi così dallo sfratto. Dopo molte avventure si ritrovano in un ristorante dove ordinano cinque carissimi cocktails di gamberi e dodici bottiglie di champagne.

Ingredienti (per 4 persone)

- 500 g di gamberi sgusciati
- 40 g di burro
- 3 cucchiaini di succo di limone
- sale
- tabasco
- prezzemolo

per la salsa

- 250 g maionese
- 3 cucchiaini di tomato ketchup
- 1 cucchiaino di panna liquida
- worcestershire sauce

Procedimento

Sciogliete il burro in una padella, aggiungete il succo di limone, sale, tabasco e i gamberi. Mescolate in modo che tutti gli ingredienti siano ben amalgamati e fate cuocere per cinque minuti fino a quando i gamberi sono diventati rosa. Lasciarli raffreddare e condirli con la salsa che avrete ottenuto mescolando bene tutti gli ingredienti sopraelencati. Servite in coppette decorando con fantasia.



INSALATA NIÇOISE ALLA REUBEN

da *Ocean's Eleven*, di Steven Soderbergh, 2001

Scopo da raggiungere: rapinare i tre maggiori casinò di Las Vegas. Una squadra di 10 super "specialisti" aiuteranno il protagonista in questa sua rischiosa impresa.

Ingredienti (per 4 persone)

- 4 pomodori
- 1 lattuga piccola
- 1 cetriolo a fettine
- 150 g fave fresche
- 2 peperoni verdi
- 4 cipollotti
- 3 uova sode
- olio extravergine di oliva
- 2 cucchiaini di olive, snocciolate
- 8 filetti di acciuga sottolio
- qualche foglia di basilico
- sale e pepe q.b.

Procedimento

Lavate bene tutte le verdure. Mettetele poi nell'insalatiera: i pomodori tagliati a spicchi, la lattuga a pezzetti, il peperone tagliato a strisce, il cetriolo e i cipollotti a rondelle, le fave (a cui avrete tolto la pellicina), le acciughe a pezzetti e infine 2 uova sode a spicchi.

Preparate ora il condimento montando il tuorlo dell'uovo rimasto con l'olio, salate e pepate.

Con questa salsina - che deve risultare abbastanza fluida - condite l'insalata, decorate con le olive ed il basilico a pezzetti.



PESCE FINTO

da *C'è posta per te*, con Tom Hanks e Meg Ryan, di Nora Ephron, 1998. Delicata love story che racconta le contraddizioni della vita moderna.

Piatto forte del finale è il pesce finto.

Ingredienti (per 4 persone)

- 2 filetti di merluzzo
- 1 scatola da 250 g di tonno sottolio
- 8-10 patate bollite
- latte q.b.
- 350 ml maionese
- sale e pepe q.b.

Procedimento

Fate bollire i filetti di merluzzo per 10 minuti in abbondante acqua salata. Scolateli rimuovendovi le eventuali lisce. Frullateli poi assieme al tonno sgocciolato. Schiacciate le patate con l'aiuto di una forchetta aggiungendo un po' di latte caldo in modo da ottenere una purea molto densa a cui aggiungerete poi il pesce frullato. Mescolate bene e aggiungete metà della maionese aggiustando col sale e col pepe. Versate il tutto nell'apposito contenitore, leggermente unto, a forma di pesce, oppure versate il composto direttamente sul piatto di portata dandogli la forma di un pesce con l'aiuto di una spatola. Fate raffreddare in frigorifero per un'ora e poi, dopo averlo sformato, ricoprite il vostro pesce finto con la maionese rimasta. Guarnite a piacere.

PRIMI PIATTI



TORTELLINI ALLA PANNA E FUNGHI

da *La Grande Abbuffata*, di Marco Ferreri, 1973. Quattro uomini stanchi della vita noiosa e inappagante che conducono, decidono di suicidarsi, chiudendosi in una casa nei dintorni di Parigi e mangiando fino alla morte.

Ingredienti (per 6 persone)

la sfoglia:

- 6 uova
- 600 g di mix di farine senza glutine
- sale

il ripieno:

- 1 petto di pollo
- 350 g di lonza di maiale
- 100 g di prosciutto crudo
- 100g di mortadella
- 2 uova
- 100 g di parmigiano grattugiato
- noce moscata
- sale e pepe q.b.

il condimento:

- 500 g funghi champignon
- 2 cucchiari di burro
- 250-300 ml panna liquida
- parmigiano grattugiato
- tartufo

Procedimento

Sulla spianatoia mettete il mix di farine a fontana con in mezzo le uova e il sale. Infarinate le mani e lavorate l'impasto per circa 10 minuti fino a quando sarà diventato liscio e omogeneo. Formate poi una palla che coprirete con un canovaccio e farete riposare per circa 1 ora. Nel frattempo, in due pentolini diversi fate bollire, ricoperti con dell'acqua, il petto di pollo e la fesa di maiale a pezzetti. Quando cotti, macinateli passandoli 2 volte nel tritacarne assieme al prosciutto e alla mortadella. In una ciotola, mescolate questo trito con le uova, il parmigiano, il sale, il pepe e la noce moscata in modo da ottenere un composto abbastanza morbido. Trascorso il tempo di riposo dell'impasto, stendetelo con l'aiuto del mattarello su di un piano infarinato. Dovete ottenere un sfoglia sottilissima da cui ritaglierete tanti dischetti del diametro di circa 2 cm su ognuno dei quali metterete una pallina di ripieno. Per formare i tortellini, ripiegate, saldate la pasta premendo accuratamente con le dita e infine unite le punte. Man mano che sono pronti, disponeteli su di un piano infarinato comprendoli con un canovaccio. Pulite bene i funghi, tagliateli a lamelle sottili e fateli saltare in una capiente padella con il burro. Continuate la loro cottura mentre lessate i tortellini in una grossa pentola con dell'acqua salata: dovranno cuocere per circa 5 minuti a fuoco basso. Trascorso questo tempo, scolateli, versateli nella padella dei funghi e fateli saltare con metà della panna. Mescolate con delicatezza, aggiustate il sale ed il pepe ed unite ancora, poco per volta, la panna fino a quando i tortellini appariranno leggermente velati. Amalgamate bene, aggiungete dell'altro parmigiano grattugiato una grattatina di tartufo e buona abbuffata!



ZUPPA DI MAIS

da *Il diavolo veste Prada*, David Frankel, 2006

La giovanissima Andy Sachs (Anne Hathaway), laureata a pieni voti, sogna di diventare una grande giornalista. Sebbene ignori tutto sulla moda e si vesta senza alcuno stile, manda il suo curriculum anche a Runaway, il più prestigioso magazine di moda di New York. Viene assunta come assistente di Miranda Priestly (Meryl Streep), tirannica direttrice della rivista, terrore di tutta la redazione e delle case di moda. Dopo avere scelto per lei un guardaroba tutto Chanel, alla mensa di Runaway, Anne sceglie il piatto del giorno – la zuppa di mais – che non farà neanche in tempo ad assaggiare.

Ingredienti (per 2/3 persone)

- 1 noce di burro
- 1/2 cipolla tagliata a fette sottili
- 2 patate tagliate a fette sottili
- 1 tazza d'acqua
- 1 tazza di latte
- 1 tazza di mais sgranato
- sale q. b.
- un pizzico di paprika

Procedimento

In una casseruola riscaldate un po' di burro, aggiungete la cipolla e fatela dorare a fuoco basso e per ultime incorporate le patate e l'acqua. Continuate a cuocere fin quando le patate sono tenere, aggiungete poi il mais, il sale e la paprika. Per ultima versate la tazza di latte, fate cuocere ancora per 8-10 minuti a fuoco basso e passate poi tutto al mixer. Servitela ben calda.



Il pranzo di Babette,

di Gabriel Axel, 1987
Babette è la protagonista indiscussa di un pranzo che sempre sarà ricordato.

Ecco il menu di quel giorno:

- Brodo di tartaruga
- Blinis Demidoff
- Quaglie en sarcophage
- Insalata mista
- Formaggi misti
- Savarin
- Frutta mista
- Caffè con tartufi al rum
- Friandises: pinolate, frollini, amaretti.

TOURNEDOS ROSSINI

da *La vie en rose*, di Olivier Dahan, 2007
Una delle prime volte che Marcel, uomo dai gusti semplici, porta Edith a cena in un famoso ristorante chiede due "pastrami sandwiches". Ma Edith sorridendo chiede al maitre di sostituirli con 2 tournedos Rossini abbinati ad un Chateau Langelus del 1939.

Ingredienti (per 6 persone)

- 4 fette di pan carré gluten free
- 150 g di burro
- 4 fette di foie gras
- 4 cuori di filetto da 120 g ognuno
- 2 cucchiaini olio di oliva
- sale e pepe q.b.
- 12 fettine di tartufo nero

per la salsa:

- 3 cucchiaini di Madeira
- 1 cucchiaino scarso di maizena
- 200 brodo di pollo o di dado
- sale e pepe q.b.



Procedimento

Tagliate con l'apposta forma tonda le fette di pane in modo che abbiano all'incirca il diametro dei filetti, frigettele in 50 g di burro da entrambi i lati e tenete in caldo.

In una padella antiaderente fate saltare il foie gras in 50 g di burro da entrambi i lati ed a fuoco basso. Teneteli poi in caldo. Nella stessa padella aggiungete ora 2 cucchiaini di olio ed il burro rimanente, cuocete a fuoco vivace i 4 filetti, due minuti per parte, in modo che vengano piuttosto al sangue, salateli, pepateli e adagiateli sui crostoni di pane. Saltate ora le fette di tartufo nei succhi di cottura della carne e deponete su ogni filetto il foie gras ed i tartufi. Sempre nella stessa padella, sciogliete i fondi di cottura con due cucchiaini di Madeira, poi aggiungete il brodo e portate ad ebollizione. Addensate la salsa aggiungendo la maizena sciolta nel resto del Madeira e aggiungete per finire un pizzico di sale. Mescolate bene, passate la salsa al colino e versatela sulla carne.

CONTORNI



RATATOUILLE

da *Ratatouille*, Brad Bird e Jan Pinkava, 2007
I protagonisti sono un ratto di nome Remy, che sogna di diventare un grande chef, e lo sguattero della cucina di un famoso ristorante a Parigi.

Ingredienti (per 6 persone)

- 2 cipolle tagliate a fette
- 2 melanzane medie, tagliate a fette
- 2 peperoni gialli, tagliati a fettine
- 4 zucchine medie, tagliate a rondelle di 2 cm
- 1 piccolo cetriolo, sbucciato e tagliato a fette
- 1 spicchio d'aglio
- 500 g di pomodoro tagliato a pezzetti
- sale e pepe
- il succo di 1/2 arancia

Procedimento

In una grossa padella scaldate l'olio e, a fuoco basso, fate rosolare le melanzane e le cipolle finché queste diventano trasparenti. Dato che le melanzane assorbono molto olio, aggiungetene dell'altro se ce ne fosse bisogno. Aggiungete poi i peperoni, le zucchine, il cetriolo, l'aglio e fate cuocere, mescolando di tanto in tanto, per altri 8 minuti; aggiungete i pomodori e condite con il sale ed il pepe. Ci vorrà circa mezz'ora prima che sia pronta. Prima di servirla, aggiungete il succo di arancia e mescolate bene. La ratatouille può essere mangiata sia fredda che calda.



POMODORI VERDI FRITTI

da *Pomodori verdi fritti alla fermata del treno*, Jon Avnet, 1991

Basato sull'omonimo racconto di Fannie Flagg, questo film racconta la storia di quattro donne: Iddie (Mary Stuart Masterson), Ruth (Mary Louise Parker), Ninny (Jessica Tandy) e Evelyn (Kathy Bates). Nei suoi racconti, Ninny ricorda con grande nostalgia i giorni che furono e che le fanno dire: "Cosa non darei per un piatto di pomodori verdi fritti come quelli che mangiavamo al café".

Ingredienti (per 6 persone)

- 6 pomodori verdi, grandi
- farina q.b.
- olio di oliva per friggere
- sale

Procedimento

Lavate bene i pomodori e tagliateli a fette spesse un dito. Passateli nella farina e fateli poi friggere in una padella in un dito di olio ben caldo. Abbassate la fiamma e dopo circa 5 minuti rigirate le fette che saranno diventate belle dorate e finite la loro cottura. Mangiateli caldi, salandoli all'ultimo.

NUOVO

PROGRAMMA
LICHTENA[®]
con complesso **A.I.3active**

PROTEZIONE POTENZIATA
BENESSERE QUOTIDIANO



La pelle sensibile e reattiva chiede risposte sempre più efficaci e complete. Per questo è nato il Programma Lichtenena[®], studiato per potenziare l'azione del Complesso A.I. 3active ad ogni gesto. In questo modo, puoi assicurare

alla pelle maggiore protezione e benessere quotidiano. Il Programma Lichtenena[®] è composto da *Dermo-detergente viso*, *Detergente corpo* e *Trattamento in Crema od Emulsione*.

DETERSIONE e TRATTAMENTO
per il benessere quotidiano della pelle sensibile e reattiva

GIULIANI

CRÈME CHANTILLY CON FRUTTA DI STAGIONE



da **Vatel, Roland Joffé**, 2000
 Nel 1691 il principe di Condé (Julian Glover), caduto in disgrazia, tenta l'ultima carta per ingraziarsi il suo re, Luigi XIV. Per questo motivo affida al suo devoto e fedele intendente François Vatel (Gerard Depardieu) l'organizzazione della "più grande festa del secolo" nel suo castello di Chantilly. Storicamente la crema Chantilly è stata creata da Vatel per questa occasione ed è uno dei suoi piatti meno elaborati che però è arrivato fino ai nostri giorni.

Ingredienti (per 6 persone)

- 500 ml panna da montare, ben fredda
- 60 g zucchero al velo
- 1 cucchiaino estratto di vaniglia
- frutta fresca di stagione

Procedimento

Pulire la frutta e tagliarla a pezzetti. Versate la panna in una ciotola di metallo e montatela fino a quando ha raddoppiato il suo volume. Aggiungete per ultimo lo zucchero e l'estratto di vaniglia. Mettete la frutta in una ciotola di cristallo, ricopritela tutta con la crème Chantilly e servite subito.

FREE FOOD

Via Orvieto 10/A | 011.19782044 | freefood@factorinospa.it

FESTEGGIAMENTI PER IL SESTO COMPLEANNO

Dal tronchetto di Natale allo show cooking

Martedì 14 novembre - dalle 10.00 alle 18.30

I Siciliani

È il nuovo brand con il quale l'azienda **Il Gusto della Tradizione** ha deciso di realizzare i suoi prodotti artigianali e tradizionali senza glutine che godono dei benefici che offre la calorosa terra siciliana. Un'occasione per degustare insieme a noi!

Giovedì 16 novembre - dalle 10.00 alle 18.30

Pausa di leggerezza con Giusto Giuliani

Nel pieno della giornata, a scuola come a casa o al lavoro, uno stacco è indispensabile. L'organismo chiede una ricarica di energia pronta. **Giusto Giuliani** risponde con grande serietà a questo bisogno. Vi aspettiamo!

Martedì 21 novembre - dalle 10.00 alle 18.30

Gustamente

La prima azienda al mondo ad avere uno stabilimento certificato e riservato esclusivamente alla produzione di pasta all'uovo senza glutine, per assicurare ai suoi clienti solo prodotti di altissima qualità, senza alcun rischio di *cross-contamination*.

Giovedì 23 novembre - dalle 10.00 alle 17.30

Come impostare una dieta corretta?

Consulenza gratuita per scoprire valide alternative alimentari senza glutine e non solo. Le consulenze saranno svolte dalla dietista dottoressa Anna Cossovich. Prenota il tuo colloquio in farmacia o chiama il numero: 011.19782044.

Sabato 25 novembre - dalle 10.00 alle 12.30

Un sabato mattina con Aurora naturale con la collaborazione di AdiAsti

Nei suoi laboratori a Mondovì, nel cuore del Piemonte, con cura artigianale e con passione produce biscotti, pasta tradizionale all'uovo trafilata al bronzo ed essiccata lentamente e pasta ripiena surgelata. Per prodotti gluten free Km 0!

Martedì 28 novembre - dalle 11.00 alle 18.30

Degustazione dei prodotti della Premiata pasticceria Trinacria in collaborazione con Unifarmed

La vera tradizione ha un sapore unico anche senza glutine. Sempre caldi e fragranti con un cuore ricco di sorprese!

Giovedì 30 novembre - dalle 12.00 alle 14.30 e dalle 15.30 alle 18.00

Saranno con noi Emanuela e Gianluca

Con la loro bravura ed esperienza, ci spiegheranno la preparazione del **tronchetto di Natale** e terranno un corso in cui impasteremo il pane. Verrà inoltre offerto un piccolo rinfresco durante il quale saranno disponibili per l'assaggio i nuovi panettoni e pandori di **NtFood**.

Iscrizioni obbligatoria al numero: 011.19782044.

Martedì 5 dicembre - dalle 10.00 alle 18.00

Belli Freschi con tutte le novità e promozioni: la Romagna sulla tua tavola!

Rotoli di piadina senza glutine, tigelle, pizze, pane ed idee per la tua colazione gluten free. Con consigli per un Natale senza glutine ma con tanto gusto!

Mercoledì 6 dicembre - dalle 12.00 alle 14.30 e dalle 15.30 alle 18.00

Show cooking interattivo con lo Chef Nicolò Angileri

Iscrizione obbligatoria al numero 011.19782044.

FREE FOOD

Via Monginevro | 27/B 011.3852515

PASTA MADRE PER IL NATALE

Tecniche, ricette, consigli e degustazioni

Sabato 18 novembre - dalle 15.00 alle 17.00

Pane con pasta madre e dolci delle feste senza glutine. Scopriremo la tecnica della lievitazione del pane senza glutine lievitato con Pasta Madre, alcune ricette di lievitati dolci e salati, ma anche di primi piatti insoliti e gustosi. Con una speciale attenzione alle feste in arrivo...

Quindi, mani in pasta con allegria per una ricetta... in diretta!



RILASTIL®

LABORATORI MILANO

Sana, elastica, fantastica.



PELLE SANA

- Testati per Nickel, Cromo, Cobalto, Palladio, Mercurio*
- Senza parabeni, derivati del grano, petrolati, lanolina e derivati
- Non comedogenici • Ipoallergenici**
- Profumo di linea

AZIONE
LIFTANTE

AZIONE
RIDENSIFICANTE

AZIONE
RASSODANTE

HYDROTENSEUR LF

TRATTAMENTO LIFTANTE E RIDENSIFICANTE, AD EFFETTO TENSORE

Dopo i 40 anni il derma si assottiglia, l'impalcatura di sostegno della pelle allenta la propria trama e comincia a cedere, causando l'insorgenza di rughe gravitazionali, perdita di tono e compattezza. **Rilastil Hydrotenseur LF** è il nuovo trattamento liftante e ridensificante ad effetto tensore ed elasticizzante che restituisce compattezza, densità e volumi alla pelle rilassata. **IN FARMACIA.**



* Ognuno inferiore a una parte per milione.
Piccole quantità possono essere responsabili di sensibilizzazione cutanea.

** Prodotti formulati per ridurre al minimo il rischio di allergie.

SEI UNA ONLUS
OPERANTE
A FAVORE
DEI BAMBINI
E MINORI?

ACCENDILSOGNO

FINO AL 15 GENNAIO 2018

condividi il tuo progetto di sostenibilità sul sito
www.ganassinisocialresponsibility.com

Istituto Ganassini insieme a una giuria di esperti selezionerà
il miglior progetto da sostenere con una donazione.

Be
responsible

www.ganassinisocialresponsibility.com



convalescenza?
spossatezza?
cambio stagione?

RIPRENDI QUOTA con

MASSIGEN[®]



PRONTO RECUPERO

con **creatina, carnitina, arginina,
vitamine, ferro, magnesio e potassio**

ora anche
**ZERO
ZUCCHERI**



Marco Viti

Numero Verde
800-013622

UN AIUTO DALL'OMEOPATIA

I rimedi per affrontare i malanni invernali

Elisabetta Mandarano – farmacista FC San Maurizio Canavese

Con l'avvicinarsi del periodo più freddo dell'anno si possono presentare alcune patologie legate al cambio stagione, allo sbalzo di temperatura e al contagio da virus e batteri.

La medicina omeopatica ci viene in aiuto con tante soluzioni adatte a tutte le esigenze: neonati, bambini, adulti, anziani e anche donne in gravidanza.

I medicinali omeopatici vanno assunti "a bocca pulita" cioè **lontano dai pasti e da sostanze quali caffè, te, tabacco e menta**. Per facilitare l'assunzione da parte dei bambini è possibile sciogliere i granuli in un po' d'acqua, nel bicchiere o nel biberon, senza scaldarli.

È possibile assumere contemporaneamente farmaci omeopatici ed allopatici (anche antibiotici) poiché non vi sono interazioni farmacologiche né controindicazioni.

Di seguito vengono presentati i medicinali omeopatici per affrontare alcune dei più frequenti malanni invernali. È doveroso precisare che, come per i medicinali allopatici di automedicazione, qualora i sintomi persistessero, è necessario consultare il proprio medico per avere una diagnosi precisa e stabilire un trattamento adeguato.

RAFFREDDORE

Il raffreddore è un'infezione da *Rhinovirus* che interessa le prime vie respiratorie, in particolar modo naso e gola. È una malattia che colpisce prevalentemente nella stagione invernale perché l'aria fredda respirata dal naso e dalla bocca provoca una perdita di mobilità delle *ciglia vibratili* con conseguente ristagno di muco. Questa condizione porta ad una riduzione dell'attività di pulizia delle vie aeree e quindi alla proliferazione del virus.

I sintomi della sua comparsa sono naso chiuso cui segue la fuoriuscita di muco (*rinorrea*). Al raffreddore spesso si accompagnano starnuti, tosse, raucedine, bruciore alla gola, gonfiore dei linfonodi del collo, stato febbrile, lacrimazione degli occhi, incapacità di percepire gli odori. Il raffreddore si manifesta in 3 stadi clinici: fase di esordio, fase di stato, fase di risoluzione.

Esistono medicinali omeopatici indicati in ciascuna delle tre fasi.

- **Fase di esordio:** in questa fase ci sono starnuti, moderata produzione di muco, faringe irritata e un generale malessere. È consigliabile assumere **Nux vomica 9 CH** (granuli sublinguali).
- **Fase di stato:** caratterizzata da naso ostruito, abbondante produzione di muco trasparente e chiaro, lacrimazione oculare e starnuti. In questa fase sono utili **Allium cepa 9 CH** (in caso di rinorrea acquosa irritante) oppure **Kalium muriaticum 9 CH** (se la rinorrea è mucosa e bianca) o **Kalium bichromicum 9 CH** (in presenza di secrezioni nasali piuttosto vischiose, giallo verdastre) in granuli.
- **Fase di risoluzione:** nella fase terminale il sintomo che prevale è la secrezione di muco fluido e non irritante; qui si consiglia di assumere **Pulsatilla 9 CH** (in granuli).

MAL DI GOLA

L'infiammazione della mucosa della faringe, della laringe e delle corde vocali dà luogo a faringiti, laringiti e tonsilliti acute.

Le cause di questa patologia possono essere virali ma anche batteriche. Il maggiore responsabile è il batterio *streptococco*, che provoca febbre alta, infiammazione delle tonsille su cui possono formarsi placche biancastre di pus, ingrossamento delle ghiandole linfatiche del collo, affaticamento e debolezza solitamente più intense di quelle che accompagnano l'infezione virale.

Anche fattori ambientali e comportamenta-



li influiscono sull'insorgenza del mal di gola; ad esempio l'esposizione prolungata a sostanze irritanti quali smog, polvere, fumo oppure il soggiorno in ambienti con aria troppo secca o troppo umida. Anche l'uso scorretto della voce, che può riguardare alcune categorie professionali come gli insegnanti o i cantanti, porta alla raucedine e in alcuni casi perfino all'afonia.

L'omeopatia ci permette di intervenire efficacemente attraverso l'impiego di questi medicinali:

- **Apis 9 CH:** in caso di arrossamento e bruciore con fitte alla gola che richiamano la sensazione di "spilli roventi" e che trova sollievo con bevande fredde o ghiaccio.
- **Belladonna 9 CH:** in caso di mal di gola con dolore intenso alla deglutizione e febbre.
- **Phytolacca 9 CH:** in caso di bruciore diffuso alla gola, febbre e dolore che si irradia fino alle orecchie.
- **Mercurius solubilis 9 CH:** in caso di tonsille ingrossate con follicoli bianchi ("placche"), febbre e brividi.

Questi medicinali si assumono in forma di granuli sublinguali.

Per il trattamento di raucedine, affaticamento delle corde vocali e afonia si consigliano medicinali omeopatici complessi a base di **Arnica**, **Bryonia** e **Arum triphyllum**.

TOSSE

La tosse solitamente è un sintomo di reazione dell'organismo ad un'inflammatione delle vie respiratorie dovuta ad un agente patogeno o irritante. Pertanto, si accompagna spesso a raffreddore, faringite, laringite, tracheite, bronchite, polmonite, asma, oppure ad un'allergia. Consiste in un rapido susseguirsi di inspirazioni improvvise seguite immediatamente da brusche espirazioni rumorose di tipo esplosivo.

Ci sono diversi tipi di tosse che possiamo classificare in:

- **Tosse secca o non produttiva:** è una tosse irritativa, caratterizzata da assenza di *espettorato* (catarro, ossia muco in eccesso) e spesso accompagnata da bruciore e prurito alla gola.
- **Tosse grassa o produttiva:** è caratterizzata da presenza di catarro. Attraverso la tosse il corpo cerca di eliminare il muco che, se trattenuto potrebbe favorire l'infezione da accumulo di batteri.

La medicina omeopatica propone i seguenti medicinali per il trattamento della tosse in forma di granuli sublinguali:

- **Rimedi per la tosse secca**
 - **Drosera 9 CH** indicata per tosse incessante, stizzosa e spasmodica, soprattutto notturna (comincia appena il soggetto si corica) caratterizzata da dolore e fitte al torace.



- **Bryonia 9 CH** in caso di tosse profonda, dolorosa con spasmi che si aggrava entrando in un ambiente caldo, spesso accompagnata da cefalea, secchezza della trachea, sete intensa di acqua fredda.
- **Spongia tosta 9 CH** se la tosse è molto secca e produce un rumore caratteristico spesso paragonato al verso della foca. Migliora con bevande calde.

- **Rimedi per la tosse grassa**

- **Ipeca 9 CH:** Tosse tipica dei bambini caratterizzata da secrezioni vischiose che possono provocare nausea e conati di vomito.
- **Antimonium tartaricum 9 CH:** Tosse con produzione abbondante di catarro, espettorazione difficile e sensazione di "muco fermo in gola"
- **Kalium bichromicum 7 CH:** rimedio ideale per tosse con catarro fermo difficile da espellere.

- **Sciroppi**

Esistono degli sciroppi omeopatici per tutti i tipi di tosse che contengono un mix di rimedi che agiscono anche sull'irritazione delle vie aeree. Non contengono sostanze ad azione sedativa né mucolitica e possono essere assunti anche assieme ad altri farmaci allopatici. È utile ricordare che l'AIFA, Agenzia Italiana del Farmaco, nel novembre 2010 ha emanato una "Nota informativa" nella quale si vieta l'uso dei mucolitici, per uso orale e rettale, nei bambini al di sotto dei 2 anni. Gli sciroppi omeopatici non contengono questo tipo di sostanze, e possono essere quindi somministrati anche nei bambini di età inferiore ai 2 anni.

La tosse è anche un sintomo che va correttamente interpretato, se perdura da tempo potrebbe sottendere patologie più gravi o rappresentare l'effetto collaterale dell'assunzione di altri farmaci.

Pertanto se dopo qualche giorno di trattamento la tosse non migliora è necessario rivolgersi al proprio medico per escludere malattie più gravi.

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 05/07/2016

E DOPO L'INFLUENZA SEI SENZA CORRENTE? PRENDI LA SCOSSA!



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



A. MENARINI



LINEA
FROBEN® GOLA
SPEGNE IL MAL DI GOLA
E ACCENDE IL SOLLIEVO.

Contro il mal di gola, scegli il rapido sollievo della linea Froben Gola.
Froben Gola Spray per un'azione mirata contro l'infiammazione.
Froben Gola Collutorio per un'azione antisettica del cavo orofaringeo.
Le nuove **pastiglie FrobenActiv** per un sollievo prolungato.



FROBEN GOLA è un medicinale a base di flurbiprofene.
FROBENACTIV è un medicinale a base di flurbiprofene.
Sono medicinali che possono avere effetti indesiderati anche gravi. Prima dell'uso,
leggere attentamente il foglietto illustrativo.
Codice materiale M34/2017, data Autorizzazione Min. 14/09/2017.

 **Mylan**
Better Health
for a Better World

LAVIAMOCI LA FACCIA!

Non solo acqua per una corretta detersione

Francesca Lo Curto – consulente dermocosmesi Farmacie Comunalì Torino

Nella nostra routine quotidiana dedicata alla bellezza esiste un gesto importantissimo per tutelare e mantenere il patrimonio che caratterizza una pelle bella e in salute ed è la **detersione**. Il rito della pulizia del viso deve essere effettuato due volte nell'arco della giornata: alla mattina e alla sera.

Alla mattina serve ad eliminare le tossine della notte che la pelle ha prodotto durante il suo processo di riparazione, a riattivare la microcircolazione e la ossigenazione cutanea.

Alla sera, altrettanto importante, servirà un prodotto detergente che abbia anche un'azione struccante per l'eventuale make-up, ma anche purificante per eliminare tutte le particelle di smog e polveri sottili che si depositano sulla nostra pelle durante la giornata.

A questo proposito, rispondo a un'obiezione che spesso mi viene mossa: "ma io non uso trucco, quindi alla sera ritengo inutile detergermi". Grande errore! Come abbiamo appena detto, l'inquinamento delle nostre città crea polveri sottili che, depositandosi sulla pelle del viso, causano un aspetto grigio, spento, opaco.

Queste polveri scatenano processi infiammatori che portano ad un invecchiamento precoce del viso, causando perdita di tono, elasticità e formazione di rughe precoci.

Chiaramente i prodotti per la detersione saranno diversi in base al proprio tipo di pelle.

Nel caso di una pelle mista o impura al mattino sarà opportuno utilizzare un detergente a risciacquo privo di tensioattivi (sapone), per evitare il

classico effetto rebound che stimola le ghiandole sebacee a produrre più sebo, seguito da un tonico, che ha il compito, importantissimo, di ripristinare il PH della pelle alterato dal calcare presente nell'acqua; se questo non viene eliminato dopo ogni detersione a risciacquo, potrebbe, alla lunga, causare secchezza e irritabilità.

Alla sera, chi ha la pelle mista o impura, potrà decidere di utilizzare un'acqua micellare; si tratta di una soluzione acquosa composta da aggregati molecolari (chiamati micelle) che hanno la capacità di eliminare make-up, sudore, sebo e polveri sottili con un unico gesto senza irritare, detergendo molto bene viso e occhi senza necessità di risciacquo.

Chi ha la pelle secca o sensibile potrà utilizzare un latte detergente da massaggiare mattina e sera, se lo si desidera, sciacquarlo, e poi farlo seguire sempre da una lozione tonica. Per struccare il contorno occhi, alla sera, si potrà utilizzare l'acqua micellare, che, come abbiamo già accennato, si può utilizzare anche per il contorno occhi. Invece per chi userà un latte detergente o una crema di detersione, è consigliato l'utilizzo di soluzioni specifiche per la zona perioculare, molto delicate che proteggono la zona e ne prevenono l'arrossamento. In caso di trucco resistente all'acqua o a lunga tenuta il consiglio sarà di utilizzare uno struccante bifasico che, come dice la parola, si compone di due fasi: una acquosa e una oleosa; agitando il flacone, queste due fasi si uniscono e creano una emulsione capace di eliminare facilmente tutte le componenti del trucco, consentendo di non irritare gli occhi per il troppo sfregamento. Si può usare anche per eliminare i rossetti a lunga tenuta.

ESFOLIAZIONE: COME E PERCHÉ?

Nella routine dedicata alla salute e bellezza della pelle del nostro viso non deve mancare l'esfoliazione. Chiariamo bene che cosa si intende per esfoliazione: si tratta di un procedimento meccanico o chimico che consiste nella rimozione delle cellule non più vitali dello strato corneo (la parte superficiale dell'epidermide).

Ogni volta che usiamo l'acqua, anche dopo gli esfolianti, utilizzare sempre il tonico adatto al proprio tipo di pelle.



Eliminando questa barriera la nostra pelle risulterà più luminosa e più ricettiva ai trattamenti che andremo poi a posare.

Abbiamo detto che ne esistono di meccanici e chimici; i primi si dividono a loro volta in **scrub** e **gommage**.

Lo **scrub** è una sostanza cremosa che contiene piccole particelle micronizzate di sali, zuccheri, frammenti di semi, cristalli minerali che, massaggiati con movimenti circolari e poi sciacquati, su viso o corpo, aiutano a rimuovere le cellule morte della pelle. Ovviamente, lo scrub è perfetto per il corpo, mentre per il viso lo consigliamo ad una pelle più robusta, priva di sensibilità e visibilmente ispessita.

Il **gommage** è un prodotto contenente una sostanza idratante mischiata a polveri di riso, avena, nocciola o altre sostanze naturali, che risulta essere molto delicata, ma efficace nella rimozione delle cellule morte. Va applicato su viso asciutto o leggermente inumidito, massaggiato e poi risciacquato.

Gli **esfolianti chimici** sono dei prodotti contenenti sostanze di derivazione naturale, ad esempio l'acido glicolico (canna da zucchero) o acido salicilico (salice piangente) che, per azione chimica sono in grado di staccare la parte di ceramidi (cellula lipidica dell'epidermide) che tengono attaccate le cellule morte tra di loro. Normalmente li possiamo trovare in commercio sotto forma di maschere di pulizia, che si applicano a viso pulito (sarebbe meglio dopo il gommage o lo scrub), si tengono in posa 5-10 minuti e poi si risciacquano.

AGIRE SU MISURA

La differenza sta nei prodotti e nella frequenza: una **pelle sensibile, secca** e con **couperose** effettuerà il **gommage** ogni 15 giorni, evitando le zone arrossate o sensibili; una pelle normale lo effettuerà una volta a settimana.

La **pelle mista o impura** dovrà utilizzare lo **scrub**, possibilmente insieme al peeling chimico, 1-2 volte a settimana con regolarità.

Importante: per tutte le tipologie di esfoliazione evitare sempre il contorno occhi e labbra, zone particolarmente sensibili e con uno strato corneo molto più sottile rispetto al viso.



Francesca
Lo Curto
vi aspetta

Novembre 2017

1	M	
2	G	FC 36 Via Filadelfia 142
3	V	FC 1 C.so Orbassano 249
7	S	FC 20 C.so Romania 460
5	D	
6	L	
7	M	
8	M	
9	G	FC 9 C.so Sebastopoli 272
10	V	FC 46 P.za Bozzolo 11
11	S	FC 22 Via C. Capelli 47
12	D	
13	L	
14	M	FC 13 Via Negarville 8/10
15	M	
16	G	FC 44 Via Cibrario 72
17	V	FC 43 P.za Statuto 4
18	S	FC SM Via Torino 36/b - S. Maurizio
19	D	
20	L	
21	M	FC 4 Via Oropa 69
22	M	
23	G	FC 7 C.so Trapani 150
24	V	FC 8 C.so Traiano 22/e
25	S	FC 45 Via Monginevro 27/b
26	D	
27	L	
28	M	FC 42 Via XX Settembre 5
29	M	
30	G	FC 37 C.so Agnelli 56

Dicembre 2017

1	V	FC 25 Atrio Stazione Porta Nuova
2	S	FC 21 C.so Belgio 151/b
3	D	
4	L	
5	M	FC 12 C.so Vercelli 236
6	M	
7	G	FC 29 Via Orvieto 10/A
8	V	
9	S	FC 20 C.so Romania 460
10	D	
11	L	
12	M	FC 28 C.so Corsica 9
13	M	
14	G	FC 10 Via A. di Bernezzo 134
15	V	FC 46 P.za Bozzolo 11
16	S	FC 5 Via Rieti 55
17	D	
18	L	
19	M	FC 45 Via Monginevro 27/b
20	M	
21	G	FC 17 C.so V. Emanuele II 182
22	V	FC 40 Via Farinelli 36/9
23	S	FC 43 P.za Statuto 4
24	D	
25	L	
26	M	
27	M	
28	G	FC 42 Via XX Settembre 5
29	V	FC 8 C.so Traiano 22/e
30	S	FC 37 C.so Agnelli 56
31	D	



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

Una gamma completa a base di
Oli Essenziali
100% puri e naturali
Botanicamente e Biochimicamente Definiti





RACCONTACI LA TUA STORIA E

VINCI IL TUO SOGNO.

Vai su www.storiedipancia.it

#AmoLaMiaPancia



ACQUISTA UNA CONFEZIONE DI ENTEROGERMINA GONFIORE E PARTECIPA AL CONCORSO.



**CONFEZIONI
ACQUISTABILI:
10+10 O 20+20
BUSTINE**

**INTEGRATORE
ALIMENTARE**

DURATA CONCORSO: DA NOVEMBRE A DICEMBRE 2017

Concorso a premi "VINCI IL TUO SOGNO" valido dal 2/11 al 31/12/2017. Estrazione finale ed eventuale estrazione di recupero entro il 31/01/2018. Montepremi € 40.000,00 (IVA esclusa). Per informazioni, condizioni e limitazioni leggi il regolamento completo su www.storiedipancia.it. Conserva lo scontrino, ti servirà per convalidare la vincita. In esclusiva presso tutte le farmacie e parafarmacie che espongono l'apposito materiale promozionale.



AUTOTEST HIV IN FARMACIA

Non ci sono più scuse per rimandare il test

Elisabetta Farina

Da circa un anno è disponibile nelle farmacie italiane l'autotest per l'Hiv. Acquistabile senza ricetta ed effettuabile a casa nella massima tutela della privacy, si spera contribuisca a diminuire le diagnosi tardive. Ne parliamo con il dottor Giancarlo Orofino, dirigente medico della S.C. Malattie Infettive e Tropicali I presso l'ospedale Amedeo di Savoia a Torino.

Iniziamo ricordando come funziona e da quando esiste il test tradizionale che si realizza in laboratorio e in ospedale.

Il test "tradizionale" Hiv esiste dal 1985; si basa sulla ricerca e messa in evidenza di anticorpi anti Hiv nel siero di una persona infetta. Nel tempo la diagnostica della infezione da Hiv è andata perfezionandosi, aumentando in maniera impressionante la specificità e la sensibilità; in particolare i test più moderni (quarta generazione) oltre che gli anticorpi possono evidenziare anche una parte del virus, riducendo in maniera significativa la cosiddetta finestra immunologica ossia il tempo necessario all'organismo per produrre anticorpi. Pertanto l'infezione può essere diagnosticata anche nella fase di non ancora avvenuta produzione di anticorpi anti Hiv, perché viene evidenziata una parte del virus (la cosiddetta *antigenemia*). Questo tipo di test viene chiamato *combo*, proprio perché "combina" le due ricerche, sia del virus che degli anticorpi contro il virus.

Perché è importante fare il test?

Il test Hiv permette di diagnosticare una malattia molto grave quale l'infezione da Hiv, che deve essere curata e seguita nel tempo, per tutta la vita. La diagnosi precoce, così come per molte altre patologie che peggiorano nel tempo se non curate, è fondamentale, sia per il singolo (cura) sia per le altre persone (possibilità di contagio). Purtroppo circa un terzo delle nuove diagnosi di Hiv in Italia in un anno (tra le 3500 e le 4000) viene diagnosticata in fase avanzata; complice anche il non ricorso più frequente al test Hiv.

Parliamo ora dell'autotest. Qual è il momento giusto per eseguirlo?

L'autotest attualmente commercializzato ed acquistabile in farmacia è un test di terza generazione; questo vuol dire che può rilevare solo anticorpi e che pertanto la *finestra immunologica* è di tre mesi; se il test pertanto è negativo dopo 90 giorni dall'avvenuta esposizione a rischio, il soggetto può ritenersi effettivamente non infetto.

Come funziona e in quanto tempo si ottiene il risultato?

Il test si effettua su sangue, ottenuto pungendo un polpastrello di un qualsiasi dito della mano, e il risultato è disponibile dopo 15 minuti.

È attendibile?

L'attendibilità è molto alta, attorno al 99%.

Che cosa si deve fare se il risultato è negativo?

Se il risultato è negativo e, appunto, sono passati 90 giorni dall'esposizione a rischio, non bisogna eseguire altri accertamenti. Se sono passati meno di 90 giorni, il test andrà ripetuto a quella scadenza.

E se è positivo?

Nel caso di positività, non bisogna farsi prendere dal panico. Bisogna invece confermare questo dato eseguendo un secondo test (che viene definito appunto "di conferma"), recandosi presso un centro ospedaliero o un centro prelievi della ASL per eseguire il test Hiv tradizionale (prelievo di sangue da vena periferica); l'azienda distributrice del test mette a disposizione un numero di telefono cui rivolgersi per informazioni, compreso come agire proprio in caso di positività. Esiste anche il **numero verde AIDS 800-861061**,



Consultando il sito nazionale www.uniticontrolaids.it si trovano informazioni di salute (prevenzione, test, eventi, iniziative ecc.) e utili riferimenti sul territorio - sia dei Centri di cura, sia delle associazioni - già suddivisi per regione.



www.pixabay.com - image free

gratuito ed operativo nei pomeriggi dei giorni feriali; altre persone di riferimento sono il proprio medico di medicina generale. A Torino, anche il recarsi in "Accettazione" presso il centro per le Malattie Infettive all'ospedale Amedeo di Savoia può essere una buona soluzione, per esporre al medico specialista di guardia la problematica ed entrare immediatamente in un percorso di diagnosi definitiva e cura.

Dall'arrivo dell'autotest in farmacia, all'Amedeo di Savoia avete un riscontro di accessi che ne conferma l'utilizzo? E nel resto d'Italia?

Nei mesi successivi alla immissione in commercio, si è assistito ad un certo utilizzo da parte della popolazione, anche se non esistono dati ufficiali sul reale impatto numerico del fenomeno; presso il nostro centro clinico, nei primi mesi dell'anno in corso, si sono presentate 3 persone con un test positivo eseguito con l'autotest; nel

resto di Italia la situazione è a macchia di leopardo, vi sono pochi dati e non rilevati con completezza. Proprio per questo l'Istituto di Ricerca e cura Spallanzani di Roma sta coordinando uno studio osservazionale sul fenomeno dell'autotest Hiv, cui anche il centro clinico ove lavoro dovrebbe partecipare.

Lei è anche vicepresidente dell'associazione Arcobaleno Aids onlus che da oltre 20 anni è attiva a Torino. Quali sono i prossimi obiettivi e iniziative?

Proseguiremo con la iniziativa del test Hiv in piazza **semiamo prevenzione, sotterriamo il pregiudizio**, due volte l'anno (prossima data **il 3 dicembre in piazza Castello**) e ci sarà un incontro di approfondimento sulle nuove prospettive terapeutiche 2017 per la malattia (il 10 novembre, presso centro Vol.To in via Giolitti 21, alle ore 18.45).

UN NUMERO, TANTE RISPOSTE

Il Telefono verde Aids e Infezioni sessualmente trasmesse (Ist) 800.861.061 è un Servizio nazionale, co-finanziato dal Ministero della Salute e dall'Istituto Superiore di Sanità (Iss). Anonimo e gratuito, il servizio ha come missione quella di erogare interventi standardizzati di prevenzione delle malattie infettive, con particolare riferimento alle infezioni sessualmente trasmesse. Il Rapporto 2017 sull'attività del Telefono verde evidenzia che i quesiti posti

dalle persone riguardano soprattutto le modalità di trasmissione dell'Hiv e delle Ist, ma anche i test diagnostici e in primis il test per la ricerca degli anticorpi anti-Hiv. Il 59,4% di coloro i quali accedono al Telefono verde dichiara di non aver mai eseguito un test per la ricerca degli anticorpi anti-Hiv; tra coloro i quali telefonano al Servizio per la prima volta, oltre i due terzi (79,6%) affermano di non essersi mai sottoposti ad un test Hiv.

EAU THERMALE

Avène

TriXera

NUTRITION

Il comfort per le pelli secche di tutta la famiglia



LA SICUREZZA NEI LUOGHI DI LAVORO

Giovanni Ciccorelli - ingegnere e funzionario del Comando Vigili del Fuoco di Torino ed RSPP

Le novità introdotte a livello legislativo, nel corso degli ultimi decenni, sono state molto incisive e dirompenti da cambiare radicalmente il consolidato impianto delle norme precedenti.

Anche se si limita il discorso nell'ambito della sicurezza sul lavoro è necessario dire che il recepimento delle Direttive Comunitarie, da cui derivano le norme di portata nazionale (ex D.Lvo 624/94 e D.Lgs. 81/08 e ss.mm.ii.), ha prodotto un cambiamento progressivo o, meglio, epocale. Infatti, anche se molti istituti e principi previgenti sono rimasti attivi, si può parlare di una nuova filosofia prevenzionale condivisa da tutti i paesi europei.

Precisando che, quanto sopra detto è avvenuto anche grazie al fatto che si è diffusa una maggiore consapevolezza per ciò che attiene la tutela della salute e dell'integrità fisica in ambienti di lavoro, sia nei lavoratori, sia nell'imprenditoria, ma soprattutto nell'opinione pubblica.

I dati statistici INAIL-ISTAT riportano dati molto significativi sugli incidenti sul lavoro pari a circa 1.000.000 all'anno a cui corrispondono circa 1.000 tra morti ed inabili; con riduzione di circa il 6-7% negli ultimi anni. Si rammenta che la situazione peggiora per strada (circa 200.000 incidenti a cui corrispondono circa 2.000 morti/inabili all'anno) ed ancora peggio tra le mura domestiche (circa 5.000.000 infortuni/anno a cui corrispondono circa 8.000 morti/inabili all'anno).

L'EVOLUZIONE DELLA NORMATIVA E DEL CONCETTO DI SICUREZZA

La sicurezza lavoro - contrariamente a quanto molti credono - non nasce dal 626/94 oggi T.U. 81/08, ma ha origini più antiche.

• Sicurezza burocratica

Nella prima metà dell'800 c'è stato il passaggio da una struttura produttiva agricolo-artigianale ad una struttura di carattere industriale; con concentrazione di operai in spazi definiti fabbriche.

In quel periodo il primo intervento normativo in cui si citano espressamente gli infortuni sul lavoro è la Legge n. 30 del 1898 dove, limitatamente ad alcuni settori produttivi, per garantire un indennizzo alle vittime di un incidente sul lavoro, si introduce una **assicurazione obbligatoria contro gli infortuni sul lavoro**.

• Sicurezza tecnico normativa

Negli anni 1955-56 entrano in vigore i primi decreti specifici nel campo della sicurezza che hanno determinato, con la loro applicazione

tecnica, le prime scelte di tipo organizzativo necessarie per attuare correttamente e garantire nel tempo i livelli di sicurezza richiesti. In effetti lo sforzo maggiore è mirato a dotare gli ambienti di lavoro, le macchine e le attrezzature di una serie di dispositivi atti ad ovviare o ridurre, secondo la tecnologia disponibile, qualsiasi manifestazione di evento dannoso. Ivi compresi quelli dovuti a manovre errate e/o imprudenti da parte dei lavoratori, al fine di tutelarli sia dai rischi ordinari, insiti nella lavorazione, che dai rischi straordinari dovuti ad errori e/o disattenzioni degli stessi. In buona sostanza lo spirito del corpus normativo è quella di garantire sempre il raggiungimento della **massima sicurezza tecnologicamente fattibile**.

• Sicurezza valutata

Con il D.Lgs. 626/94, che recepisce le direttive comunitarie, risulta subito evidente il cambio di approccio verso la tutela in una attività. Il limite non è più l'adeguamento al disposto di una regola tecnica o l'aver impianti o apparecchiature con caratteristiche ritenute "a regola d'arte", ma la filosofia del nuovo impianto normativo, su cui converge la grossa novità, è quella di **attivare una procedura di interventi prevenzionali mirati e graduali**.

I punti salienti del D.Lgs. 626/94 (e.s.m.i.) risultano quindi essere:

- l'obbligo per il datore di lavoro, sia pubblico che privato, di valutare tutti i rischi relativi alla specifica attività lavorativa dei suoi dipendenti con la conseguente stesura di un documento (Documento di Valutazione dei Rischi o DVR);
- l'obbligo per il datore di lavoro di istituzione del Servizio di Prevenzione e Protezione con la de-



Archivio Comando VF Torino

Archivio Comando WF Torino



signazione del suo Responsabile (RSPP) e degli Addetti (ASPP);

- proporre programmi di informazione e formazione per i lavoratori;
- nominare il Medico Competente (Mc);
- l'obbligo per il datore di lavoro della designazione dei lavoratori incaricati delle misure di prevenzione incendi, lotta antincendio, evacuazione dei lavoratori, primo soccorso, e, più in generale, gestione dell'emergenza;
- l'individuazione da parte dei lavoratori del/i Rappresentante/i dei lavoratori per la Sicurezza (RLs);
- l'obbligo di sicurezza da parte del lavoratore previsto dall'art. 5.

Una disposizione, per così dire, "rivoluzionaria" del Decreto 626 è **l'obbligo di sicurezza da parte del lavoratore**. Quindi, non più solo obblighi per il datore di lavoro; tale articolo prevede che ciascun lavoratore debba prendersi cura della salute e della sicurezza propria e di tutte le altre persone che sono presenti sul luogo di lavoro (colleghi o altri), e sui quali possono ricadere gli effetti nocivi delle sue azioni od omissioni.

Se il lavoratore non adempie a questa obbligazione di sicurezza, causando a se stesso o ad altri un danno o infortunio, è soggetto al potere disciplinare del datore di lavoro e quindi è punibile con una sanzione disciplinare nella stessa maniera come se svolgesse una prestazione lavorativa in modo poco diligente o fedele tale da creare un disservizio.

DALLA SICUREZZA VALUTATA ALLA PREVENZIONE

Con l'attuale D.Lgs. 81/08 si integra la sicurezza valutata con la prevenzione ovvero è, finalmente, il lavoratore al centro dell'attenzione.

Si passa da un modello di protezione oggettiva, finalizzato a garantire un ambiente di lavoro tecnologicamente sicuro, ad un modello di sicurezza basato essenzialmente su **comportamenti operativi dei lavoratori soggettivamente sicuri**.

Tale norma altro non è che un Testo Unico che ha riformato, riunito e armonizzato, abrogandole, le disposizioni dettate da numerose precedenti normative in materia di sicurezza e salute nei luoghi di lavoro succedutesi nell'arco di quasi sessant'anni, al fine di adeguare il corpus normativo all'evolversi della tecnica e del sistema di organizzazione del lavoro.

È stato integrato e modificato dal D.Lgs. 106/2009 e da successivi ulteriori decreti.

Le principali novità introdotte riguardano:

- il lavoratore è quella persona che, indipendentemente dalla tipologia contrattuale, svolge un'attività lavorativa nell'ambito dell'organizzazione di un datore di lavoro pubblico o privato (ivi compresi i volontari nei Vigili del fuoco e della protezione civile);

- valutazione del rischio da stress-correlato;
- valutazione del rischio campi elettromagnetici;
- valutazione del rischio per donne in stato di gravidanza;
- nomina di organismi congiunti di vigilanza sugli ambienti di lavoro.

GESTIONE DEI PIANI DI EMERGENZA ED EVACUAZIONE

Uno dei documenti importanti da tenere agli atti di una azienda, ed esibire agli organi di controllo, è il *piano di emergenza*. Esso deve comporsi di pochi fogli di carta, ma contenere chiare istruzioni scritte, affinché - una volta definiti gli scenari di incendio che possono interessare quella determinata attività - vengano poste in essere determinate procedure, anche esse minime, dal



personale dell'azienda destinatario dei corsi per addetti all'antincendio, al piano di emergenza ed all'evacuazione.

In sostanza dopo la formazione degli addetti antincendio a rischio basso, medio o alto, bisognerà definire con chiarezza:

1. da quante unità deve essere composta, giornalmente, la squadra di emergenza, con eventuali sostituzioni a seguito di ferie malattie o assenze non previste;
2. definire le attività a rischio specifico di incendio presenti in quella determinata attività (es. presenza di centrali termiche, gruppi elettrogeni, magazzini/depositi...);
3. precisare nel piano di emergenza per gli addetti antincendio, a seguito uno specifico scenario di incendio: chi, che cosa deve fare, che cosa non deve fare.

Queste semplici operazioni, che purtroppo non sempre si riscontrano nelle attività di controllo anche congiunte e condotte dagli organi di vigilanza (Vigili del fuoco, Spresal territoriali, Ispettorato del lavoro, INAIL ed INPS), rendono la materia in trattazione non del tutto soddisfacente per ciò che concerne il giusto grado di sicurezza che una attività con lavoratori dipendenti, dovrebbe garantire.

Per quanto concerne il piano di emergenza, i principali aspetti che lo caratterizzano sono già stati indicati negli articoli precedenti e si riferiscono al sistema di evacuazione e alla segnaletica di sicurezza disposte secondo le vigenti disposizioni indicate nel Decreto legislativo 81/2008 e nella direttiva 92/58/CEE del 24 giugno 1992 (planimetria generale delle aree, uscite di sicurezza, presenza di idranti ed estintori, vie di fuga ecc.).



Il Comando dei Vigili del Fuoco svolge attività di soccorso per eventi incidentali, 24 ore al giorno, 365 giorni l'anno, attivabile telefonicamente componendo il **112 - numero unico per le emergenze**. Ulteriormente, per gli aspetti di sicurezza antincendi appena letti, è attivo un servizio di ricevimento pubblico, dalle ore 9.00 alle ore 12.00, presso gli uffici in corso Regina Margherita 330 a Torino.

Kiločal

2 COMPRESSE DOPO I PASTI*

AMA la tua VITA



+



=

AIUTA
A RESTARE
IN LINEA



FAVORISCE IL METABOLISMO DI GRASSI E ZUCCHERI

Vuoi perdere peso, drenare e depurare?
SCEGLI IL TUO KILOCAL "LIQUIDO"!

Kilocal Active Slim, a base di Chitosano e attivi naturali, agisce di giorno e di notte, in modo semplice e piacevole, per aiutare a mantenere sotto controllo il peso.

Kilocal Drenante Forte, nei gusti Tè Verde, Mirtillo e Ananas, associa 11 estratti erboristici che favoriscono il drenaggio dei liquidi, le funzioni depurative dell'organismo, la funzionalità epatica e delle vie urinarie.

Kilocal Depurdren Slimcell, formula light a ridotto contenuto di zuccheri, apporta estratti utili anche per contrastare gli inestetismi della cellulite e favorire il microcircolo.

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



**Kilocal
ACTIVE
SLIM**

Metabolizzante,
snellente, saziante.

**Kilocal
DRENANTE
FORTE**

Drenante, depurante,
favorente la diuresi.

**Kilocal
DEPURDREN
SLIMCELL**

Drenante,
depurante, snellente.

www.kilocalprogram.it

Da
POOL PHARMA
IN FARMACIA

www.poolpharma.it

RIPRENDONO LE CONFERENZE DEL LUNEDÌ



L'associazione *Più vita in salute* presenta il programma del secondo ciclo di conferenze 2017 di **Lunedì pomeriggio della Prevenzione e della Salute** che si terranno il lunedì alle ore 16.30 nei mesi di novembre e dicembre presso il

Centro di Biotecnologie Molecolari dell'Università di Torino in via Nizza 52. **La partecipazione è libera e gratuita.**

13 novembre - Aula Aristotele

- Terapia per sovrappeso e obesità: un cardine della prevenzione...
- Strategie di prevenzione dei tumori dell'apparato digerente

Paolo Cavallo Perin – specialista in medicina interna e in diabetologia e malattie del ricambio

Floriano Rosina – gastroenterologo

20 novembre - Aula Aristotele

- L'osteoporosi: prevenzione e cura
- Le cure odontoiatriche nei pazienti con osteoporosi

Giancarlo Isaia – specialista in endocrinologia, medicina interna e nucleare

Marco Mozzati - specialista in odontostomatologia

27 novembre - Aula Aristotele

- Colesterolo: un killer silenzioso ma "invasato"
- Le patologie coronariche e l'angioplastica

Paolo Fornengo – specialista in medicina interna

Maurizio D'Amico - cardiologo

4 dicembre - Aula Aristotele

- Ipertensione e ipotensione
- Ictus cerebrale

Franco Veglio – specialista in medicina interna e in endocrinologia

Paolo Cerrato - neurologo

11 dicembre - Aula Aristotele

- Malattie delle vie aeree e stili di vita
- Tabagismo: dalla cessazione alla riduzione del rischio

Caterina Bucca - specialista in medicina interna, in fisiologia e malattie dell'apparato respiratorio

Fabio Beatrice - otorinolaringoiatra, chirurgo maxillo-facciale, direttore Centro antifumo ospedale S. Giovanni Bosco

GIORNATA NAZIONALE PARKINSON

Il Parkinson è una malattia neurodegenerativa (lo specialista di riferimento è il neurologo), dalle cause ancora sconosciute, nella quale si verifica una progressiva morte delle cellule nervose (neuroni) situate nella cosiddetta "sostanza nera", una piccola zona del cervello che, attraverso il neurotrasmettitore dopamina, controlla i movimenti di tutto il corpo.

Questa malattia coincide, nell'immaginario collettivo, con il tremore che colpisce soprattutto le mani. In realtà i sintomi sono più numerosi e hanno spesso un forte impatto sulla "qualità della vita" della persona e sulla sua famiglia.

Al momento attuale le terapie si basano essenzialmente su farmaci, che hanno la capacità di bloccare i sintomi, e sulla riabilitazione fisica.

I NUMERI

Dal censimento realizzato dall'Associazione Amici Parkinsoniani Piemonte Onlus è emerso che i malati in Piemonte sono circa 22.000 e nell'area di Torino e provincia circa 7.000. A **Torino**, la **sezione AIP "Giovanni Cavallari"** è attiva con il fine di migliorare la qualità della vita dei malati di Parkinson e dei loro familiari diventando, per la molteplicità dei servizi che offre, un significativo punto di riferimento sul territorio: conta circa 400 soci e mantiene i contatti con oltre 1.800 famiglie.

LA GIORNATA NAZIONALE

È un'iniziativa che si svolge ogni anno in tutta Italia l'ultimo sabato di novembre e raccoglie eventi finalizzati a sensibilizzare l'opinione pubblica su questa malattia e sulle implicazioni che questa porta, non soltanto per chi ne è affetto, ma anche per i suoi cari e coloro che lo assistono.

Sabato 25 novembre, medici specialisti saranno a disposizione presso le strutture che aderiscono all'iniziativa per fornire informazioni e i nostri volontari saranno a disposizione di coloro che desiderano incontrarli e avere maggiori informazioni sulle attività associative presenti sul nostro territorio. Potete trovare maggiori informazioni sulle iniziative all'interno del nostro sito www.parkinsoninpiemonte.it o al Numero Verde (800 884422).

Associazione Italiana Parkinsoniani Onlus - Sez. "G. Cavallari"

Associazione Amici Parkinsoniani Piemonte Onlus

Segreteria: 011.3119392 (Lun-ven 9.00-13.00)

Numero Verde: 800.884422 (mar-ven 15.00-18.00)

E-mail: info@parkinsoninpiemonte.it

Sito: www.parkinsoninpiemonte.it

CHE INIZINO LE DANZE!

Il ballo unisce divertimento e benessere a tutte le età

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

I mitici anni '80. Quante volte lo abbiamo sentito dire. Per molti è stato un periodo sinonimo di spensieratezza. E il movimento pop di quel periodo ha avuto una grande influenza sul futuro della musica e della danza. Un decennio che ci ha regalato tantissimi pezzi indimenticabili. Ancora oggi fa piacere ascoltare alla radio o ballare in discoteca quella musica. Pensiamo alla Febbre del sabato sera, film del 1977 che lanciò John Travolta, una leggenda lunga 40 anni. Un vero contagio nella disco music che ha condizionato e accresciuto la dancemania.

Tanto che c'è stato un forte incremento di scuole e amanti del ballo, in tutte le sue sfaccettature. In Piemonte i tesserati della Federazione danza sportiva (Fids) sono cresciuti più del doppio in questi ultimi anni. Il dato aggiornato al primo giugno indica 6892 iscritti, circa 4200 sono sotto la Mole e una settantina le scuole.

Le ragioni di questi numeri vanno sicuramente ricercate nell'aumento delle discipline, sono 43. Le ultime arrivate in ordine di tempo sono le afro-latine come la *kizomba*. Il merito va anche della credibilità verso la federazione stessa, che ha saputo accorpate tutte le specialità artistiche come standard, latine e i vari lisci, disseminate in precedenza in altre grandi federazioni.

Un altro fattore sono stati i numerosi eventi inter-

nazionali organizzati. Il battesimo è stato nel 2010 con la "Coppa del mondo di sincro", sono poi seguiti nel 2011 a Torino - in occasione dei 150 anni della Capitale d'Italia - i "World dance game", nel 2013 il "Mondiale di danze caraibiche" e gli "Europei di tango argentino", nel 2014 il "Campionato del mondo di disco dance" e nel 2015 il "Campionato del mondo disco dance e tango argentino". Eventi che hanno attirato molto pubblico e nuovi appassionati.

Un'arena competitiva che mette l'Italia al quarto posto in Europa e ventitreesima nel mondo per praticanti, con un danzatore ogni 691 abitanti al nord, 1 ogni 586 al centro e 1 ogni 783 al sud. Secondo i dati statistici sono le donne con il 66% a tenere banco, rendendo la Fids, la federazione più rosa d'Italia, soprattutto nelle discipline con la parte artistica come le danze accademiche e l'hip hop.

DALLA BABY DANCE AI CAMPIONATI DEL MONDO

La danza sportiva è in continua evoluzione e ricca di contaminazioni.

Ma cosa spinge tante persone a frequentare corsi di ballo in scuole e palestre? Ne parliamo con Ilario Parise, che questo mondo lo conosce molto bene. Ha un passato di campione del mondo di danze caraibiche e ha preso parte alla prima edizione di "Ballando con le stelle". Insegna a Carmagnola nella sua scuola "Vida - Villaggio della danza" e la moglie, Laura Zaccagnino, si è riconfermata a ottobre campionessa mondiale di caraibiche.

«Per chi si avvicina alla danza, il passaggio ludico-sociale è fondamentale, e le motivazioni cambiano a seconda del target di età. I bambini, per esempio, spesso si iscrivono per emulare il compagno di banco. In tutto questo ha contribuito l'hip hop, ascoltato anche dai più piccoli. Negli ultimi anni, non c'è canzone estiva che non abbia spopolato. Il 2017 è stato all'insegna di Despacito. Non c'è tormentone estivo che non faccia breccia, merito del *reggaeton*, che ha saputo contaminare *dance music* e *hip hop*. I bambini arrivano già con le idee chiare.»

Il primo approccio esclusivamente ludico è la baby dance

«Proprio all'inizio della stagione, abbiamo proposto una lezione di prova ad un ventina di bimbi tra i 3 e 5 anni. È stato bello vederli ammirare Laura



La coppia Laura Zaccagnino e Valentino Esposito si è riconfermata campione del mondo di danze caraibiche a Miami in Florida ad ottobre. Il loro coach è Ilario Parise (al centro).



e Valentino (campioni mondiali) mentre si allenavano, quasi un passaggio di testimone con ipotetici campioni in erba di domani. Abbiamo messo Despacito e sapevano cantare dall'inizio alla fine tutto il testo, sono questo i bambini! »

Ilario ci tiene a fare un inciso: «La *baby dance* è un corso che proponiamo dai 3 anni. I genitori non devono pensare che sia un corso di danza, che si inizia solo dai 6 anni, momento in cui i piccoli hanno acquisito una certa gestualità. Purtroppo in questo campo ci sono troppe speculazioni. La *baby dance* è un gioco propedeutico alla danza, che ribadisco essere un'altra cosa, che nasce dalla classica e con altre finalità. Si mettono i bimbi in condizione di seminare un terreno, senza fare danni».

Nella *baby dance* si utilizzano i balli di gruppo per permettere ai mini ballerini di: relazionarsi con se stessi e il proprio corpo, per sviluppare la coordinazione; conoscere lo spazio intorno a loro e la musica; relazionarsi con i propri compagni. Un momento di puro gioco.

«Per i più grandicelli che frequentano la scuola primaria, le motivazioni di avvicinamento al ballo sono sempre le stesse. E grazie anche al lavoro fatto dalla federazione, di codificare le nuove discipline come il latino e l'*hip hop* e la spinta commerciale offerta dal reggaeton di personaggi come Alvaro Soler, Enrique Iglesias, c'è stato un nuovo impulso per la disciplina.

Per gli adolescenti - prosegue Ilario - il richiamo arriva anche dai cantanti che vanno per la maggiore, ma per loro diventa un fenomeno sociale e di costume, anche questo contaminato dall'*hip hop* e dalla *break dance*.

Salendo in età adulta o quasi, la passione si sposta verso il latino americano, esattamente le caraibiche. Gli adulti si muovono con dinamiche diverse, dovute anche alla loro autonomia. Si recano in discoteca o scoprono un'altra versione delle stesse, quelle latine. Sicuramente un altro modo di socializzare, che li porta a iscriversi ai corsi. Un

target trasversale dove si possono trovare adulti o donne giovani, che vengono poi accoppiate o coppie già formate, tutti con un unico denominatore, la voglia di ballare. Un modo per stare in forma e svagarsi».

Negli ultimi anni impazzano i corsi di fitness e zumba, si sono forse appropriati di una fetta di mercato della danza?

«Apparentemente potrebbe sembrare. In realtà dopo averli frequentati, si cerca qualcosa di più rispetto al movimento aerobico e approdano a corsi di ballo. Il leit motive di tutto ciò è portare le persone a muoversi. Non a caso, la *zumba* ha dato una grande spinta verso la danza. C'è anche un altro motivo. Le danze caraibiche di coppia, 20 anni dopo il loro esordio, come la salsa, la *bachata*, il *merengue* e la *kizomba*, quest'ultima di origine africa latina, devono reinventarsi. Ecco che ogni tanto spunta un nuovo ballo. Che poi tanto nuovo non è. Si riprendono le tendenze degli anni '80, che a loro volta fanno riferimento agli anni '50-'60 nel look, nell'immagine e nel costume. Il bello della danza è la sua trasversalità, ce n'è una per ognuno».

Capiterà anche qualcuno che sia negato o comunque scoordinato, come vi comportate?

«C'è sempre un linguaggio e un approccio giusto per ognuno. Di solito il primo contatto è di gruppo. È il giusto canale, perché la fase ludico creativa è un percorso, che aiuta a stabilizzare la persona e la permanenza nella scuola. Solo in caso di mancanza di tempo dell'allievo o di una persona con grandi difficoltà consigliamo un percorso individuale. A quel punto ci sarà un insegnante totalmente dedicato in maniera personalizzata. Ma il nostro obiettivo è un altro. La nostra struttura è poliedrica. È importante che si formino dinamiche tali, che permettano di creare nuove amicizie e consolidino la loro presenza. Il ballo è soprattutto questo».

**AVÈNE
LINEA TRIKERA**



-20% SU TUTTA LA LINEA

FREE AGE



-20% SU TUTTA LA LINEA MAKE UP

ALOVEX



-20% SU TUTTA LA LINEA

**RILASTIL
HYDROTENSEUR**



-20%

**CLENNY A FAMILY
Aerosol
a compressione**



-34%

**MICROLIFE
Non Contact
Termometro frontale**



-25%

**OMRON
M6
misuratore pressione**



-33%

**ORAL-B PRO 600
Sensi ultra thin
spazzolino elettrico**



-20%

**ARKO
ESSENTIEL
Diffusore
umidificatore**



-20%

~~€ 47,00~~
€ 39,95

~~€ 44,90~~
€ 38,00

~~€ 69,00~~
€ 45,00

~~€ 59,90~~
€ 44,90

~~€ 148,00~~
€ 99,00

~~€ 48,99~~
€ 39,20

~~€ 49,00~~
€ 39,00

**TANTUM
VERDE
GOLA
nebulizzatore
15 ml**



-22%

~~€ 8,80~~
€ 6,90

**TANTUM
VERDE
DOL
16 pastiglie limone e miele**



-20%

~~€ 7,50~~
€ 6,00

**GOLIS
TUSS
Sciroppo**



-16%

~~€ 12,50~~
€ 10,50

GOLIS

Bambini spray da 25 ml
Adulti spray da 25 ml



-20%

~~€ 9,90~~
€ 7,90

**GOLIS
Caramelle**



Liquirizia e Miele
15 caramelle gommosse

-17%

~~€ 5,90~~
€ 4,90

**BENACTIV
GOLA
16 pastiglie**



-15%

~~€ 8,30~~
€ 7,00

LINEA CORYFIN

Gusti assortiti
24 pastiglie



-26%

~~€ 6,70~~
€ 4,90

**TRANSACT
10 cerotti medicati**



-20%

~~€ 21,50~~
€ 17,20

**VOLTADVANCE
25 mg polvere
per soluzione orale
20 bustine**



-20%

~~€ 9,50~~
€ 7,60

5 cerotti medicati



~~€ 14,30~~
€ 11,44

VOLTADOL

2 cerotti autoriscaldanti



-20%

~~€ 7,90~~
€ 6,30

RIMEDI STAGIONALI

GRINTUSS

Sciroppo
fl. 180 ml



Bambini 1+ Adulti

€ 12,90

FLUIFORT

2,7 g granulato
per soluzione orale
10 bustine



2,7 g/10 ml
Sciroppo
12 bustine da 10 ml

-14%

-16%

~~€ 9,90~~
€ 8,50

~~€ 12,50~~
€ 10,50



-20%

LEVOTUSS
60 mg/10 ml
Sciroppo
10 bustine da 10 ml

~~€ 9,50~~
€ 7,60

TIOCALMINA

Sciroppo
fl. 200 ml



-20%

~~€ 8,60~~
€ 6,80

VICKS MEDINAIT

Sciroppo
fl. 90 ml



-20%

~~€ 8,09~~
€ 6,47

BENACTIVDOL GOLA

Spray - 15 ml



-25%

~~€ 11,79~~
€ 8,84

LISONATURAL

Advance
fl. 180 ml

Bambini 1+ Adulti



-20%

~~€ 12,90~~ ~~€ 12,70~~
€ 10,32 € 10,16

VIVIN C

330 mg + 200 mg
20 compresse effervescenti



-11%

~~€ 7,80~~
€ 6,90

NUROFEN

Influenza e raffreddore
200 mg + 30 mg
12 compresse rivestite



-22%

~~€ 8,40~~
€ 6,50

FLUIMUCIL MUCOLITICO

600 mg
10 bustine



-20%

~~€ 9,90~~
€ 7,90

NEO BOROCILLINA

Sollievo tosse
spray da 20 ml



-20%

~~€ 8,60~~
€ 6,80

Tosse
20 pastiglie



~~€ 7,10~~
€ 5,60

Offerte valide dal 1° Novembre al 31 Dicembre 2017 o fino ad esaurimento scorte
I prodotti in offerta non sono cumulabili con la tessera fedeltà salvo particolari promozioni

RINAZINA AQUAMARINA

Spray da 20 ml



-20%

~~€ 8,20~~
€ 6,50

YOVIS



10 capsule

NOVITÀ



10 bustine

€ 13,90

ENTEROGERMINA

Gonfiore
10 + 10 bustine



PARTECIPA AL CONCORSO

-20%

-20%

~~€ 13,50~~
€ 10,80



2 miliardi/5 ml
20 flaconcini

~~€ 14,20~~
€ 11,30

BIOCHETASI

Granulato effervescente
per soluzione orale
20 bustine



-10%

~~€ 9,90~~
€ 8,90

ACTIGEL

Gel vaginale
50 ml



-20%

~~€ 14,90~~
€ 11,80

KUKIDENT PLUS

Doppia Azione
crema adesiva
60 g



-20%

~~€ 12,79~~
€ 10,23

PLAKOUT ACTIVE



-20%

Collutorio
0,12% Collutorio
0,20%

~~€ 7,60~~
€ 6,00

Assorbenti
in promozione



€ 3,80

MULTIBETIX

Integratore alimentare
60 capsule



-31%

~~€ 12,95~~
€ 8,90

ATTIVA PLUS

medicazione sterile



-34%

~~€ 13,50~~
€ 8,90

LE PROMOZIONI DI FARMACOM

pensate per te



~~€ 7,80~~
 - 25% =
€ 5,85

GOLAPIOL
 24 compresse

GOLAPIOLPLUS
 24 compresse



~~€ 8,80~~
 - 25% =
€ 6,60

GOLAPIOL SPRAY
 spray
 15 ml

GOLAPIOL JUNIOR
 spray
 15 ml



~~€ 15,90~~
 - 6% =
€ 14,90

VOLTAREN
 Emulgel 2%
 100 g



~~€ 8,90~~
 - 11% =
€ 7,90

RINAZINA - RESPIRA BENE
 cerottini nasali
 10 classici grandi



~~€ 8,71~~
 - 8% =
€ 7,90

CORSODYL
 soluzione 2mg/ml
 flacone 150 ml



~~€ 4,10~~
 - 27% =
€ 3,00

PARODONTAX
 dentifricio
 100 ml



~~€ 9,71~~
 - 20% =
€ 7,70

FROBEN GOLA
 collutorio
 160 ml



~~€ 9,25~~
 - 20% =
€ 7,40

FROBEN GOLA
 spray per mucosa orale
 15 ml