

FARMA M

FARMACIE COMUNALI TORINO S.P.A. - FARMACOM - Anno VII - Numero 2 - Marzo/Aprile 2013



**LA QUALITÀ
A UN PREZZO
CONVENIENTE**

**AMPLIATA LA LINEA FAMIGLIA
DEI PRODOTTI A MARCHIO
FARMACIE COMUNALI DI TORINO**



FARMACIE
COMUNALI
TORINO

Le più vicine a te.



Le più vicine a te.

MARZO - APRILE 2013

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

*** dal 25 marzo la FC20 si trasferisce nella galleria dell'Auchan in corso Romania 460 con l'orario 9.00 - 20.00 tutti i giorno dell'anno



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

- www.get.neoreader.com

CARI LETTORI

di Elisabetta Farina



8 marzo: festa della donna.

In realtà, la dicitura corretta è *Giornata internazionale delle donne*.

La prima e ufficiale *giornata della donna* fu celebrata il 28 febbraio 1909 negli Stati Uniti, mentre in Italia questa tradizione iniziò soltanto nel 1922. Se si ripercorre la storia della giornata, risulta evidente come questa non sia una festa, ma un giorno per riflettere sulla condizione femminile e per organizzare iniziative con l'obiettivo

di migliorare le condizioni di vita delle donne. In questo modo la data dell'8 marzo assunse col tempo un'importanza mondiale, diventando il simbolo delle vessazioni che la donna ha dovuto subire nel corso dei secoli e il punto di partenza per il proprio riscatto.

Analizzando la figura e la situazione della donna nel contesto sanitario, emerge che l'impegno per il miglioramento deve proseguire. Molti studi dimostrano quanto, ancora oggi, le donne risultino svantaggiate rispetto agli uomini nella tutela della loro salute, e quanto sarebbe importante promuovere una consapevolezza sociale e individuale sui fattori di rischio legati alla salute femminile. Tali fattori non riguardano tanto gli aspetti più trattati (ad esempio la sfera riproduttiva, le patologie oncologiche), ma sono legati al ruolo sociale della donna sempre più impegnata sul fronte familiare e lavorativo con inevitabili ripercussioni sulla propria salute, anche come conseguenza della propensione femminile a preoccuparsi e occuparsi dei bisogni altrui, spesso antepoendoli ai propri.

Secondo i dati Istat-2011 il 23,7% delle donne soffre di due o più malattie croniche contro il 16% degli uomini: già tra i 15 e i 17 anni soffre di almeno una malattia cronica il 17,2% delle ragazze contro il 14,4% dei ragazzi. Emerge che tra le donne la sensazione di avere una salute più fragile inizia già a partire dalla giovanissima età, già tra i 15 e i 17 anni si registra un primo gap, con il 94,9% dei ragazzi che afferma di essere in buona salute contro il 82,2% delle coetanee.

Dopo i 65 anni, la distanza supera i 10 punti percentuali, con il 44,8% degli uomini che afferma di essere in buona salute contro il 34,7% delle donne.

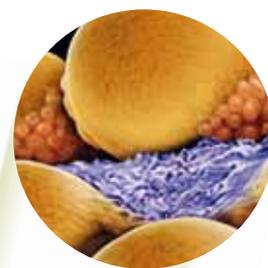
Questi dati sono soltanto un piccolo esempio della disparità tra uomo e donna per quanto riguarda i temi della salute. Ma in ambito sanitario vi sono realtà che si impegnano concretamente a favore della salute delle donne.

Un esempio torinese è la *Fondazione Medicina a misura di donna* (vedere pagina 39), presieduta dalla professoressa Chiara Benedetto, prima donna e prima italiana a capo dell'associazione dei ginecologi ed ostetrici d'Europa e direttore della Struttura Complessa a Direzione Universitaria Ginecologia e Ostetricia dell'Ospedale Sant'Anna di Torino, ove la fondazione è nata.

Buona lettura e auguri a tutte le donne,

Elisabetta Farina

La salute del **tessuto adiposo** al **centro** del controllo del peso



Fitomagra **AdiproX**

Favorisce il metabolismo dei grassi,
coadiuvando la fisiologica funzionalità
del tessuto adiposo

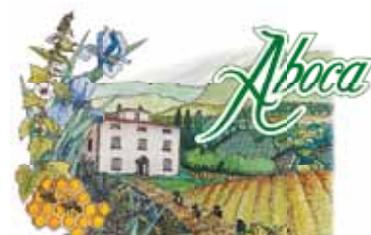


complesso molecolare
di procianidine e fenoli
da Semi d'Uva e Thè verde

Adiprox è un valido aiuto per il controllo del peso, nell'ambito di regimi dietetici ipocalorici, grazie alla presenza di **AdiProFen®**, complesso molecolare 100% naturale di **procianidine e fenoli da semi d'Uva e Thè verde**. **AdiProFen®** è utile per coadiuvare la fisiologica funzionalità del microcircolo e del tessuto adiposo, in quanto aiuta a:

- combattere lo **stress ossidativo**;
- supportare i processi di **termogenesi**.

Completa l'azione di **Adiprox** l'estratto liofilizzato di **Tarassaco** che esplica un'**azione depurativa** dell'organismo.



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.

L'EVOLUZIONE DELLA FITOTERAPIA

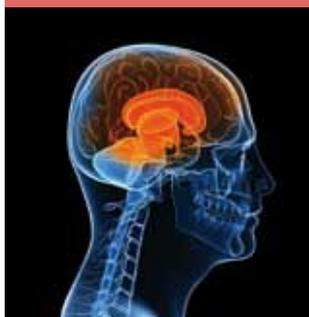
DALLE FARMACIE COMUNALI

- 6 Una crema per la salute e il portafoglio
- 8 La cosmesi di qualità a un prezzo sostenibile
- 12 Pochi minuti per il checkup di sangue e urina
- 14 “Venti” di novità!...
- 17 Agevolazioni per i giovani della circoscrizione 10

APPUNTAMENTI IN FARMACIA

- 13 Festa di primavera, conferenze e lezioni di cucina alla FC 45 e da FreeFood

ALLA SCOPERTA DEL NOSTRO CORPO



INSERTO Il sistema nervoso

COSMESI

- 27 Consulenza cosmesi

NON SOLO FARMACISTI



- 30 In forma con il tuo cane

SALUTE E SOCIETÀ



- 35 Dimissioni e ricoveri dell'anziano non autosufficiente

ASSOCIAZIONI

- 43 Fondazione medicina a misura di donna

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:
Manuela Chiantore, Fondazione
Medicina a Misura di Donna onlus,
Fondazione Promozione Sociale Onlus,
Sergio Miaglia, Margherita Perino.

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



ANCHE PER SINTOMI PIÙ INTENSI.

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

 **ASPIRINA**

PER SEMPLIFICARTI LA VITA.

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

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

INIZIO TRATTAMENTO

4 SETTIMANE

8 SETTIMANE

12 SETTIMANE

E se potessi trattare le macchie
con minor superficialità?

Ci sono formule che trattano le **discromie** cutanee solo superficialmente: il **nuovo Eucerin Even Brighter**, invece, agisce in profondità. La formula con B-Resorcinolo previene e riduce le macchie: già dopo **4 settimane** la pelle è più uniforme e l'uso costante migliora i risultati giorno dopo giorno. **In Farmacia.**

Ricerca Dermatologica

Eucerin[®]

LA SCIENZA CHE SI VEDE SULLA PELLE.

NOVITÀ



UNA CREMA PER LA SALUTE E IL PORTAFOGLIO

L'ATTENZIONE DI FARMACIE COMUNALI PER LE NECESSITÀ ECONOMICHE DEI MALATI

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

La secchezza della pelle è un frequente fastidio che colpisce un'alta percentuale di persone per molteplici cause ed è normalmente associata a desquamazione, arrossamento e prurito. Nei casi più importanti o collegati ad una patologia vera e propria (es. xerosi, ittiosi, psoriasi) diventa una necessità quotidiana proteggere la pelle con una crema che ripristini il *film idrolipidico** alterato, contribuendo all'arricchimento della componente idrica degli strati dell'epidermide, con conseguente sensazione di benessere (morbidezza, elasticità) e attenuazione della formazione delle squame irritanti e antiestetiche.

La manifestazione della patologia viene amplificata dai risvolti psicologici ed emotivi connessi alla vita di relazione ed ha un impatto economico significativo, in considerazione, nei casi più gravi, dell'elevato consumo giornaliero di crema idratante, coadiuvante fondamentale per il mantenimento dell'idratazione della pelle ma priva di effetti farmacologici e quindi non dispensabile tramite Servizio Sanitario Nazionale. Il consumo mensile di crema idratante può raggiungere i 3 Kg, con una spesa media di circa € 50,00 al Kg. L'Azienda Farmacie Comunali Torino S.p.A. ha accolto la segnalazione del presidente dell'associazione Anap Amici per la Pelle Onlus, Alberto Oliva, e del medico e segretario scientifico, Ugo Viora, che hanno evidenziato come in questi momenti di crisi venga compromessa, per un buon numero di pazienti, la possibilità di spesa mensile (circa € 150,00) per la crema idratante.



*è una "sottile pellicola" composta da acqua e lipidi, cioè grassi. Si tratta dello strato protettivo naturale che riveste la pelle, proteggendola dalle aggressioni esterne.

L'Amministratore Delegato di Farmacie Comunali Torino S.p.A., da sempre attento alle necessità sociali, ha considerato di lanciare sul mercato un prodotto efficace, di valida formulazione, con componenti di alta qualità e nel contempo anche economico per poter assicurare la continuità terapeutica. La crema idratante, a marchio

aziendale, verrà immessa nel ciclo distributivo e venduta nelle 34 farmacie comunali di Torino, a partire dal mese di marzo, in confezione da 1 Kg al prezzo al pubblico di € 10,90. È in fase di studio la vendita on-line e consegna a domicilio; sul prossimo numero di FarmaCom verranno comunicate l'organizzazione e le modalità.

Crema idratante BASIC CREAM EMOLLIENTE

È un'emulsione olio in acqua, che aiuta a mantenere l'equilibrio idrico della pelle, creando un effetto barriera contro le aggressioni esterne.

La crema *Basic Cream Emolliente* trova indicazione in tutti i casi in cui è necessario idratare la pelle in profondità (pelli secche e sensibili, atopiche, psoriasiche), in quanto la sua formulazione si avvale di principi attivi che compensano la secchezza cutanea e impediscono la perdita d'acqua per evaporazione.

La crema *Basic Cream Emolliente* non contiene profumo, non unge, viene assorbita con facilità, lascia la pelle morbida e attenua la sensazione di irritazione.

Modo d'uso: applicare mattino e sera e/o al bisogno (sempre dopo il bagno e la doccia), massaggiando dolcemente sino a completo assorbimento. Solo per uso esterno. Evitare il contatto con gli occhi e le mucose.

Benactiv gola: pronto soccorso per il mal di gola



Il mal di gola è la classica malattia dei periodi freddi dell'anno anche se non è un'esclusività dell'inverno. Le basse temperature rappresentano semplicemente una condizione predisponente perché favoriscono l'infezione microbica, che è poi la reale causa del mal di gola.

I prodotti che agiscono localmente rappresentano un'ottima risorsa terapeutica, si tratta soprattutto degli antinfiammatori, disponibili in commercio prevalentemente in forma di spray o pastiglie, che sono in grado di alleviare significativamente la sintomatologia. Solo qualora la patologia sia di origine batterica, e in caso di persistenza della sintomatologia per più di 3-4 giorni, bisogna rivolgersi al medico per valutare l'opportunità di instaurare una terapia antibiotica associata all'azione antinfiammatoria locale.

Bioscalin® con Cronobiogenina® per capelli "in forma"



L'estate mette a dura prova i capelli (sole, acqua del mare, sudorazione...). In questi momenti, come nei mesi autunnali, è importante prendersi cura della salute e della bellezza dei capelli garantendo loro le sostanze che li nutrono e li proteggono.

Per una chioma forte, sana, bella e pronta ad affrontare la stagione fredda, la risposta più valida è **Bioscalin® con CronoBiogenina®**, l'integratore alimentare che, agendo dall'interno, favorisce il regolare ciclo di formazione, caduta e ricrescita dei capelli. Può essere utile in tutti i casi di caduta temporanea ed eccessiva, particolarmente frequente durante i cambi di stagione. In più l'assunzione di **Bioscalin® con CronoBiogenina®** apporta un miglioramento generale alla struttura e alla corposità dei capelli che nel tempo appaiono più forti, resistenti e lucidi.

COSMESI DI QUALITÀ A UN PREZZO SOSTENIBILE

AMPLIATA LA LINEA FAMIGLIA A MARCHIO FARMACIE COMUNALI TORINO

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



A completamento della "linea famiglia" (linea cosmetica di deterzione a marchio aziendale costituita da ben 7 referenze per l'igiene quotidiana), Farmacie Comunali Torino S.p.A. ha voluto coniugare la qualità eccellente ed il prezzo competitivo in 6 prodotti per una bellezza in sicurezza: 6 prodotti la cui composizione e formulazione sono state studiate per dedicare alla propria clientela trattamenti specifici a mani e viso. Quale miglior sensazione di una crema idratante di gradevole profumazione e di delicata texture? O quale miglior percezione di una pelle ben detersta e vellutata?

Accogliendo le indicazioni della Regione Piemonte, che nell'anno 2011 ha emanato la campagna "Belli sicuri" per sensibilizzare ad un acquisto e uso consapevole dei cosmetici, Farmacie Comunali Torino S.p.A. persegue l'obiettivo di proporre ai clienti prodotti garantiti

nella qualità e sicurezza, grazie ad una accurata scelta e un severo controllo delle materie prime e ad un rigoroso dossier supportato da studi clinici, requisiti non disgiunti da un'economicità riversata sul consumatore finale (il cliente) affinché anche il benessere e la bellezza possano essere mantenuti senza rischi per la salute.

Le creme idratanti e antirughe sono presentate in eleganti vasetti da 50 ml e proposte ad un prezzo al pubblico significativamente competitivo: € 6,40! La crema mani, in tubo da 75 ml, ha un prezzo di € 3,20 e il fluido detergente struccante, in dispenser da 200 ml, può essere acquistato con solo € 6,90; il siero contorno occhi e labbra, in confezione da 15 ml, viene venduto a € 4,90. Insomma, la qualità della farmacia a un prezzo competitivo, accessibile a tutti.

Le novità della linea famiglia

CREMA MANI MANDORLE ED ALOE VERA

Trattamento specifico e completo in grado di ridurre e prevenire la comparsa di screpolature. L'aloè vera idrata in profondità, rendendo la pelle morbida e vellutata ed attenuando le sensazioni di disagio; il Pantenolo e l'olio di mandorle dolci difendono l'epidermide dalle aggressioni chimiche e dagli stress ambientali.

Da applicare mattino e sera e/o al bisogno, con massaggio prolungato.

FLUIDO DETERGENTE STRUCCANTE ALL'ACIDO IALURONICO ED ALOE VERA

Fluido per tutti i tipi di pelle, ad azione detergente e struccante. L'aloè vera e l'acqua distillata di eufrasia lo rendono particolarmente delicato ed adatto a detergere anche per le pelli più reattive ed alla zona periorbitale. Lascia la pelle luminosa, vellutata e setosa e perfettamente pulita.

Da applicare mattino e sera con un batuffolo di cotone sul viso e sul contorno occhi, anche senza risciacquare.

CREMA ANTIRUGHE GIORNO ALL'ACIDO IALURONICO E FIORI D'ARANCIO

L'Acido ialuronico e il complesso di vitamine E, B5 e C costituiscono un vero concentrato di principi attivi che mantengono il grado di idratazione ottimale della pelle, ne migliorano l'elasticità e il tono, attenuando i segni dovuti all'età, ed esercitano un'azione protettiva dalle aggressioni esterne; inoltre l'olio di babassu, dalle proprietà antiradicaliche, ed i filtri UVA e UVB proteggono la pelle dall'azione dannosa dei raggi solari, prevenendone l'invecchiamento precoce. Ottima come base per il trucco grazie alla sua texture leggera.

Da applicare quotidianamente al

mattino su viso, collo e décolleté, dopo un'accurata detersione, e massaggiare delicatamente.

CREMA ANTIRUGHE NOTTE ALL'ACIDO IALURONICO E AVOCADO

Grazie all'Acido ialuronico e all'olio di avocado, la crema da notte, dalla ricca texture morbida e vellutata, si rivela un ottimo trattamento nutriente ed emolliente, atto a ripristinare le funzioni fisiologiche della pelle durante le ore di riposo. L'alto contenuto di principi attivi vegetali (olio di avocado, insaponificabile di olio di oliva), migliora il trofismo cutaneo e favorisce l'elasticità della pelle conferendo un confort particolarmente piacevole. L'esclusivo esapeptide Acetyl Hexapeptide-8 (Argirelina), uno degli ultimi e più efficaci ritrovati della ricerca cosmetologica, distende i tratti del viso ed il complesso multivitaminico E, B5 e A esercita un'azione antiossidante e antiradicalica.

Da applicare alla sera su viso, collo e décolleté dopo un'accurata detersione e massaggiare delicatamente.

CREMA 24 ORE ALL'ACIDO IALURONICO E CAMELIA

È una crema universale per la pelle del viso ad azione idratante, nutriente e normalizzante; l'Acido ialuronico ed il Trealosio miglio-

rano il trofismo e l'elasticità cutanea, mantenendo a lungo il tasso di idratazione della pelle. Grazie all'alto contenuto del pregiato olio di camelia, la crema 24 ore vanta anche un'intensa e specifica azione antiossidante ed antiradicalica. La sua texture morbida ne consente l'utilizzo come trattamento ideale per tutto il giorno, mattutino e/o serale.

Da applicare quotidianamente al mattino e alla sera su viso, collo e décolleté dopo un'accurata detersione e massaggiare delicatamente.

SIERO CONTORNO OCCHI E LABBRA ALL'ACIDO IALURONICO E SEMI D'UVA

A base di Acido ialuronico ed estratto di semi d'uva, il siero si presenta come un fluido leggero e setoso, a rapido assorbimento. La sua specifica azione liftante e distensiva dona alla pelle tono e luminosità. Ideale per idratare la pelle sottile e delicata del contorno labbra e della zona periorbitale, in cui aiuta a distendere i segni del tempo e ad attenuare occhiaie e borse sotto gli occhi, procurando un confort immediato, grazie alla sua azione fortemente idratante.

Da applicare quotidianamente, dopo un'accurata detersione, al mattino e alla sera sulla zona periorbitale e sul contorno labbra, picchiettando delicatamente.



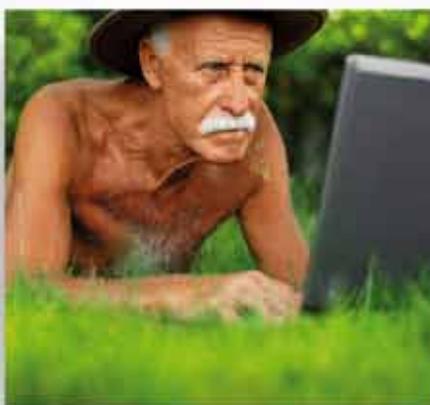
Un nuovo metodo per la dieta: PROTIPLUS 3.2.2

I prodotti *Protiplus* si utilizzano all'interno di un metodo di dieta ricca in proteine e ipocalorica che combina il consumo dei prodotti Protiplus con un'alimentazione equilibrata e varia a base di verdura, frutta, latticini magri, pesce e carne magra. Il metodo settimanale si articola in tre fasi: la prima fase prevede tre giorni intensivi

in cui si notano i primi risultati di dimagrimento; la seconda fase, di due giorni, è volta a consolidare i risultati conseguiti; nella terza fase, sempre di 2 giorni si acquisiscono le buone abitudini alimentari. Lo schema 3.2.2 può essere seguito fino ad un massimo di tre settimane consecutive. Successivamente, per consolidare ulteriormente i risultati ottenuti si potranno seguire quattro settimane di mantenimento.



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



GENERICI PER SCELTA



NEO VAXITIO[®]L



1 MILIARDO DI FERMENTI LATTICI VIVI MICROINCAPSULATI

Senza glutine
Senza lattosio

Probiotici in forma microincapsulata

L'innovativo e brevettato processo di fabbricazione di NEO VAXITIO[®]L garantisce, in condizioni di corretta conservazione e per tutto il periodo di validità la **presenza di almeno 1 miliardo di fermenti lattici vivi ed efficaci nei disturbi da alterata funzionalità intestinale.**

Fibra Prebiotica per una reale azione simbiotica

Vitamine B1, B2, B6 per oltre il 50% dell'RDA

Indicazioni

NEO VAXITIO[®]L è indicato per favorire l'equilibrio della flora batterica intestinale che può essere alterato da squilibri alimentari o terapie antibiotiche.

POCHI MINUTI PER IL CHECKUP DI SANGUE E URINA

NUOVO STRUMENTO PER L'AUTOANALISI PRESSO LE FC 7, 28 E 29



Dal mese di febbraio le farmacie comunali 7, 28 e 29 sono dotate di un moderno strumento per la rilevazione dei principali parametri del sangue e delle urine. In pochi minuti, con elevata precisione e semplice esecuzione (prelievo di una goccia di sangue capillare dal polpastrello, utilizzo di un campione di urine) si possono ottenere informazioni sullo stato di salute, individuare e prevenire importanti patologie, controllare l'efficacia di una terapia in atto.

Lo strumento adottato presso le FC 7, 28 e 29 permette di misurare i seguenti parametri:

SANGUE	URINE
<ul style="list-style-type: none"> • Colesterolo • Colesterolo HDL • Trigliceridi • Profilo lipidico • Glucosio • Emoglobina glicata • Eritrociti • Emoglobina • PSA • Radicali liberi 	<ul style="list-style-type: none"> • Gravidanza • Ovulazione • Esame completo

Rivolgiti ai tuoi farmacisti per l'elaborazione completa dei risultati e per la creazione della *tua Scheda salute*. Richiedi anche la tua tessera personale: ogni 10 analisi, una è in omaggio.

Cosa sono i parametri misurabili?

NEL SANGUE

Colesterolo

Assume un importante ruolo nell'organismo, in quanto precursore di ormoni e costituente fondamentale delle cellule; concentrazioni elevate nel sangue sono col tempo pericolose per la funzionalità del cuore e dei vasi arteriosi. Si distingue una forma di colesterolo "buono" (colesterolo HDL), che riduce il rischio di malattie cardiovascolari, e una di colesterolo cattivo" (colesterolo LDL), che rappresenta la frazione pericolosa e da ridurre, se elevata. Il test può essere utile per monitorare un parametro significativo per il rischio cardiovascolare e per verificare l'efficacia di diete o di trattamenti farmacologici per abbassare il colesterolo.

Trigliceridi

Sono i costituenti principali dei grassi naturali e degli oli. Anche i trigliceridi, a concentrazioni elevate nel sangue, costituiscono un fattore di pericolo per i vasi, predisponendo al rischio di ictus, infarto e peggioramento di altre cardiopatie.

Glucosio

Il glucosio è uno zucchero di fondamentale importanza per l'organismo, fornendo l'energia di cui necessita. Affinché il glucosio venga correttamente utilizzato è necessaria l'azione dell'insulina. Un'eccessiva concentrazione di glucosio nel sangue può essere dovuta ad una malattia importante come il diabete, ma anche all'assunzione di certi farmaci o altre cause che il medico curante può approfondire.

Emoglobina glicata

È un parametro che consente di valutare l'andamento medio della glicemia negli ultimi 2 o 3 mesi, fondamentale quindi per verificare l'adeguatezza del controllo glicemico nel paziente diabetico in quanto non "fotografa" la glicemia del momento (legata anche all'alimentazione delle ore precedenti l'esame e/o allo stress), ma è espressione della glicemia media nel lungo periodo.

Eritrociti (globuli rossi)

I globuli rossi sono i corpuscoli contenenti l'emoglobina, che hanno il compito di trasportare l'ossigeno dai polmoni ai vari tessuti dell'organismo e di trasportare l'anidride carbonica,

sostanza di rifiuto dei processi di respirazione cellulare, in senso inverso. Il conteggio dei globuli rossi è una ulteriore indagine per lo studio delle anemie.

Emoglobina

È la sostanza presente nei globuli rossi, contenente ferro e capace di legare l'ossigeno nei polmoni per trasportarlo ai tessuti dell'organismo. Rappresenta il valore fondamentale per diagnosticare una anemia, cioè una concentrazione di emoglobina inferiore ai valori normali di riferimento.

PSA

Il PSA (Antigene Prostatico Specifico) è una proteina sintetizzata dalla prostata; valori elevati di PSA sono riscontrabili in alcune malattie della prostata, ghiandola che fa parte dell'apparato genitale maschile.

Radicali liberi

I radicali liberi dell'ossigeno sono molecole altamente reattive con una potente azione ossidante, dannosa per l'organismo, e attaccano soprattutto le membrane ricche di acidi polinsaturi e successivamente proteine e Dna. Il test evidenzia la condizione di stress ossidativo, situazione causata da fattori di rischio quali raggi ultravioletti, inquinanti, contaminanti degli alimenti ecc.

NELL'URINA

L'analisi di gravidanza accerta l'instaurazione di una gravidanza attraverso la presenza nelle urine dell'ormone gonadotropina corionica, tipico di questo stato.

L'analisi per l'ovulazione monitora il livello dell'ormone LH (Luteinizzante), prodotto dall'ipofisi, che porta a maturazione il follicolo ovarico, determinando l'ovulazione. Serve a identificare i giorni fertili.

L'esame completo delle urine è un'analisi di laboratorio non invasiva, che può essere definita di routine, da eseguirsi una volta l'anno per avere indicazioni sullo stato di salute generale. Esso comprende i seguenti parametri: **urobilinogeno, bilirubina, chetoni, proteine, emoglobina, nitriti, glucosio, peso specifico, Ph, acido ascorbico.**

Perché l'autoanalisi?

L'utilità si manifesta, in particolare, per il monitoraggio di parametri clinici in presenza di determinate patologie e per la verifica delle terapie, della aderenza a corretti stili di vita e alimentari; L'Azienda Farmacie Comunali Torino S.p.A., inoltre, si avvale del servizio di autoanalisi per ricorrenti campagne di screening epidemiologico attuate in occasione di eventi mondiali e/o nazionali per sensi-

bilizzare la popolazione sui principali rischi di malattie croniche e invalidanti (patologia cardiovascolare, ictus, ipertensione, diabete), durante le quali la prestazione viene proposta gratuitamente.

La rilevazione di parametri quali glicemia ed emoglobina glicata e l'esame completo delle urine assumono una particolare importanza per la FC 29, che condivide i locali con FreeFood (riferimento per gli alimenti speciali di celiaci, diabetici, nefropatici e portatori di intolleranze alimentari), in relazione alla frequentazione elevata di pazienti affetti da diabete e insufficienza renale ed al fatto che spesso gli alimenti senza glutine possono essere più calorici e favorire a lungo termine il rischio di sovraccarico di zuccheri.

Inoltre, per coloro che considerano la FC20 e FreeFood il riferimento, sia per la salute, sia per il consiglio relativo a esigenze nutrizionali speciali, è stata pensata una proposta al fine di incentivare l'automisurazione e il monitoraggio dei parametri per alcuni pazienti che seguono particolari regimi alimentari. Infatti, a fronte di una spesa di 150 euro, saranno proposte gratuitamente a diabetici e celiaci una misurazione della glicemia e dell'emoglobina glicata, mentre ai nefropatici un esame completo delle urine.



ACQUA VIRGINIANA per tutti i piccoli problemi di pelle

ACQUA VIRGINIANA è il "pronto intervento" per tutta la famiglia, in caso di piccoli problemi di pelle. 100% naturale, ACQUA VIRGINIANA allevia arrossamenti, pruriti e irritazioni dovuti a aggressioni ambientali, eritemi solari, rasatura o depilazione, punture d'insetti. A base di distillato di Hamamelis virginiana decongestionante e lenitivo, non contiene conservanti, coloranti, profumo. Praticissima nella nuova confezione con nebulizzatore. Conservata in frigorifero amplifica la sua efficacia.

“VENTI” DI NOVITÀ!...

NASCE LA PARAFARMACIA DISCOUNT E LA FC20 VA DA AUCHAN



Vista esterna del cantiere durante i lavori per la nuova FC20

Da lunedì 25 marzo la **farmacia comunale 20**, già ubicata in via Ivrea 47/49, si trasferisce **nell'Ipermercato Auchan**. La FC 20 ora è situata in un ampio locale sito all'ingresso principale della galleria commerciale di corso Romania 460, inserendosi, così, nell'area frequentata quotidianamente dai residenti dei quartieri Pietra Alta, Falchera Villaretto e di altre zone di Torino, dai dipendenti delle aziende limitrofe e da un cospicuo numero di cittadini dei comuni della cintura torinese.

La nuova ubicazione rappresenta il più recente esempio della vocazione di servizio di Farmacie Comunali Torino S.p.A., sempre orientata a soddisfare i bisogni delle persone. Nella nuova sede la farmacia comunale 20 presta l'orario continuato dalle 9,00 alle 20,00, tutti i giorni dell'anno, domenica e festivi compresi, raggiungendo con i suoi servizi non solo i cittadini che abitano nel territorio della propria

pianta organica, ma anche coloro che frequentano il centro commerciale a vario titolo. Nel prossimo numero della rivista condivideremo con piacere le immagini della farmacia, dei suoi reparti e dell'inaugurazione. L'elenco dei servizi prestati dalla farmacia comprende: misurazione gratuita della pressione arteriosa, rilevazione del peso e dell'Indice di Massa Corporea (BMI), autoanalisi di prima istanza per i parametri che consentono il monitoraggio dei fattori di rischio dismetabolico e cardiovascolare (glicemia, colesterolo, trigliceridi) e per INR (per i pazienti in terapia anticoagulante), rilevazione gratuita dei parametri funzionali respiratori con spirometro e della saturazione di ossigeno nel sangue tramite pulsiossimetro, consigli su corretti stili di vita ed alimentari. L'elenco non si esaurisce, ma si espande, come anche per le altre 33 farmacie comunali di Torino, nell'altrettanto

pregevole iniziativa editoriale che permette la divulgazione gratuita di pubblicazioni; per il 2013 verranno trattati argomenti di salute, alimentazione, benessere e bellezza. Giornalmente la consulente cosmesi sarà a disposizione della clientela per consigli personalizzati sull'uso di cosmetici (supportata pure dalla Microcamera Dermotricos per la rilevazione dei principali parametri cutanei e tricologici) e sedute gratuite di make-up; la farmacia infatti gode di un ampio reparto di referenze cosmesi di alta qualità, di prestigio e di evoluta formulazione.

Le novità non terminano qui: da martedì 8 aprile il locale di via Ivrea 47/49 ospita la **prima Parafarmacia Discount**, esercizio commerciale **gestito da Farmacie Comunali Torino S.p.A.** e concepito per offrire un insieme di prodotti di qualità ad un prezzo imbattibile! La Parafarmacia Discount si avvale della presenza, come da normativa in vigore (D.L. 223/2206, modificato dalla Legge di conversione n. 248/2006), di una farmacia, iscritta all'Ordine dei Farmacisti e di comprovata esperienza, deputata a supportare con la sua professionalità gli acquisti

di farmaci di libera vendita (OTC e SOP), di farmaci di fascia C di cui alle liste previste dai vari aggiornamenti del Ministero della Salute e di farmaci veterinari; prodotti erboristici, omeopatici, integratori alimentari, cosmetici e articoli per l'igiene personale sono sì esposti nel reparto a libero servizio, ma sostenuti dal consiglio prezioso della farmacista che suggerisce le migliori proposte e trattamenti, personalizzandoli secondo i bisogni. Un nuovo modo per incontrare un'amica che diventerà la "consulente" per una spesa sostenibile.

Quando l'intestino "fa i capricci": Elisir Depurativo Ambrosiano "le 20 buone erbe"



Regolarità intestinale e digestione sono le funzioni dell'organismo che per prime subiscono le conseguenze del nostro stile di vita. Quando in tutta fretta consumiamo pasti ricchi di grassi, poveri di fibre e conduciamo una vita sedentaria e stressante, la cattiva digestione, il gonfiore e la pigrizia intestinale sono i disturbi più frequenti. Il "pronto soccorso naturale" può venire dalla sapiente selezione di erbe officinali racchiuse nella mini-compresa di **Elisir Depurativo Ambrosiano "le 20 buone erbe"** che, assunta la sera quando serve, aiuta fisiologicamente a riequilibrare l'intestino. Inoltre, un gradevole sorso di **Elisir Ambrosiano "le 20 buone erbe"**, ottenuto dalla "macerazione" delle erbe selezionate, favorisce digestione e diuresi aiutando a depurare l'organismo da scorie e tossine.



Nuxe BODY: ricette inedite dal mondo per un corpo anti-crisi

La cosmetica più d'avanguardia riscopre riti e segreti tramandati dalle donne di ogni cultura. La Kigelia Africana è una pianta maestosa dal cui frutto, le donne senegalesi ricavano una polpa da spalmare su tutto il corpo per migliorarne l'aspetto. L'uso alimentare avvia le ricerche sulle capacità della pianta di aumentare il contenuto proteico nei tessuti. Per questo NUXE la utilizza nella **Crème Fondante Raffermissante**. Il potere rassodante dell'estratto di Kigelia, particolarmente ricco di flavonoidi e Saponosidi steroidei, è confermato da nuovi studi. La **Crème Fondante Raffermissante** aiuta a prevenire il rilassamento, lifta e tonifica, idrata e ammorbidisce la pelle con oli di mandorla dolce e di girasole, sviluppa un efficace effetto anti-età grazie agli estratti di gelsomino e alla vitamina E.

Drenax per contrastare la ritenzione idrica



La linea **DRENAX Forte** contiene i complementi alimentari favorevoli la riduzione dei liquidi in eccesso responsabili di gonfiore e brusche variazioni di peso. A base di succo di Aloe vera con Rutina ed estratti vegetali di Ortosifon, betulla, centella asiatica, cardo mariano, succo di mirtillo, uva, ribes nero, carciofo, tè verde, curcuma e lespedeza, i prodotti **DRENAX** sono un utile coadiuvante per un fisiologico effetto drenante e depurativo in tutti i casi di gonfiore: senso di gonfiore generale, gonfiore localizzato (come difficoltà ad infilare anelli) gambe e piedi gonfi a fine giornata, alimentazione disordinata, gonfiore da sindrome premestruale, da menopausa. Assunto a cicli durante l'anno, è un valido supporto per contrastare efficacemente il problema della ritenzione idrica. La linea contiene l'esclusivo brevetto europeo di PaladinPharma costituito dall'associazione di Lespedeza capitata-Rutina per migliorare l'efficacia dei preparati.

DALLA RICERCA ANTICADUTA GIULIANI

BIOSCALIN® CON CRONOBIOGENINA®

Riduzione della
caduta temporanea⁽¹⁾

-63%

Capelli
più resistenti⁽²⁾

+80%

Capelli
più corposi⁽³⁾

87%

Efficacia provata clinicamente contro la caduta temporanea

La Ricerca Giuliani verifica attraverso rigorosi studi clinici sotto controllo dermatologico tutti i prodotti della linea Bioscalin® con CronoBiogenina®. I soggetti presi in esame sono uomini

e donne, di età diverse e affetti da defluviun telogenico - caduta temporanea - dovuta a varie cause, come stress psico-fisico, alimentazione squilibrata, cambi di stagione, convalescenza.

BIOSCALIN® FIALE CON CRONOBIOGENINA® EFFICACIA DIMOSTRATA

Risultati medi di uno studio clinico con Bioscalin® Fiale in doppio cieco vs placebo su 90 soggetti con Defluviun Telogenico (perdita temporanea ed eccessiva dei capelli) per 3 mesi:

- 63% ► Riduzione del numero di capelli caduti durante il lavaggio⁽¹⁾ (wash test)
- +80% ► aumento della resistenza dei capelli alla trazione⁽²⁾ (pull test)
- 87% ► percentuale di soggetti con aumento del diametro del fusto clinicamente significativo⁽³⁾



Bioscalin®. Più valore ai capelli, più valore a te

GIULIANI

Disponibile su
App Store

AGEVOLAZIONI PER I GIOVANI DELLA CIRCOSCRIZIONE 10



La Circoscrizione 10 ha avviato il progetto **Carta Giovani**, soluzione innovativa per contrastare l'attuale congiuntura economica e le sue pesanti ricadute sul tessuto sociale ed economico cittadino.

L'iniziativa prevede che gli esercizi commerciali della Circoscrizione 10 che aderiscono all'iniziativa praticino **agevolazioni sugli acquisti dei residenti nella Circoscrizione 10 in età compresa tra i 15 e i 30 anni**. Questi ultimi possono ritirare la Carta Giovani presso lo Sportello Più della Circoscrizione, in strada Comunale di Mirafiori n. 7, i minorenni muniti di autorizzazione e documento di un genitore.

La Carta riporta sul retro nome, cognome e data di nascita dell'utente, la data di consegna e la data di scadenza (il compimento del 31° anno di età del titolare).

L'esercizio commerciale dovrà praticare le agevolazioni proposte in sede di adesione all'iniziativa e assicurarsi che l'utente sia il titolare della Carta verificando la corrispondenza con la carta d'identità che dovrà essere presentata.

Aderendo all'iniziativa, Farmacie Comunali Torino S.p.A. propone la seguente facilitazione:

per tutte le referenze appartenenti alla **classe parafarmaco** (integratori alimentari, alimenti, prodotti erboristici, cosmetici, medicazione, presidi sanitari e apparecchi elettromedicali, igiene personale, articoli per l'infanzia ecc.) le farmacie 13 e 40 applicheranno il **15% di sconto sul prezzo al pubblico** (NON cumulativo con altre offerte in atto). In caso di promozioni coesistenti (ad es. gli sconti bimestrali) si potrà applicare ai possessori della Carta Giovani lo sconto più vantaggioso.

SOCIAL CARD IN FARMACIA: PROROGATA ANCHE PER IL 2013

Confermata anche per il 2013 la possibilità per i cittadini titolari della Social Card di effettuare acquisti in farmacia utilizzando tale carta elettronica per il pagamento.

La Social Card consente in farmacia uno sconto del 5% sugli acquisti e la misurazione gratuita della pressione arteriosa e/o del peso corporeo, in occasione di un acquisto pagato con la card.

RACCOLTA FARMACI

UN RISULTATO INASPETTATO: +3% A TORINO

I dati della XIII Edizione della Giornata di Raccolta del Farmaco registrano un risultato inaspettato, in tutta Italia e nella nostra Provincia.

In Italia i farmaci donati hanno raggiunto la quota di 350.000, in Torino abbiamo registrato un aumento del 3% arrivando alla soglia dei 24.000 Farmaci Raccolti.

Presso le farmacie comunali di Torino sono stati donati 3.328 pezzi per un valore di € 19.419,96

La Fondazione Banco Farmaceutico dice grazie a tutti coloro che generosamente hanno offerto il loro sostegno perché un piccolo aiuto possa giungere ai più poveri tra noi.

Fondazione Banco Farmaceutico Onlus

Via Brunetta 11, 10139 Torino - tel/fax 011 3822708 - www.bancofarmaceutico.org

100% origine
NATURALE

COLESTEROLO ALTO?

Studi Scientifici dimostrano
una riduzione del colesterolo già dopo **20 GIORNI**
con l'utilizzo degli
STEROLI VEGETALI PURI

♥ INODORE

♥ INSAPORE



SUBITO
SOLUBILE IN:



Acqua



Thè



Yogurt



Caffelatte



Succhi



Minestre



Infoline: 01940192234
esitalia.com

MENO COLESTEROLO MENO PROBLEMI

DA Free Food IN VIA ORVIETO 10/A PRESSO LA FARMACIA COMUNALE 29

GIOVEDÌ 21 MARZO DALLE ORE 16.00 ALLE 19.00 VIENI ALLA GRANDE “FESTA DI PRIMAVERA” DI FREE FOOD. PER I DETTAGLI CONSULTARE IL SITO WWW.FREEFOOD.IT ALLA SEZIONE EVENTI.



Venerdì 19 aprile dalle ore 16.30 alle 19.00

Alimentazione: come prevenire diabete e ictus

Ne parlano Silvia Gervasio, diabetologa della S.S.D. Dietetica e Nutrizione Clinica, e Fabio Melis, neurologo della S.C. Neurologia – entrambi dell’Ospedale Maria Vittoria AslTo2.

La conferenza sarà affiancata dalla dimostrazione “ai fornelli” del farmacista-cuoco Andrea Morello, che presenterà alcuni segreti per cibi gustosi ma salutari

DALLE CONFERENZE ALLE LEZIONI DI CUCINA. ECCO IL PROGRAMMA DEI PROSSIMI APPUNTAMENTI PRESSO LA FARMACIA COMUNALE 45, CON INGRESSO IN VIA SCALENGHE ANGOLO VIA MONGINEVRO

giovedì 21 marzo – dalle 17.45 alle 19.30

È ARRIVATA LA PRIMAVERA!

Quale momento migliore per depurare il fegato e prepararci all'estate

relatrice Elisa Eusebio, medico chirurgo esperta in omeopatia e idrocolonerapia

martedì 9 aprile – dalle 15.30 alle 17.30

Una passeggiata nel mondo dei farmaci equivalenti: come risparmiare senza rinunciare alla qualità

Relatrici Beatrice Berti, farmacista, e Silvia Zaccagnino, studentessa al V anno di Chimica e Tecnologie Farmaceutiche che vi accompagneranno per mano nel mondo degli “equivalenti” rispondendo a tutti i vostri dubbi e perplessità.

In collaborazione con Mylan

giovedì 18 aprile – dalle 17.45 alle 19.30

Come aumentare la nostra risposta allo stress: un aiuto naturale

relatrice Elisa Eusebio, medico chirurgo esperta in omeopatia e idrocolonerapia

martedì 23 aprile – dalle 17.45 alle 19.30

Ai fornelli col dottor Morello

Durante la lezione, il nostro cuoco - farmacista preparerà alcune ricette depurative a sorpresa



NUXE
PARIS



NUXE BODY

Le mie Cure Corpo
EFFICACIA & PIACERE

Con l'acquisto di un prodotto **NUXE BODY*** riceverete un **COUPON DEL VALORE di 5,00 €** spendibile nell'acquisto di un altro prodotto **NUXE** a scelta.



N°1**
In Francia

* Ad esclusione di: Deodorant e Gel Douche.
Regolamento completo nel punto vendita.

** NUXE BODY CR FOND RAFF 200ML è n°1 sul segmento 82F2B prodotti rassodanti corpo donna, in valore ed in volume in farmacia a fine giugno 2012. Fonte: IMS Health, panel Pharamtrend ©

**INNOVAZIONE
BREVETTI**

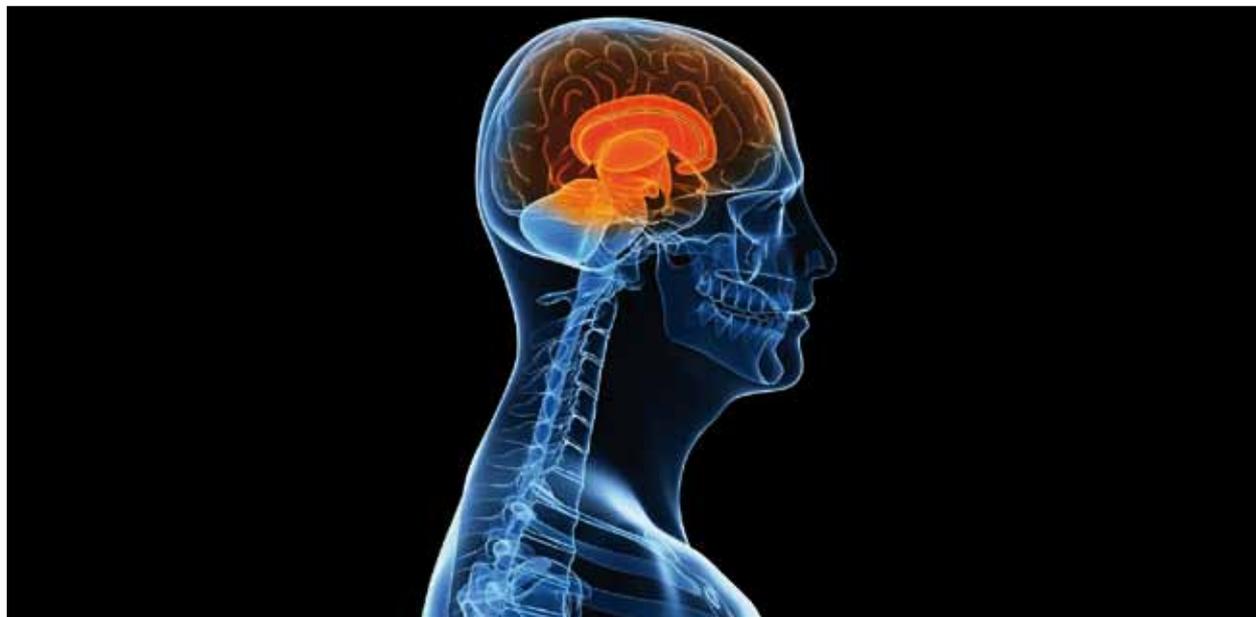
NUXE, BELLA PER NATURA

www.nuxe.it

IL SISTEMA NERVOSO

Cenni di anatomia e fisiologia

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



Il sistema nervoso è la sede dell'assunzione, elaborazione e trasmissione delle funzioni e costituisce una fittissima rete di comunicazione diffusa in tutto il corpo e strettamente interconnessa con due altri importanti sistemi di regolazione dell'organismo: il sistema endocrino e il sistema immunitario.

Il sistema nervoso viene immediatamente identificato col cervello, ritenuto la sede del pensiero, delle sensazioni, emozioni, memoria ecc. Il sistema nervoso è un complesso sistema elettrochimico, composto da oltre 1000 miliardi di cellule, dette neuroni, che assorbono il 20% dell'ossigeno del nostro organismo a riposo, infatti il 25% dell'energia metabolica di tutto l'organismo viene utilizzata per rifornire il cervello.

Il sistema nervoso si suddivide in **sistema nervoso centrale** (Snc) e **sistema nervoso periferico**. Il Snc, o asse cerebrospinale, è formato dall'encefalo (cervello) e dal midollo spinale (che decorre all'interno della colonna vertebrale ed è protetto da questa). L'encefalo, con un peso di 1,3-1,5 kg, è il secondo organo più pesante del corpo dopo il fegato. Il Snc è in grado di raccogliere, trasmettere e integrare le informazioni ed è il sistema solitamente collegato alla nostra volontà e al nostro pensiero: cioè ci permette di svolgere i movimenti che decidiamo noi.

Il **sistema nervoso periferico** si distingue in **sistema nervoso somatico**, che è costituito da fibre nervose periferiche che inviano informazioni sensitive al Snc e fibre nervose motorie che si portano ai muscoli scheletrici e li fanno muovere, e in **sistema nervoso autonomo**, che controlla i movimenti di alcuni muscoli (i cosiddetti "muscoli lisci") il cui funzionamento non dipende dalla nostra volontà (ad esempio sovrintende ai movimenti muscolari dello stomaco, dell'intestino, del

muscolo della pupilla ecc.). **Il sistema nervoso autonomo** si divide in **sistema simpatico** e in **sistema parasimpatico**, che lavorano in tandem in maniera agonista o antagonista. Il sistema simpatico, in particolare, è deputato a fornire energia e risposte specifiche in situazioni di stress o estrema attività fisica. Si ha allora aumento della pressione sanguigna, della frequenza cardiaca, aumento

del rifornimento di sangue al muscolo scheletrico a spese del tratto gastro-intestinale, dei reni e della cute.

Le pupille si dilatano e così i bronchioli migliorando la visione e l'ossigenazione.

L'energia è fornita stimolando la demolizione dello zucchero glucosio nel fegato e la demolizione dei grassi nel tessuto adiposo.

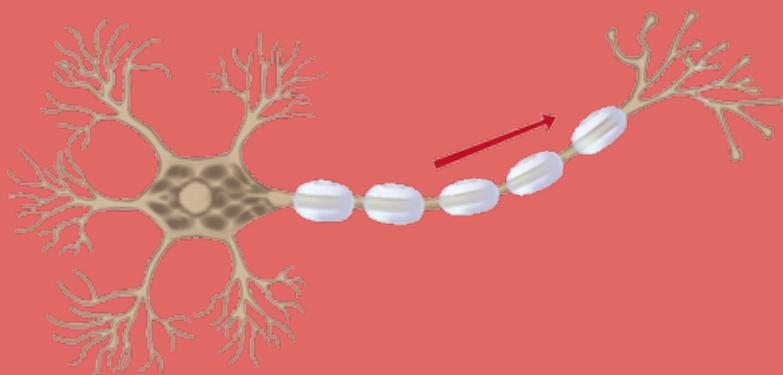
A riposo l'organismo ha biso-

gno di stare tranquillo e di ottenere nuova energia. Questi compiti sono sotto il controllo del sistema parasimpatico che abbassa la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna, devia sangue alla cute e al tratto gastro-intestinale, contrae le pupille e i bronchioli, stimola la secrezione delle ghiandole salivari e la peristalsi intestinale.

I NEURONI

Le cellule del sistema nervoso, chiamate neuroni, sono specializzate per trasportare "messaggi" tramite un processo chimico. I neuroni hanno diverse forme e dimensioni: i più piccoli misurano solo 4 micron, mentre quelli più grandi possono arrivare a 100 micron (1 micron corrisponde a un millesimo di millimetro).

Gli organi innervati dal sistema simpatico includono cuore, polmoni, esofago, stomaco, intestino tenue e crasso, fegato, vescica e genitali. Questi organi sono anche innervati dal sistema parasimpatico.



LA SCOPERTA DEI NEUROPEPTIDI

Nel corso degli anni '70 si è osservato al microscopio che le parti terminali delle cellule nervose (neuroni) erano rigonfie non solo delle solite vescicolette contenenti i neurotrasmettitori, ma anche di vescicole più grandi e di colore diverso che producono e secernono neuropeptidi. Negli anni successivi si è potu-

to osservare che neuropeptidi vengono prodotti e secreti anche dalle cellule endocrine e da quelle immunitarie. Ad esempio, il neuropeptide colecistochinina (Cck), che tra l'altro è anche in grado di indurre la contrazione della colecisti (vicina al fegato), è stato scoperto inizialmente nell'intestino, ma poi è stato rin-

venuto anche nel cervello. Negli ultimi anni si è quindi dimostrata una stretta interconnessione fra cellule nervose "classiche" i neuroni, cellule immunitarie e cellule endocrine.

Le scienze si intersecano e soprattutto nascono nuove discipline, quali la psico-neuro-end-immunologia (PNEI).

ANCHE LA PANCIA HA IL SUO CERVELLO

La capacità di produrre neuropeptidi è sia del sistema nervoso sia di quello endocrino sia di quello immunitario e la stessa sostanza viene usata in organi molto diversi, come per esempio l'intestino e il cervello. Ad esempio alcuni studiosi della fisiologia dell'intestino, per descrivere il ruolo di coordinamento delle attività digestive da parte del sistema nervoso, parlano di "cervello enterico", cioè sarebbe "cervello intestinale".

Da tempo infatti gli anatomisti avevano descritto un'ampia rete nervosa all'interno delle pareti dello stomaco e dell'intestino, rete nervosa in relazione con le fibre nervose provenienti dai due rami del sistema nervoso autonomo, il simpatico e il parasimpatico, ma non ne erano ben chiare le caratteristiche e le funzioni. Ricerche recenti hanno permesso di accertare che la rete

nervosa delle pareti interne del tratto gastro-intestinale presenta una notevole quantità di neuroni, circa cento milioni, e svolge un ruolo in gran parte indipendente dal cervello centrale, cui è certamente collegata dal sistema autonomo, ma da cui non dipende per il suo funzionamento.

È stato infatti visto che se si interrompono le connessioni tra sistema nervoso autonomo e rete nervosa enterica, questa continua a svolgere i propri compiti. Questa rete, battezzata "sistema nervoso enterico" oppure "cervello enterico" o anche "secondo cervello", è in stretto collegamento con il sistema endocrino, che è molto diffuso all'interno dell'apparato digerente ad opera di cellule endocrine sparse nella mucosa gastrointestinale. Ma lo è anche con il sistema immunitario, che in questa parte del nostro corpo assume anch'esso

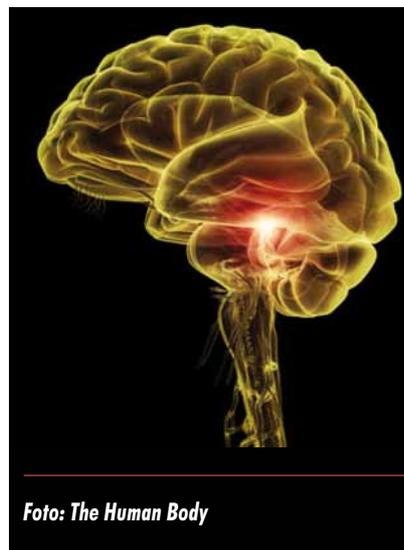


Foto: The Human Body

l'aspetto di un'ampia rete linfatica dove circolano i linfociti. La nostra "pancia" si presenta quindi come un potente complesso neuro-endocrino-immunitario integrato che svolge funzioni con un largo margine di autonomia, ma che, nello stesso tempo, si confronta continuamente con l'esterno (il cibo), ma anche con l'interno (il cervello, le sue emozioni, i suoi disturbi, le sue malattie).

LA BARRIERA EMATO-ENCEFALICA

Ogni cellula dell'organismo per sopravvivere deve ricevere dal mondo esterno determinate sostanze necessarie per i processi vitali (ad esempio glucosio, aminoacidi, ossigeno ecc.). Altrettanto essenziale è l'eliminazione di altre sostanze prodotte dalla cellula stessa come risultato dei suoi processi metabolici

(ad esempio anidride carbonica). Questi scambi tra la cellula e il mondo esterno avvengono tramite la circolazione del sangue. Questa, da una parte attraverso la sua rete capillare, si porta vicino alle singole cellule e, dall'altra, è a contatto con il mondo esterno attraverso delle finestre: il sistema respiratorio

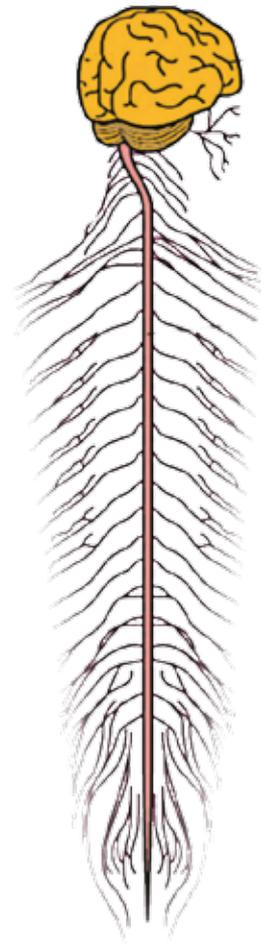
per gli scambi di gas (ossigeno e anidride carbonica), il sistema gastrointestinale, principalmente per l'entrata di acqua e di altre molecole, e infine il sistema urinario per la loro eliminazione. Attraverso queste finestre il mondo esterno comunica con il sangue e questo a sua volta con il liquido extracellulare che è a

diretto contatto con ogni singola cellula. Ovviamente degli scambi di molecole avvengono anche tra sangue e cellule nervose.

Le cellule nervose o neuroni si trovano in una posizione tutta particolare nei riguardi degli scambi con la circolazione del sangue. Per il loro funzionamento ottimale è necessario che il liquido extracellulare che si trova con loro a contatto, mantenga una composizione costante e particolare, diversa da quella degli altri distretti dell'organismo. In particolare è necessario impedire che determinate sostanze, spesso estranee all'organismo, vengano facilmente a contatto con le cellule nervose, fatto che potrebbero avere conseguenze negative per il funzio-

namento del cervello.

Una serie complessa di meccanismi costituisce la barriera emato-encefalica che controlla sia quali sostanze vengono a contatto con le cellule nervose, sia la loro velocità di diffusione. Diverse sostanze raggiungono facilmente il cervello perché molto liposolubili. Tra queste ricordiamo l'alcol, i barbiturici, la caffeina, la nicotina e l'eroina. Quest'ultima, una volta entrata nel cervello, viene trasformata in morfina che è invece poco liposolubile e pertanto rimane intrappolata nel cervello non potendo diffondere attraverso la barriera emato-encefalica, esercitando qui i suoi effetti per tempi relativamente lunghi.



MOLECOLE INTERESSANTI

Il nostro organismo è in grado di produrre interessanti molecole, come gli endocannabinoidi e le endorfine, che esercitano importanti attività sul nostro organismo, spesso da noi sottovalutate oppure del tutto sconosciute.

Endocannabinoidi

Gli endocannabinoidi rappresentano una nuova classe di mediatori lipidici isolati dal cervello e dai tessuti periferici nel corso dell'ultimo decennio. Essi hanno in comune la capacità di legarsi ai recettori cannabinoidi, gli stessi con cui interagiscono i fitocannabinoidi (ad esempio da marijuana).

Endorfine

L'endorfina, o endorfine, sono sostanze chimiche di natura organica prodotte dal cervello, dotate di proprietà analgesiche e fisiologiche simili a quelle della morfina e dell'oppio, ma con portata anche più ampia di queste. Sono presenti nei tessuti degli animali superiori, e vengono rilasciate in particolari condizioni e in occasione di particolari attività fisiche. Numerose ricerche si stanno ancora effettuando in proposito, ma è comune opinione pensare che svolgano azioni di coordinazione e controllo delle attività nervose superiori, tanto da poter essere eventualmente correlate con l'instaurarsi di espressioni patologiche del comportamento, nel caso in cui il loro rilascio divenisse incontrollato.

Come anche numerosi alcaloidi di derivazione morfina, le endorfine sono in grado di procurare uno stato di euforia e di sonnolenza, più o meno intenso a seconda della quantità rilasciata. Questi stessi effetti si possono riscontrare in conclusione di un rapporto sessuale, da cui deriva probabilmente la tipica condizione fisica a esso correlata.

MAL DI TESTA, MAL DI DENTI O DOLORI MESTRUALI?

ENANTYUM

AGISCE VELOCEMENTE CONTRO IL DOLORE.



IN CASO DI
DOLORE INTENSO
ANCHE A
STOMACO VUOTO.

DA OGGI ANCHE IN BUSTINE



BioNike
SALUTE E BELLESSERE



- idratante
- protettiva
- rinforzante
- energizzante
- preventiva antietà

senza

Conservanti - Profumo - Glutine. *Nickel Tested

TAA
* 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%.

DEFENCE HYDRA 5

La quintessenza dell'idratazione

Linea studiata per rispondere alle esigenze di ogni tipo di pelle, anche sensibile e intollerante, grazie a 5 azioni specifiche: idratante, protettiva, rinforzante, energizzante e preventiva antietà.



BioNike: da 50 anni in farmacia.

www.bionike.it - 

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	MARZO		
	GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO
FRANCESCA LO CURTO	VENERDÌ 1	25	Atrio Stazione Porta Nuova
	SABATO 2	21	C.so Belgio 151b
	MARTEDÌ 5	24	Via Bellardi 3
	MERCOLEDÌ 6	42	Via XX Settembre 5
	SABATO 9	7	C.so Trapani 150
	MARTEDÌ 12	37	C.so Agnelli 56
	MERCOLEDÌ 13	8	C.so Traiano 22/e
	VENERDÌ 15	4	Via Oropa 69
	SABATO 16	21	C.so Belgio 151b
	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	25	Atrio Stazione Porta Nuova
MERCOLEDÌ 27	7	C.so Trapani 150	
VENERDÌ 29	1	C.so Orbassano 249	
SABATO 30	23	Via G. Reni 155	

APRILE		
GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO
VENERDÌ 5	4	Via Oropa 69
SABATO 6	8	C.so Traiano 22/e
MARTEDÌ 9	43	P.zza Statuto 4
MERCOLEDÌ 10	24	Via Bellardi 3
VENERDÌ 12	35	Via Cimabue 8
SABATO 13	21	C.so Belgio 151b
MARTEDÌ 16	23	Via G. Reni 155
MERCOLEDÌ 17	22	Via C. Capelli 47
VENERDÌ 19	37	C.so Agnelli 56
SABATO 20	7	C.so Trapani 150
MARTEDÌ 23	25	Atrio Stazione Porta Nuova
MERCOLEDÌ 24	10	Via A. di Bernezzo 134
VENERDÌ 26	1	C.so Orbassano 249
SABATO 27	43	P.zza Statuto 4
MARTEDÌ 30	42	Via XX Settembre 5

	GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO
TAMARA SIANI	VENERDÌ 1	13	Via Negarville 8
	LUNEDÌ 4	15	C.so Traiano 86
	MARTEDÌ 5	44	Via Cibrario 72
	GIOVEDÌ 7	9	C.so Sebastopoli 272
	VENERDÌ 8	45	Via Monginevro 27 b
	SABATO 9	38	Via Vandalino 9
	LUNEDÌ 11	46	P.zza Bozzolo 11
	MARTEDÌ 12	20	Via Ivrea 47/49
	MERCOLEDÌ 13	36	Via Filadelfia 142
	GIOVEDÌ 14	17	C.so V. Emanuele II 182
	VENERDÌ 15	11	Strada Lanzo 98 g
	LUNEDÌ 18	28	C.so Corsica 9
	MARTEDÌ 19	29	Via Orvieto 10 a
	GIOVEDÌ 21	41	Via degli Abeti 10
VENERDÌ 22	33	Via Isernia 13 b	
SABATO 23	2	Via Slataper 25 bis	
LUNEDÌ 25	19	Via Vibò 17 b	
MARTEDÌ 26	5	Via Rieti 55	
MERCOLEDÌ 27	12	C.so Vercelli 236	
GIOVEDÌ 28	13	Via Negarville 8	
VENERDÌ 29	45	Via Monginevro 27 b	

GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO
MARTEDÌ 2	17	C.so V. Emanuele II 182
MERCOLEDÌ 3	46	P.zza Bozzolo 11
GIOVEDÌ 4	44	Via Cibrario 72
VENERDÌ 5	36	Via Filadelfia 142
SABATO 6	9	C.so Sebastopoli 272
LUNEDÌ 8	40	Via Farinelli 36/9
MARTEDÌ 9	20	Via Ivrea 47/49
MERCOLEDÌ 10	19	Via Vibò 17 b
GIOVEDÌ 11	38	Via Vandalino 9
VENERDÌ 12	46	P.zza Bozzolo 11
LUNEDÌ 15	15	C.so Traiano 86
MARTEDÌ 16	13	Via Negarville 8
GIOVEDÌ 18	5	Via Rieti 55
VENERDÌ 19	29	Via Orvieto 10 a
SABATO 20	2	Via Slataper 25 bis
LUNEDÌ 22	45	Via Monginevro 27 b
MARTEDÌ 23	44	Via Cibrario 72
VENERDÌ 26	20	Via Ivrea 47/49
LUNEDÌ 29	28	C.so Corsica 9
MARTEDÌ 30	33	Via Isernia 13 b

Vitalmix®

Fai il pieno di energia!



CORPO



MENTE



BAMBINI



PAPPA REALE



ORSOVit®

IL MIGLIOR AMICO DEI BIMBI

Le buone
vitamine
gomgnose

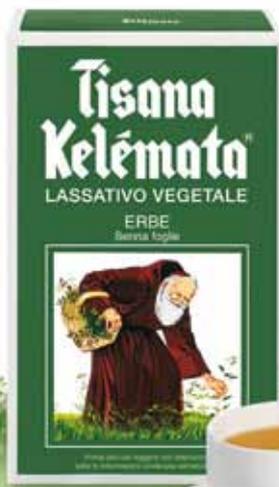
Fermenti lattici
ad azione probiotica
compresse masticabili



Multivitaminico
compresse masticabili



Episodi di stitichezza occasionale?



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

Contiene piante medicinali e aromatiche.

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

E' un medicinale a base di Senna.

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



Aut. Min. del 17/12/2012

Arrossamenti Pruriti Irritazioni

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

NUOVA CONFEZIONE CON NEBULIZZATORE



Acqua Virginiana

Distillato purissimo di Hamamelis Virginiana

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



Hamamelis Virginiana WITCH HAZEL

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

LENISCE, RINFRESCA, PROTEGGE

Conservata in frigorifero amplifica la sua efficacia

100% naturale

non contiene conservanti, coloranti, profumo

LABORATORI KELEMATA

Mal di schiena Dolori muscolari Torcicollo

NUOVO
SUPPORTO PIU' FLESSIBILE
E PIU' CONFORTEVOLE

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



È pronto all'uso ed è di facile applicazione.



CEROTTO BERTELLI

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

IN FORMA CON IL TUO CANE

L'AMORE PER GLI AMICI A 4 ZAMPE

Elisabetta Farina



La direttrice Manuela Chiantore (al centro) con le colleghe della FC45 (da sinistra) Silvia Albano, Beatrice Berti, la magazziniera Giulia Diani, Paola Cinotto.

Con la rubrica “Non solo farmacisti” andiamo 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.

Dottoressa Chiantore, tutto è iniziato quando lei e suo marito avete deciso di lasciare la città e trasferirvi in campagna.

Esatto. Cinque anni fa, decidendo di andare ad abitare nel verde, abbiamo finalmente potuto coronare il desiderio di avere un cane. Così, nell’ottobre del 2008, è arrivato Mojito, un cucciolino di Jack Russel pieno di energia e figlio di un campione italiano di agility, che vanta tra i suoi successi un terzo posto ai mondiali.

Essendo Mojito “figlio d’arte”, lei, in un certo senso, ha dovuto seguire il suo promettente futuro...

Direi di sì: sono entrata anche io a fare parte del Villa Gaia agility team e ho incominciato ad allenarmi sui percorsi con Mojito.

Può spiegare ai nostri lettori in che cosa consiste l’agility?

L’agility dog è uno sport che consiste in un percorso, durante il quale il cane, guidato dal padrone che gli corre accanto e gli impartisce i comandi giusti, deve affrontare una serie di ostacoli (in genere un ventina) nell’ordine previsto, senza incorrere in penalità e nel minor tempo possibile.

Per arrivare a gareggiare, penso che non sia sufficiente avere un padre campione.

Ovviamente no. Dedichiamo, infatti, una o due sere alla settimana agli allenamenti, che sono fondamentali per poter creare un giusto rapporto di intesa tra padrone e cane. Man mano che si procede con le gare, i buoni piazzamenti permettono di salire di categoria.

Ora siamo ad un passo dal brevetto agility 2 che spero di raggiungere con le prossime gare.

Nel frattempo anche i cani sono aumentati, e Mojito ha due nuovi amici-parenti.

Dopo un anno abbiamo preso Pisco, fratello della cucciolata successiva di Mojito, e un anno fa è arrivata Blanca, figlia di Pisco

A Pisco, che si allena con me, ma gareggia con la nostra insegnante, manca un brevetto per passare in agility 1 mentre Blanca debutterà con me questa primavera.

Una passione che cresce nel tempo e che sicuramente, oltre a rafforzare il legame cane-padrone, permette di sconfiggere la sedentarietà di entrambi.

Al di là del bel rapporto che si viene a creare tra uomo

e animale, questo sport permette di far correre e divertire il cane che tra l'altro impara a socializzare con i suoi simili e le principali regole di obbedienza. Al padrone, inoltre, offre la possibilità di tenersi in forma, perché due gambe devono girare a pieno ritmo per poter correre a fianco di 4 velocissime e scattanti gambette.

Un team sportivo a tutti gli effetti che si allena e gareggia per vincere o soltanto partecipare?

Io non ho velleità di arrivare chissà dove e partecipo alle gare più per divertimento che per spirito competitivo, ma vi assicuro che comunque la tensione e la voglia di fare bene prendono sempre il sopravvento tutte le volte che il giudice fischia l'inizio della gara... E' bello poi vedere come i cani si appassionino allo sport, sentano le gare e si impegnino per superare al meglio gli ostacoli.

Credo che possa rendere bene l'idea di quello che rappresenta questo sport una frase che prendo in prestito da un libretto che ha scritto per noi del club, Claudio, un collega del team, che corre con un meticcio, di nome Leon: "ho conosciuto un gruppo da tatuaggio, un ambiente che mi piace, fatto di gente che mi piace. Grazie. Voglio continuare a fare le gare, arrivare sempre ultimo, anzi dietro l'ultimo, se Leon si diverte, con gente che mi piace, per il puro piacere di fare divertire i nostri cani. Con i gazebo, i panini, al caldo e al freddo, a montare e smontare attrezzi, perché sto vivendo una favola bellissima..."

Premessa dello sport, sia per l'uomo, sia per l'animale, è sempre la salute. Quali sono gli accorgimenti che lei ha per i suoi tre amici a quattro zampe, non soltanto in merito all'agility?

Naturalmente sono molto attenta per quanto riguarda l'alimentazione, utilizzo crocchette di prima qualità, senza coloranti e conservanti. Mi trovo molto

bene con i prodotti che recentemente sono stati inseriti nello spazio veterinaria presso la FC42, alimenti nutraceutici studiati proprio specificatamente sul dna degli animali, e che tra l'altro hanno anche una gamma per cani sportivi. Non faccio mai mancare, inoltre, gli omega 3 che somministro a giorni alterni. Con l'arrivo della primavera, aggiungo poi il farmaco per la prevenzione della filaria e le fiale anti parassitarie (contro pulci, zecche ecc.) che si utilizzano sul pelo.

Un ultimo consiglio riferito ai piccoli premi che ogni padrone non fa mancare al suo cane.

Grande attenzione bisogna poi fare anche con i "premietti" che si danno al cane. Questo vale sia nel contesto dell'agility quando esegue un comando in modo corretto in gara o in allenamento, sia nella quotidianità come gratificazione. Anche in questo caso io mi affido a stuzzichini assolutamente naturali, trovabili sempre presso la FC42.



[(da sinistra) Mojito, Blanca e Pisco]

[Manuela Chiantore con Mojito in gara e alla premiazione]

GONFIORE?
SPESSO È SOLO ACQUA.

NEW

COMPLEMENTO ALIMENTARE

drenax
FORTE

Nuova Formula
con Uva e Mirtillo

La sinergia di 12 piante
PER UN FISILOGICO EFFETTO
DRENANTE E DEPURATIVO

contenuto
500 ml soluzione



PALADIN
PHARMA

Per un'azione
DRENANTE efficace su
GAMBE E ADDOME

Con Uva e Mirtillo



Leggere le avvertenze riportate sulla confezione

drenax[®]
FORTE

Scopri la comodità dei monodose **Prêt-à-porter**



IN FARMACIA

Divisione Scientifica al
Servizio del Consumatore

Numero verde

800-752508

Lun./Ven.14.30-17.00

www.paladinpharma.it
info@paladinpharma.it

facebook.com/paladin.pharma

PALADIN
PHARMA

Difende il benessere in farmacia



Why Mylan? See Inside.

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

See Inside.



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

 **Mylan**

Seeing
is believing

ProtiPlus®

La dieta iperproteica leader in Francia. Consigliata da 9 donne su 10*

È ARRIVATO

IL NUOVO METODO

PROTIPLUS 3.2.2.

PROVALO SUBITO!



*Studio clinico NS/06/08 Efficacia testata del metodo 3221 su 47 donne nel 2008

Numero Verde

800-018124

DA OGGI NELLA TUA FARMACIA



DIMISSIONI E RICOVERI DELL'ANZIANO NON AUTOSUFFICIENTE

DALL'OSPEDALE AL RICOVERO IN RSA SENZA PASSARE DALLA LISTA DI ATTESA

a cura della **Fondazione Promozione sociale onlus**



SE L'OSPEDALE VUOLE DIMETTERE IL MALATO NON AUTOSUFFICIENTE CHE NON PUÒ TORNARE A CASA

Sovente, a fronte di un ricovero di un nostro familiare malato cronico, ci sentiamo dire, ad un certo punto, che ormai è stabilizzato e di lì a qualche giorno verrà dimesso, anche se non è più autosufficiente. Quasi sempre i familiari del malato si trovano impreparati e smarriti e non sanno cosa fare perché quasi mai conoscono i loro diritti.

Per analizzare una situazione reale e comprendere come comportarsi, ripercorriamo l'esperienza vissuta da Giovanni in relazione al ricovero di suo padre. Giovanni C. racconta: «A gennaio ho ricoverato mio padre in ospedale. Ero passato a casa sua, come sempre ormai da sei anni, prima di recarmi al lavoro, e l'avevo trovato a terra che non si muoveva. La sera, dello stesso giorno del ricovero, il dottore del reparto mi chiama per dirmi che dovevo portarlo a casa. Ero incredulo. Ho risposto dicendo: "Ma non cammina". E lui: "È vero, ma non abbiamo posti letto"».

Giovanni insiste ed ottiene una proroga. Intanto consulta internet e sotto la voce "diritti degli anziani" scopre nel sito della Fondazione promozione sociale onlus che con l'invio di quattro raccomandate può chiedere all'Asl di residenza la continuità delle cure del padre non autosufficiente e il trasferimento in un'altra struttura sanitaria, fino al ricovero definitivo in una Rsa (Residenza socio-sanitaria) visto che il rientro a casa non è proprio possibile.

Giovanni contatta la Fondazione e, seguendo le indicazioni che gli vengono fornite, ottiene il trasferimento per suo padre dapprima in una casa di cura di lungodegenza e, nel giro di quattro mesi, il ricovero definitivo in una struttura residenziale socio-sanitaria (Rsa) convenzionata dove viene seguito e curato molto bene.

Inoltre, in questo modo la retta è a carico solo di suo papà e non può superare il 50% del costo totale. Nulla è dovuto dai familiari e, nel caso suo papà un domani non sia più in grado di farvi fronte, in tutto o in parte, potrà chiedere l'integrazione al Comune.

Quali documenti inviare

Il facsimile delle raccomandate da inviare è scaricabile dal sito www.fondazionepromozionesociale.it, oppure per chiedere informazioni e/o un appuntamento si può telefonare allo 011.8124469 (orario 9-12, 15-18).



Ritrovare l'equilibrio psico-fisico per il bene della coppia.

Oggi in Farmacia c'è **Kilocal Armonia donna**, il nuovo integratore che aiuta a combattere la sintomatologia menopausale e l'aumento del peso. Svolge un'attività tonico-adattogena per contrastare eventuali fenomeni di stanchezza fisica mentale.

C'ERA UNA VOLTA
"Caro, ho mal di testa".

Mancanza di "fantasie", nessuna voglia di contatto intimo e rapporti non soddisfacenti sono un primo campanello d'allarme.

Molto più di una semplice scusa, un problema che può riguardare una donna su tre, anche in giovane età.

Questo perché la **sessualità femminile è complessa** e può essere condizionata da numerosi fattori, fisici, psicologici e non solo, che possono causare una diminuzione del desiderio.

Uno dei principali è **lo squilibrio dei livelli ormonali** in genere legato alla menopausa ma anche a fasi del tutto normali nella vita di ogni donna, il ciclo mestruale, la gravidanza.

La maternità, in particolare dopo il secondo figlio, porta biologicamente la donna a concentrarsi sulla cura della famiglia, mentre un **rapporto conflittuale con il partner** o al contrario troppo **monotono** e "fraterno" finisce per sopire le naturali fantasie.

**Squilibri ormonali • Maternità •
Rapporto con il partner • Stress •**

A questi si sommano uno **stress eccessivo**, fenomeno tipico dei giorni nostri, la **paura dell'intimità**, l'**ansia da prestazione**, l'**insoddisfazione del proprio corpo**, oltre a **disturbi psico-fisici** e l'uso di alcuni **farmaci o contraccettivi orali**.

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

KILOCAL ARMONIA DONNA
Una risposta dalla moderna ricerca dietetica.

Kilocal Armonia donna può essere un valido aiuto per affrontare il problema in modo fisiologico. Questo nuovo integratore studiato da **Pool Pharma** è oggi disponibile in Farmacia in confezione da 20 compresse ricche di **componenti vegetali** selezionati per le esclusive proprietà. Gli estratti di **Maca** e **Damiana** possono essere utili per combattere l'**ansia psico-fisica** da prestazione e aiutare la relazione di coppia. Il **Trifoglio Rosso** e la **Dioscorea**, aiutano a contrastare la sintomatologia menopausale come **vampate di calore, irritabilità** e gli altri disturbi "neurovegetativi". **Garcinia Cambogia** e **Guaranà** contribuiscono a **tenere sotto controllo il peso corporeo*** aiutando a sentirsi **più sicure di sé e del proprio corpo**.



3 CONSIGLI DAGLI ESPERTI

- 1 Per vivacizzare il rapporto di coppia e trovare nuovi stimoli per vivere l'amore.
- 2 Apritevi al partner, senza vergogna, cercando il suo coinvolgimento e la sua complicità.
- 3 Rivolgetevi al vostro medico per farvi consigliare interventi appropriati se il problema persiste.

MAGNESIO "IL SALE DELLA VITA"

Combatte astenia, irritabilità, insonnia e crampi

Stati di convalescenza, intensa attività psico-fisica, menopausa e sindrome premenstruale, sono alcune situazioni della vita che possono provocare una maggiore richiesta di Magnesio da parte del nostro organismo.

Per questo è stato sviluppato, seguendo le Linee Guida Europee sui "food supplements", **MG.GOLD Magnesio Citrato**, un integratore alimentare particolarmente utile in caso di carenze di Magnesio.



MG.GOLD Magnesio Citrato arricchito con **R.O.C.**, Red Orange Complex, assunto regolarmente può essere particolarmente utile per contrastare: astenia, irritabilità, insonnia, debolezza muscolare e crampi, tipici fastidi determinati dalla carenza di Magnesio prezioso "sale della vita".

Il **R.O.C.**, Red Orange Complex, potente antiossidante aiuta a combattere i radicali liberi, una delle cause del precoce invecchiamento cellulare.

MG.GOLD Magnesio Citrato è disponibile in farmacia in pratiche bustine al gradevole gusto Arancia.

Da **POOL PHARMA**
IN FARMACIA
www.poolpharma.it

sostiene

ARMONIA
ASSOCIAZIONE
PER LA LOTTA CONTRO
I TUMORI AL SENO

QUANTO PUÒ DURARE IL RICOVERO IN OSPEDALE O IN UNA STRUTTURA SANITARIA CONVENZIONATA

Giovanni non ha fatto altro che chiedere quanto è previsto dalle leggi vigenti (la prima risale addirittura al 1953), in base alle quali è possibile opporsi alle dimissioni di un malato cronico non autosufficiente, da un ospedale e/o da una casa di cura convenzionata, quando non ci sono le condizioni per il suo rientro a domicilio.

I familiari, infatti, non hanno obblighi di cura e le cure domiciliari si possono erogare a casa del malato solo nel caso che i congiunti siano disponibili a farsene carico e, ovviamente, siano in grado di farlo anche con il supporto dell'Asl e dei servizi socio-assistenziali.

Quando questo non è possibile il malato non autosufficiente ha diritto al ricovero in una struttura residenziale socio-sanitaria (Rsa) senza interruzione della cura e, quindi, senza dover rientrare a casa e restare in attesa, anche per due-tre anni, di un posto letto convenzionato con l'Asl. Dai dati forniti dall'Assessore sanità e assistenza al 30 giugno 2012

Le tariffe delle Rsa

Per quanto riguarda i ricoveri autorizzati dalle Asl, le leggi nazionali stabiliscono che l'importo della quota sanitaria è a carico dell'Asl nella misura minima del 50% della retta totale. Nella Regione Piemonte la parte rimanente (retta alberghiera) deve essere corrisposta dall'utente ultrasessantacinquenne non autosufficiente o dalla persona con handicap in situazione di gravità, nell'ambito delle sue personali risorse economiche. L'eventuale differenza non coperta dall'utente è a carico dell'ente gestore delle attività socio-assistenziali (Comune, Consorzio socio-assistenziale, Comunità montana).

nella Regione Piemonte erano in lista di attesa per un posto letto convenzionato in una Rsa 13.325 anziani non autosufficienti.

Per questo, in caso di ricovero improvviso, è bene ricordare che anche il malato cronico non autosufficiente ha diritto alle cure sanitarie a carico del Servizio sanitario regionale, oltre che in ospedale anche nelle case di cura convenzionate di riabilitazione oppure di lungodegenza o in regime di dimissione protetta in una Rsa. In questo caso ai sensi della deliberazione regionale 45/2012, al 31° giorno di ricovero dovrà contribuire al pagamento del 50% del costo della retta, in base alla sua situazione economica personale e senza alcun onere a carico dei parenti. Se al termine

del percorso di cura (massimo 60 giorni) permane la condizione di non autosufficienza, la continuità delle cure socio-sanitarie dovrà essere assicurata dall'Asl di residenza.

Quanto sopra è stato confermato da una recente ordinanza del Tar, Tribunale amministrativo regionale, del Piemonte (ordinanza n. 609 del 21 novembre 2012), che ha altresì dichiarato illegittime le liste di attesa per il ricovero in Rsa in quanto sono prestazioni rientranti nei Lea, Livelli essenziali di assistenza socio-sanitaria, che lo Stato ha reso cogenti e obbligatori per le Asl/Comuni, proprio allo scopo di tutelare le prestazioni indifferibili alle persone non autosufficienti.

Le norme sui Lea, livelli essenziali assistenza socio-sanitaria

L'articolo 54 della legge 289/2002 (Finanziaria 2003) ha confermato i Livelli essenziali di assistenza sanitaria e socio-sanitaria (Lea) rilevando al comma 2 che «*le prestazioni riconducibili ai suddetti livelli di assistenza e garantite dal Servizio sanitario nazionale sono quelle individuate all'allegato 1 del decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 29 novembre 2001*». Pertanto, anche gli interventi di riabilitazione e lungodegenza, nonché quelli relativi alle attività sanitarie e socio-sanitarie rivolte alle persone con patologie croniche invalidanti e non autosufficienti (cure domiciliari, centri diurni, ricoveri in Rsa) devono essere garantiti dal Servizio sanitario nazionale e regionale.

Fondazione Promozione sociale onlus tel. 011.8124469, fax 011.8122595
info@fondazionepromozionesociale.it www.fondazionepromozionesociale.it

Nel prossimo numero sarà affrontato il tema delle cure domiciliari.

Un **ADESIVO** che **PROTEGGE** la tua bocca

ANTI INFILTRAZIONI
+ ANTIBATTERICO

sulla protesi



È un dispositivo medico CE. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Aut. Min. Sal. del 07/08/2012

Kukident

FONDAZIONE MEDICINA A MISURA DI DONNA

INSIEME PER “CURARE LA CURA”



La **Fondazione Medicina a Misura di Donna** Onlus nel febbraio del 2012 diviene modello di cooperazione tra pubblico e privato, con un impegno concreto a favore della salute delle donne e delle loro famiglie, umanizzando gli ambienti di cura e riducendo l'impatto negativo con le strutture sanitarie.

Presieduta dalla professoressa Chiara Benedetto, prima donna e prima italiana a capo dell'associazione dei ginecologi ed ostetrici d'Europa, l'ente muove i primi passi dall'**Ospedale Sant'Anna di Torino**, nel quale ha sede presso il **Dipartimento Universitario di Discipline Ginecologiche e Ostetriche**.

Come primo passo la Fondazione ha avviato una campagna di ascolto per valutare esigenze e aspettative delle pazienti, delle loro famiglie e degli operatori sanitari.

Sulla base delle percezioni emerse è iniziata una progettualità partecipata per la trasformazione strutturale di diverse aree dell'ospedale, a partire dall'ingresso, considerato prioritario. All'appello lanciato da **Medicina a Misura di Donna** hanno

risposto immediatamente studi professionali che hanno donato i progetti architettonici, imprese che hanno messo a disposizione materiali, club di servizio come il Distretto Rotary e l'Inner Wheel che hanno avviato progetti di fundraising a supporto, oltre naturalmente a molti privati e agli imprescindibili dipendenti della struttura sanitaria.

Curare la cura: nasce il «cantiere dell'arte»

Ma la componente più sorprendente e innovativa del modello è stata la risposta delle Istituzioni culturali del territorio - l'Accademia Albertina delle Belle Arti, la Filarmonica '900 del Teatro Regio di Torino, il Conservatorio di Torino, il Dipartimento Educazione del Castello di Rivoli Museo di Arte Contemporanea, Palazzo Madama - con le quali è stata avviata una comune progettualità **per mettere l'arte al servizio della cura**.

A guidare l'impegno della fondazione le ultime ricerche condotte dall'Università Iulm di Milano in campo *Salute, cultura e benessere* le quali atte-

Benactiv[®]

ANTINFIAMMATORIO *Gola*



Puoi provarlo per



*Gola
infiammata*



*Gola
con dolore*

Pronto soccorso per il mal di gola



Benactiv Gola Spray grazie al suo principio attivo Flurbiprofene svolge un'azione antinfiammatoria e analgesica al centro del dolore per un sollievo rapido che dura nel tempo.

- Un alleato per la stagione invernale
- Azione mirata grazie allo spray direzionale
- Forma pratica e tascabile

Disponibile anche in pastiglie



Sono medicinali a base di flurbiprofene che possono avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione su domanda del 07/12/2011.

stano che la partecipazione attiva «cultura fa bene alla salute», favorisce la prevenzione di molte patologie e accelera i tempi di guarigione. La popolazione più reattiva a questo stimolo è proprio quella femminile.

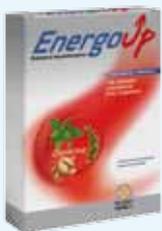
Con chi anima l'ospedale è nato di conseguenza il **cantiere dell'arte** per promuovere la ricerca e il dialogo tra arte e medicina, anche attraverso giornate di studi.

Nei primi mesi di attività i risultati sono tangibili: con la Filarmonica '900 del Teatro Regio di Torino è stata portata la musica negli spazi dell'ospedale, con il Dipartimento Educazione del Castello di Rivoli Museo di Arte Contemporanea sono fioriti i "giardini dell'arte": il personale ospedaliero e i pazienti, con le loro famiglie, hanno realizzato *Wall painting* che hanno trasformato scale e sale d'attesa in gioiosi giardini fioriti sulla base delle idee delle arti.

Grazie a queste attività, il Maestro Michelangelo Pistoletto ha varato proprio al Sant'Anna, come luogo simbolico, il suo progetto internazionale *Rebirth-day* che verrà presentato in primavera al Louvre e ha donato la propria firma per la "firma della solidarietà", una speciale tiratura di penne Aurora a sostegno dei lavori strutturali nell'area di terapia e preservazione della fertilità in pazienti oncologiche dell'Ospedale Sant'Anna di Torino che verranno avviati nei prossimi mesi.

Trasmettere attenzione e fiducia a tutti coloro che ogni giorno transitano in ospedale è la priorità di chi, come la *Fondazione Medicina a Misura di Donna*, riconosce nella salute della donna un «bene» per la famiglia e quindi per la collettività nel suo insieme.

www.medicinamisuradidonna.it



Energo up: stimolante naturale per ogni performance

Energo Up flaconcini monodose è utile per chi desidera potenziare la propria performance fisica e mentale. *Energo Up* si caratterizza per la presenza di DAMIACTIVE, un Multiestratto Attivante dalle proprietà tonico e stimolanti, costituito dall'associazione sinergica degli estratti liofilizzati di Damiana, Zenzero e Liquirizia. La sua prerogativa è quella di svolgere un'azione energizzante di valido aiuto per stimolare prontamente tutto l'organismo. La formulazione è potenziata dall'estratto liofilizzato di Ginseng, dalle note proprietà tonificanti e antiossidanti.

Grazie alla sua completezza di azione, *Energo Up* è un prodotto ideale per chi predilige uno stile di vita dinamico e intenso, pratica sport, desidera potenziare le proprie performance in ogni sfera della vita. Info: www.plantamedica.it



Sterolip: steroli vegetali per ridurre il colesterolo

Numerosi studi scientifici hanno dimostrato che l'assunzione quotidiana di steroli vegetali, al dosaggio standard di 1,6 grammi per alcune settimane, consente la riduzione del colesterolo LDL. **STEROLIP®** è l'integratore 100% naturale di steroli vegetali in pratiche bustine contenenti 1,6 grammi di steroli vegetali liberi (non esterificati), estratti dal pino. L'assenza di sapore, odore, dolcificanti e la buona dispersibilità permettono di assumere **STEROLIP®** con qualunque bevanda non frizzante, nei cibi liquidi (yogurt, minestra ecc.), oppure su cibi solidi (pasta, insalate ecc.). È adatto ai vegani. La confezione contiene 16 bustine, conservabili a temperatura ambiente. Si consiglia 1 bustina al giorno. Per ulteriori informazioni www.esitalia.com ed info@esitalia.it

Defence Body: trattamenti dermocosmetici corpo per la pelle sensibile e intollerante



La linea Defence Body è stata studiata dai laboratori BioNike per idratare, rassodare, tonificare e rivitalizzare la pelle del corpo, anche sensibile e intollerante. La pelle sensibile, infatti, è una condizione che si manifesta sempre più frequentemente; a differenza di una pelle normale, reagisce in maniera eccessiva, anche senza causa apparente, a fattori fattori psicologici (stress), ambientali (inquinamento, clima) e alimentari. Esige quindi trattamenti mirati e in grado di garantire la necessaria delicatezza.

I prodotti della linea BioNike Defence Body sono pertanto studiati per rispondere a diverse esigenze: adiposità localizzate, idratazione, cellulite, gravidanza e allattamento.

DISPERT®

Prendila con calma

NUOVA melatonina *DISPERT*®

integratore alimentare a base
di melatonina pura, studiato per
migliorare la qualità del riposo notturno.

Formulazione a doppio rilascio:

■ 2 mg AZIONE RAPIDA

favorisce l'induzione del sonno grazie
al rilascio immediato di melatonina

■ 1 mg LUNGA DURATA

evita l'effetto "sonno disturbato" dai fastidiosi
risvegli notturni, grazie al rilascio prolungato



JET LAG



STRESS
LAVORATIVO



VARIAZIONI
FISIOLOGICHE

VEMEDIA

Imidazyl. Vicino ai tuoi occhi.

illustr. Di Ramazzoni.it

HORACE KIDMAN



Puoi provare
Collirio Imidazyl a base di nafazolina nitrato
quando i tuoi occhi bruciano o sono arrossati.

Puoi provare
Collirio Imidazyl Antistaminico
quando i tuoi occhi sono irritati
e lacrimano per l'allergia.



Sono medicinali. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Non somministrare ai bambini al di sotto di 12 anni. Aut. del 05/08/2011

Lisomucil®

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.

AVENE EAU THERMALE



-20%

-21%

~~€ 11,70~~
€ 9,40

~~€ 8,60~~
€ 6,80

EUCERIN

Emulsione corpo
nutriente e idratante



-50%

~~€ 16,50~~
€ 8,25

NUXE

Body Gel Douche
Fondant

Men Gel Douche
Multi/Usag



-31%

~~€ 9,98~~
€ 6,90

LICHTENA DEODORANTI



-32%

~~€ 10,10~~
€ 6,90

ADIPIESINA PLUS



-20%

-22%

SOMATOLINE COSMETIC



-34%

~~€ 51,00~~
€ 39,90

~~€ 62,00~~
€ 41,00

~~€ 62,00~~
€ 44,50

RIMEDI STAGIONALI

CITROSODINA

effervescente granulare
150 g



-20%

~~€ 6,05~~
€ 4,85

FLECTOR

5 cerotti medicati
180 mg



-20%

~~€ 14,90~~
€ 11,90

VOLTAREN

Emulgel 100 g - 1%



~~€ 11,90~~
€ 9,90

VOLTADVANCE

Polvere
20 bustine
25 mg

-34%



~~€ 8,90~~
€ 5,90

20 compresse
25 mg

Magnesio e potassio
S/Z 24 bustine



-17%

~~€ 11,90~~
€ 9,90

Magnesio e potassio
240 grammi



-18%

~~€ 10,90~~
€ 8,90

Pronto recupero
14 bustine - 6 gr.



-10%

~~€ 9,90~~
€ 8,90

SUPRADYN
15 compresse
effervescenti



~~€ 10,90~~
€ 8,70

NORMAFLOR

-41%



PLUS
VITAMINICO
8 flaconi
o
INTEGRATORE
FERMENTI
8 flaconi

INFLORAN BIO

12 flaconi

-52%



IMOGERMIN FORTE ACHT

7 flaconi per 10 ml

-53%



MELATONINA DISPERT

60 compresse

~~€ 10,00~~
€ 5,90



CORYFIN C

24 caramelle
limone
o mentolo

~~€ 14,30~~
€ 6,90



~~€ 12,50~~
€ 5,90

STILLA
Decongestionante
0,05%
collirio
8 ml



-16%

-30%

~~€ 9,90~~
€ 6,90

~~€ 6,70~~
€ 4,90

~~€ 6,30~~
€ 5,30

Collutorio
150 ml

AFTAMED

Gel
15 ml

Gel Junior
15 ml



-15%

~~€ 10,80~~
€ 9,20



Scudo Gel
10 ml

Spray
20 ml

-16%

~~€ 12,80~~
€ 10,80



-29%

EMOFORM

Crema
dentiere
45 gr

Compresse
dentiere

White 40 ml

-30%

-29%



~~€ 6,90~~
€ 4,90

~~€ 7,00~~
€ 4,90

~~€ 6,90~~
€ 4,90

PLAK OUT ACTIVE

Clor.
0,12%

-18%

Clor.
0,20%



~~€ 7,20~~
€ 5,90

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

Offerte valide dal 1° Marzo al 30 Aprile 2013 o fino ad esaurimento scorte