



FARMACOM

Winthrop
gruppo
sanofi aventis

Alcuni argomenti di questo numero:

- Farmaci e gravidanza
- Le erbe amiche di stagione
- Il punto sulle malattie allergiche
- Il trucco per il giorno del Sì

FARMACIE COMUNALI TORINO S.P.A. - FARMACOM - Anno IV - Numero 2 - Marzo/Aprile 2010

**PUNTI DI ASCOLTO IN FARMACIA
PER L'ORIENTAMENTO AI SERVIZI
SANITARI E SOCIALI (PAG.3)**

FARMACIE
COMUNALI
DI TORINO

Le più vicine a te.

novità

Fitomagra OnDieta

Più facile stare a dieta

Fitomagra, la linea Aboca per il controllo del peso, da 10 anni nel mercato, si completa con Ondieta, un **nuovo prodotto per facilitare la dieta**.

Ondieta interviene sul **senso di fame** e sullo **stress**, aiutando i processi fisiologici legati al **metabolismo dei grassi**.



Flacone da 100 opercoli

GRIFFONIA



RHODIOLA



CURCUMA



L'EVOLUZIONE DELLA FITOTERAPIA

Il prodotto non sostituisce una dieta variata.
Seguire un regime alimentare ipocalorico e una regolare attività fisica.
In caso di dieta seguita per periodi prolungati, oltre le tre settimane, si consiglia di consultare il medico.
Leggere attentamente le avvertenze.

www.aboca.it

Cari lettori,

al tema dell'ascolto è dedicata la nostra copertina. Un ascolto che si riferisce a una nuova sperimentazione messa in atto a partire da marzo presso otto farmacie comunali torinesi e di cui si parla a pagina 3. Quotidianamente siamo pressati da una grande quantità di rumori e suoni che ci trasmettono informazioni. Tutto ciò ci porta a sviluppare la capacità di sentire, ma anche a limitare la volontà di ascolto, ovvero di porre attenzione su ciò che il nostro interlocutore ci sta dicendo con la sua voce e il suo stato d'animo. L'ascolto implica fermarsi e cogliere anche i bisogni dell'altro, che spesso non sono espliciti e non sono espressi soltanto con le parole.

Ma quali sono i bisogni di un anziano che deve affrontare un percorso socioassistenziale ed è da solo; di un figlio che desidera assistere il genitore non autosufficiente a casa ma che non può agire unicamente con le proprie forze? Uno dei bisogni principali è quello dell'ascolto per poter essere indirizzati verso il percorso più adatto alla singola esigenza.

I servizi esistono poiché le istituzioni hanno sviluppato, e proseguono nel suo miglioramento, una rete articolata e diversificata di prestazioni sul territorio, anche in collaborazione con il mondo del volontariato, delle cooperative e delle associazioni. L'anello di collegamento, la cui mancanza spesso si rivela essere l'effettiva causa di ostacolo nell'incontro tra bisogni e risposte, è la comunicazione. Le farmacie comunali torinesi con la creazione dei *Punti di ascolto* hanno deciso di offrire un luogo fisico per creare questo anello di collegamento che contribuisca al miglioramento delle modalità informative e delle azioni di orientamento.

Buona lettura,

Elisabetta Farina

Dalle Farmacie Comunali

La farmacia ti informa P. 3

In farmacia... si parte! P. 4

Farmacia multilingue P. 7

Comunali con le associazioni Parkinsoniani P. 9

L'approfondimento

La gravidanza e i farmaci P. 11

Piante & erbe

Piante amiche in primavera P. 15

Allergie

Le malattie allergiche P. 21

Cosmesi

Il trucco per il giorno del Sì P. 25

Appuntamenti

Contaci P. 29

Come stanno i tuoi reni? P. 31

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:
Gianni Cadario, Francesca Lo Curto,
Maria Laura Colombo, Margherita
Perino, Ornella Sorrenti

Progetto grafico e impaginazione
Jacopo - ByBLOS S.r.l.

Stampa SGI s.r.l.
Tiratura 24.000 copie

Registrazione al Tribunale di Torino
N°114 dell'8 gennaio 2008

AGISCE PER



Flector[®]

cerotto medicato

*Contro
il mal
di schiena.*



Per l'utilizzo
sulle articolazioni.





La farmacia ti informa

NASCONO I PUNTI DI ASCOLTO

Margherita Perino

direttore Organizzazione e Operatività aziendale Farmacie Comunali di Torino

In una società che invecchia rapidamente l'esigenza di garantire adeguati strumenti di informazione e orientamento ai servizi dedicati alle persone in difficoltà diventa sempre più pressante. In quest'ottica, le farmacie possono essere considerate punti informativi privilegiati. Farmacie Comunali Torino S.p.A., in linea con il suo impegno a connotare le farmacie come *centri di servizio* e con l'attenzione che la porta a cogliere l'evoluzione delle esigenze dei torinesi, ha stipulato un protocollo d'intesa con ConfCooperative per la creazione di **Punti di ascolto**.

Si tratta di sportelli dedicati per offrire servizi di informazione, orientamento e accompagnamento utili alle persone che devono individuare percorsi necessari per la risoluzione di alcune problematiche di tipo assistenziale.

L'integrazione del sistema sanitario con quello dei servizi sociali è, infatti, la finalità che le istituzioni sia del

Comune di Torino che della Regione Piemonte perseguono riconoscendo la centralità della persona e della sua rete familiare nel contesto dell'assistenza. Il rafforzamento del sistema dei servizi in modo mirato richiede anche un miglioramento delle modalità informative e delle azioni di orientamento affinché il cittadino possa scegliere la migliore risposta alle sue necessità. Le farmacie comunali che ospiteranno i **Punti di ascolto** sono le numero 11, 13, 28, 35, 36, 40, 41 e 42. All'interno di esse è stato identificato uno spazio per l'allestimento del **Punto di ascolto** che offra la necessaria privacy e tranquillità affinché la persona possa ricevere il servizio di ascolto da parte dell'operatore. La fase sperimentale prevede un periodo di sei mesi, a partire da metà marzo, durante i quali i **Punti di ascolto** di ogni farmacia saranno aperti due volte la settimana, alternativamente mattina o pomeriggio, con orari che verranno man mano adeguati alle necessità dell'utenza.

Le attività dei Punti di ascolto

- Informazione e consulenza sulle risposte pubbliche, private e del terzo settore esistenti sul territorio, sulle caratteristiche dei servizi e sulle procedure per accedervi (compresi orari di apertura e operatori di riferimento);
- ascolto finalizzato all'individuazione dei reali bisogni della persona;
- orientamento ai servizi e accompagnamento all'istruttoria di avvio alle procedure burocratiche di accesso agli stessi;
- orientamento ai servizi di consulenza/patronato per l'espletamento di pratiche assunzione e gestione badanti.

Un'immagine del Punto di ascolto



I servizi per anziani in Piemonte

L'Assessorato regionale al Welfare e Lavoro ha messo a punto un opuscolo *Vite di qualità - Guida ai servizi socio-assistenziali per le persone anziane in Piemonte*, in cui vi è la descrizione sia dei servizi per anziani autosufficienti, che degli interventi a favore degli anziani non autosufficienti. Inoltre, la guida contiene notizie utili per quanto riguarda la tutela legale e i percorsi da seguire per ottenere provvidenze, quali, ad esempio, l'indennità di accompagnamento o i permessi dal lavoro per assistere un familiare non autosufficiente. Chiedi al tuo farmacista anche queste informazioni. La guida è scaricabile anche dal sito web regionale, all'indirizzo www.regione.piemonte.it/polsoc/servizi/guida.htm



DALLE FARMACIE
COMUNALI

FARMACOM

In farmacia... si parte!

A PORTA NUOVA L'11 FEBBRAIO È ENTRATA IN FUNZIONE LA NUOVA SEDE COMPLETAMENTE RINNOVATA DELLA FARMACIA 25 CHE IL 4 MARZO SARÀ INAUGURATA UFFICIALMENTE E PRESENTATA AI TORINESI E AI VIAGGIATORI

Nata come servizio per i viaggiatori e i pendolari, la **Farmacia 25** è un punto di riferimento per tutti i torinesi che nelle giornate festive hanno la necessità di ricorrere a una farmacia sicuramente aperta e facilmente raggiungibile dai mezzi pubblici, metropolitana compresa.

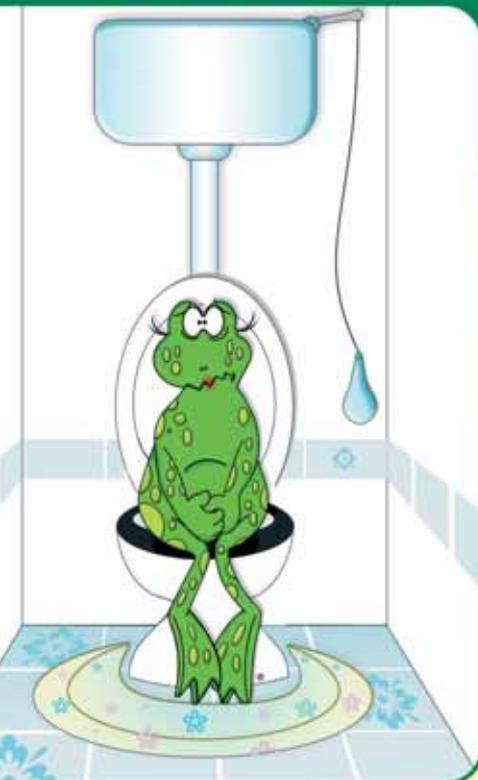


**DALLE 7.00 ALLE 19.30
PER 365 GIORNI L'ANNO,
UN VENTAGLIO DI RISPOSTE
DAL FARMACO
ALL'AUTOANALISI**



UN MESE DI OFFERTE PER FESTEGGIARE

FORMULA ORIGINALE
dal 1975



INTESTINO PIGRO?

...prova

le dieci erbe[®]

✓ 40/100 TAVOLETTE

✓ FLOR
CON PREBIOTICO

✓ COLON CLEANSE
CON ALOE VERA



Per favorire le fisiologiche funzioni intestinali



Dal 1975 garantiamo un benessere naturale

PER RICEVERE
UN CAMPIONE PROVA OMAGGIO
VISITA
www.esitalia.com

LA PELLE SENSIBILE NON PUÒ ASPETTARE

DAL PROBLEMA A LICHTENA®

ARROSSAMENTO



1 giorno

PRURITO



poche ore

IRRITAZIONE



2 giorni



Anche per bambini

LICHTENA® TRATTAMENTO ATTIVO

è la risposta rapida ed efficace alle numerose reazioni irritative e infiammatorie tipiche della pelle sensibile, che si manifestano con arrossamento, prurito, o irritazione.

Lichtena®, grazie all'AR-GB 11®, è adatta per gli adulti e ideale per i bambini.

LICHTENA®. E la tua pelle se ne innamora!

Scopri la linea Lichtena® su www.lichtena.it



GIULIANI



Farmacia multilingue

UNA GUIDA ICONOGRAFICA PER UNA SALUTE SENZA CONFINI

Spiegare un dolore o un malessere in una lingua che non è la nostra. Questa situazione è una di quelle in cui non vorremmo mai trovarci. Anche la difficoltà dell'operatore sanitario che deve interpretare la spiegazione, fare una diagnosi e fornire una indicazione terapeutica non è trascurabile. Queste situazioni si verificano frequentemente non soltanto in riferimento al turismo, ma soprattutto in relazione a quella che, con una parola ormai entrata nel nostro vocabolario, viene definita globalizzazione. Sempre maggiori flussi di persone di etnie diverse hanno portato all'insediamento di gruppi che parlano lingue poco conosciute (cinese, romeno, ucraino ecc.).

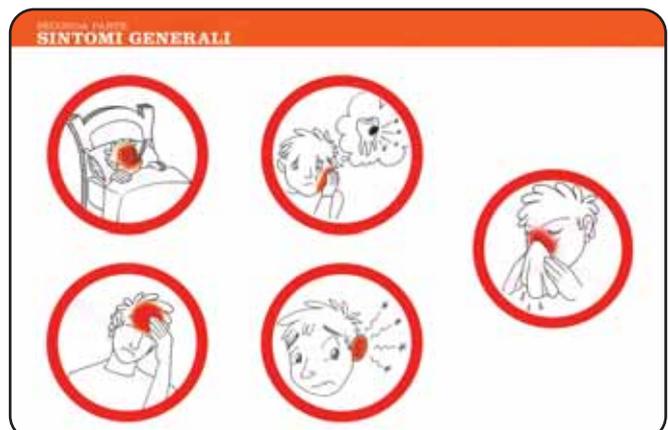
Ecco, quindi, che nasce la necessità di avere un "traduttore" che faciliti sia la persona che deve illustrare il problema di salute sia l'operatore che deve prestare il servizio per cui è preposto.



Per porre rimedio a tale difficoltà, è nata la **Guida iconografica** il cui sottotitolo mette a fuoco con chiarezza il suo obiettivo: comunicazione & salute senza confini. La guida ha, infatti, lo scopo di semplificare la comunicazione tra operatori sanitari e pazienti che non hanno padronanza della lingua italiana. Realizzata da Ranbaxy e Ars Medica, la guida sarà **sperimentata per la prima volta in Italia** nelle **Farmacie comunali torinesi** in occasione dell'**ostensione della Sacra Sindone**. L'evento, che si svolgerà tra aprile e maggio, porterà a Torino centinaia di

persone provenienti da ogni parte del mondo e sarà l'occasione per testare l'utilità della pubblicazione. Grazie a una serie di immagini stilizzate di immediata lettura, la persona potrà spiegare in quale parte del corpo è localizzato il problema e quali sono i sintomi. Inoltre, tramite un'altra serie di immagini, il farmacista potrà "porre ulter-

riori domande" su provenienza geografica, abitudini alimentari, condizioni familiari e di vita che gli permetteranno di effettuare l'anamnesi e fornire le indicazioni terapeutiche e le raccomandazioni del caso (rivolgersi a un medico o andare al pronto soccorso). A questo punto, per una più comprensibile e sicura spiegazione della terapia da seguire e della posologia, il farmacista ha un ulteriore strumento a sua disposizione: la Guida iconografica in versione **multimediale**, grazie alla quale tramite il computer può selezionare la forma terapeutica (compresse, bustine, supposte ecc.), scegliere la posologia (ovvero le dosi e i tempi per l'assunzione di un farmaco), scegliere una delle 13 lingue impostate e stampare il tutto tradotto sia in immagini che nella lingua selezionata.



La salute in 13 lingue

- Albanese
- Arabo
- Cinese
- Francese
- Inglese
- Italiano
- Polacco
- Portoghese
- Romeno
- Serbo
- Spagnolo
- Tedesco
- Ucraino



DEFENCE BODY.

DEFINISCI IL TUO CORPO
CON LA MASSIMA
DELICATEZZA.



**ACQUISTA DEFENCE BODY
E VINCI IL BENESSERE.**

Info e regolamento su
www.saluteebelleessere.it

Concorso valido dal 01.03.2010 al 30.06.2010



LA LINEA CORPO FORTE CONTRO GLI INESTETISMI
GENTILE ANCHE CON LA PELLE PIÙ SENSIBILE.

BioNike
SALUTE E BELLESSERE

In farmacia.

*nickel tested
senza conservanti
senza profumo
senza glutine



Comunali con le associazioni Parkinsoniani

UN CENSIMENTO PER CONOSCERE E "NON LASCIARE SOLI"

Elisabetta Farina

Da sempre le Farmacie Comunali di Torino condividono l'impegno delle associazioni dei malati e sono vicine alle loro necessità come a quelle delle famiglie che hanno il difficile compito di assistere un loro caro. In linea con tale sensibilità, è stato firmato un accordo di collaborazione con l'Associazione Amici Parkinsoniani Piemonte-Onlus (Aapp) e l'Associazione Italiana Parkinsoniani (Aip). Farmacie Comunali Torino S.p.A. si rende disponibile per collaborare all'iniziativa **Non restiamo soli con il Parkinson**, distribuendo presso le 34 farmacie comunali il questionario, che servirà per l'attività di censimento delle persone affette da una malattia Parkinsoniana e portare loro a conoscenza dei diritti e dei servizi che possono essere richiesti al fine di ridurre il peso assistenziale che molte volte grava solamente sul singolo nucleo familiare. Tale censimento rientra nell'iniziativa di *Censimento dei Parkinsoniani del Piemonte*, promossa dall'Aapp con l'Agenzia regionale per i servizi sanitari (Aress) e svolta parallelamente anche dai Medici di famiglia piemontesi. Complessivamente in Italia i malati di Parkinson sono stimati essere oltre 220.000; si valuta che in Piemonte siano almeno 12.000 e nella provincia di Torino oltre 5.000. " *In realtà non abbiamo una conoscenza precisa né sul numero, né sulla loro distribuzione territoriale.* - spiega Pier Carlo Gili presidente Aapp e coordinatore della sezione torinese Aip - *Non possiamo, quindi, almeno come associazione, fare un raffronto analitico fra distribuzione dei bisogni e disponibilità delle risorse dedicate. Sappiamo soltanto che il numero dei malati e dei bisogni, loro e dei loro familiari, tendono ad aumentare con il progressivo invecchiamento della popolazione.*"

Il censimento al quale collaborano le Farmacie Comunali torinesi contribuirà al tentativo di fotografare la reale situazione, almeno numerica, dei Parkinsoniani in Piemonte.

Le sindromi parkinsoniane

Sono patologie neurologiche cronicamente progressive caratterizzate da disturbi del movimento (rigidità, tremore, blocchi motori improvvisi) e in alcuni casi delle parole (difficoltà di esprimersi in modo chiaro) e psichici (depressione, allucinazioni). Nei casi più complessi può portare a gravi forme di disabilità e mancanza di autonomia, alterando la qualità della vita sia del malato sia dei familiari. Oltre alla Malattia di Parkinson idiopatica (Mp), che è la più frequente, le altre sindromi sono l'Atrofia multisistemica (Msa), la Paralisi sovranucleare progressiva (Psp), la Degenerazione corticobasale (Cbd) e la Malattia da corpi di Lewy diffusi (Lbd).

Sempre nell'ambito dei compiti statutari di educazione sanitaria e sostegno sociale, Farmacie Comunali Torino S.p.A. è interessata a collaborare con Aapp e Aip alla realizzazione di una *pubblicazione divulgativa* che possa fornire notizie utili sulla patologia, sulla sua individuazione e diagnosi, indicazioni sulla dieta e stili di vita, sui supporti nell'ambito della fisioterapia, logopedia e sostegno psicologico, attività che consentono di migliorare la qualità di vita dei pazienti.

Come già fatto in passato, anche la rivista bimestrale *FarmaCom* dedicherà spazio all'argomento con la pubblicazione di articoli riguardanti la patologia, i problemi connessi con l'assistenza ai malati e gli aggiornamenti sull'attività dell'Associazione.

Per allargare la rete di facilitazioni anche all'aspetto economico, le 34 Farmacie Comunali Torino applicheranno per tutti gli iscritti dell'Associazione una particolare scontistica su alcuni prodotti.

Il questionario
per il censimento

NOVITÀ

INTIMO POCKET®



Pharma

CON **ANTIBATTERICO** NATURALE

Nelle situazioni a più elevato rischio igienico
fuori casa, in viaggio, in palestra
le nuove salviette Venus

L'UNICO INTIMO POCKET
A "SICUREZZA TOTALE"



Grazie agli estratti vegetali
e al pH 4.5 assicura
una protezione antibatterica perfetta
durante il ciclo e in gravidanza



E ogni giorno
Intimo Lenitivo e Intimo Ultradelicato

IN FARMACIA

LABORATORI FARMACEUTICI KELÉMATA

La gravidanza e i farmaci

Ornella Sorrenti

vice direttore Farmacia Comunale 7 di Torino

L'uso dei farmaci in gravidanza ha presentato per molto tempo un dilemma clinico per i medici ed etico per i ricercatori. La valutazione del rapporto rischio/beneficio è complicata dal fatto che il feto può essere esposto inutilmente a farmaci potenzialmente dannosi. Non è un segreto, infatti, che esistono medicinali il cui utilizzo è sconsigliato in gravidanza. In particolare, i farmaci che causano una maggiore incidenza di difetti congeniti sono detti "a effetto teratogeno", nome che deriva dalla *teratologia*: la scienza che si occupa delle alterazioni di sviluppo dell'embrione.

D'altra parte la mancanza di un trattamento terapeutico può comportare un rischio per la vita della madre e di conseguenza del feto. In realtà fino a oggi pochi farmaci hanno mostrato di essere *teratogeni*. I dati disponibili sull'uso dei farmaci in gravidanza sono limitati in quanto, generalmente, derivano da studi osservazionali. Come conseguenza, i clinici

mantengono un atteggiamento di prudenza, riconoscendo che

gli interrogativi restano aperti e la ricerca su efficacia e sicurezza dei farmaci in gravidanza deve continuare. A complicare ulteriormente la situazione, troviamo le modificazioni delle proprietà farmacocinetiche dei farmaci influenzate dai cambiamenti fisiologici della gravidanza in tutti gli aspetti dell'omeostasi (i processi attraverso i quali il corpo regola il proprio ambiente interno per mantenere una situazione di equilibrio).



5 classi di farmaci

È sempre consigliato fare molta attenzione per tutta la durata della gravidanza all'assunzione di farmaci, che in base agli studi scientifici sul loro potenziale effetto teratogeno sono stati suddivisi dalla Food and Drug Administration (Fda) in 5 classi differenti.

- Classe A: studi umani controllati non hanno mostrato rischi per il feto nel primo trimestre e non vi è evidenza di rischio nei trimestri successivi; fanno parte di questa categoria alcuni antibiotici (come la penicillina, l'amoxicillina, l'ampicillina e l'eritromicina), l'acido folico, le vitamine a basso dosaggio, il paracetamolo (antifebbrile e antidolorifico), gli anestetici locali e alcuni anestetici generali.
- Classe B: studi sulla riproduzione animale non hanno dimostrato un rischio fetale, ma non sono disponibili studi controllati nelle donne in gravidanza; studi in animali hanno mostrato un effetto avverso che non è stato confermato in studi controllati in donne gravide al primo trimestre (non vi è evidenza di rischio nei trimestri successivi).
- Classe C: studi su animali hanno rilevato effetti avversi sul feto (teratogeni, embriotossici); non ci sono studi controllati in donne gravide oppure non sono stati convalidati studi nelle donne e negli animali. I farmaci possono essere dati solo se il beneficio potenziale giustifica il rischio potenziale per il feto.
- Classe D: studi hanno messo in evidenza il rischio fetale umano, ma i benefici derivanti dall'uso nelle donne gravide potrebbe essere accettabile nonostante il rischio.
- Classe X: studi in animali o esseri umani hanno dimostrato l'insorgere di anomalie fetali o vi è l'evidenza di rischio fetale basata sull'esperienza umana e il rischio dell'uso in gravidanza è chiaramente prevalente rispetto a qualsiasi possibile beneficio. Il farmaco è controindicato in donne in gravidanza e in età fertile.

Sulla base di questa classificazione e dei dati delle ricerche scientifiche sino a oggi realizzate è possibile così distinguere i vari prodotti farmaceutici in:

- consentiti;
- con effetti non teratogeni;
- con effetti teratogeni;
- effetto altamente teratogeno (ritirati dal mercato).

Farmaci consentiti

- vitamina B9 (acido folico): consigliato nei primi mesi di gravidanza per la prevenzione della spina bifida;
- altre vitamine a basso dosaggio; in genere, però, una corretta alimentazione garantisce già un bilanciato apporto vitaminico e minerale;
- calcio: importantissimo per lo sviluppo scheletrico del feto, soprattutto negli ultimi quattro mesi di gestazione. Durante l'attesa, quindi, è utile introdurre almeno 1200mg di calcio al giorno;
- ferro, vitamina B12: lo sviluppo del feto richiede un aumentato fabbisogno di ferro;
- vitamina C: utile per favorire l'assorbimento del ferro contenuto nei cibi;
- paracetamolo: farmaco che combatte febbre e dolore;
- metoclopramide: farmaco utile contro nausea e vomito. Agisce stimolando la motilità del tratto gastroenterico alto, senza influenzare la secrezione gastrica, biliare o pancreatico;
- alcuni antibiotici, come la penicillina, l'amoxicillina, l'ampicillina e l'eritromicina;
- metoprololo: farmaco betabloccante, utile nella prevenzione dell'emicrania e nella terapia dell'ipertensione arteriosa, da solo o in associazione con altri farmaci antipertensivi;
- farmaci per ridurre le contrazioni uterine;
- anestetici: non esiste oggi alcuna evidenza di capacità di indurre malformazioni dovute all'esposizione in gravidanza sia ad anestetici locali, sia ad anestetici per via inalatoria;

Farmaci con effetti non teratogeni

Sono quei farmaci non controindicati, ma sconsigliati:

- diuretici, in particolare quelli tiazidici;
- ansiolitici: i più usati sono le benzodiazepine. Anche se non esistono attualmente dati scientifici su possibili conseguenze per il feto, è sempre meglio assumerli solo se strettamente necessario;
- antidepressivi: i medici considerano i triciclici e gli

- I-Mao farmaci a medio rischio se assunti in gravidanza, anche se non sembrano causare gravi effetti teratogeni. Ad alto rischio, invece, sono quelli a base di amitriptilina e nortriptilina, mentre l'L-Triptofano è considerato a basso rischio;
- antipsicotici: la pericolosità per il feto sembra essere molto bassa, fatta eccezione per quetiapina e proclorperazina;
- alcuni antibiotici: come il cloramfenicolo (antibiotico di prima scelta nel trattamento delle infezioni da salmonella) e la rifampicina (utile nelle infezioni da stafilococchi o da altri germi);
- antidiabetici orali;
- vaccini (per colera, epatite A e B, morbillo, parotite, influenza, poliomielite, rabbia, tetano, difterite, tifo, varicella, febbre gialla); consentiti solo se strettamente necessari.

Farmaci con effetti teratogeni

Quelli, cioè, che causano una maggiore incidenza di difetti congeniti e che sono quindi da evitare:

- alcuni antitumorali: se impiegati nel 1° trimestre aumentano notevolmente il rischio di malformazioni del sistema nervoso centrale e a carico degli arti;
- alcuni antitiroidei: perché possono causare danni alla tiroide e il gozzo fetale, soprattutto se usati dopo la 10^a settimana di gravidanza;
- ormoni androgeni e progestinici ad azione androgenica (ad azione virilizzante): contenuti, per esempio, negli anabolizzanti che aumentano la massa muscolare, possono determinare segni di mascolinizzazione sui feti di sesso femminile;
- vitamina A: spesso usata nella terapia dell'acne grave, a dosi eccessive può indurre malformazioni a carico del sistema nervoso centrale, dell'orecchio e del cuore;
- vaccini con virus vivi: (antitifo, antifebbre gialla), da evitare e, se necessario, inocularli soltanto dal terzo mese di gravidanza in poi;
- vaccino antirosolia: questo tipo di vaccinazione sembra poter causare un'infezione placentare e fetale;
- alcuni antibiotici: come le tetracicline, che, se assunte dopo il 4° mese, possono determinare una colorazione giallo-marrone dei denti da latte. La streptomomicina e la kanamicina (antitubercolari), invece, possono ledere il nervo acustico e causare sordità;
- antiepilettici: come l'acido valproico, che aumenta il rischio d'insorgenza di spina bifida e dismorfismi facciali;

- litio carbonato: usato in caso di psicosi maniaco-depressive, può aumentare il rischio di malformazioni cardiache;
- penicillamina: usata per il trattamento della malattia di Wilson (disturbo che determina danni da accumulo di rame nei tessuti metabolici) e dell'artrite reumatoide. In gravidanza può causare modificazioni delle fibre di collagene ed elastina della pelle, la quale assume così un aspetto cadente (effetto cutis laxa);
- antiulcera a base di cimetidina: possono danneggiare il sistema nervoso centrale del nascituro;
- warfarin e altri anticoagulanti orali: possono causare una sindrome caratterizzata da difetti nasali, malformazioni del sistema nervoso centrale, ritardo mentale e iposviluppo fetale. In questo caso il rischio di danni cerebrali aumenta notevolmente in caso di somministrazione durante il 2° e 3° trimestre di gravidanza.

Farmaci altamente teratogeni

Oggi non più in commercio: il dietilstilbestrolo, la talidomide e il trimetadione.

In conclusione, si ritiene opportuno sottolineare che alla giusta consapevolezza dei farmaci da evitare in gravidanza, però, non deve accompagnarsi l'ansia di temere qualsiasi prodotto farmaceutico. Quasi tutti i foglietti illustrativi presentano l'indicazione "controindicato in gravidanza", ma nella maggior parte dei casi si tratta solo di una forma di cautela. Non c'è da allarmarsi, quindi, se nell'accorgersi di essere incinta ci si rende conto che sui foglietti illustrativi dei farmaci presi sino a quel giorno è riportata tale controindicazione; è buona regola, invece, informare subito il proprio medico che valuterà attentamente il reale rapporto rischio/beneficio e deciderà cosa è meglio fare.

Le fasi della gravidanza

Prima di capire quali sono i "farmaci sì" e quali i "farmaci no", però, è utile identificare le 3 fasi della "vita prenatale" che, in modo differente, possono subire complicazioni dall'esposizione ai farmaci.

- **Il periodo pre-embrionale o fase blastemica:** dal 14° giorno (concepimento) sino al 32° giorno dall'ultima mestruazione. In questa fase qualsiasi agente teratogeno può avere un effetto "tutto o nulla", con esiti, cioè, che possono andare da un aborto a nessun tipo di effetto collaterale.
- **Il periodo embrionale o organogenesi:** dal 33° giorno di gestazione fino al 70° giorno (10a settimana). È questo il periodo più a rischio, poiché è in questa fase che si ha uno spiccato aumento delle cellule (iperplasia cellulare) del feto e l'esposizione maggiore per gli organi del feto al rischio di complicazioni e malformazioni.
- **Il periodo fetale:** dal 71° giorno sino al parto. In questo periodo la maggior parte dei farmaci non causano complicazioni o, al massimo, possono generare solo qualche effetto transitorio.



Somatoline
Cosmetic™

UOMO

www.somatolinecosmetic.it

Pancia e Addome Intensivo notte.

Riduce la circonferenza in 4 settimane*
mentre dormi.

Novità.



La riduzione della circonferenza consiste in un'azione cosmetica di rimodellamento che non comporta perdita di peso.

Somatoline Cosmetic Uomo Trattamento Pancia e Addome Intensivo Notte è un' innovativa crema cosmetica di facile assorbimento, studiata appositamente per contrastare le adiposità specifiche dell'uomo: pancia e maniglie dell'amore, con una sola applicazione a sera. Grazie al MenRedux-complex™ svolge un' azione cosmetica crio-termica che sfrutta le ore notturne per un'azione intensiva e rapida di riduzione della circonferenza.

Somatoline Cosmetic. Funziona.

*Test clinici condotti su 36 soggetti. L'efficacia del prodotto è stata valutata strumentalmente comparando i risultati ottenuti dopo 4 settimane con i valori iniziali.

In Farmacia
e Parafarmacia.



Piante amiche in primavera

CARCIOFO, TARASSACO E ORTICA PER RICETTE E PREPARAZIONI

Maria Laura Colombo

docente Corso di Laurea in Tecniche Erboristiche, Dipartimento di Scienza e Tecnologia del Farmaco, Facoltà di Farmacia, Università di Torino

L'arrivo della primavera è atteso come un momento di ripresa, quasi di rinascita, dopo il freddo invernale. E allora possiamo pensare di andare incontro alla primavera anche adattando la nostra dieta e impiegando piante di stagione come il **carciofo**, il **tarassaco** e l'**ortica**.

Dobbiamo sempre ricordare che il nostro organismo, per stare bene, ha bisogno dell'avvicinarsi delle quattro stagioni, dei cambiamenti climatici che ne derivano e dell'alternarsi dei tanti tipi di frutta e verdura tipici di ogni periodo.

Carciofo

Il nome completo e corretto del carciofo è *Cynara scolymus* L., che appartiene alla famiglia delle Asteraceae, la stessa della margherita, camomilla, lattuga, cardi, cicoria, scorzonera (radici amare), topinambur, girasole e molte altre piante. Noi conosciamo diverse varietà di carciofo, innanzitutto quelli che hanno le spine e quelli che non le hanno. I carciofi con le spine vengono coltivati principalmente in Puglia, Sardegna, Sicilia, Liguria e sono adatti per essere consumati anche crudi. Quelli senza spine come i "romaneschi" o "mammole" che sono varietà primaverili tardive e richiedono clima mite e asciutto, oppure i carciofi varietà "violetto", che si presentano più affusolati rispetto alle "mammole" e con sfumature violacee.

Quali parti mangiare del carciofo?

Il "carciofo" che noi mangiamo è un insieme di centinaia di fiorellini (infiorescenza) non ancora sbocciati, che hanno attorno delle foglie un po' dure, di protezione (brattee). Prima del consumo, i carciofi devono essere "puliti" togliendo alcune foglie più esterne troppo dure e, se presenti, le spine. Inoltre, dopo aver



Due piante di carciofo con il ricettacolo chiuso (a sinistra) e in fase di fioritura (a destra)

tagliato a metà il carciofo, si toglie nel centro la fitta pelosità (cioè i fiorellini in boccio) lasciando integro il "cuore" del carciofo (il ricettacolo dell'infiorescenza). Anche il grosso gambo del carciofo, opportunamente pulito, può essere mangiato sia crudo che cotto.

Se invece lasciassimo il carciofo sulla pianta e gli permettessimo di fiorire, le brattee spinescenti si aprirebbero, le centinaia di fiorellini giallastri e pallidi diventerebbero un grosso ciuffo violetto brillante e molto vistoso, come si può osservare nella foto.

Per quanto riguarda le foglie, anch'esse dotate di spine sul lembo, solitamente non vengono consumate, anzi sovente sono tolte già al momento dell'acquisto. Invece soprattutto le foglie svolgono importanti attività benefiche sulla nostra salute, tanto da essere riconosciute come medicinali e rientrare nella Farmacopea Europea. Infatti, sia le foglie dei carciofi sia

In riserva di energia?



Fai il pieno con

Vitalmix®



CORPO



MENTE



BAMBINI



PAPPA REALE



OROSOLUBILE

La qualità
in Farmacia

MONTEFARMACO OTC
Si prende cura del tuo benessere

alcune sostanze da loro estratte possono essere utilizzate per formulare dei farmaci.

Un recente e complesso lavoro di revisione (completato nel 2009) di studi clinici internazionali, ha messo in evidenza che l'estratto delle foglie di carciofo avrebbe anche la capacità di controllare e/o ridurre il livello di colesterolo. Tuttavia questi studi devono ancora essere avvalorati da altre ricerche. Ricordiamo che, per coloro che avessero la possibilità di avere delle piante intere di carciofo, sono eduli anche le foglie del fusto (cioè non solo quelle presenti sul gambo del carciofo).

Tarassaco

Questa è una pianta molto nota e molto ricercata, identificata dal punto di vista botanico come *Taraxacum officinale* F.H.Wigg. aggr. (foto in basso). Anche se si tratta di una pianta molto nota, dal punto di vista botanico è tutt'altro che facile da studiare, poiché ve ne sono diverse specie, molto simili fra loro (ma non del tutto identiche). In lingua italiana, oltre al nome "tarassaco" ha altri nomi: soffione (poiché i suoi frutticini piccoli e pelosi volano via facilmente), dente di leone (poiché le sue foglie hanno il margine profondamente dentato), piscialetto dal francese "pissenlit" (per ricordare le sue proprietà diuretiche).

Piante di tarassaco in diversi stadi di fioritura



Anche le voci dialettali sono molto note: ad esempio "girasù", effettivamente questa pianta appartiene alla stessa famiglia del girasole, cioè la famiglia delle Asteraceae.

Tutte le parti della pianta sono eduli (commestibili) e piacevolmente amarognole. Col nettare prodotto nei fiori di tarassaco, le api producono un ottimo miele.

Perché dovremmo mangiare il tarassaco?

Il consumo di tarassaco, foglie e/o radici, in insalata fresca oppure come verdura cotta, aumenta la diuresi, facilita la digestione, dà un buon apporto di vitamine e sali minerali. Ricordiamo che il consumo di tarassaco quale verdura (nella quantità che può essere contenuta in una normale porzione alimentare) è adatto a tutte le età: dalla prima infanzia alla vecchiaia, comprendendo anche le donne in gravidanza. Se invece si volesse far uso di estratti concentrati di tarassaco, ad esempio di quelli reperibili in farmacia, il loro impiego è sconsigliato al di sotto dei 12 anni e in gravidanza. Tali avvertenze sono state emesse dall'Agenzia Europea del Farmaco (Emea) che ha sede a Londra e che sovrintende alla quantificazione dei principi attivi dei farmaci nei Paesi Europei.

Con gli estratti concentrati di radici e di foglie di tarassaco si possono appunto preparare farmaci, e a tal scopo la Farmacopea Europea riporta minuziosamente la descrizione delle parti della pianta utili per la preparazione dei farmaci.

Dove possiamo trovare il tarassaco?

In pratica ovunque. È una pianta selvatica molto diffusa, comunissima dalla pianura all'alta montagna. Perciò il problema non è certo riuscire a trovarla: il problema è riuscire a trovare un prato "pulito", non inquinato, lontano dalle strade, insomma il tarassaco può essere benefico per la nostra salute, ma cerchiamo di raccogliarlo in luoghi possibilmente poco inquinati! E poi, una volta raccolto, laviamolo e rilaviamolo molto bene.

Ortica

L'ortica è certamente una pianta che tutti noi conosciamo molto bene, non vi è certo il pericolo di potersi confondere! Credo che tutti, prima o poi, ci siamo imbattuti nei suoi peli pungenti e urticanti (vedi foto alla pagina seguente). Il nome ortica deriva dal latino *urere* che significa appunto "bruciare". I peli urticanti sono duri, ma nello stesso tempo fragili (similmente al guscio d'uovo): al semplice contatto con la nostra pelle si rompono e iniettano nelle nostre

FATICA, STRESS, STANCHEZZA MENTALE?



COMBATTILI CON UN CHEWING GUM. BENEGUM GINSENG!



Ritrova tutte le benefiche virtù del ginseng in un chewing gum. Benegum Ginseng può aiutare l'organismo a combattere lo stress, ritrovare energia e, in particolare, a mantenere le capacità fisiche e mentali in caso di stanchezza e perdita di concentrazione.

Il pratico formato blister offre la possibilità di portarlo sempre con sé e di dosarlo comodamente nel corso della giornata.

SOLO IN FARMACIA



cellule le sostanze urticanti che sono una miscela di istamina, acetilcolina e acido formico. Molti avranno certamente osservato che le ortiche crescono in modo invasivo soprattutto nei luoghi incolti, terreni abbandonati, oppure vicino alle stalle, in montagna vicino alle malghe. Le ortiche prediligono, infatti, i terreni azotati, su cui crescono particolarmente rigogliose. Le ortiche vengono utilizzate quale foraggio per gli animali, inoltre dal fusto dell'ortica si ricavano fibre molto resistenti con cui si preparano corde e cordami. In Italia sono molto comuni due specie di ortica: *Urtica dioica* L. e *Urtica urens* L., che hanno analoghi principi attivi e possono essere usate indifferentemente. Le ortiche possono essere consumate come verdura (opportunitamente cotte!) oppure come estratto concentrato per preparare farmaci. Infatti, anche per questa pianta, sia la Farmacopea Europea che l'Agencia Emea del Farmaco hanno redatto monografie specifiche, volte alla preparazione di farmaci.



Le varie parti della pianta d'ortica e un ingrandimento dei suoi peli urticanti

Le ortiche vanno raccolte in primavera, quando i nuovi getti sono verde chiaro e particolarmente teneri. Anche i peli non sono molto pungenti, sono teneri e addirittura le ortiche possono essere raccolte a mani nude.

Quali attività sull'organismo umano?

Le foglie di ortica danno un buon apporto di clorofilla (sostanza colorata di verde), sali minerali, vitamine, sostanze azotate, amminoacidi, proteine e flavonoidi. Le foglie dell'ortica hanno proprietà diuretiche, sono anche utili per il normale svolgimento delle funzioni intestinali.

Nell'Ottocento si attribuivano all'ortica le proprietà di frenare le emorragie, aumentare la secrezione latte, diminuire il tasso di glucosio nel sangue, ma tutto ciò non è stato poi scientificamente dimostrato.

Anche per questa pianta, possiamo dire che mentre un risotto ai getti di ortica è adatto a tutte le età, un estratto concentrato di foglie di ortica è sconsigliato al di sotto dei 12 anni e in gravidanza.

Preparazioni e ricette casalinghe

A parte tutte le comuni ricette di cucina con cui prepariamo i **carciofi**, possiamo qui concentrare l'attenzione su un uso un po' diverso delle foglie. Dopo aver tolto le spine alle foglie, queste si possono essiccare all'ombra e conservare poi in luogo asciutto all'interno di sacchetti di tela o carta. L'infuso delle foglie, preparato usando 2 grammi di foglie secche per ogni tazza di acqua bollente (circa 100-150 ml) lasciate poi in infusione per 5 minuti, assunto dopo il pasto aiuta la digestione e favorisce la diuresi. Se si ritenesse l'infuso un po' amaro, si può dolcificare con zucchero o miele.

È bene sottolineare che la quantità suggerita di foglie secche pari a 2 grammi, è davvero molto piccola: è soltanto un pizzico di foglie, l'importante è non esagerare e non superare le dosi consigliate.

Del **tarassaco** si possono mangiare le foglie sia crude sia cotte, mentre i fiori, ancora in boccio, possono essere conservati sott'aceto come se fossero capperi. Le radici possono essere mangiate crude, cotte oppure ancora opportunamente tostate, torrefatte e macinate le troviamo in vendita quale surrogato del caffè.

Dopo la raccolta, le **ortiche** possono essere consumate quale verdura cotta oppure (grossolanamente tagliuzzate) possono essere usate per preparare ottimi risotti, minestre e torte salate.

Oltre all'uso commestibile, dell'**ortica** è possibile fare un uso cosmetico. Il decotto delle sue foglie può essere usato per frizionare il cuoio capelluto, dopo il normale lavaggio dei capelli, nei casi di capelli grassi e con forfora.

affinex

EXPERT MINCEUR

*Ridisegna
il tuo corpo!*

AFFINEX *Ventre piatto*

3 Azioni:

- ⊖ Contrasta i gonfiori addominali
- ⊖ Favorisce l'eliminazione dei liquidi in eccesso
- ⊖ Regolarizza l'attività intestinale



Gli integratori alimentari Affinex devono affiancarsi ad un idoneo regime dietetico ipocalorico e ad un adeguato livello di attività fisica.





Le malattie allergiche

Domande e risposte per fare chiarezza

Gianni Cadario

direttore Struttura Complessa Allergologia e Immunologia Clinica (Centro di riferimento regionale per patologie allergiche ad alta complessità e sede dell'Osservatorio Regionale per le gravi reazioni allergiche) – Azienda Ospedaliera San Giovanni Battista (Molinette) di Torino e presidente associazione AsmAllergie

L'interesse per i problemi dell'allergologia è notevolmente aumentato negli ultimi anni anche in relazione all'aumento delle malattie allergiche che ormai, nei paesi industrializzati, sono tra le malattie croniche più comuni; colpiscono, infatti, il 25-30% della popolazione. Numerosi studi epidemiologici hanno evidenziato un loro aumento drammatico negli ultimi decenni: si stima che nel 2020 il 50% dei bambini sarà affetto da rinite allergica.

È molto importante la predisposizione genetica ma sono responsabili anche diversi altri fattori e interazioni ambientali complesse che comprendono la qualità delle abitazioni, le abitudini alimentari, l'inquinamento industriale e chimico dell'ambiente di vita.

Molte malattie allergiche riducono la qualità di vita degli individui che ne sono affetti per lunghi periodi provocando una perdita di produttività e di giornate lavorative. Di conseguenza i problemi clinici legati a tali malattie esercitano un impatto molto negativo anche in termini di costi socio economici.

Esiste però ancora grande confusione nell'opinione pubblica sulla natura e sulla cura delle allergie; proviamo quindi a rispondere alle domande che più spesso sono poste dai malati.

Che cosa sono le allergie?

Il significato letterale è "reazione alterata" dell'organismo verso stimoli che in situazione di normalità non dovrebbero indurre alcuna risposta da parte del sistema immunitario. In altri termini se un soggetto normale respira un granulo di polline o un acaro della polvere, eliminerà per vie fisiologiche il polline o l'acaro e tale incontro non determinerà nessun tipo di patologia.

Nel soggetto allergico invece, data la presenza nelle mucose (membrane che rivestono l'interno del naso, dei bronchi, dell'intestino ecc.) e nella cute (pelle) di particolari anticorpi e particolari cellule del sistema immunitario, l'incontro con queste sostanze (allergeni) indurrà un'inflammatione responsabile dei sintomi.

Le malattie allergiche sono quindi affezioni che si manifestano con quadri clinici diversi a carico di vari organi e apparati (respiratorio, oculare, cutaneo, gastrointestinale ecc.) aventi comuni meccanismi, dipendenti da un'anomala reattività dell'organismo verso sostanze estranee (allergeni) che, innocue per i soggetti normali, determinano nelle persone sensibili (gli individui allergici) specifiche reazioni immunitarie che sono responsabili delle manifestazioni cliniche.

È vero che non si guarisce dall'allergia?

Non è facile rispondere a questa domanda in maniera semplice. È certo che la malattia ha un carattere familiare, in altri termini è più facile trovare soggetti allergici in famiglie di allergici. La posizione attuale è che la malattia allergica sia determinata da un complesso di difetti genetici e che, per manifestarsi dal punto di vista clinico, necessiti di particolari condizioni dipendenti sia dall'ambiente sia dalle abitudini di vita (le malattie geneticamente determinate in senso stretto si manifestano invece in tutti i portatori del difetto, indipendentemente da altri fattori).

È anche possibile che il difetto genetico dell'allergico non si renda manifesto in situazioni di normalità ma solo quando compaiono gli effetti dannosi dello stress troppo prolungato.

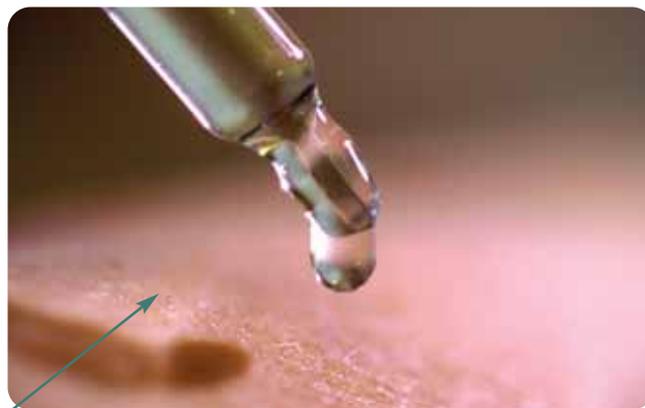
Non è pensabile parlare di "guarigione" (per quanto si intende comunemente con questo termine) in relazione a malattie che in qualche modo sono trasmesse geneticamente. La finalità di una corretta gestione di una malattia allergica è quella di ottenere la riduzione ai minimi termini (o la totale scomparsa nei casi più favorevoli) delle manifestazioni cliniche migliorando in tal modo la qualità di vita del paziente allergico. Pur permanendo la predisposizione genetica a sviluppare la malattia, il fatto di ottenere, con una corretta terapia antiallergica, la totale (o pressoché totale) assenza di sintomi equivale in senso pratico a una guarigione.

Come e quando sospettare un'allergia?

È facile. Normalmente i sintomi di allergia compaiono *senza febbre*, caratteristica invece delle malattie infettive. Quando compare ad esempio una "bronchite" o una "bronchite asmatica" con tosse, mancanza di fiato, ecc. ma senza febbre, è, con grande probabilità, di natura allergica. Lo stesso possiamo dire per un "raffreddore" che dura più dei normali 6-7 giorni. Un altro criterio molto semplice per sospettare un'allergia è rappresentato dal contemporaneo interessamento di differenti organi: un soggetto che presenta congiuntivite (arrossamento e lacrimazione degli occhi), rinite (infiammazione del naso con prurito e produzione di muco abbondante o secrezione acquosa) e asma (bronchite con produzione di muco e difficoltà nel respiro che diventa sibilante) non è affetto da tre malattie diverse ma da un unico processo che si localizza in diversi punti dell'organismo (organi bersaglio della malattia allergica).

Questo concetto di sistemicità della malattia allergica è fondamentale per la scelta della cura.

Un altro luogo comune da sfatare è che l'allergia debba obbligatoriamente seguire una dinamica causa-effetto immediata. Molte persone sono, infatti, convinte che, se ci si espone a una sostanza che può determinare allergia (allergene), i sintomi debbano comparire immediatamente; secondo tale concetto quindi se un soggetto respira ad esempio della polvere di casa, solo se gli eventuali starnuti compariranno entro pochi secondi si tratterà di allergia. Sappiamo che ciò non è vero perché vi sono meccanismi propri del sistema immunitario che possono



Una fase del prick test

determinare l'insorgenza dei sintomi della malattia a distanza di ore e perfino di giorni.

È opportuno infine ricordare che i sintomi dell'allergia possono comparire a carico di qualsiasi organo e apparato. Avremo quindi le forme classiche dell'allergia respiratoria, la oculo-rinite allergica con o senza asma allergico ma potremo anche avere orticaria ed eczema se il processo infiammatorio si localizza a livello della cute. Allo stesso modo un interessamento dell'apparato digerente si potrà verificare in reazioni di tipo "colitico", da non confondere con altra patologia, ecc.

A chi rivolgersi quando si sospetta di essere allergici?

Il medico di famiglia e il farmacista rappresentano tradizionalmente gli interlocutori fiduciosi di primo approccio. Il medico sarà poi in grado di indirizzare il paziente verso uno specialista in allergologia in grado di programmare i differenti tipi di accertamenti diagnostici necessari per la definizione di ogni forma di allergia. Nell'immaginario collettivo il "prick test" (le prove che si eseguono sulla cute degli avambracci) rappresenta l'unico test per la verifica di qualsiasi forma di allergia ma in realtà è solo una delle molte procedure diagnostiche oggi disponibili.

Come si curano le allergie?

Anche in relazione a questo tema esiste, per molte persone, una grande confusione, alimentata dalla informazione spesso parziale, talvolta poco corretta.

www.asmallergie.it

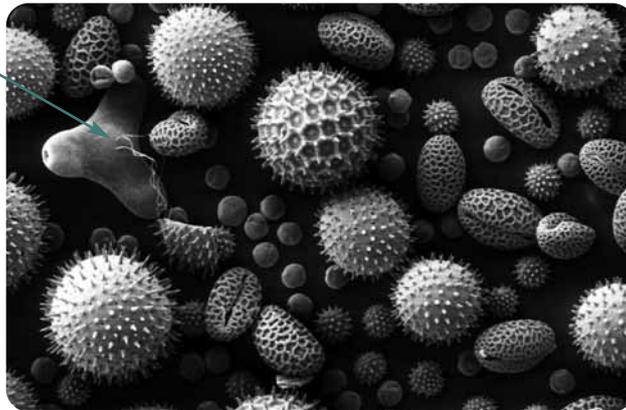
ASMA ALLERGIE



Tradizionalmente, nella buona pratica medica, si cerca di individuare le cause di una malattia al fine, se possibile, di rimuoverle (terapia causale o *patogenetica*). Attualmente invece esiste una pericolosa tendenza, sostenuta da meccanismi propri del fenomeno della globalizzazione, alimentata anche da certa industria farmaceutica, e finalizzata a ridurre la cura delle malattie al semplice controllo dei sintomi.

Questo "minimalismo" è sicuramente sconveniente perché noi oggi sappiamo con sicurezza che, anche se i sintomi sono assenti, la malattia allergica è presente ed evolve sfavorevolmente nel tempo. Per analogia noi potremmo considerare la malattia allergica come un iceberg dove la parte meno importante è quella visibile sopra il livello dell'acqua (i sintomi) mentre la parte più importante, e pericolosa per l'evoluzione sfavorevole della malattia, è quella sotto il livello dell'acqua (l'infiammazione allergica a carico dell'organo bersaglio).

Tra i principali allergeni respiratori figurano le particelle di polline e il pelo degli animali



La gestione terapeutica delle allergie si basa da sempre su tre pilastri fondamentali e insostituibili: la prevenzione, la cura farmacologica (terapia medica) e i cosiddetti vaccini (terapia iposensibilizzante specifica). Se ad esempio un soggetto ha una rinite persistente perché è allergico agli acari della polvere dovrà per prima cosa provvedere a bonificare (per quanto possibile) la propria abitazione e in particolare la stanza da letto; questo intervento riduce la quantità di acari che stimolano il processo infiammatorio e quindi riducono indirettamente l'infiammazione stessa. Lo stesso paziente poi assumerà dei farmaci che controllano l'infiammazione e lo preparano alla terapia iposensibilizzante specifica. Questa ultima terapia è la sola capace di modificare la reattività alterata del soggetto allergico mentre i farmaci, se pure efficaci durante l'assunzione, una volta sospesi lasciano le cause della malattia immutate.

La contemporanea attuazione di questi interventi quindi consente di curare il paziente allergico con pochi farmaci sicuri e tollerabili e, come puntualizzato di recente dalla Organizzazione Mondiale della Sanità, di sottoporre infine l'individuo allergico all'Immunoterapia Allergene-Specifica.

I vaccini per l'allergia quindi costituiscono oggi l'obiettivo principale e finale della gestione delle malattie allergiche.

Se in passato tali vaccini erano visti solo come curativi, oggi è stata dimostrata la loro capacità di agire anche in termini di prevenzione. È noto, infatti, che l'allergia ha una evoluzione peggiorativa negli anni (la cosiddetta "marcia allergica"); trattare con l'Immunoterapia Allergene Specifica una rinite significa non solo curare l'infiammazione della mucosa nasale ma prevenire lo sviluppo di una sinusite e soprattutto dell'asma bronchiale. In altre parole l'Immunoterapia Allergene Specifica attuata precocemente è in grado di interferire con la infiammazione allergica evitando che i danni diventino irreversibili e permanenti (cronicizzazione).

Le nuove vie di somministrazione non-iniettive (vaccini in gocce sublinguali o in compresse) costituiscono oggi una vera rivoluzione terapeutica. Non solo sono state completamente superate quelle reazioni fastidiose e talvolta pericolose osservabili con le vecchie forme iniettive ma, data l'assoluta tollerabilità, consentono di trattare anche forme gravi. Questi vaccini, nell'allergico, non possono certo eliminare il difetto genetico (per quello dovremo aspettare le terapie geniche), ma sono in grado di riportare gradatamente il sistema immune dell'allergico a una situazione vicina alla normalità.

Per quanto riguarda i farmaci invece, un reale progresso si è ottenuto con le ultime generazioni di antistaminici a basso dosaggio, di antileucotrieni e di steroidi per via inalatoria. L'uso combinato di questi rimedi farmacologici è raccomandato da varie linee guida internazionali al fine di controllare l'infiammazione allergica e alleviare di conseguenza i sintomi nella attesa di iniziare l'immunoterapia.

Per quanto riguarda i farmaci invece, un reale progresso si è ottenuto con le ultime generazioni di antistaminici a basso dosaggio, di antileucotrieni e di steroidi per via inalatoria. L'uso combinato di questi rimedi farmacologici è raccomandato da varie linee guida internazionali al fine di controllare l'infiammazione allergica e alleviare di conseguenza i sintomi nella attesa di iniziare l'immunoterapia.

Note Dolenti?

Ritrova la tua armonia



Planta

Dol

Benessere naturale

UNA NUOVA LINEA
DI PRODOTTI SPECIFICI
PER 3 ESIGENZE DIFFUSE

opercoli

- TENSIONI LOCALIZZATE
- TESTA E COLLO
- CICLO MESTRUALE



pomata

Azione distensiva
e riscaldante

MASSAGGIO LOCALIZZATO



gel

Azione lenitiva
e rinfrescante

PRONTO INTERVENTO



PLANTA
MEDICA

La Cultura delle Erbe



Il trucco per il giorno del Sì



Preparazione della pelle e naturalezza per il make-up della sposa

Francesca Lo Curto

consulente Cosmesi

È arrivato e sarà il più bel giorno della vostra vita, perciò è normale che per pronunciare il "sì" vogliate essere bellissime. Per quanto riguarda il make up, il mio consiglio principale è che sia consono alla vostra personalità in modo che possiate sentirvi a vostro agio. Infatti, se la sposa è una ragazza sportiva non si può trasformare con un trucco appariscente che avrebbe un effetto poco naturale. Diversamente, se si tratta di una ragazza che fa uso di make-up completo quotidianamente, si può studiare un trucco leggermente più accentuato. Per fare ciò ci si può rivolgere a un truccatore professionista, a un'amica o, perché no, truccare da sole seguendo i consigli sotto riportati.

Prima di pensare al make-up da sfoggiare è necessario preparare la pelle del viso con discreto anticipo rispetto al grande giorno: non è sufficiente una maschera di pulizia o idratante la sera prima.

Pulizia e idratazione

Dovrebbe essere abitudine quotidiana pulire il viso con prodotti specifici adatti al proprio tipo di pelle:

- pelle secca: latte più tonico lenitivo da usare mattino e sera;
- pelle normale/secca: alla sera, latte detergente sciacquato con acqua per eliminarne i residui, poi il tonico. Al mattino, per togliere l'eccesso di sebo e risvegliare la pelle, un detergente in crema o mousse da usare con acqua;
- pelle mista/grassa a tendenza oleosa: al mattino e alla sera, un prodotto in gel o mousse specifico per pelli miste-grasse e poi il tonico.

Dopo la pulizia, la pelle va sempre idratata anche in questo caso con un prodotto adatto al proprio tipo

di pelle: più ricco per pelli secche, crema-gel per pelli normali, gel o fluidi normalizzanti per pelli miste-oleose. Si prenda come buona abitudine l'utilizzo di maschere adatte alle singole esigenze (idratante, nutriente, purificante, lenitiva) e di un prodotto esfoliante per eliminare le cellule non più vitali e per fare ossigenare la pelle. Ovviamente anche in questo caso si sceglierà il prodotto in base al proprio tipo di pelle e anche alla frequenza d'utilizzo. Per ultima cosa (ma non meno importante) trattare il contorno occhi con un prodotto mirato tendente a decongestionare, idratare e sgonfiare questa parte del viso molto importante.

La sera prima della cerimonia, dopo aver deterso il viso, applicare un prodotto di "bellezza istantanea" che illumina, distende i tratti e toglie gli effetti della stanchezza se l'emozione impedisce un adeguato riposo. Il giorno del "sì", prima del trucco, si consiglia una maschera di pulizia o idratazione (a seconda del tipo di pelle) e poi ancora un prodotto di "bellezza istantanea" che farà aderire perfettamente il trucco.

Il momento del trucco

Dopo la base applicare un correttore in pasta con un pennellino piatto sotto gli occhi in modo da correggere le ombre e creare luminosità. In seguito stendere sul viso un fondotinta fluido idratante (possibilmente privo d'oli) del colore più simile all'incarnato, fissarlo e asciugarlo con un velo di cipria compatta o in polvere.

Per quanto riguarda gli occhi, applicare una matita nera o marrone scuro sulla rima ciliare superiore prolungandola verso l'esterno e poi sfumandola con un

NOVITÀ

Kukident **DOPPIA AZIONE**

una **tenuta**
più forte
che dura **ancora**
più a lungo*



**rispetto alla formula Kukident originale.*

Il nuovo **Kukident Doppia Azione** ti dà una tenuta duratura e ancora più forte*.

La sua formula si attiva velocemente per creare un forte legame tra la dentiera e le gengive mentre grazie al suo effetto prolungato rilascia gradualmente il suo potere adesivo per mantenere la tenuta tutta la giornata.

pennellino a lingua di gatto creando la base di fissaggio per la stesura degli ombretti che dovrebbero almeno essere due e scelti in base al colore del vestito e al tipo di trucco: con un abito bianco/ghiaccio o nei toni pastello/cielo il consiglio è di abbinare due ombretti dai colori freddi (grigio chiaro/scuro - bianco/grigio scuro - azzurro/blu scuro), se invece il tessuto ha i toni beige/dorato oppure lievemente rosato si possono scegliere due ombretti dai toni caldi (beige/marrone - rosa chiaro/marrone - beige/nocciola).

Per quanto riguarda la stesura degli ombretti non c'è una regola fissa, ma molto dipende dalla forma degli occhi che dovranno essere valorizzati al massimo. Si può stendere il colore più chiaro su tutta la palpebra, arrivando quasi all'arcata sopraciliare, sfumando la matita precedentemente applicata. Dopo, partendo dal centro della palpebra mobile, si applica l'ombretto più scuro sfumandolo verso l'esterno per creare una sorta di allungamento. I due colori devono essere ben sfumati con continuità cromatica. In seguito si può aggiungere anche velo di ombretto scuro sotto la palpebra inferiore, e poi sfumarlo ottenendo un effetto di occhio più grande. Si termina l'occhio applicando una mascara volumizzante (antilacime se si vuole) portando le ciglia verso l'esterno in modo da creare un effetto allungante. A questo punto si stende sul viso un velo di fard dai toni naturali in modo da enfatizzare gli zigomi oppure della terra ambrata satinata: l'effetto sarà di grande freschezza.

Per il trucco della bocca, disegnare i contorni con una matita naturale stendendola sulle labbra e sfumandola verso l'interno creando una base per la

stesura poi del rossetto morbido oppure del lucidalabbra che dovrà essere di una tonalità sul rosato-neutro.

Le mamme degli sposi

Le mamme degli sposi sono persone al centro dell'attenzione in questa giornata.

Da non dimenticare

- Prima della fase trucco, la sposa deve aver già effettuato l'acconciatura, questo perché, il tipo di pettinatura (raccolta, lunga, semiraccolta) influenza otticamente la forma dell'occhio per quanto concerne la sfumatura o l'allungamento con la matita.
- Durante i giorni precedenti, le prove del trucco e della pettinatura sono passaggi da non saltare.
- Quando il trucco è terminato, per aumentarne la tenuta è consigliabile vaporizzare sul viso uno spray fissante.

Anche per loro è importante preparare la pelle con prodotti mirati ed effettuare un maquillage luminoso e raffinato, consoni ai colori dell'abito, che metta soprattutto in evidenza una carnagione perfetta e levigata. Il consiglio è quindi di preferire un fondotinta anti-age che copre eventuali segni d'espressione fissato con una cipria trasparente per farlo durare più a lungo. In seguito applicare un velo di fard nei toni arancio-albicocca che donano un effetto naturale alle guance. Per gli occhi, si devono evitare tutti i colori accesi, dando priorità a colori caldi e neutri enfatizzando la linea degli occhi con una matita marrone per creare un effetto naturale e raffinato. Poi si passa al trucco della bocca con un rossetto nei toni rosa/beige: il consiglio è di utilizzare un prodotto curativo che contiene vitamina E, perché rende meno visibili le linee d'espressione delle labbra e dona un effetto di morbidezza.

Il consiglio finale per le signore "mamme" è quello di acquistare una mascara resistente all'acqua e alle lacrime...

E lo sposo?

Non meno importanti i consigli per l'altra metà, cioè lo sposo, riguardanti la pelle e il taglio dei capelli. Sarebbe, in effetti, opportuno, un po' di giorni prima della cerimonia, preparare il viso facendo una o due volte a settimana uno scrub esfoliante con microgranuli per rimuovere le cellule non più vitali e facilitare la rasatura.

In seguito applicare un dopobarba in crema o in gel senza alcool che lenisce e idrata; il prodotto giusto riequilibra la pelle dal trauma della rasatura ed elimina eventuali arrossamenti.

Per quanto riguarda il taglio dei capelli, il consiglio è di effettuarlo al massimo una settimana prima in modo da avere una pettinatura più naturale perché i capelli, ricrescendo leggermente, prenderanno una loro impostazione.



Imidazyl.
Vicino
ai tuoi
occhi.

Illustr. Diramazioni.it

© HORACE KIDMAN



Collirio Imidazyl a base di nafazolina nitrato
Quando i tuoi occhi bruciano o sono arrossati.

Collirio Imidazyl Antistaminico.
Quando i tuoi occhi sono irritati
e lacrimano per l'allergia.



Contaci

Una mostra-convegno per un nuovo approccio al tumore

Contaci è una **mostra-convegno aperta a tutti**. Non solo un convegno di medici per i medici, dunque, ma un luogo di incontro e scambio in cui condividere idee, strumenti, esperienze e inaugurare un "sistema" in grado di rilevare e analizzare ogni problematica legata all'ambito oncologico. Organizzata dall'Oncologia dell'Asl di Biella e dalla Rete Oncologica Piemonte e Valle d'Aosta in collaborazione con Cipomo (Collegio Italiano dei Primari Oncologi Medici Ospedalieri) e le associazioni Grappoli e Bianco Airone, **Contaci** si propone come crocevia dove domande e risposte sui bisogni dei pazienti e dei curanti si intersecano, dove tecnologie e terapie indicano nuove strade. Un'opportunità di confronto e discussione che focalizza l'attenzione sul paziente e la sua famiglia, coinvolgendo anche i soggetti generalmente esclusi dal dibattito, per delineare un nuovo approccio al tumore che affronti sia l'aspetto clinico sia la prospettiva umana della malattia.

Contaci, prima mostra-convegno nazionale, si articola in due momenti paralleli e complementari, il convegno e l'esposizione, e coinvolge vari tipi di pubblico:

- *i pazienti*, per i quali l'evento è l'opportunità per raccontare, domandare e informarsi incontrandosi tra loro e con i professionisti;
- *gli operatori*, per i quali **Contaci** rappresenta l'occasione per confrontarsi e discutere su temi medico-scientifici dedicando ampio spazio all'aspetto umano, alla "presa in carico" del paziente, all'accompagnamento nelle varie fasi del percorso oncologico, alle diverse tipologie di supporto parallele alle terapie farmacologiche;
- *aziende, associazioni, enti di formazione ecc.* che, provenienti da tutta Italia, hanno la possibilità di presentare progetti usufruendo di uno spazio dedicato e partecipando con desk o stand.

L'evento si svolge il **19 e 20 marzo** presso **Città Studi a Biella**. In particolare, **sabato 20 marzo** si tiene "Raccontaci" e "Ascoltaci", incontro dedicato al confronto con pazienti e familiari, aperto al grande pubblico.

Gli obiettivi di Contaci

- Presentare esperienze, sperimentazioni, ricerche e risultati ottenuti in campo medico e assistenziale con particolare attenzione alle azioni di sostegno destinate sia ai malati che alle loro famiglie.
- Presentare ed esaminare i metodi delle strutture che mirano a rendere l'esperienza della malattia meno dura e soprattutto meno solitaria presentando lo stato dell'arte nell'ambito oncologico. Una vetrina, quindi, delle eccellenze sia dei Poli Oncologici presenti nella Regione Piemonte che delle esperienze relative ad altri Poli Oncologici italiani e internazionali.
- Tradurre la manifestazione in un'occasione privilegiata per riflettere sul diritto al benessere delle persone sane e malate.

Il cibo che conta

Nell'Area espositiva, dalle ore 8.30 alle 19.00 di venerdì e sabato, il Fondo Edo Tempia organizza alcune cucine territoriali (Biella - Cossato) dove le famiglie saranno educate a preparare il menu proposto in ospedale come esempio di educazione e prevenzione. Sono inoltre esposti poster e proiettati filmati informativi e didattici su vari temi tra cui l'alimentazione (scelta dei prodotti/cibi/alimenti corretti, modo di cucinarli).



Informazioni e iscrizioni: www.contaci.org
 GR.A.P.P.O.L.I. - e-mail: grappoli@poloncologico.org
 Biella Intraprendere spa - Telefono: 015.404032 -
 Fax: 015.8495558 - e-mail: organizzazione@biellaintraprendere.it



alle dolori addominalissimo

DIARREA



PER CURARE E PREVENIRE LE ALTERAZIONI DELLA FLORA BATTERICA INTESTINALE.

È un medicinale a base di spore di *Bacillus clausii*. 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. Autorizzazione del 7/3/09

UNA SOLUZIONE
sanofi aventis
La salute, la cosa più importante

Come stanno i tuoi reni?

L'11 marzo puoi rispondere a questa domanda

L'11 marzo si celebra la Giornata Mondiale del Rene (Gmr), grande evento di sensibilizzazione sulle patologie renali. Entro la fine di quest'anno saranno 2 milioni e mezzo i pazienti in dialisi cronica nel mondo, tra cui più di 50.000 in Italia. Tenere sotto controllo la pressione arteriosa ed effettuare un esame dell'urina sono i primi consigli forniti dagli esperti in occasione di questa Giornata, giunta alla sua quinta edizione. Proprio per sensibilizzare la popolazione sulla cura delle patologie renali e per diffondere importanti informazioni sulla diagnosi precoce, la Sin (Società Italiana di Nefrologia) e la Fir (Fondazione Italiana Rene) organizzano una campagna di prevenzione che toccherà decine di città italiane: sarà possibile accedere a visite gratuite con la misurazione della pressione arteriosa e l'esame delle urine nelle piazze, in alcune scuole superiori e nei reparti di nefrologia con l'iniziativa *Nefrologie Aperte*.

Grazie al volontariato di medici, l'11 marzo gli Italiani potranno scoprire se sono a rischio e ricevere materiale informativo.

I reni svolgono un lavoro silenzioso ma importante. Purtroppo quando si ammalano non è facile accorgersene. Le cause più comuni che portano all'insufficienza renale sono il diabete e l'ipertensione arteriosa. Il 72% dei dializzati nel mondo sono pazienti diabetici o ipertesi. Il diabete si complica con il danno renale nel 40% dei casi.

Ma prevenire è possibile: controllare bene il diabete e la pressione arteriosa può significare bloccare l'evoluzione del danno renale verso la dialisi. La diagnosi precoce, nella maggior parte delle situazioni, consente di raggiungere la guarigione, la regressione o la stabilizzazione del quadro clinico, anche in virtù di una più ampia consapevolezza dei fattori di rischio e degli stili di vita necessari a prevenire l'insorgenza di patologie. Controllare la malattia renale significa anche migliorare la prognosi cardiovascolare (chi è malato di reni spesso soffre di malattia cardiaca).

La locandina dell'iniziativa

Quest'anno per dare risonanza alla Giornata è stata coinvolta come testimonial della Campagna la campionessa olimpionica Federica Pellegrini, detentrici dei record mondiali dei 200 e 400 stile libero. La Pellegrini sarà protagonista di uno spot video e audio che andrà in onda su un gran numero di emittenti televisive, radiofoniche e su un circuito video di autobus, metropolitane e cinema.



La Giornata del Rene a Torino

- In occasione della giornata, numerose aziende sanitarie danno spazio a iniziative specifiche attraverso la distribuzione di materiale informativo, screening e visite gratuite, colloqui con specialisti e misurazione della pressione arteriosa. In particolare, aderiscono all'iniziativa **Porte Aperte** in Nefrologia:

Aso S. Giovanni – Molinette
Aso Cto-Crf
Aso Maurizioano
Ospedale San Giovanni Bosco
Ospedale Martini

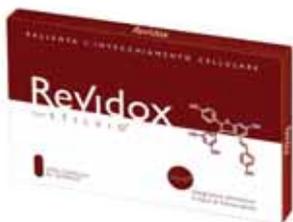
- Tradizionale incontro regionale con la popolazione e le Autorità Sanitarie Regionali sul tema Azioni contro le malattie renali in Piemonte.

Si svolgerà l'11 marzo alle ore 9.30 nel Centro Incontri della Regione Piemonte, Corso Stati Uniti 23, a cura del dottor Martino Marangella (Ospedale Maurizioano). Saranno moderatori e relatori i professori G. Piccoli e P. Stratta.

informazioni:
fondazioneitalianadelrene.org
sin-italy.org/index.asp

Dall'uva un aiuto contro l'invecchiamento

Revidox è l'unico integratore alimentare al mondo che contiene il rivoluzionario Stilvid®, il primo estratto integrale da uva ottenuto attraverso un processo innovativo e naturale sviluppato e brevettato in Spagna in grado di apportare per ogni capsula i principi benefici contenuti in 45 Kg di uva. **Revidox** con Stilvid® non ha controindicazioni, essendo un prodotto completamente naturale. Basta 1 sola capsula al giorno per ottenere risultati visibili sulla pelle e sui capelli dopo solo 30 giorni e interni per il benessere dell'organismo grazie a un'efficace azione contro l'invecchiamento cellulare, che permette di ottenere benefici a livello cardiovascolare, immunitario ed energetico.



Dieci Erbe per il benessere del tuo intestino

Una linea completa pratica da usare che, grazie alla ricetta originale **Le Dieci Erbe**®, dal 1975 a oggi continua a riscuotere grande successo. Efficace nel favorire le fisiologiche funzioni intestinali, contiene gli estratti vegetali di cascara, aloe, finocchio, liquirizia, senna, tarassaco, genziana, frangula, rabarbaro, marrubio ed è utile in caso di stipsi, meteorismo, senso di pienezza e flatulenze. Oltre al classico **Le Dieci Erbe**® la linea propone **Le Dieci Erbe Flor**® che contiene anche vitamine del gruppo B e Fruttoligosaccaridi (Fos) che favoriscono lo sviluppo della flora batterica intestinale e le naturali difese dell'organismo. Completa la gamma **Le Dieci Erbe**® **Colon Cleanse**, il primo lassativo combinato con principi antinfiammatori grazie all'aggiunta dell'Aloe Vera.



OnDieta, per tenere a bada il senso di fame

Dalla ricerca Aboca per l'equilibrio nel controllo del peso nasce un nuovo prodotto 100% naturale, che amplia l'offerta della linea Fitomagra: **OnDieta**.



OnDieta opercoli grazie all'innovativa formula, data dalla sinergia funzionale di estratti di Griffonia semi, Curcuma e Rhodiola radici, favorisce l'adattamento a regimi dietetici controllati. **OnDieta** è un ottimo alleato perché coadiuva il normale tono dell'umore e può essere di sostegno per evitare la continua ricerca di cibo; favorisce l'autocontrollo e l'adattamento al cosiddetto "stress da dieta"; supporta i processi fisiologici che presiedono al metabolismo dei grassi. Inoltre, **OnDieta** è adatto a un uso prolungato anche in combinazione con altri prodotti della linea Fitomagra.

Il nuovo scudo di freschezza per la tua bocca

Dall'esperienza Tantum, brand storico e punto di riferimento nell'oral care, nasce il nuovo **Tantum ProtActiv**, il collutorio con lo scudo che completa l'igiene orale quotidiana.



Tantum ProtActiv combatte efficacemente germi e batteri e in più, grazie alla sua formula esclusiva a base di Acido ialuronico, crea una barriera protettiva che ne ritarda la ricomparsa, lasciando in bocca una piacevole sensazione di intensa freschezza che dura a lungo.

Tantum ProtActiv è stato studiato per garantire la massima efficacia rispettando le mucose del cavo orale. Si contraddistingue per il suo gusto estremamente fresco e gradevole e per l'estrema sensazione di pulizia che lascia in bocca.

Tantum ProtActiv: la sicurezza di una bocca più protetta, il piacere di una bocca più fresca.

Pelle senza macchie anche in primavera

Pronta per la primavera?

Arriva **Defence White**, una linea dermocosmetica specifica per uniformare l'incarnato, illuminarlo di una nuova luce, proteggerlo dai danni causati dai raggi solari, prevenire, contrastare e trattare le macchie scure. In particolari condizioni della vita femminile (dysfunzioni ormonali, gravidanza, invecchiamento), e a seguito di trattamenti farmacologici o prolungate esposizioni al sole, le macchie sono una problematica diffusa. **Defence White** propone una gamma di prodotti che, grazie a una inedita e innovativa associazione di principi attivi, interviene nei processi chiave della sintesi della melanina, inibendone l'accumulo e proteggendo il Dna cellulare. Detergente, crema e concentrato **Defence White** per risultati visibili e duraturi, nel pieno rispetto della cute.



Citrosodina, moderna effervescenza

Nuova veste per il pack tradizionale (granulare da 150 gr) e la nuovissima versione masticabile nella pratica confezione da 30 compresse senza zucchero.

In queste compresse, al piacevole gusto di limone, è racchiusa tutta l'efficacia e la notorietà del marchio **Citrosodina**, uno dei prodotti Bayer più conosciuti insieme ad Aspirina. Tradizione sì, ma associata alle esigenze e ai ritmi della vita moderna. La nuova confezione infatti è adatta a chi anche fuori casa non vuole rinunciare ai benefici di **Citrosodina**, utilissima in caso di disturbi digestivi legati a un'alimentazione disordinata e veloce. Inoltre l'assenza di zucchero rende le compresse masticabili particolarmente adatte a chi deve costantemente tenere sotto controllo i livelli di zucchero, come le persone diabetiche.



Orari delle Farmacie Comunali previsti per il 2010



N.	FARMACIA	TELEFONO	ORARIO	
			MATTINA	POMERIGGIO
1	<i>C.so Orbassano 249</i>	011.39.00.45	9,00-12,30	15,00-19,30
2	<i>Via Slataper 25/bis/b</i>	011.73.58.14	8,30-12,30	15,30-19,30
4	<i>Via Oropa 69</i>	011.899.56.08	8,30-12,30	15,30-19,30
5	<i>Via Rieti 55</i>	011.411.48.55	9,00-12,30	15,00-19,30
7	<i>C.so Trapani 150</i>	011.335.27.00	9,00-12,30	15,00-19,30
8	<i>C.so Traiano 22/E</i>	011.61.42.84	9,00-19,30	
9	<i>C.so Sebastopoli 272</i>	011.35.14.83	9,00-12,30	15,00-19,30
10	<i>Via A. di Bernezzo 134</i>	011.72.57.67	9,00-12,30	15,00-19,30
11	<i>Via Lanzo 98/G</i>	011.226.29.53	8,30-12,30	15,00-19,00
12	<i>C.so Vercelli 236</i>	011.246.52.15	9,00-12,30	15,00-19,30
13	<i>Via Negarville 8/10</i>	011.347.03.09	8,30-19,00	
15	<i>C.so Traiano 86</i>	011.61.60.44	9,00-12,30	15,00-19,30
17	<i>C.so V. Emanuele 182</i>	011.433.33.11	8,30-12,30	15,30-19,30
19	<i>Via Vibò 17/b</i>	011.21.82.16	8,30-12,30	15,00-19,00
20	<i>Via Ivrea 47/49</i>	011.262.13.25	9,00-12,30	15,00-19,30
21*	<i>C.so Belgio 151/B</i>	011.898.01.77	9,00-12,30	15,00-19,30
22	<i>Via Capelli 47</i>	011.72.57.42	8,30-12,30	15,00-19,30
23	<i>Via G. Reni 155/157</i>	011.30.75.73	8,30-12,30	15,30-19,30
24	<i>Via Bellardi 3</i>	011.72.06.05	9,00-13,00	15,30-19,30
25**	<i>Stazione Porta Nuova</i>	011.54.28.25	7,00-19,30	
28	<i>C.so Corsica 9</i>	011.317.01.52	8,30-12,30	15,00-19,00
29	<i>Via Orvieto 10/A</i>	011.22.15.328	9,00-13,30	15,30-19,30
33	<i>Via Isernia 13B</i>	011.739.98.87	9,00-13,00	15,00-19,00
35	<i>Via Cimabue 8</i>	011.311.40.27	9,00-12,30	15,00-19,30
36	<i>Via Filadelfia 142</i>	011.32.16.19	8,45-12,30	15,15-19,30
37	<i>C.so Agnelli 56</i>	011.324.74.58	8,45-12,30	15,00-19,15
38	<i>Via Vandalino 9/11</i>	011.72.58.46	9,00-13,00	15,30-19,30
40	<i>Via Farinelli 36/9</i>	011.348.82.96	8,30-19,00	
41	<i>Via degli Abeti 10</i>	011.262.40.80	8,30-12,30	15,00-19,00
42	<i>Via XX Settembre 5</i>	011.54.32.87	9,00-19,30	
43	<i>Piazza Statuto 4</i>	011.521.45.81	9,00-19,00	
44	<i>Via Cibrario 72</i>	011.437.13.80	8,30-19,30	
45	<i>Via Monginevro 27/b</i>	011.385.25.15	9,00-12,30	15,00-19,30
46	<i>P.zza Bozzolo 11</i>	011.663.38.59	8,30-12,45	15,15-19,00

* la Farmacia Comunale n. 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 Farmacia Comunale n. 25, sita nella Stazione di Porta Nuova, è aperta tutti i giorni dell'anno, festivi compresi



Offerte!

MAR - APR '10

FARMACIE COMUNALI
TORINO spa **CONSIGLIA:**

RIMEDI
STAGIONALI

RIMEDI GASTRO-
INTESTINALI

RIMEDI CONTRO
I DOLORI

INTEGR.
VITAM.

	LISTINO	OFFERTA
AFFINEX VENTRE PIATTO 28 COMPRESSE 74,8 g	13,00	7,90
ANTISTAX 30 COMPRESSE 360 mg	16,50	11,55
ANTISTAX FRESH GEL 125 ml	9,30	6,50
ANTISTAX SPRAY RINFR. 75 ml	8,90	6,25
BELCANTO MIMOSA BAGNOSCH. 500 ml	9,80	7,80
DULCOFIBRE 20 BUSTE 112 g	11,00	5,50
ESSAVEN GEL C.M. 40 g	7,60	6,10
EUCERIN CREMA MANI 75 ml	10,00	5,90
EUCERIN DEODORANTI PH5	8,50	3,90
EUCERIN PH5 GEL DOCCIA 200 ml	9,00	5,90
EUCERIN PH5 OLIO DET. DOCCIA 200 ml	12,00	6,90
EUCERIN LIP STICK BALS. 10 ml	5,50	3,30
KUKIDENT PLUS CREMA 40 ml	8,79	7,00
NEBUL SOL. FISIOL. 25 MONODOSI 2 ml	8,50	4,90
NORMOLIP 5 30 CAPSULE	20,00	15,90
PARANIX + PETT ANTIPEDIC 3 IN 1	8,90	7,10
PARANIX + PETT ANTIPEDIC SPRAY 60 ml	19,90	15,90
PARANIX PREVENT SPRAY NO GAS 100 ml	12,50	10,00
TANTUM VERDE COLLUTORIO 240 ml	6,60	5,20

dal
-20%

al
-54%

BENACTIV GOLA 16 PASTIGLIE tutti i gusti	5,90	4,70
BENAGOL 24 PASTIGLIE tutti i gusti	5,80	4,60
COLLIRIO ALFA 10 CONT. 0,3 ml	6,20	4,95
COLLIRIO ALFA ANTISTAMINICO 10 CONT. 0,3 ml	6,20	4,95
COLLIRIO ALFA ANTISTAMINICO 10 ml	6,00	4,80
COLLIRIO ALFA GOCCE 10 ml	6,10	4,90

-20%

GLICEROLO ADULTI 18 SUPP. 2500 mg	4,30	3,25
LE 10 ERBE 100 TAV. 40 g	8,00	6,40
LOPERAMIDE DOC GEN. 15 COMPRESSE 2 mg	5,15	4,10
LOPERAMIDE DOC GEN. 8 COMPRESSE 2 mg	4,10	3,25
MAALOX PLUS 30 COMPRESSE MAST.	6,10	4,85
NEOLACTOFLORENE 12 BUSTINE MONODOSE	10,20	7,15
NEOLACTOFLORENE 20 COMPRESSE 7,8 g	10,20	7,15
NEOLACTOFLORENE 30 COMPRESSE 12 g	12,50	8,75
NEOLACTOFLORENE 7 FLAC. 53,9 g	9,00	6,30
NEOLACTOFLORENE 12 FLAC. 92,4 g	12,50	8,75
PURSENNID 40 COMPRESSE RIV. 12 mg	6,30	5,05

dal
-20%

al
-30%

ASPIRINA ADULTI 20 COMPRESSE 0,5 g	4,30	3,45
ASPIRINA C 20 COMPR. EFF. VITAMINA C	7,20	5,75
ASPIRINA OS GRAT 10 BUSTINE 500 mg	5,40	4,30
BUSCOFEN 12 CAPSULE MOLLI 200 mg	5,80	4,65
DICLOREUM 10 CEROTTI MEDICATI 180 mg	20,95	15,90
FASTUM GEL 50 g 2,5%	8,10	5,65
KETODOL 20 COMPRESSE 200 mg + 25 mg R.M.	8,20	5,75
VOLTADOL 5 CEROTTI MEDICATI 140 mg	13,70	9,90
VOLTADOL 10 CEROTTI MEDICATI 140 mg	20,90	15,65
VOLTADVANCE 10 COMPRESSE	5,50	4,40
VOLTAREN EMULGEL GEL 60 g	8,80	6,90

dal
-20%

al
-30%

SUPRADYN 20 COMPRESSE EFFERV.	12,70	8,90
SUPRADYN 30 COMPRESSE RIVEST.	9,60	7,65
VITALMIX INTEGRATORI VITAMINICI	17,00	11,90

dal
-20%

al
-30%

TUTTA LA LINEA BIOSCALIN -10%
LINEA HUGGIES PANNOLINI e KLEENEX -30%