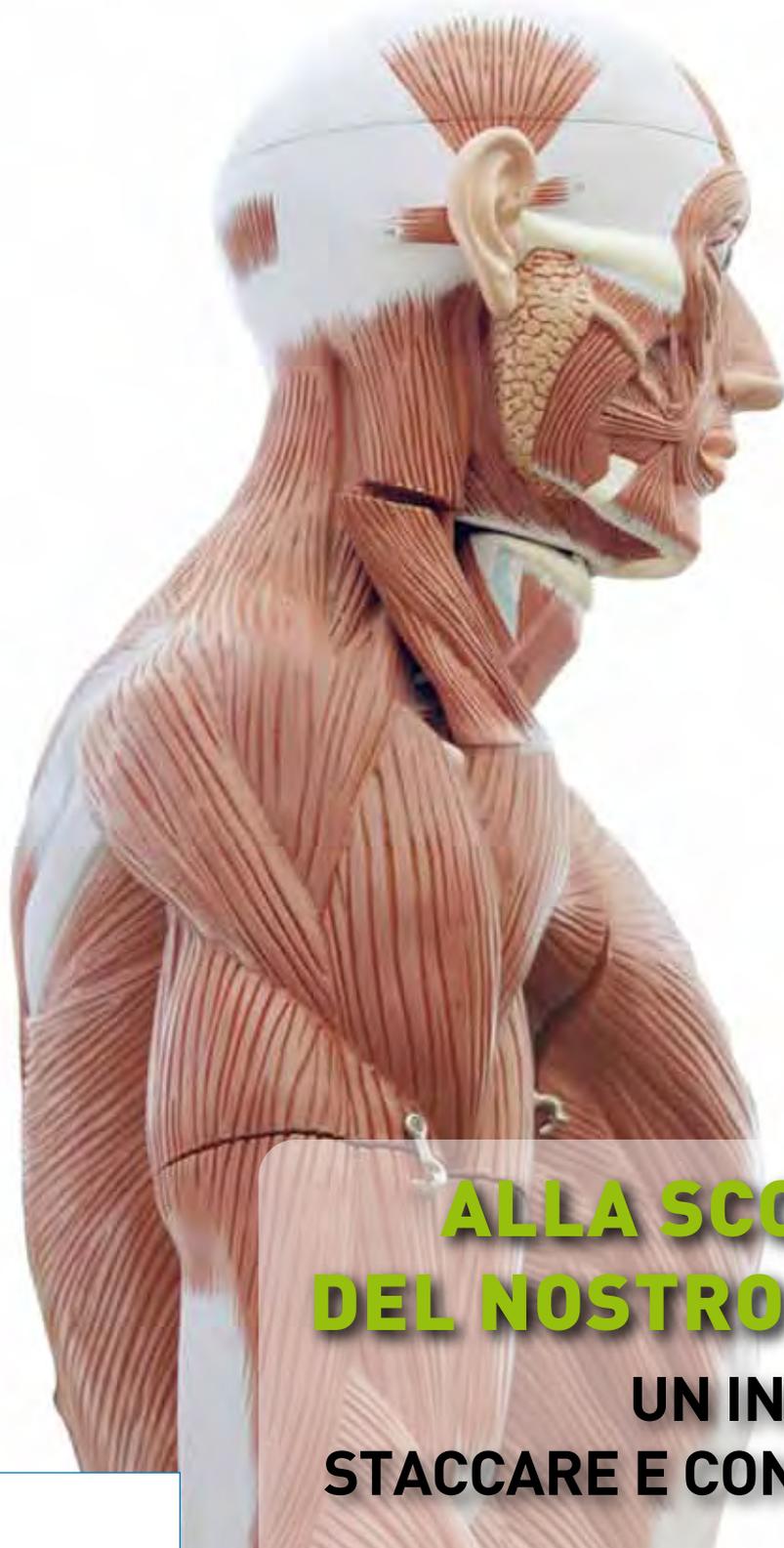


# FARMA<sup>+</sup>COM

FARMACIE COMUNALI TORINO S.P.A. - FARMACOM - Anno VII - Numero 1 - Gennaio/Febbraio 2013



**ALLA SCOPERTA  
DEL NOSTRO CORPO**

**UN INSERTO DA  
STACCARE E CONSERVARE**



FARMACIE  
COMUNALI  
TORINO

*Le più vicine a te.*



# GENNAIO - FEBBRAIO 2013

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

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

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



GLI ORARI DELLE FARMACIE COMUNALI SUL TUO CELLULARE

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

- [www.i-nigma.mobi](http://www.i-nigma.mobi)
- [www.get.neoreader.com](http://www.get.neoreader.com)

# CARI LETTORI

di Elisabetta Farina



L'importanza dell'informazione è riconosciuta per ogni ambito della nostra vita, sia lavorativa, sia privata. Lo è ancor più nel contesto sanitario. Due sono i presupposti fondamentali per una corretta informazione: la validità delle fonti e la facilità di accesso. In assenza di essi, le tante notizie da cui siamo circondati, grazie ai molteplici supporti e canali che sono a nostra disposizione (giornali, libri, radio, tv, internet), possono essere inutili, irraggiungibili o, addirittura, dannose.

Possedere, quindi, un bagaglio personale di "nozioni di base" che costituiscano gli strumenti per comprendere e utilizzare le informazioni è requisito per ognuno di noi.

Per quanto riguarda la salute, la rivista FarmaCom ha come obiettivo proprio di collaborare con i lettori a costruire tali strumenti e, da quest'anno, accresce il suo impegno. Nasce, infatti, "Alla scoperta del nostro corpo": un inserto curato dal dottor Sergio Miaglia da staccare e conservare che, senza la pretesa di competere con le note enciclopedie mediche a fascicoli, desidera fornire "nozioni di base" per comprendere il funzionamento del nostro organismo.

Parallelamente all'inserto, in tutti i numeri della rivista troverete anche le rubriche "Farmaci e...", per scoprire come conoscere e utilizzare correttamente i farmaci (non a caso abbiamo iniziato parlando del foglietto illustrativo), e "Salute e Società", curata dalla Fondazione Promozione Sociale onlus e dedicata al tema delle modalità di accesso ai servizi e alla promozione delle iniziative occorrenti per garantire i diritti fondamentali ai cittadini non in grado di auto difendersi (in particolare: persone malate di Alzheimer o affette da altre forme di demenza senile; anziani e adulti colpiti da altre patologie invalidanti e da non autosufficienza; soggetti con gravi handicap di natura intellettiva; minori privi di adeguato sostegno da parte dei loro congiunti).

Inoltre, in questo numero della rivista, è in linea con la costruzione degli "strumenti" per l'accesso alle informazioni anche l'articolo a pag.11 dedicato al progetto AfriTo, rete di sportelli e servizi che fornisce risposte concrete alle esigenze delle famiglie e delle assistenti familiari, favorendo l'incontro tra domanda e offerta.

Tante pagine, quindi, da leggere e conservare per creare la nostra "cassetta degli attrezzi" utile per trovare e valutare le informazioni a noi necessarie.

*Un augurio di sereno 2013 e...  
buona lettura,*

*Elisabetta Farina*

# C'è sonno e sonno.



erika piffis

## Sedivitax Il sonno riposante

La linea Sedivitax, con le sue formulazioni, è stata studiata per favorire il sonno e migliorarne la qualità. È indicata anche, in caso di necessità, durante la giornata per allentare le tensioni e promuovere il rilassamento. Questa duplice azione è importante perché un sonno fisiologico si ottiene quando l'organismo riesce a mantenere un equilibrato stato di tranquillità anche durante il giorno, in modo che la sera sia già predisposto al riposo notturno. Sono molti i fattori legati alle attività quotidiane che concorrono a creare una condizione di stress e che portano l'organismo ad uno stato di aumentata vigilanza che, alla sera, può interferire con il normale inizio e mantenimento del sonno.

Con il complesso brevettato Passiflò2-LMF estratto liofilizzato multifrazione di foglie di Passiflora ad alto titolo di flavonoidi (Brevetto n. 0787496)

### Adulti

gocce  
opercoli  
tisana

EFFICACIA  
CLINICAMENTE  
TESTATA



Ideale in età  
Pediatria  
sciroppo



## DALLE FARMACIE COMUNALI



- 5 Controlli INR anche nelle Farmacie Comunali  
 7 ATC  
 9 Ristrutturazioni e nuovi colori nelle Farmacie Comunali  
 11 AFRITO: una rete di sportelli e servizi per famiglie e assistenti familiari

## APPUNTAMENTI IN FARMACIA

- 13 A lezione di farmacia

## ENTRIAMO IN FARMACIA

- 17 L'importanza dell'amministrazione per il buon operato della farmacia

## ALLA SCOPERTA DEL NOSTRO CORPO



## INSERTO L'apparato digerente

## NON SOLO FARMACISTI



- 26 Canto che passione

## FARMACI E...

- 31 Foglietto illustrativo o bugiardino?

## SALUTE E SOCIETÀ



- 35 Residenze sanitarie socio-assistenziali convenzionate

## COSMESI

- 39 Consulenza e cosmesi

## ASSOCIAZIONI

- 43 Sostegno a distanza: mi aiuti a crescere?

Direzione, redazione e pubblicità  
 Farmacie Comunali Torino S.p.A.  
 Corso Peschiera 193 - 10141 Torino  
 telefono: 011.1978.2011  
 redazione: redazione@fctorinospa.it  
 informazioni: fctorino@fctorinospa.it  
 www.fctorinospa.it

Direttore Responsabile:  
 Elisabetta Farina  
 Hanno collaborato a questo numero:  
 Nadia Dassano, Fondazione  
 Promozione Sociale Onlus, Sergio  
 Miaglia, Maria Chiara Restivo, Telefono  
 Azzurro.

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



# LIERAC

PRESCRIPTION  
P A R I S



## ALTA EFFICACIA DERMOCOSMETICA

I trattamenti **LIERAC PRESCRIPTION** beneficiano di una formula basata su 3 principi d'eccellenza della prescrizione dermatologica: **alta tollerabilità, alta efficacia, alta qualità cosmetica.**

Le formule racchiudono le migliori associazioni possibili di attivi rigorosamente selezionati per rispondere ai diversi problemi cutanei. Queste molecole «attive» vengono estratte dal cuore stesso della natura, o ottenute dalle biotecnologie più avanzate. Incorporate alle concentrazioni ottimali garantiscono alta efficacia e una perfetta tollerabilità.

# CONTROLLI INR ANCHE NELLE FARMACIE COMUNALI

## LA PRATICITÀ DELL'AUTOANALISI PER MONITORARE LA TERAPIA

La terapia anticoagulante orale rappresenta un trattamento farmacologico indispensabile nella cura e nella prevenzione di eventi e malattie cardiovascolari. Lo scopo del trattamento anticoagulante è quello di ridurre la coagulabilità del sangue, in modo da proteggere i pazienti dal rischio trombo-embolico, ossia di formazione di trombi/coaguli che possano ostruire vasi venosi e arteriosi, provocando danni irreversibili. Questo tipo di terapia, essendo molto delicata, necessita di controlli ematici (analisi del sangue) più o meno frequenti.

Tali controlli (prescritti dal medico curante) possono variare da 1 volta al giorno ad una volta a settimana, fino a 1 volta ogni 30 - 45 giorni, a secondo della stabilità dell'Inr. L'Inr (International Normalized Ratio) è un valore ematico, che permette di stabilire precisamente l'allungamento del tempo di coagulazione del sangue, quindi, in termini semplici, la fluidità del sangue.

L'Inr è stato concepito proprio per standardizzare i risultati e renderli paragonabili indipendentemente dal laboratorio che esegue l'esame.

Dalla fine del 2012, il controllo dell'Inr può essere effettuato, oltre che nei laboratori analisi ospedalieri, anche nelle farmacie comunali torinesi presso le quali è attivo il servizio di autoanalisi (FC 1, 5, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 28, 29, 33, 35, 36, 37, 38, 41, 42, 43, 45).

Il range di normalità per l'Inr è pari a 0,8-1,2. I medici che pongono un paziente in trattamento anticoagulante orale generalmente puntano a raggiungere un Inr stabilmente superiore a 2, ma non oltre il 3.

Quando si è in cura con anticoagulanti orali è importante fare una vita regolare, con abitudini alimentari sane e un esercizio fisico appropriato e non troppo intenso, ciò consente al medico di non modificare il dosaggio con troppa frequenza.

### CIBO E INTERAZIONI

Nonostante non esistano proibizioni assolute, è bene sapere che esistono alimenti con contenuto di vitamina K maggiore rispetto ad altri (cavoli, broccoli, biette, spinaci) e che per questa caratteristica, se consumati in larga quantità o contemporaneamente, possono indurre temporanee variazioni di Inr.

## GRAZIE DAI BIMBI DEL REGINA MARGHERITA



Anche quest'anno le farmacie comunali e i suoi utenti hanno collaborato al raduno dei Babbi Natale organizzato dalla Fondazione dell'ospedale Regina Margherita. Sono stati venduti 1321 costumi di Babbo Natale, per un ricavo di 6605 euro, e raccolti 642 euro come donazioni.

*Grazie a tutti!*



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

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

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

# UNA TESSERA FEDELTA' PER GLI ABITANTI DELLE CASE POPOLARI

## FIRMATO PROTOCOLLO D'INTESA TRA ATC E FARMACIE COMUNALI



*I residenti delle case Atc potranno ritirare gratuitamente la tessera all'Ufficio Relazioni con il Pubblico della sede di corso Dante già da gennaio, insieme all'elenco delle 34 farmacie comunali torinesi*

Una tessera fedeltà garantisce agli abitanti delle case popolari uno sconto sui parafarmaci. Gli inquilini delle case popolari avranno così uno sconto sui presidi che acquistano senza ricetta medica. È questo il risultato di un protocollo d'intesa firmato tra l'Agenzia Territoriale per la Casa (Atc) e Farmacie Comunali Torino Spa.

«Con questa iniziativa – spiega il presidente di Atc, Elvi Rossi – cercheremo di dare ai nostri inquilini un aiuto in più. Un tetto sulla testa, molto spesso, da solo non basta: nelle nostre case vivono tante persone in difficoltà. Per questo stiamo cercando di cogliere tutte le opportunità, come questa, che ci permettano di offrire ai residenti anche una rete di supporto. È in fase di sperimentazione, ad esempio, un servizio di spesa a domicilio in collaborazione con il mondo del volontariato mentre proprio in una nostra palazzina ha sede un'associazione che mette a disposizione frutta a verdura gratis per chi non ce la fa ad arrivare alla fine del mese».

Un aiuto che potrebbe rivelarsi davvero prezioso se si pensa che nelle case Atc a Torino vivono oltre 10mila anziani. «Per loro, che in molti casi tirano avanti con una pensione minima, spero che lo sconto sulle medicine sia un regalo di Natale in più da mettere sotto l'albero» aggiunge Rossi.

E non è tutto: grazie all'accordo con l'associazione Auser Volontariato Torino Onlus, l'azienda Farmacie Comunali Torino Spa offre anche un servizio di consegna a domicilio dei farmaci per anziani e nuclei familiari che a causa dell'età e/o malattia si trovano in condizioni di scarsa mobilità.

«Questo accordo è uno dei passi – spiega Gabriele Caviglioli, amministratore delegato di Farmacie Comunali Torino Spa – che l'azienda si pone come obiettivo per concretizzare la volontà di dare un'agevolazione alle fasce deboli. Un sostegno tangibile a coloro che, oltre alle difficoltà economiche, quotidianamente devono affrontare la sfida della malattia. L'azienda Farmacie Comunali Torino ha una costante attenzione a tutte quelle realtà, in questo caso Atc e Auser, con le quali è possibile costruire dei percorsi di sostegno in risposta delle esigenze di salute provenienti dai diversi ambiti della città. Siamo un'azienda che vive con il territorio e con le persone che lo abitano. E questo è il nostro modo di ascoltare il territorio e condividere le sue necessità».

«Dal momento che la crisi sta riducendo drasticamente anche le risorse destinate al welfare – evidenziano Rossi e Caviglioli – ben venga ogni iniziativa che tende la mano a chi ne ha più bisogno».



**Gabriele Caviglioli ed Elvi Rossi**  
durante la firma dell'accordo presso la FC 25

Ricerca Dermatologica

**Eucerin**<sup>®</sup>

LA SCIENZA CHE SI VEDE SULLA PELLE.

E se la realtà superasse gli ideali?



**Nuova Linea Hyaluron-Filler.**  
5 volte più Acido Jaluronico per un'efficacia antirughe  
che non credevi possibile.

## RISTRUTTURAZIONI E NUOVI COLORI NELLE FARMACIE COMUNALI

Proseguendo la presentazione iniziata sull'ultimo numero del FarmaCom 2012, andiamo a visitare le altre farmacie comunali nelle quali è giunto il sapiente tocco dell'architetto che, seppur con interventi di minore entità, ha comunque conferito un netto miglioramento ai locali. La **FC1, in corso Orbassano 249**, è stata rivisitata nell'attrezzatura per l'illuminazione (che risulta così essere più efficace) e nei colori. Un raffinato rosso pompeiano è il leitmotiv che percorre il locale: non esteso, ma organizzato in modo da ospitare numerosi prodotti per soddisfare i bisogni di salute e benessere dell'utenza.



La **FC 37, in corso Agnelli 56**, grazie all'integrazione di nuovi elementi di esposizione e di illuminazione, si presenta più armoniosa nei percorsi e nei colori di fondo (azzurro, amaranto e beige), che creano un gradevole contrasto.

Per Farmacie Comunali di Torino Spa l'accoglienza alla clientela è sempre e comunque, sia il filo conduttore, sia la linea guida imprescindibile per l'ammodernamento degli arredi e l'ampliamento del servizio che da alcune estati vedono impegnati l'azienda e i suoi dipendenti.



### Pratici ed efficaci aiuti contro il mal di gola



Gola secca, senso di bruciore, difficoltà e dolore nel deglutire... chi non conosce i sintomi del mal di gola?

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

### Ritrovare il proprio equilibrio e favorire l'armonia di coppia

In ogni fase della vita, anche in giovane età, la donna può andare incontro all'alterazione di quel delicato equilibrio che tanto influisce sul suo tono fisico, sulla linea, sull'umore, sul desiderio e sulla capacità di vivere il piacere di un rapporto di coppia.

Kilokal Armonia Donna, il nuovo integratore alimentare di Pool Pharma a base di componenti naturali, aiuta ogni donna a combattere il problema in modo fisiologico e a non rinunciare alle gratificazioni di un armonico rapporto.

Una compressa al giorno di Kilokal Armonia Donna contribuisce a migliorare la linea favorendo l'accettazione di sé, aumenta il desiderio di una sana sessualità, aiuta a contenere l'irritabilità e gli sbalzi di umore. Da Pool Pharma in Farmacia.



# PHYSIOMER® Baby



## Perchè Physiomer

Perchè Physiomer, grazie ad un **processo produttivo particolare**, riesce a **sterilizzare e desalinizzare l'acqua di mare**, rendendola fisiologicamente adatta alle mucose nasali, **senza diluirla**: nasce così il **"Siero di Mare"**, che conserva tutta la **concentrazione dell'acqua marina in più di 80 elementi minerali**.



Il **nasino chiuso** è un piccolo grande problema per il tuo bambino. Ma oggi puoi contare su una risposta delicata: **Physiomer**, il **"Siero di Mare"** che **libera il nasino**, riporta il benessere e **mantiene la concentrazione di elementi minerali presenti nell'acqua marina**, conservandone così tutta la ricchezza.



**SPRAY  
NEBULIZZATO**

0-2 anni



**GETTO NORMALE**  
IGIENE QUOTIDIANA



**SPRAY IPERTONICO**  
DECONGESTIONANTE

Dai 2 anni



# PHYSIOMER®

TUTTO IL MEGLIO DEL MARE PER RESPIRARE BENE

# AFRITO: UNA RETE DI SPORTELLI E SERVIZI PER FAMIGLIE E ASSISTENTI FAMILIARI

Il progetto AfriTo ([www.comune.torino.it/lavoro](http://www.comune.torino.it/lavoro)) si pone l'obiettivo di costruire un sistema di servizi organizzato in rete che fornisca risposte concrete alle esigenze degli assistenti familiari e delle famiglie, ovvero:

- sostenere e accompagnare l'inserimento lavorativo delle assistenti familiari per qualificare/valorizzare il lavoro di cura;
- favorire l'incontro domanda/offerta di lavoro, attraverso processi di pre-selezione delle assistenti in relazione alla famiglia che necessita di servizi di cura;
- supportare le assistenti familiari e le famiglie con consulenze qualificate per l'attivazione e la gestione del rapporto di lavoro.

**Le 34 farmacie comunali di Torino aderiscono al progetto e sono punti di questa rete di domanda-offerta ai quali sia le famiglie sia le assistenti familiari si possono rivolgere.**

Quando una famiglia si presenta in farmacia ed è interessata al progetto, il farmacista può:

- fornire le informazioni e l'elenco sportelli e servizi AfriTo, rinviando la famiglia allo sportello più comodo;

- individuare con la famiglia quale sia lo sportello più comodo e poi creare direttamente il contatto, inviando via mail allo sportello individuato la scheda della famiglia (oppure telefonando per fornire i dati) affinché questa sia poi contattata. Più tale scheda è compilata in modo dettagliato, più sarà facile per gli sportelli individuare le assistenti familiari adeguate rispetto alle esigenze.

Lo sportello invierà un feedback su data e ora dell'appuntamento e, a incontro avvenuto, gli esiti dell'incontro.

Viceversa, quando un'assistente familiare si presenta in farmacia ed è interessata al progetto, il farmacista può fornire le informazioni e l'elenco sportelli e servizi AfriTo, spiegando all'assistente familiare che l'appuntamento per un colloquio può essere richiesto rivolgendosi di persona o telefonicamente nei giorni e orari indicati.

**Il servizio AfriTo è gratuito e viene erogato attraverso la rete dei 7 sportelli dislocati sul territorio cittadino.**

## Immunovis PoliDefense per le difese dell'organismo di adulti e bambini



Immunovis PoliDefense è il nuovo integratore alimentare interamente naturale ad azione immunomodulante studiato per coadiuvare le naturali difese dell'organismo a 360°. Il prodotto ha un'azione:

- immunomodulante completa grazie ad Astragalo, Echinacea, Acerola e Aloe;
- adattogena, di sostegno e antiossidante grazie alla sinergia con la Pappa Reale.

La formulazione a doppia azione lo rende un aiuto per tutto l'anno, non solo d'inverno, ma contro tutti i più comuni disturbi ricorrenti legati ad un abbassamento delle difese immunitarie e che si possono manifestare non solo a livello delle prime vie aeree ma anche delle mucose in generale e delle vie urinarie. Immunovis PoliDefense è

- ideale anche per i bambini al di sopra dei 6 anni;
- in bustine orosolubili semplici e pratiche;
- al gradevole gusto di frutta.



## Psylliox® Activ Fibra, la fibra attiva per la regolarità intestinale

Le fibre sono molto importanti per il benessere generale del nostro corpo: un benessere che dipende in larga parte da una corretta funzionalità intestinale. Completare il nostro regime alimentare con un giusto apporto di fibra può quindi contribuire a mantenere o ritrovare il nostro benessere. Tra le sostanze tradizionalmente impiegate per il loro elevato contenuto di fibre, uno dei più diffusi è lo Psillio (Plantago ovata). Nasce dalla ricerca ESI l'integratore Psylliox® Activ Fibra, prodotto di origine 100% naturale, senza zuccheri, contenente ben 3,6 grammi di fibra alimentare (pura al 98%) ricavata dallo Psillio. Ad essa si aggiunge il puro succo di Prugna che, grazie all'elevato contenuto di pectine e fibre vegetali, stimola la motilità intestinale e combina la sua azione con quella dello psillio.



***Specializzazione***

***Esperienza***

***Partnership***

## ***DOC Generici ha scelto***

Di sviluppare la propria esperienza in partnership con gli operatori sanitari per offrire un'ampia gamma di terapie per le patologie più diffuse.

Di utilizzare tecnologie produttive all'avanguardia per garantire ai pazienti medicinali generici di qualità comprovata.

***Nell'interesse del paziente, per un futuro sostenibile.***

visita il nostro sito: [www.docgenerici.it](http://www.docgenerici.it)

**DOC**  
GENERICI PER SCELTA



# A LEZIONE IN FARMACIA

Spaziano tra vari argomenti i prossimi appuntamenti presso la **farmacia comunale 45**, con ingresso in via Scalenghe angolo via Monginevro.

## Lezioni di cucina

Continuano le lezioni di cucina con il nostro farmacista-cuoco Andrea Morrello. Il tema degli incontri è "combattere l'ossidazione e i radicali liberi: una corretta alimentazione è il primo scudo contro le principali malattie"

**martedì 22 gennaio alle ore 17.45-19.30**

- Orzotto alla curcuma con verza e barbabietole
- Tortine di cavolfiore e porri con nocciole e fonduta di provolone

**martedì 12 febbraio alle ore 17.45-19.30**

- Padellata di rape alle nocciole
- Riso integrale alle noci e prezzemolo

## Consulenza cosmesi

A grande richiesta la nostra consulente cosmesi Tamara Siani organizza la lezione di trucco di gruppo

"Porta il tuo beauty e vieni a scoprire come renderti bella in poche mosse!"

Una lezione di trucco su misura per te... Per scoprire che truccarsi non è mai stato così semplice.

È possibile scegliere tra due date:

**sabato 26 gennaio alle ore 15.00-17.00**

**venerdì 22 febbraio alle ore 13.00-15.00**

Posti limitati (max 12 persone) e prenotazione obbligatoria (tel. 011.3852515).

## Conferenze

**mercoledì 6 febbraio alle ore 17.45-19.30**

"La flora batterica intestinale: un esercito schierato per la nostra salute. Quando e come occuparcene"

La relattrice è Elisa Eusebio, medico chirurgo esperta in omeopatia e idrocolonterapia. L'attività della dottoressa ha come principale scopo il raggiungimento del benessere psicofisico dell'individuo ed è per questo particolarmente attenta alla prevenzione.

Da **Free Food** si festeggia il carnevale senza glutine! Il 31 gennaio, il giovedì precedente il giovedì grasso, dalle 15.30 alle 19.00 vieni alla degustazione di Free Food in via Orvieto 10/a presso la farmacia comunale 29.



## Lierac Prescription, alta efficacia dermocosmetica

I trattamenti Lierac Prescription beneficiano di una formula basata su 3 principi d'eccellenza della prescrizione dermatologica: alta tollerabilità, alta efficacia, alta qualità cosmetica. Le formule racchiudono le migliori associazioni possibili di attivi rigorosamente selezionati per rispondere ai diversi problemi cutanei. Queste molecole «attive» vengono estratte dal cuore stesso della natura, o ottenute dalle biotecnologie più avanzate. Incorporate alle concentrazioni ottimali garantiscono alta efficacia e una perfetta tollerabilità.

Le risposte specifiche Lierac Prescription:

- Pelle sensibile e intollerante
- Pelle sensibile e con couperose
- Imperfezioni cutanee pelle adulta
- Macchie scure
- Pelle secca e sensibile corpo

## BUONO OMAGGIO



All'acquisto di 2 prodotti LIERAC PRESCRIPTION SUBITO IN OMAGGIO la SOLUZIONE MICELLARE LENITIVA RIEQUILIBRANTE (Valore € 15,90)



# PSYLLIOX<sup>®</sup>

ACTIV FIBRA



## Pura Fibra di Psillio *con succo di Prugna*

- ✓ IN PRATICHE BUSTINE
- ✓ L'UNICO 100% ORIGINE NATURALE
- ✓ CON PURO SUCCO DI PRUGNA, RICCO DI PECTINE E FIBRE VEGETALI



APPORTA  
3,6 g  
DI FIBRA



***Per favorire  
la regolarità intestinale***



[esitalia.com](http://esitalia.com)

## SABATO 9 FEBBRAIO: DONA UN FARMACO A CHI NE HA BISOGNO

Si svolgerà contemporaneamente in Italia, Spagna e Portogallo, la tredicesima edizione della Giornata Nazionale di Raccolta del Farmaco, organizzata dalla Fondazione Banco Farmaceutico onlus.

In Italia l'iniziativa coinvolge più di 3200 farmacie, in 85 province e più di 1200 comuni e permette di raccogliere farmaci da automedicazione che sono destinati a più di 1400 enti assistenziali.

A Torino, **il 9 febbraio tutte le 34 farmacie comunali saranno aperte**, avendo l'azienda Farmacie Comunali Torino Spa aderito come sempre all'iniziativa.

Si tratta di un'occasione per donare a chi ne ha più bisogno un medicinale di automedicazione. I farmaci rappresentano in molti casi l'unica via di salvezza e diventano ancora più essenziali quando non ci si può permettere le cure necessarie. Ecco, allora, che il semplice dono di un medicinale è un atto d'amore e di civiltà verso quella fascia di popolazio-

ne meno fortunata. Si tratta di un importante gesto di gratuità e condivisione che aiuta, soprattutto in questo periodo di crisi economica, i più poveri e che ridesta chi vi partecipa.



## 8 MARZO DI SOLIDARIETÀ: LA CURA DI SÉ COME RIABILITAZIONE

Ritorna nelle farmacie comunali, in occasione della festa della donna, la raccolta di prodotti per sostenere il Progetto Benessere ([www.associazioneverbaonlus.org](http://www.associazioneverbaonlus.org)).

Il Progetto si rivolge a donne e uomini con disabilità fisico-motoria con particolare attenzione a chi è più esposto al rischio di emarginazione a causa del trauma improvviso, della malattia, dell'incidente e del loro faticoso decorso. L'obiettivo generale consiste nel dare la possibilità ad ogni persona di riconquistare un modo di piacersi attraverso la cura del proprio corpo per accogliere gradualmente il cambiamento anziché lasciarsi travolgere da esso e imparare a convivere con la nuova e non voluta condizione. La cura del viso come cura di sé, la cura del

corpo e dell'aspetto per la ripresa dell'autostima. Le attività previste consistono nella realizzazione di laboratori di make up therapy, già all'interno dei presidi ospedalieri, per la cura e la riabilitazione inserendosi nel periodo del recupero funzionale e, quindi, dell'acquisizione della consapevolezza circa la propria nuova condizione. I laboratori hanno ampliato il loro raggio di azione e oggi si rivolgono, ad esempio, a persone reduci da lesione del midollo spinale e post trauma cranici, donne operate al seno e in trattamento chemio e radio terapeutico, uomini e donne reduci da gravi ustioni, anziani.

**L'8 e il 9 marzo entra nelle farmacie comunali e partecipa alla raccolta per sostenere la ripresa psicologica di tante donne segnate dalla malattia.**

LA PELLE SENSIBILE NON PUÒ ASPETTARE

# DAL PROBLEMA A LICHTENA®

ARROSSAMENTO ● 2 giorni

PRURITO ● poche ore

IRRITAZIONE LIEVE\* ● 1 giorno



*Lichtenena: quando la sua pelle chiede di più*

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

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



LICHTENA®. E la pelle sensibile se ne innamora.

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

GIULIANI

# L'IMPORTANZA DELL'AMMINISTRAZIONE PER IL BUON OPERATO DELLA FARMACIA

## INTERVISTA A NADIA DASSANO, DIRETTORE AMMINISTRATIVO

**Elisabetta Farina**

Prosegue la carrellata tra i vari ambiti lavorativi e le diverse figure professionali all'interno dell'azienda Farmacie Comunali Torino Spa. L'intervistato è Nadia Dassano, direttore Amministrativo, che con la sua attività svolta negli uffici della direzione collabora a rendere possibile, sia l'andamento positivo dell'azienda, sia la realizzazione dei progetti.

### **Dottorssa Dassano iniziamo con la domanda di tradizione: come è iniziata la sua carriera?**

Iniziai nel 1989 in un'azienda privata, da subito nell'ambito amministrativo. Qui ebbi la fortuna di incontrare quelli che definisco "i miei maestri", cioè coloro che mi permisero di dare vita alla mia professionalità mettendo a frutto la cultura acquisita durante gli studi universitari.

### **E poi, nel 1995, un annuncio letto sul quotidiano La Stampa...**

Sì, l'annuncio parlava di una nuova attività in ambito farmaceutico: la cosa mi incuriosì. Mi presentai. Ricordo ancora ciò che mi disse l'allora presidente, Martinotti, al termine del colloquio "se la sente di affrontare questa nuova esperienza?".

Il primo giugno 1996 iniziò l'avventura in farmacie comunali. Tutto era da creare: dall'impostazione della struttura all'acquisto del primo computer. Fu una vera sfida che mi richiese tantissimo tempo ed energie, ma che mi diede tantissima soddisfazione.

### **Una soddisfazione che prosegue ancora oggi, nell'attuale Farmacie Comunali Torino Spa.**

Assolutamente sì. In particolare con l'attuale direzione e con l'amministratore delegato, Gabriele Caviglioli, con i quali condivido l'obiettivo di coniugare l'aspetto pubblico alla funzionalità privata. L'impegno costante è, quindi, rivolto ad avere "un occhio" in più, un'attenzione sempre maggiore, tipiche dell'ambito pubblico, evitando però di ingessare l'azienda, effetto collaterale in varie realtà pubbliche.



*Nadia Dassano, direttore Amministrativo  
Farmacie Comunali di Torino*

Un fine che guida l'operato amministrativo e che a me piace sintetizzare dicendo che l'obiettivo è di definire non tanto un bilancio asettico, quanto una gestione di bilancio.

### **Una sfida non semplice, se si pensa alla particolarità dell'ambito amministrativo in farmacia rispetto a tutti gli altri.**

Nella nostra realtà vi sono un forte legame con i farmacisti e molto rispetto per il loro lavoro. In particolare, il settore amministrativo agisce in modo da coniugare l'attività del farmacista con le procedure e le normative vigenti. È basilare che i farmacisti sentano il supporto dell'azienda, sapendo che esiste una struttura che opera con loro. Inoltre, un'altra importante prerogativa dell'amministrazione di farmacie comunali è rappresentata dalla correttezza nei confronti dei fornitori che sono degli effettivi partner dell'azienda, cioè degli alleati, soprattutto se pensa all'importanza dell'ambito sanitario in cui operiamo.

BioNike

SALUTE E BELLESSERE



TAA

Colorazione permanente formulata  
con il contributo medico-scientifico di

**SIDAPA**

Società Italiana di Dermatologia Allergologica  
Professionale e Ambientale



per ridurre il rischio di sensibilizzazione  
nella popolazione generale.\*\*

senza

Ammoniaca - Resorcina - Parafenilendiammina  
Conservanti - Glutine. \*Nickel Tested



BioNike: da 50 anni in farmacia.

**SHINE ON**

La colorazione **essenziale** per:

Copertura ottimale dei capelli bianchi  
Colore omogeneo, naturale e brillante  
Capelli nutriti e ristrutturati

\*Anche contenuti residuali di nickel possono creare, in particolare nei soggetti predisposti, reazioni allergiche o sensibilizzazioni. Quindi ogni lotto è analizzato per garantire un contenuto di nickel inferiore a 0,00001%.  
\*\*Non esclude reazioni nei soggetti più sensibili alla parafenilendiammina.

### Per i lettori della rivista, cioè gli utenti delle farmacie comunali, come possiamo illustrare con un esempio più vicino a loro le ricadute che ha il suo lavoro in farmacia?

Alcuni esempi possono essere le campagne sociali, le donazioni, le iniziative di prevenzione e promozione della salute. Queste, infatti, sono ideate e organizzate da altri ambiti della direzione aziendale, ma sono rese possibili con la collaborazione dell'attività e della programmazione amministrativa. A tali aspetti si lega quanto dicevo prima in merito al valore della gestione di bilancio che, in questi casi, assume anche un valore sociale tangibile.

### Essendo all'inizio dell'anno, possiamo approfittare dell'intervista per ricordare anche l'importanza e le corrette modalità per la conservazione degli scontrini relativi agli acquisti effettuati in farmacia.

Infatti, con l'inizio di un nuovo anno è necessario riprendere la raccolta degli scontrini legati all'acquisto dei farmaci, poiché necessari al momento di presentare la documentazione fiscale per la denuncia dei redditi presso i Caf o il commercialista.

Ai fini della detraibilità d'imposta o della deducibilità dal reddito, lo scontrino (definito "parlante") deve contenere le seguenti informazioni:

- natura (farmaco o medicinale, parafarmaco, fitoterapico, sanitario, dispositivo medico);
- quantità dei beni;
- codice fiscale del destinatario;
- il numero di Autorizzazione all'ammissione in commercio (cd. Aic) al posto del nome commerciale del farmaco.

Sono pertanto detraibili/deducibili tutti gli acquisti che riporteranno in fattura o sullo scontrino la dicitura farmaco o medicinale, dispositivo medico, ovvero, esemplificando tutti i farmaci, gli omeopatici, i medicinali specifici prescritti dai veterinari per la cura

di animali, le apparecchiature autodiagnostiche, gli occhiali e accessori. Nel caso dei dispositivi, inoltre, è necessario: che dallo scontrino/fattura risultino il soggetto che sostiene la spesa e la descrizione del prodotto; allegare la prescrizione medica; dare prova della conformità del prodotto alle direttive europee di settore. Occorre poi conservare la scatola che contiene il dispositivo.

### Nel caso di parafarmaci, fitoterapici e galenici?

La spesa sostenuta per l'acquisto di parafarmaco, fitoterapico o sanitario non è detraibile/deducibile. Mentre, dal 2010, sono deducibili anche i farmaci galenici, ovvero i medicinali tradizionali preparati dal farmacista in farmacia secondo le indicazioni della farmacopea ufficiale italiana o europea, e magistrali, anch'essi preparati dal farmacista, ma secondo le indicazioni di un medico.

### Lei ha utilizzato i termini tecnici spesa medica deducibile e spesa medica detraibile. Può spiegarci la differenza?

In base alla Disciplina fiscale delle spese mediche ai fini Irpef, quando parliamo di spesa medica deducibile intendiamo le spese mediche necessarie nei casi di grave e permanente invalidità o menomazione pagate nell'anno da:

- soggetti portatori di handicap che presentano una minorazione tale da determinare un processo di svantaggio sociale o emarginazione ;
- stranieri e apolidi, residenti o domiciliati in Italia.

Tali spese vengono sottratte al reddito complessivo rilevante ai fini Irpef prima del calcolo delle imposte.

Con il termine spesa medica detraibile indichiamo invece le spese mediche da chiunque sostenute che vanno a diminuire l'imposta lorda già calcolata. La detrazione spetta attualmente per il 19% della spesa con una franchigia di € 129,11.

## Tessera sanitaria sempre con sé



Per permettere l'emissione dello scontrino valido ai fini della detrazione fiscale, ci si deve ricordare di portare con sé la propria tessera sanitaria (che contiene il codice fiscale sia in formato alfanumerico sia in formato "codice a barre") oppure quella della persona che utilizzerà il medicinale o altro prodotto.

Per ricevere informazioni su scadenza, richiesta del duplicato ecc. della tessera sanitaria, è possibile consultare l'apposita sezione del sito dell'Agenzia delle entrate ([www.agenziaentrate.gov.it](http://www.agenziaentrate.gov.it)) - numero verde 800.030.070.

## Piccoli consigli in Farmacia



### Labbra seche, irritate

PL3 Special Protector è l'esclusivo stick con l'anello rosso che protegge e ripara le labbra da vento, freddo e sole.

### Mani danneggiate e screpolate

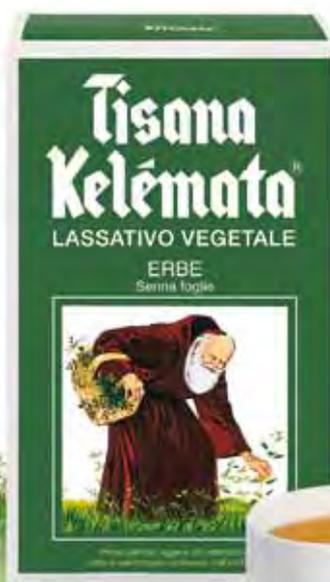
PL3 Crema Mani Riparatrice, nuova formula concentrata con il 51% di glicerina vegetale. Rigenera, ripara e dona immediato sollievo a irritazioni e screpolature.



# Kelémata

in farmacia

## Episodi di stitichezza occasionale?



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



Contiene piante medicinali e aromatiche.



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

**E' un medicinale a base di Senna.**

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

Aut. Min. Ric. Il 14/11/2012

## Mal di schiena Dolori muscolari Torcicollo

Puoi provare Cerotto Bertelli, un farmaco a base di capsico oleoresina, principio attivo vegetale.

**NUOVO**  
SUPPORTO PIU' FLESSIBILE  
E PIU' CONFORTEVOLE



Sviappa un benefico calore che allevia il dolore.

# CEROTTO BERTELLI



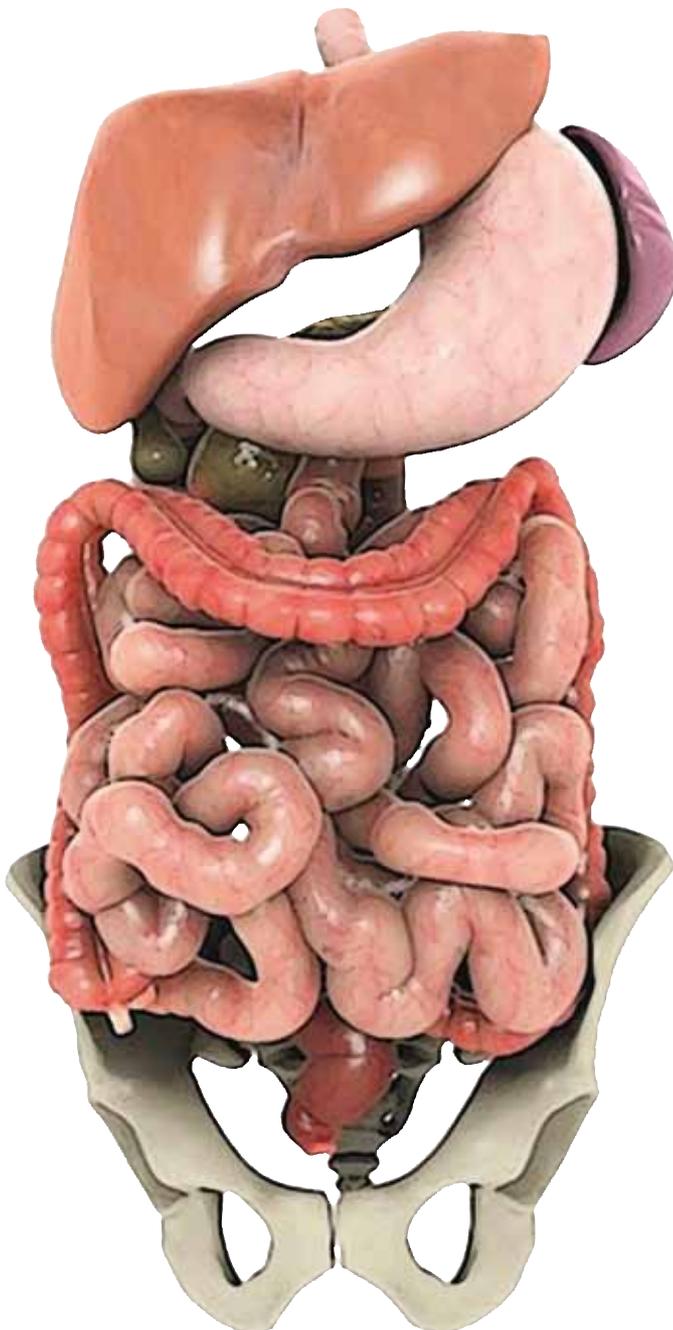
È un medicinale. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Attenzione i medicinali vanno assunti con cautela, per un breve periodo di tempo, non superando le dosi consigliate e solo per le indicazioni riportate nel foglio illustrativo. In caso di dubbio rivolgersi al medico o al farmacista. Aut. Min.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

È pronto all'uso ed è di facile applicazione.

# L'APPARATO DIGERENTE

## Cenni di anatomia e fisiologia

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



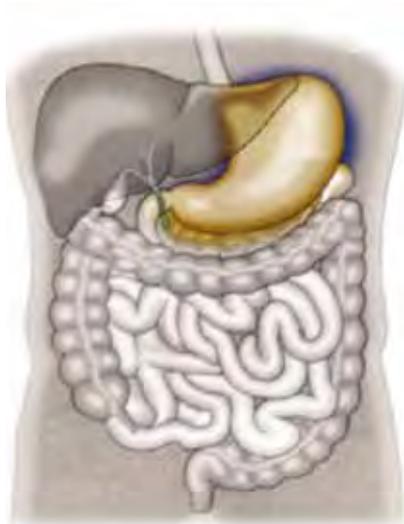
L'apparato digerente è dato dall'insieme di organi e di strutture che permettono l'assunzione degli alimenti, la loro digestione, l'assorbimento nella circolazione sanguigna e l'eliminazione dei materiali residui (feci).

Esso è costituito da una serie di organi cavi, posti uno di seguito all'altro, che formano il canale alimentare. Tale canale attraversa la testa (partendo dalla bocca), il collo (in cui si trova l'esofago atto a veicolare il cibo masticato nello stomaco), il torace e l'addome e si porta nella pelvi e nel perineo, dove si apre all'esterno (la sua lunghezza è di circa 8 m). Al canale alimentare sono annesse delle importanti ghiandole (ad esempio le ghiandole salivari maggiori, annesse alla bocca, il fegato e il pancreas, annessi al duodeno).

### LO STOMACO

È una dilatazione a forma di sacco (appiattito in senso antero-posteriore, quando è vuoto) del canale digerente e si trova tra esofago e intestino tenue. Le funzioni dello stomaco sono quelle di ricevere gli alimenti masticati e poi deglutiti (che costituiscono il bolo alimentare) per esporli all'azione digestiva del succo gastrico, prodotto dalle ghiandole gastriche e fortemente acido per la presenza dell'acido cloridrico. Nel succo gastrico sono presenti anche enzimi litici come la pepsina, per la digestione delle proteine.

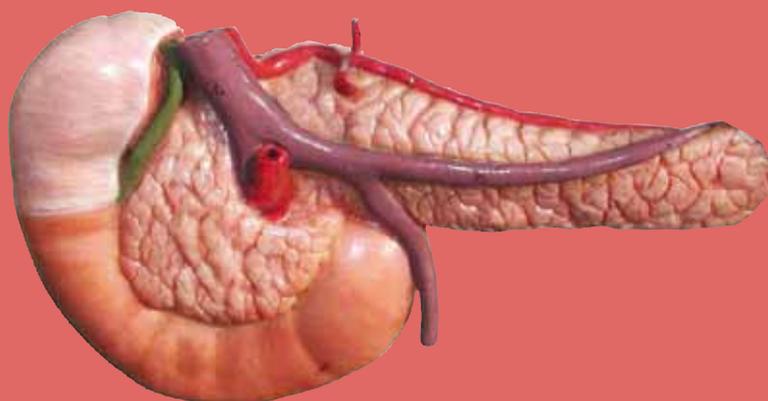
Per riassumere tutte le attività che si svolgono nello stomaco, si può affermare che:



- il succo gastrico, con acido cloridrico e pepsina, garantisce l'azione digestiva del bolo alimentare;
- l'epitelio, che è un tessuto di rivestimento dello stomaco, assicura la difesa della superficie gastrica mediante uno strato di muco e la produzione di bicarbonato (che è basico e contrasta l'azione acida dei succhi gastrici);
- la secrezione del "fattore intrinseco", una particolare proteina, permette l'assorbimento della vitamina B12;
- i peptidi prodotti dalle cellule endocrine regolano la secrezione e la motilità dello stomaco;
- la muscolatura dello stomaco garantisce il rimescolamento degli alimenti che, durante la permanenza nello stomaco (da 1 a 3 ore in media), si trasformano in chimo, che viene immesso poi nel duodeno attraverso il piloro.

## IL PANCREAS

Questa ghiandola è adibita al metabolismo glucidico, cioè degli zuccheri, del glucosio in primis, mediante l'azione dell'ormone insulina. Problemi diversi correlati al cattivo funzionamento del pancreas rientrano in quella malattia, che genericamente è identificata come diabete.



## L'INTESTINO TENUE

È il tratto più lungo e tortuoso del canale alimentare ed è posizionato tra stomaco e intestino crasso. Esso si divide in due porzioni: duodeno e intestino tenue mesenteriale. Funzioni dell'intestino tenue sono quelle di ricevere il chimo (cibo parzialmente digerito dallo stomaco) e di esporlo all'azione della bile, del succo pancreatico e del succo enterico, che completano la digestione dei materiali nutritizi (trasformando

così il chimo in chilo). Grazie alla presenza dei villi intestinali (sottilissime pieghe delle mucose che tappezzano le pareti interne dell'intestino tenue), l'intestino tenue assorbe i prodotti della digestione contenuti nel chilo. I villi intestinali sono costituiti da uno stroma di tessuto reticolare con vasi sanguigni e linfatici, lo stroma è ricoperto da epitelio, e i villi sono deputati all'assorbimento dei materiali nutritizi digeriti.



**CURIOSITÀ** Se si spianano le varie pieghe, i villi, i microvilli e le cripte, la superficie della mucosa intestinale equivale a circa 100 m<sup>2</sup>.

## L'INTESTINO CRASSO

È l'ultima porzione del canale digerente.

Fa seguito, a livello della valvola ileocecale, all'intestino tenue, e termina aprendosi all'esterno mediante l'ano. Riceve il chilo proveniente dall'intestino tenue da cui è separato dalla valvola ileo-cecale, che impedisce il reflusso del residuo del chilo.

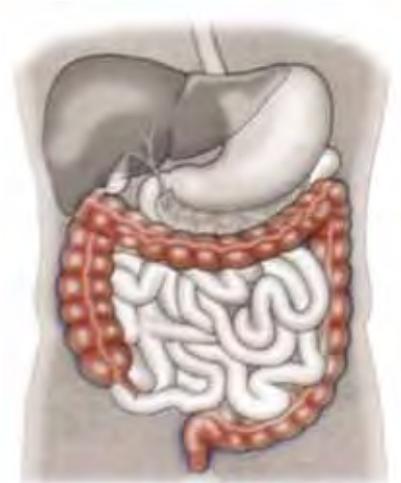
Nel lungo transito all'interno del crasso, le cellule dell'intestino crasso provvedono all'assorbimento delle ultime molecole ancora assorbibili.

In questo tratto dell'intestino sono presenti alcune importanti colonie batteriche che producono vitamine indispensabili per la nostra vita e provvedono a

scindere alimenti altrimenti indigeribili.

Nell'intestino umano alberga circa 400 specie batteriche, sia anaerobiche (bifidobatteri), localizzate principalmente nel colon, che aerobiche (lattobacilli), concentrate in modo particolare nell'intestino tenue.

Prima della nascita, l'intestino del feto è sterile. Subito dopo la nascita, l'intestino viene colonizzato da miliardi di batteri. Questi microrganismi s'insestano nell'intestino, entrando dall'esterno attraverso la bocca e l'ano. I primi mesi di vita sono molto importanti per costruire una popolazione batterica florida ed equilibrata. Il latte materno, infatti, favorisce



la proliferazione dei bifidobatteri, un ceppo particolarmente benefico per la salute umana. Nell'intestino crasso avviene anche il progressivo assorbimento dell'acqua con la formazione di feci consistenti.

## LE FUNZIONI DELL'APPARATO DIGERENTE

Nella bocca la funzione meccanica è determinata dai denti che tritano i cibi e dalla lingua che li impasta. Nella saliva esiste un enzima, la ptialina (o amilasi salivare), che inizia la digestione dell'amido cotto: uno zucchero complesso, presente soprattutto nelle farine (es. polenta, riso, pasta...), fondamentale per la nostra alimentazione. Il cibo impastato è chiamato bolo alimentare.

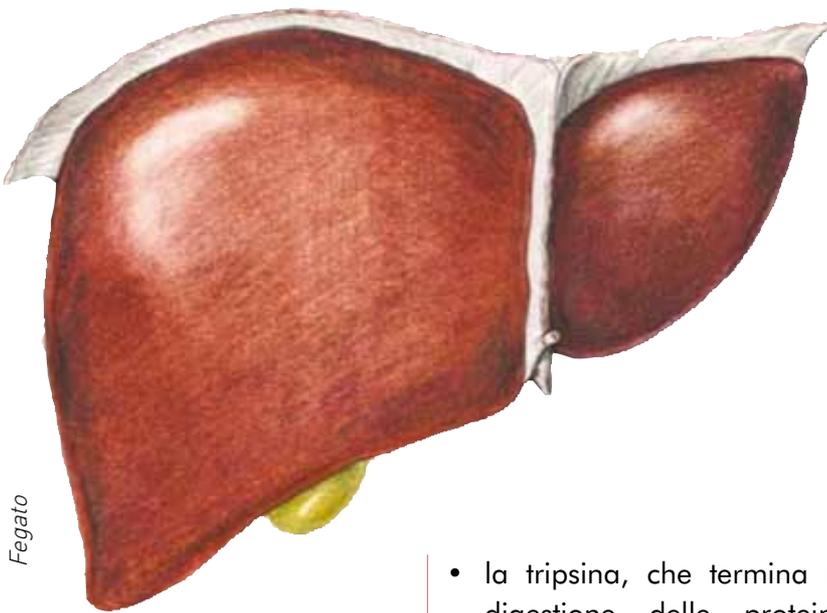
Nell'esofago, un lungo tubo che passa dentro la gabbia toracica, il bolo alimentare viene spinto in giù verso lo stomaco attraverso successive contrazioni muscolari, dette in generale peristalsi. L'esofago termina

con una particolare ripiegatura della mucosa, detta cardias, che permette al cibo di passare nello stomaco senza peraltro ritornare indietro. Il cardias si comporta come se fosse una valvola, senza però esserlo.

Nello stomaco i cibi sono mescolati e impastati con l'acido cloridrico che viene costruito dallo stomaco. È presente anche un enzima, la pepsina, che è attivato dall'acido e agisce sulle proteine e ne rompe le catene in pezzi più piccoli: i peptoni. Lo stomaco è protetto da uno strato di muco, poiché l'acido è dannoso e potrebbe provocare una gastrite o un'ulcera (una ferita nella parete

### I COMPITI DEL FEGATO

- produrre la bile che serve a emulsionare i grassi per facilitarne la digestione da parte degli enzimi. La bile è conservata nella cistifellea, che si svuota nel duodeno ad ogni pasto;
- con l'aiuto di alcuni enzimi, utilizzare il glucosio per fabbricare il glicogeno: lo zucchero di riserva del fegato;
- eliminare gli aminoacidi in eccesso e utilizzarli per produrre energia; in questo modo si forma dell'azoto di scarto che il fegato trasforma in urea;
- eliminare e distruggere alcune sostanze tossiche introdotte nell'organismo attraverso l'alimentazione;
- produrre il fibrinogeno, una proteina indispensabile alla coagulazione del sangue, nel caso di ferite;
- distruggere i globuli rossi vecchi e recuperare il ferro che contengono.



Fegato

dello stomaco). Nello stomaco inizia inoltre la digestione dei grassi grazie alla lipasi gastrica e la digestione del latte.

Lo stomaco è collegato all'intestino attraverso una valvola: il piloro. L'intestino tenue è molto lungo (circa 7 metri) ed è formato da tre parti: duodeno, digiuno e ileo. Nell'intestino arriva la bile, prodotta dal fegato, che serve ad emulsionare i grassi, vale a dire a dividerli in goccioline finissime in modo che possano essere più facilmente digeriti.

Nell'intestino tenue alcuni enzimi terminano la digestione degli alimenti. Questi enzimi sono:

- le lipasi, per digerire i grassi, separandoli in catene di acidi grassi e glicerolo;
- l'amilasi pancreatica, che continua la digestione dell'amido iniziata dalla saliva;

- la tripsina, che termina la digestione delle proteine trasformandole in amminoacidi.

Al termine della digestione, nell'intestino tenue, le grosse molecole degli alimenti sono scomposte nelle loro molecole fondamentali, pronte per essere assorbite ed entrare in circolo sanguigno:

- zuccheri complessi sono stati ridotti in molecole di glucosio;
- proteine sono state scomposte in molecole di amminoacidi;
- lipidi o grassi sono stati ripartiti in molecole di acidi grassi e glicerolo (glicerina).

Queste piccole molecole sono assorbite dai villi intestinali e mandate nel sangue che le porta al fegato e poi in tutto il corpo. In particolare i grassi sono assorbiti dal vaso linfatico che si trova all'interno del villo.

Tutte le sostanze assorbite dai villi intestinali passano nel fegato; infatti, il sangue dei capillari dell'intestino confluisce nella vena porta che arriva al fegato.

Le parti di cibo troppo grosse, o che non possono essere digerite, vanno a finire in un'altra parte dell'intestino che si chiama colon o crasso e qui vengono eliminate come feci. Altre funzioni dell'intestino crasso sono assorbire acqua e sali minerali e produrre vitamine partendo da pro-vitamine presenti nei cibi.

L'intestino retto è l'ultima parte dell'intestino; qui si raccolgono le feci prima di essere eliminate attraverso lo sfintere anale, mediante la contrazione volontaria delle fibre muscolari del retto e i muscoli delle pareti dell'addome. Questo ultimo processo della digestione prende il nome di defecazione.

### FECI: SGRADAVOLI MA UTILI

#### PER CONOSCERE LO STATO DI SALUTE COMPLESSIVO

L'odore tipico delle feci è dovuto alla trasformazione e decomposizione da parte dei batteri intestinali del cibo nell'intestino crasso e alla trasformazione di alcuni composti in mercaptani, solfuro di idrogeno (o acido solfidrico) e anche metano. Un'altra caratteristica è il colore, che può descrivere lo stato di salute dell'individuo, infatti, determinate colorazioni sono tipiche di specifiche patologie. L'analisi macroscopica delle feci (odore, colore, composizione e consistenza) e l'esame delle feci permette di diagnosticarne eventuali malattie.

# Quando senti che qualcosa non va bene...

**SINTOMI DEL  
RAFFREDDORE  
E PRIMI SINTOMI  
INFLUENZALI**

puoi provare

**FEBBRE  
ALTA**

puoi provare



**...c'è qualcuno lì vicino a te!**

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



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

# CANTO, CHE PASSIONE!

## L'AMORE PER LA MUSICA UNITO A QUELLO PER LA PROFESSIONE

Elisabetta Farina



Inizia con questo numero della rivista la nuova rubrica "Non solo farmacisti". Andremo a scoprire gli hobby, le passioni per lo sport, l'amore per la musica e gli animali... dei farmacisti delle farmacie comunali torinesi. Un modo per conoscere ancor meglio i nostri "referenti per la salute" e per scoprire piccoli segreti e consigli utili anche per il nostro benessere.

### **Dottorssa Restivo, quando e come è nata la sua passione per la musica e il canto?**

Fin da piccola ho amato la musica e in particolare il canto. Ho avuto la fortuna di studiare musica a scuola e di avere ottimi insegnanti anche in questa materia. Per me il canto è sempre stato uno sfogo personale molto gratificante, da quello del coro della chiesa al cantare con gli amici.

### **Con il passare degli anni, ha poi deciso di approfondire l'amore per il canto iniziando anche un percorso di studio.**

Mi ero avvicinata a qualche scuola in passato senza poi però intraprendere un percorso. Quattro anni fa ho deciso di provare a studiare un po' più seriamente, senza alcuna velleità se non quella di conoscere più a fondo aspetti di una passione da sempre coltivata, seppur in modo amatoriale. Mi sono iscritta, quindi, a un corso di canto, inizialmente volendo far parte di un coro gospel. E così ho iniziato. In seguito ho poi approfondito anche un'ispirazione più solista ed è quello che faccio ancora oggi.

*Maria Chiara Restivo (a sinistra) con i colleghi Fabrizio Manente (direttore della FC 41) e Antonietta Torda.*

### **So che anche quella della professione di farmacista è una sua passione. Come riesce a coniugare l'impegno lavorativo con quello per la musica?**

Mi piace moltissimo il mio lavoro: l'ho scelto e ne vado orgogliosa. Dopo le otto ore, però, c'è ancora spazio per la vita personale e per le passioni che ciascuno di noi insegue poiché completano una persona.

Io ne ho diverse ma sicuramente la musica occupa uno spazio importante, anche in termini di tempo. Occorre studiare ed esercitarsi ogni giorno, oltre al tempo dedicato alle lezioni. Questo naturalmente lo si può fare solo se si fa qualcosa che veramente piace, perché, altrimenti, diventerebbe un dovere senza motivazione. In relazione agli orari lavorativi, ho tempo alla sera e durante i giorni liberi. Mi creda che alcune sere, se non fosse per l'estremo trasporto per la musica, e in particolare per il canto, non potrei neanche aprire un libro.

Il genere di musica che canto è il jazz e la trovo affascinante per la storia che racchiude e per la miriade di spunti che offre. Ho avuto ed ho tutt'ora la fortuna di ascoltare e parlare con artisti molto importanti e ciò arricchisce ulteriormente il mio bagaglio culturale e non solo musicale.

### **Oltre allo studio, ai libri ecc. è anche arrivato il momento di salire sul palco e confrontarsi con il pubblico...**

Esatto. Da qualche tempo c'è lo spazio anche per le esibizioni che, per gli ascoltatori possono essere più o meno importanti, per me sono sempre esperienze uniche. E per questo ho l'onore e il piacere di approfittare della passione di musicisti bravissimi e preparati messa a mia disposizione.

È sempre un'emozione, sopra e sotto il palco. Diversa ogni volta e ricca di spunti.

**Sicuramente, per chi canta uno dei principi basilari su cui concentrarsi, in particolare all'inizio dello studio, è il corretto utilizzo della voce. Ma come avviene l'emissione della voce?**

Una delle prime cose da capire quando si parla di voce è che si tratta dell'emissione di aria, modulata dal passaggio attraverso le varie membrane e cavità di risonanza del nostro corpo. Se, però, intendiamo la gola come principale modulatore di essa, ci sbagliamo di grosso. Una respirazione corretta è la prima regola per non perdere mai la voce, anche se si parla e canta a lungo. Quando si parla di respirazione profonda ci si riferisce non tanto alla quantità quanto alla modalità con cui la si realizza, coinvolgendo il diaframma e i muscoli intercostali. Il diaframma è un muscolo interno che contraendosi nell'inspirazione si abbassa spingendo fuori e facendo sporgere l'addome. Nella fase espiratoria, invece, esso viene risospinto in alto dall'addome che rientra sotto l'azione dei muscoli addominali. In questo modo, la potenza di emissione è solamente a carico dei nostri muscoli addominali, mentre le corde vocali ne modulano il suono avvicinandosi e chiudendosi, per poi far ancora risuonare in tutte quelle cavità del viso che prendono il nome di maschera.

**Lo studio del canto l'ha portata a usare la voce in modo più corretto anche nella quotidianità?**

Sicuramente noto un cambiamento, seppur leggero, nel timbro. Per vedere dei cambiamenti significativi occorre più tempo e sicuramente più studio di quanto possa dedicare io. Mi accorgo, però, delle situazioni nelle quali sto sbagliando, ad esempio quando studio o parlo tanto oppure quando avverto un po' di irritazione o fastidio. Alcune volte, purtroppo solo alcune, riesco a correggermi.

Dobbiamo anche ricordarci che spesso e volentieri non respiriamo in modo corretto per mille motivi, come ad esempio la fretta, l'affanno, l'agitazione, lo stress, un'abitudine a una respirazione più alta, comune negli sportivi.



**Nel caso dei cosiddetti "abbassamenti di voce", come possiamo intervenire?**

Gli abbassamenti di voce esistono comunque e non sono sempre dovuti a una scorretta respirazione. Sicuramente la miglior arma, come in tutte le situazioni, è la prevenzione.

Bere molto aiuta a idratare e nutrire le membrane che svolgono la prima difesa meccanica nei confronti degli insulti esterni. Una corretta alimentazione, ricca di vitamine e proteine nel giusto rapporto, ci fornisce una indispensabile difesa.

Vivere e lavorare in un ambiente con il giusto tasso di umidità è altresì importante. Per questo, dove è possibile, soprattutto nei mesi invernali quando il riscaldamento secca troppo l'aria, sarebbe un ottimo rimedio avere un umidificatore con qualche essenza balsamica. L'essenza apre i pori e aiuta a respirare meglio, mentre l'umidità idrata le membrane delle prime vie aeree.

In sintesi: senza un corretto stile di vita si parte in svantaggio.

**Ci sono momenti e situazioni che tuttavia richiedono un aiuto in più.**

A nostra disposizione abbiamo vari tipi di integratori a base di vitamina C, echinacea, zinco che sono specifici per aumentare le nostre difese.

Se il mal di gola è già in fase avanzata si può aggiungere un antinfiammatorio a tali rimedi, e in farmacia ce ne sono tanti che si possono acquistare senza bisogno di prescrizione medica, ma chiedendo consiglio al farmacista per il corretto utilizzo. Una volta terminata la fase acuta si può poi continuare solo con l'integratore.

NOVITÀ  
10 BREVETTI



## Nuxellence®

La rivoluzione di bellezza  
per ricaricare la pelle  
di giovinezza

### Nuxellence®, GIÀ N°1\*

In Francia, migliaia di donne utilizzano Nuxellence® come trattamento **quotidiano indispensabile, per donare giovinezza e luminosità** alla loro pelle. Un nuovo gesto di bellezza... **Una volta provata, non si potrà più vivere senza !** I risultati lo dimostrano: Nuxellence® è già **la Cura viso NUXE più venduta** in farmacia\* in Francia.

### Nuxellence®, in vetta agli anti-âge

Per la prima volta nella storia della **ricerca scientifica**, il Laboratoire NUXE ha fatto **un importante passo avanti**: grazie ai potenti estratti floreali, è riuscito a **RIPARARE IL DNA MITOCONDRIALE**<sup>(1)</sup>, fattore chiave dell'invecchiamento cutaneo.

**Riparare questo DNA, significa ricaricare le cellule della nostra pelle** per restituire loro tutta l'energia<sup>(2)</sup>. Ricaricare la pelle, significa ridonare la luminosità della giovinezza.

### Risultati eccezionali:

**Dalla 1ª applicazione, la pelle è più levigata, più luminosa, più uniforme.  
Dopo 4 settimane, appare visibilmente ringiovanita**<sup>(3)</sup>.

L'ENERGIA FLOREALE NEL CUORE DELLA PELLE

\* IN FARMACIA

Fonte IMS Health - Pharmacie - Mercato dei Trattamenti Specifici del viso NUXE (Classe IMS 828) in Francia - Cumulo Marzo, Aprile e Maggio 2012 - in valore.

(1) Test in vitro sugli ingredienti: riparazione del DNA mitocondriale alterato nell'epidermide. Brevetto depositato.

(2) Test in vitro sull'epidermide ricostituita.

(3) Test d'utilizzo realizzato sotto controllo dermatologico su 29 volontari. Foto non contrattuale.

NUXE, BELLE PAR NATURE

[www.nuxe.it](http://www.nuxe.it)

# SAPEVATE CHE OGNI GIORNO LA VOSTRA PELLE HA BISOGNO DI RIGENERARE LE SUE CELLULE?

Gli ultimi studi di fisiologia cutanea ci hanno rivelato che giorno dopo giorno **le nostre cellule si scaricano** come la batteria di un telefono. Per funzionare correttamente e produrre tutti gli elementi di cui la pelle ha bisogno (collagene, elastene, GAGs..), le cellule hanno bisogno di energia.

Per comprendere il concetto di **“ricarica delle batterie cutanee”** è necessario addentrarsi nel cuore della nostra pelle, delle nostre cellule e, infine, dei nostri mitocondri.

Alla base di questa ricerca si trova il **DNA MITOCONDRIALE**, un elemento infinitamente piccolo, ma infinitamente potente, il cui ruolo consiste nel controllare il funzionamento dei mitocondri. Questo DNA mitocondriale rappresenta dunque un fattore chiave nella produzione dell'energia cellulare.

**È addirittura 10 volte più fragile e vulnerabile del DNA cellulare.** Ogni giorno, gli attacchi provenienti dall'ambiente (stress, raggi UV, inquinamento, radicali liberi) provocano alterazioni nel DNA mitocondriale. Danneggiata, la produzione di energia cellulare diminuisce, portando ad un peggior funzionamento delle cellule, le quali si scaricano e sono meno reattive ai messaggi esterni (cure cosmetiche, ecc..). **Le conseguenze: la pelle invecchia** e risponde in maniera minore ai benefici delle cure.

È quindi fondamentale **riparare e proteggere il DNA mitocondriale** per ricaricare la pelle e renderla più giovane.

**Perché il DNA mitocondriale è la chiave dell'invecchiamento cutaneo?**

Non possedendo membrana, il DNA mitocondriale è meno protetto, essendo più vicino alla fonte dei radicali liberi e si altera più facilmente nel tempo. Se il funzionamento

dei mitocondri è disturbato, la produzione di energia diminuisce, quindi, LE CELLULE SI SCARICANO:

- Cala la produzione di lipidi, collagene, elastina e di GAGs...
- Diminuiscono i ricettori in superficie di conseguenza le cellule sono meno reattive.

**Soluzione:** diventa fondamentale riparare e proteggere il DNA mitocondriale per rigenerare la propria pelle di giovinezza.

**Come riparare il DNA mitocondriale?**

**3 estratti di fiori** dalla composizione e dal tenore di molecole attive che hanno rivelato **un'azione unica per la protezione e riparazione del DNA mitocondriale.**

**PASSIFLORA** (*Passiflora incarnata*)



L'estratto di Passiflora è ottenuto dai fiori. Usate per via orale da molto tempo in fitoterapia, queste piante non erano ancora state esplorate in cosmetica. La sua concentrazione elevata di flavonoidi ha spinto gli scienziati a studiare le proprietà di questa pianta sulla pelle.

**ALCANNA** (*Anchusa arvensis*)



L'estratto di Alcanna, ottenuto dalle parti aeree e dalle sommità fiorite della pianta, è particolarmente ricco di polifenoli.

**PAPAVERO** (*Papaver rhoeas*)



L'estratto di Papavero ottenuto è estratto da petali di papavero Bio, ha un'azione comprovata sulla nutrizione cellulare.

I test in vitro realizzati hanno dimostrato l'incredibile potere di questo trio attivo: **+ 43% di RIPARAZIONE del DNA MITOCONDRIALE ALTERATO nell'epidermide.**

# Lactoflorene®

Prossima fermata:  
**benessere!**

FERMENTI LATTICI VIVI  
E VITAMINE

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



# FOGLIETTO ILLUSTRATIVO O BUGIARDINO? UN MANUALE D'ISTRUZIONE DA LEGGERE CON ATTENZIONE

a cura di **Elisabetta Farina**

Lo si trova in ogni confezione, ma, spesso, suscita grandi timori oppure viene totalmente trascurato. Al contrario, l'atteggiamento corretto è quello di considerare il foglietto illustrativo un "manuale d'istruzione" per la conoscenza e il corretto utilizzo dei farmaci. Conservare, quindi, sempre scatola e foglietto illustrativo per avere a disposizione le informazioni sul medicinale.

Analizziamo in dettaglio i termini tecnici utilizzati nei foglietti illustrativi.

- **Il nome commerciale del medicinale, la composizione (principio attivo+eccipienti), il dosaggio e la forma farmaceutica**

Servono a identificare univocamente il prodotto e non correre il rischio di assumere un farmaco o un dosaggio errato. Inoltre l'elenco degli eccipienti consente di evitare il rischio di reazione allergica a uno di loro.

- **Principio attivo ed eccipienti**

Il primo è la "componente terapeutica" del farmaco, cioè la sostanza curativa (ad esempio acido acetilsalicinico, paracetamolo, omeprazolo), mentre i secondi sono i componenti necessari per "dar forma" al farmaco (ad esempio magnesio stearato, cellulosa microcristallina).

- **La categoria farmacoterapeutica o il tipo di attività e le indicazioni terapeutiche**

Indicano le diverse malattie (o i gruppi di malattie) per cui il farmaco è indicato.

- **Le controindicazioni**

Indicano le condizioni per le quali il farmaco non deve essere assunto.

- **Le precauzioni d'uso**

Indicano in quali casi il farmaco può essere assunto ma con attenzione.

- **Le interazioni con altri medicinali e sostanze**

Indicano quali medicinali o alimenti possono modificare l'effetto del medicinale.

- **Le avvertenze speciali**

Informazioni sull'utilizzo in casi particolari.

- **La posologia, il modo e il tempo di somministrazione**

Indicano il dosaggio, la frequenza e la durata della somministrazione. Talvolta, se necessario, è espresso anche il momento appropriato in cui il medicinale può o deve essere somministrato (prima o dopo i pasti, per esempio).

- **Sovradosaggio**

Vengono descritti i sintomi per riconoscere gli effetti dell'assunzione di una dose eccessiva di farmaco e le misure di primo soccorso.

- **Effetti indesiderati**

Indicano i possibili effetti negativi che si possono verificare anche con il normale uso del medicinale e le misure da adottare.

- **Smaltimento**

I farmaci sono prodotti chimici da considerarsi rifiuti pericolosi e come tali vanno gestiti e smaltiti correttamente. I farmaci scaduti non devono essere gettati nei normali cassonetti o nel lavandino, ma vanno depositi in appositi contenitori presso le farmacie o negli ecocentri.

### Aifa apre il portale dedicato ai "bugiardini"

L'Agenzia Italiana del Farmaco ha predisposto un nuovo sistema elettronico per l'acquisizione, dalle aziende farmaceutiche, di tutti gli stampati che regolano i medicinali in commercio nel nostro Paese (foglio illustrativo, riassunto delle caratteristiche del prodotto ecc.). Il nuovo portale consentirà di realizzare un database ufficiale, esaustivo e aggiornato costantemente, disponibile ad Aziende, operatori sanitari e cittadini. Il portale entrerà in funzione da fine gennaio e sarà pubblicato anche sul sito istituzionale [www.agenziafarmaco.gov.it](http://www.agenziafarmaco.gov.it).

### Perché il foglietto illustrativo dei farmaci viene chiamato bugiardino?

Qualche indizio potrebbe farci ipotizzare, come indica l'Accademia della Crusca, che il nome sia nato da un uso nominale dell'aggettivo bugiardo: in Toscana, per la precisione in area senese, gli anziani ricordano che il bugiardo era la locandina dei quotidiani

La natura sa come aiutarci  
a "rimettere in moto" l'intestino.



• *le 20 buone erbe* •

**Liberati dalla "morsa"  
della stitichezza.**



Dall'evoluzione di un'originale ricetta nascono le nuove mini-compresse **Elisir Ambrosiano le 20 buone erbe**, un vero toccasana per combattere la stitichezza.

**Elisir Ambrosiano le 20 buone erbe** è anche in forma liquida, per chi ha problemi di deglutizione, in un pratico flaconcino "mini-formato" buono da bere dopo i pasti che, oltre ad aiutare la regolarità intestinale, favorisce la digestione.



Ideale anche  
fuori casa.  
60 ml

**Elisir Ambrosiano le 20 buone erbe, effetto natura.  
BENTORNATA REGOLARITÀ!**

Da  
**POOL PHARMA**  
IN FARMACIA  
[www.poolpharma.it](http://www.poolpharma.it)

esposta fuori dalle edicole e da qui, riducendo le dimensioni del foglio, si è forse potuti arrivare a denominare bugiardino il foglietto dei medicinali.

Se questa resta soltanto un'ipotesi, non c'è dubbio, invece, che questo nome voglia puntare l'attenzione sulle prerogative di queste particolari "istruzioni per l'uso" che, un tempo, tendevano a sorvolare su difetti ed effetti indesiderati del farmaco per esaltarne

i pregi e l'efficacia. Non erano quindi vere e proprie "bugie" quelle che vi si potevano leggere, ma nell'insieme il foglietto risultava un "bugiardino" che diceva piccole bugie o, meglio, ometteva informazioni importanti ma che potevano essere compromettenti per il prodotto. Da anni, grazie a norme più rigide per la loro compilazione, i bugiardini riportano tutte le notizie importanti riguardo al farmaco.

## PL3 protegge e ripara le labbra e le mani



PL3 Special Protector è lo stick per la protezione labbra dalla composizione esclusiva, l'unico con l'anello rosso, un concentrato di principi attivi che difende le labbra dalla disidratazione, previene e ripara le screpolature dovute a vento, freddo e sole. Le labbra risultano subito più morbide e idratate e sono perfettamente protette, a lungo. E oggi dall'esperienza farmaceutica Kelémata, la Crema Mani Multiprotettiva PL3, che nutre e idrata, rinforzando la barriera lipidica epidermica. Crea un efficace film protettivo contro tutte le aggressioni ambientali e previene screpolature e irritazioni, restituendo comfort e morbidezza alle mani, anche le più secche e sensibili.

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



L'afte, un fastidio che colpisce labbra, guance, gengive e lingua causando dolore anche intenso, è caratterizzata dalla comparsa di una lesione all'interno della bocca. Si calcola che circa il 20% degli adulti e il 37% di bambini e adolescenti abbia sofferto almeno una volta per questo disturbo.

In molteplici situazioni può presentarsi una lesione della bocca: morsicandosi la guancia involontariamente, o scottandosi il palato con una bevanda o un cibo molto caldo. Inoltre chi usa dentiere fisse o mobili, impianti e/o apparecchi ortodontici, soprattutto nei primi giorni dopo l'applicazione, può essere soggetto a piccole lesioni della bocca, in particolar modo nei punti di contatto con gli impianti.

Sia in caso di afte che di piccole lesioni della bocca, un'accurata igiene orale può dare un primo sollievo.

## Shine On: la colorazione dei capelli ad alto profilo di tollerabilità



Nato dalla ricerca e dall'innovazione dei laboratori BioNike, Shine On è il nuovo trattamento di colorazione permanente del capello che, oltre ad assicurare un risultato intenso, profondo, omogeneo e brillante, rispetta la sensibilità del capello e del cuoio capelluto. Shine On offre infatti la massima tollerabilità grazie a formulazioni testate per minimizzare la presenza di nickel, senza conservanti, senza glutine, senza ammoniaca e senza parafenilendiammina e resorcina. Infine, per rendere più gradevole l'impiego, Shine On contiene profumo ma come da consuetudine del marchio BioNike si tratta di un profumo esente da allergeni.

## Lichtena® Formula Originale



Lichtena® Formula Originale, di Giuliani Spa, è il trattamento dermocosmetico ideale per pelli delicate, sensibili e irritabili di donne, uomini e bambini. Rappresenta la risposta rapida ed efficace in tutte le situazioni di arrossamento, prurito o irritazione della pelle, causate da stress ambientali come lo smog o atmosferici quali il vento ed il freddo. Con Lichtena® Crema anche la pelle più sensibile si normalizza ed aumenta la resistenza contro i fattori esogeni ed endogeni che l'agrediscono. Merito di una formula con AR-GB 11®, esclusivo antiossidante ad azione antinfiammatoria, e a principi attivi specifici ad azione idratante ed emolliente, tra cui Allantoina, Olio di Camomilla e Burro di Karité.

Disponibile in 3 formati, con il vaso da 100 ml, 50 ml e 25 ml. [www.lichtena.it](http://www.lichtena.it)



## VICKS VAPORUB E VICKS SINEX

AIUTANO A LIBERARE  
IL NASO CHIUSO  
E **DORMIRETE TUTTI COME BAMBINI.**



Vicks Vaporub  
trattamento balsamico  
dai 3 anni

Vicks Sinex  
decongestionante nasale  
dai 12 anni

Attenzione i medicinali vanno assunti con cautela. Leggere attentamente il foglio illustrativo.  
Aut. Min. Sal. del 29/05/2012. Non somministrare ai bambini al di sotto dei 12 anni. Vicks Vaporub può essere somministrato dai 3 anni.

# RESIDENZE SANITARIE SOCIO-ASSITENZIALI CONVENZIONATE

## I DIRITTI DEGLI ANZIANI MALATI E NON AUTOSUFFICIENTI RICOVERATI IN RSA

a cura della **Fondazione Promozione sociale onlus**



### CHI SONO GLI UTENTI DELLE RSA

Gli anziani malati e non autosufficienti a cui ci riferiamo sono persone gravemente malate, con tre-quattro patologie croniche, dipendenti in tutto dall'aiuto di altre persone, anche per gli aspetti indispensabili della vita quotidiana: igiene personale, imboccamento, assunzione terapie.

### QUANDO E COME SI ACCEDE ALLA RSA

Nella Regione Piemonte l'assistenza residenziale per gli anziani cronici non autosufficienti è prevista nelle Rsa (Residenze sanitarie assistenziali), dotate anche di nuclei per il ricovero temporaneo di malati con gravi problemi di demenza (Deliberazione della Giunta regionale, Dgr n. 45/2012).

Per accedere alle Rsa convenzionate è necessario presentare una domanda scritta alla propria Asl di residenza. L'anziano non autosufficiente ha diritto a un progetto assistenziale individuale da parte dell'Unità di valutazione geriatrica (Uvg) dove sono indicati i suoi bi-

sogni e i livelli di intensità delle prestazioni a cui ha diritto. Purtroppo quasi sempre viene inserito in una lista d'attesa: al 31 ottobre 2012, nella Regione Piemonte, sono oltre 15mila gli anziani in attesa anche da due-tre anni per un posto Rsa convenzionato.

### LEGGI E LISTE D'ATTESA

Nella sentenza n. 1154, depositata in Cancelleria il 16 novembre 2010, la Sezione lavoro del Tribunale di Firenze, dopo aver rilevato che «l'atto amministrativo contenente una sorta di "liste a scorrimento" effettuata sulla base di una valutazione comparativa, seppur di carattere essenzialmente tecnico, delle posizioni dei richiedenti e lo stesso atto amministrativo che l'ha prevista, devono ritenersi radicalmente nulli o, comunque illegittimi», ha condannato l'Asl 10 di Firenze a rimborsare ai congiunti di una anziana malata cronica non autosufficiente, ricoverata in una Rsa, la somma di euro 42.385,20 quale importo della quota sanitaria spettante alla stessa Asl.

# CHE MAL DI GOLA HAI?

Ogni sintomo può trovare un rimedio.



**GOLA IRRITATA E  
CON BRUCIORE?**



**GOLA  
INFIAMMATA?**



Puoi provare...



**Benagol®**  
ANTISETTICO



**Benactiv®**  
ANTINFIAMMATORIO *Gola*

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

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

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

## CHI PAGA LA RETTA DI UN RICOVERO CONVENZIONATO

Quando il ricovero è autorizzato dall'Asl, in base ai Lea, Livelli essenziali di assistenza (Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 29.11.2001, reso legge dall'art. 54 della legge 289/2002), l'importo della quota sanitaria è a carico dell'Asl di residenza almeno per il 50% della retta totale. La parte rimanente (retta alberghiera) è corrisposta dall'utente, se ultrasessantacinquenne non autosufficiente, nell'ambito delle sue personali risorse economiche. L'eventuale differenza è a carico del Comune singolo o associato.

Ad esempio, per una tariffa giornaliera di 90 euro l'Asl è tenuta a versare alla Rsa almeno 45 euro e altrettanti devono, al massimo, essere corrisposti dall'utente/Comune. Nessun pagamento è dovuto dai familiari.

## ATTENZIONE: NON SI DEVE PIÙ FIRMARE IL CONTRATTO DI OSPITALITÀ

Ai sensi della Dgr 44/2009 nessun impegno deve essere più sottoscritto tra l'utente (e/o chi lo rappresenta) e la struttura di ricovero. È l'Asl di residenza la sola responsabile dell'inserimento in Rsa e/o della dimissione dell'anziano non autosufficiente.

Gli utenti (e/o chi li rappresenta) devono prendere visione del "Regolamento della struttura di ricovero", (allegato 5, Dgr 45/2012), che deve indicare obbligatoriamente:

- le prestazioni comprese nella quota sanitaria: assistenza medica, infermieristica, riabilitativa, assistenza alla persona, animazione;
- le prestazioni a carico dell'Asl, purché inserite nel Pai (Piano assistenziale individuale), ovvero: l'assistenza specialistica, farmaceutica e protesica, ogni altra prestazione diagnostica e terapeutica, compresi i farmaci di fascia C e i pannoloni che sono «forniti dal Servizio sanitario regionale nella quantità giornaliera indicata dal medico di fiducia dell'utente»;
- i trasporti in ambulanza garantiti dall'Asl (tra-



sferimento in ambulanza per l'effettuazione di prestazioni diagnostiche e specialistiche non erogabili direttamente nell'ambito della struttura residenziale; i trasporti da/per l'ospedale e/o le strutture sanitarie o socio-sanitarie);

- le prestazioni incluse nella retta alberghiera pagata dall'utente/Comune (lavaggio biancheria, imboccamento, pulizia, pedicure, taglio e lavaggi capelli...);
- le prestazioni non comprese (extra), che non sono obbligatorie;
- le modalità di pagamento (ogni aumento della tariffa deve essere approvato preventivamente dall'Asl/ente gestore socio-assistenziale e comunicato all'utente e/o a chi lo rappresenta a cura della struttura ospitante);
- l'elenco degli operatori e delle figure professionali (compiti e turni) che deve essere esposto nei locali comuni e accessibili al pubblico, comprensivo di una scheda della presenza di ciascuna professionalità impegnata nella struttura.

## CONSIGLI E RIFERIMENTI

Si raccomanda di richiedere copia del regolamento e di confrontarlo con l'accordo stipulato tra Asl/Comune e struttura, che deve essere esposto obbligatoriamente in un luogo accessibile al pubblico.

Per ogni dubbio o chiarimento, prima di sottoscrivere il regolamento potete chiedere informazioni alla Fondazione Promozione sociale onlus, oppure consultare il sito [www.fondazionepromozionesociale.it](http://www.fondazionepromozionesociale.it)

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



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



**PIÙ PROTEZIONE MENO DOLORE.**

 **RECORDATI OTC**

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

# CONSULENZA COSMESI

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



2013		GENNAIO		
FRANCESCA LO CURTO	GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO	
	MERCOLEDÌ 2	7	C.SO TRAPANI 150	
	VENERDÌ 4	4	VIA OROPA 69	
	SABATO 5	23	VIA G. RENI 155/157	
	MARTEDÌ 8	43	P.ZZA STATUTO 4	
	MERCOLEDÌ 9	42	VIA XX SETTEMBRE 5	
	VENERDÌ 11	25	ATRIO STAZ. PORTA NUOVA	
	SABATO 12	22	VIA C. CAPELLI 47	
	MARTEDÌ 15	9	C.SO SEBASTOPOLI 272	
	MERCOLEDÌ 16	24	VIA BELLARDI 3	
	VENERDÌ 18	37	C.SO AGNELLI 56	
	SABATO 19	21	C.SO BELGIO 151 B	
	VENERDÌ 25	35	VIA CIMABUE 8	
SABATO 26	8	C.SO TRAIANO 22/E		
MARTEDÌ 29	42	VIA XX SETTEMBRE 5		
MERCOLEDÌ 30	9	C.SO SEBASTOPOLI 272		

2013		FEBBRAIO		
FRANCESCA LO CURTO	GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO	
	VENERDÌ 1	10	VIA A. DI BERNEZZO 134	
	SABATO 2	21	C.SO BELGIO 151 B	
	MARTEDÌ 5	23	VIA G. RENI 155/157	
	MERCOLEDÌ 6	24	VIA BELLARDI 3	
	VENERDÌ 8	25	ATRIO STAZ. PORTA NUOVA	
	SABATO 9	7	C.SO TRAPANI 150	
	MARTEDÌ 12	4	VIA OROPA 69	
	MERCOLEDÌ 13	8	C.SO TRAIANO 22/E	
	VENERDÌ 15	37	C.SO AGNELLI 56	
	SABATO 16	21	C.SO BELGIO 151 B	
	MARTEDÌ 19	43	P.ZZA STATUTO 4	
	MERCOLEDÌ 20	42	VIA XX SETTEMBRE 5	
VENERDÌ 22	10	VIA A. DI BERNEZZO 134		
SABATO 23	22	VIA C. CAPELLI 47		
MARTEDÌ 26	9	C.SO SEBASTOPOLI 272		
MERCOLEDÌ 27	7	C.SO TRAPANI 150		

TAMARA SIANI	GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO	
	MERCOLEDÌ 2	15	C.SO TRAIANO 86	
	GIOVEDÌ 3	13	VIA NEGARVILLE 8	
	VENERDÌ 4	44	VIA CIBRARIO 72	
	GIOVEDÌ 10	45	VIA MONGINEVRO 27 B	
	VENERDÌ 11	1	C.SO ORBASSANO 249	
	SABATO 12	38	VIA VANDALINO 9	
	LUNEDÌ 14	46	P.ZZA BOZZOLO 11	
	MARTEDÌ 15	19	VIA VIBO' 17 B	
	MERCOLEDÌ 16	11	STRADA LANZO 98 G	
	GIOVEDÌ 17	36	VIA FILADELFIA 142	
	VENERDÌ 18	17	C.SO V. EMANUELE II 182	
	LUNEDÌ 21	28	C.SO CORSICA 9	
MARTEDÌ 22	29	VIA ORVIETO 10 A		
GIOVEDÌ 24	41	VIA DEGLI ABETI 10		
VENERDÌ 25	33	VIA ISERNIA 13 B		
SABATO 26	45	VIA MONGINEVRO 27 B		
LUNEDÌ 28	20	VIA IVREA 47		
MARTEDÌ 29	5	VIA RIETI 55		
MERCOLEDÌ 30	12	C.SO VERCELLI 236		
GIOVEDÌ 31	13	VIA NEGARVILLE 8		

TAMARA SIANI	GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO	
	VENERDÌ 1	15	C.SO TRAIANO 86	
	LUNEDÌ 4	44	VIA CIBRARIO 72	
	MARTEDÌ 5	35	VIA CIMABUE 8	
	GIOVEDÌ 7	17	C.SO V. EMANUELE II 182	
	VENERDÌ 8	40	VIA FARINELLI 36/9	
	SABATO 9	2	VIA SLATAPER 25 BIS	
	LUNEDÌ 11	28	C.SO CORSICA 9	
	MARTEDÌ 12	19	VIA VIBO' 17 B	
	MERCOLEDÌ 13	46	P.ZZA BOZZOLO 11	
	GIOVEDÌ 14	38	VIA VANDALINO 9	
	VENERDÌ 15	13	VIA NEGARVILLE 8	
	LUNEDÌ 18	15	C.SO TRAIANO 86	
MARTEDÌ 19	44	VIA CIBRARIO 72		
GIOVEDÌ 21	29	VIA ORVIETO 10 A		
VENERDÌ 22	45	VIA MONGINEVRO 27 B		
SABATO 23	1	C.SO ORBASSANO 249		
LUNEDÌ 25	5	VIA RIETI 55		
MARTEDÌ 26	17	C.SO V. EMANUELE II 182		
MERCOLEDÌ 27	36	VIA FILADELFIA 142		
GIOVEDÌ 28	28	C.SO CORSICA 9		



# Per toglierti un peso

## Dosanloc

### 20 mg compresse gastroresistenti

**Trattamento a breve termine dei sintomi da reflusso (per esempio bruciori di stomaco, rigurgito acido) negli adulti.**

È un medicinale a base di Pantoprazolo che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo.

Questo è un medicinale di AUTOMEDICAZIONE che può essere usato per curare disturbi lievi e transitori a Novartis company

facilmente riconoscibili e risolvibili senza ricorrere all'aiuto del medico. Per maggiori informazioni e consigli rivolgersi al farmacista.

Consultare il medico se il disturbo non si risolve dopo un breve periodo di trattamento.

Autorizzazione del 04/04/2012



# SANDOZ

A healthy decision

# TOSSE E RAUCEDINE?

Puoi provare

# CORYFIN<sup>®</sup> C

**Pronto sollievo, pronto all'uso!**



**ALLEVIA L'IRRITAZIONE LOCALE  
E RIDUCE IL CATARRO  
ANCHE NEI FUMATORI**

# Lisomucil<sup>®</sup>

PER NON LASCIARE  
CHE LA TOSSE ROVINI  
I TUOI MOMENTI SPECIALI.



ANCHE  
SENZA  
ZUCCHERO



TOSSE GRASSA



TOSSE SECCA

PER SENTIRTI LIBERO  
DALLA TOSSE

  
SANOFI

Lisomucil a base di carbocisteina e Lisomucil TosseSedativo a base di destrometorfano bromidrato sono medicinali. Lisomucil Tosse Sedativo a base di destrometorfano bromidrato può indurre sonnolenza. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Attenzione i medicinali vanno assunti con cautela per un breve periodo di tempo non superando le dosi consigliate e solo per le indicazioni riportate nel foglietto illustrativo. In caso di dubbio rivolgersi al medico o farmacista. Autorizzazione del 20 settembre 2011.

# TELEFONO AZZURRO

## Da oltre 25 anni dalla parte dei bambini

S.O.S. Il Telefono Azzurro Onlus dal 1987 si batte affinché gli enunciati della Convenzione ONU sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza del 1989 divengano realtà concrete, in una società che rispetti davvero i bambini e gli adolescenti.

Telefono Azzurro è un'Associazione che opera in tutta Italia attraverso diversi progetti a favore dell'infanzia e dell'adolescenza.

Sempre in Rete con le Associazioni e Istituzioni a tutela dei minori Telefono Azzurro si occupa di prevenzione con il "progetto Scuola-Educazione" attraverso la presenza di operatori e volontari nelle Scuole, con bambini, ragazzi ed insegnanti; si occupa di intervento attraverso le linee d'ascolto, il Tetto Azzurro e il "progetto Bambini e Carcere".



La rivista *Azzurro Child*, il giornale di Telefono azzurro scaricabile dal sito

## L'impegno per i bambini in carcere

Un progetto storico e peculiare è proprio quello cosiddetto "Bambini e Carcere". Il progetto è presente con le sue ludoteche e i suoi nidi in più di 20 istituti di pena e attivo a Torino all'interno della Casa Circondariale Lo Russo Cotugno nella sezione femminile. "Bambini e carcere" perché nelle carceri vivono bambini di età compresa tra gli zero e i tre anni con le loro madri. Lo spazio in cui i piccoli abitano è una piccola area all'interno del settore femminile. È uno spazio dove le celle sono stanze, c'è un'area comune "il nido", dove le finestre hanno le sbarre ma le celle sono aperte. Il "nido" è parte del Carcere, lì le guardie hanno la divisa, ci sono tante, troppe persone, gli odori e i rumori non sono familiari, i colori dell'infanzia spesso si riducono alle sole sfumature del grigio e del nero.

Il "nido" è un grande tentativo per consentire ai bambini di stare con le loro mamme detenute, un'esperienza altresì forte per loro che sono alla scoperta del mondo, un'esperienza che contrasta con l'inno-

cenza, dove la purezza dell'infanzia incontra la durezza del Carcere. Al "Nido" i volontari di Telefono Azzurro entrano nei pomeriggi di tutte le settimane dal 1999. Al "Nido" i volontari stanno con i bimbi, con i bimbi e le loro mamme allo scopo di dar loro una possibilità per crescere! I volontari con i bambini trascorrono il tempo giocando, colorando, cantando, facendo quelle cose piccole e semplici che si fanno con i piccoli di quella età... quelle cose che diventano grandi perché pensate da un adulto che si occupa di un piccolo, mentre si incuriosisce a lui e prova a rendere più a misura di bimbo il mondo in cui cresce. Attraverso la fornitura di vestitini e magliette pulite, scarpine della loro misura e i pannolini si crea la normalità... Con colori, musiche, palloncini, lavoretti e un gruppo di volontari si crea la magia quotidiana! E poi ci sono le gite nei prati, le feste con i clown, la festa con Babbo Natale dove la magia fa speranza, proprio quella che deve poter appartenere ad ogni bimbo!



**1.96.96**  
Linea gratuita riservata  
a bambini e adolescenti

**199.15.15.15**  
Linea istituzionale per adulti  
e operatori dei servizi

**116000**  
Linea gratuita per ogni  
bambino scomparso



**114**  
Linea gratuita  
di emergenza

S.O.S. IL TELEFONO AZZURRO ONLUS

Corso F.lli Carlo e Nello Rosselli, 128/A - 10141 Torino | Tel: 011 4831104 | Fax: 011.4367980 | [www.azzurro.it](http://www.azzurro.it)

# Normaflor





**In montagna o al mare sempre protetti anche in inverno SU TUTTI I SOLARI 30% di sconto**

**KELEMATA PL3**  
crema mani multiprotettiva



**-31%**

~~€ 5,75~~  
€ 3,95

**CICAPLAST BAUME**  
T40 ml



~~€ 9,20~~  
€ 7,90

**-18%**



**LIPIKAR XERAND**  
T50 ml

~~€ 6,00~~  
€ 4,90

**NUTRITIC LEVRE**  
stick 4,7 ml



**-21%**

~~€ 5,01~~  
€ 3,95

**DEODORANTI VICHY**  
crema e spray



**-38%**

~~€ 11,21~~  
€ 6,90

**RIMEDI STAGIONALI**

20 compresse effervescenti

**-16%**



~~€ 7,00~~  
€ 5,90

**NOVA GOLA**

20 compresse

**-40%**



~~€ 7,80~~  
€ 3,90

**NEO NISIDINA**

10 compresse effervescenti con vitamina C

**-25%**



~~€ 5,20~~  
€ 3,90



~~€ 9,80~~  
€ 5,90

spray gola forte

12 compresse effervescenti



~~€ 5,20~~  
€ 3,90



~~€ 7,52~~  
€ 6,90

**ACTIGRIP**  
12 compresse



**-29%**

~~€ 20,90~~  
€ 14,90

**NARHINEL**  
10 ricambi soft



**-26%**

~~€ 5,30~~  
€ 3,90

**VOLTADOL**  
cerotti medicati 10 mg

**OTRIVIN**  
spray



~~€ 7,60~~  
€ 6,90

# RIMEDI STAGIONALI

**VOLTAREN**  
Emulgel 2% gel  
60g

**-17%**



~~€ 11,90~~  
**€ 9,90**

**ASPIRINA C**  
20 compresse effervescenti

**-20%**



~~€ 8,10~~  
**€ 6,50**

**SOLMUCOL MUCOLITICO**  
sciroppo 180 ml

**-48%**



~~€ 9,44~~  
**€ 4,90**

**CORYFIN GOLADOL**

**-21%**



~~€ 7,80~~  
**€ 6,20**

**VICKS**  
Fluidificante  
flacone  
180 mg

**-30%**



~~€ 9,90~~  
**€ 6,90**

**VICKS TOSSE**  
20 compresse effervescenti

**-25%**



~~€ 9,25~~  
**€ 6,90**

**VICKS**  
Vicks Tosse Sedativo  
180 mg

**-30%**



~~€ 9,90~~  
**€ 6,90**

**VICKS**  
18 pastiglie - 7,33 mg

**-34%**



~~€ 7,40~~  
**€ 4,90**

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

Offerte valide dal 1° Gennaio al 28 Febbraio 2013 o fino ad esaurimento scorte

**IMOGERMIN FORTE ACHT**  
7 flaconi per 10 mc

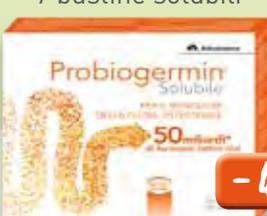
**-53%**



~~€ 12,50~~  
**€ 5,90**

**PROBIOGERMIN**  
7 bustine solubili

**-43%**



~~€ 13,90~~  
**€ 7,90**

**NEO VAXITOL**  
7 flaconi - 10 ml

**-38%**



~~€ 9,50~~  
**€ 5,90**

**BENE FIBRA NOVARTIS**  
12 buste

**-22%**



~~€ 12,70~~  
**€ 9,90**

**FLORVIS GG**  
integratore - 12 bustine

**-60%**



~~€ 12,35~~  
**€ 4,90**