



FARMA⁺COM

Enterogermina®
2 MILIARDI/5ml

Alcuni argomenti di questo numero:

- Pronto Farmaco festivo
- Diventare genitori
- Preparazioni galeniche
- Giornate di prevenzione

FARMACIE COMUNALI TORINO S.P.A. - ANNO V - NUMERO 2 - MAGGIO/GIUGNO 2011



PREMIATI I **VINCITORI** DEL CONCORSO
DI **PREVENZIONE DENTALE**

FARMACIE
COMUNALI
DI TORINO

Le più vicine a te.

Orari

delle Farmacie Comunali previsti per il 2011

L'orario estivo entra in vigore dal 1° giugno 2011



FARMACIE
COMUNALI
TORINO

Le più vicine a te.

Gli Orari
delle tue Farmacie
sul cellulare!

ORARIO INVERNALE

ORARIO ESTIVO

N.	FARMACIA	MATTINA	POMERIGGIO	MATTINA	POMERIGGIO
1	C.so Orbassano 249	9:00-12:30	15:00-19:30	9:00-12:30	15:00-19:30
2	Via Slataper 25/bis/b	8:30-12:30	15:30-19:30	8:30-12:30	15:30-19:30
4	Via Oropa 69	8:30-12:30	15:30-19:30	8:30-12:30	15:30-19:30
5	Via Rieti 55	9:00-12:30	15:00-19:30	9:00-12:30	15:00-19:30
7	C.so Trapani 150	8:30-19:30		8:30-19:30	
8	C.so Traiano 22/E	9:00-19:30		9:00-19:30	
9	C.so Sebastopoli 272	9:00-12:30	15:00-19:30	9:00-12:30	15:00-19:30
10	Via A. di Bernezzo 134	9:00-12:30	15:00-19:30	9:00-12:30	15:00-19:30
11	Via Lanzo 98/G	8:30-12:30	15:00-19:00	8:30-12:30	15:00-19:00
12	C.so Vercelli 236	9:00-12:30	15:00-19:30	9:00-12:30	15:00-19:30
13	Via Negarville 8/10	8:30-19:00		9:00-19:30	
15	C.so Traiano 86	9:00-12:30	15:00-19:30	9:00-12:30	15:00-19:30
17	C.so V. Emanuele 182	8:30-12:30	15:30-19:30	8:30-12:30	15:30-19:30
19	Via Vibò 17/b	8:30-12:30	15:00-19:00	8:30-12:30	15:00-19:00
20	Via Ivrea 47/49	9:00-12:30	15:00-19:30	9:00-12:30	15:00-19:30
21*	C.so Belgio 151/B	9:00-12:30	15:00-19:30	9:00-12:30	15:00-19:30
22	Via Capelli 47	8:30-12:45	15:15-19:30	8:30-12:45	15:15-19:30
23	Via G. Reni 155/157	8:30-12:30	15:30-19:30	8:30-12:30	15:30-19:30
24	Via Bellardi 3	9:00-13:00	15:30-19:30	9:00-13:00	15:30-19:30
25**	Stazione Porta Nuova	7:00-19:30		7:00-19:30	
28	C.so Corsica 9	8:30-12:30	15:00-19:00	8:30-12:30	15:00-19:00
29	Via Orvieto 10/A	9:00-13:00	15:30-19:30	9:00-13:00	15:30-19:30
33	Via Isernia 13B	9:00-13:00	15:00-19:00	9:00-13:00	15:00-19:00
35	Via Cimabue 8	9:00-12:30	15:00-19:30	9:00-12:30	15:00-19:30
36	Via Filadelfia 142	8:45-12:30	15:15-19:30	8:30-12:30	15:30-19:30
37	C.so Agnelli 56	8:45-12:30	15:00-19:15	8:45-12:30	15:15-19:30
38	Via Vandalino 9/11	9:00-13:00	15:30-19:30	9:00-13:00	15:30-19:30
40	Via Farinelli 36/9	8:30-19:00		8:30-19:00	
41	Via degli Abeti 10	8:30-12:30	15:00-19:00	8:30-12:30	15:00-19:00
42	Via XX Settembre 5	9:00-19:30		9:00-19:30	
43	Piazza Statuto 4	9:00-19:00		9:00-19:30	
44	Via Cibrario 72	8:30-19:30		8:30-19:30	
45	Via Monginevro 27/b	9:00-12:30	15:00-19:30	9:00-12:30	15:00-19:30
46	P.zza Bozzolo 11	8:30-13:30	14:30-19:00	8:30-13:30	14:30-19:00

* 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



Cari lettori,

a questo numero della rivista trovate allegato l'opuscolo *I farmaci, un bene prezioso da conoscere e usare correttamente*. Un pratico e utile strumento per ricevere informazioni sul tema del farmaco e del suo corretto utilizzo. L'obiettivo è quello di promuovere un uso appropriato dei medicinali, relativamente alla loro prescrizione, al loro consumo e alla loro conservazione, senza tralasciare la delicata fase dell'acquisto.

L'opuscolo è stato pensato e realizzato come un vademecum di facile consultazione in cui trovare utili informazioni su vari argomenti legati al corretto uso dei farmaci:

- Farmaci equivalenti
- Antibiotici
- Farmaci contraffatti
- L'armadietto dei medicinali
- Corretto smaltimento dei farmaci scaduti

Durante i mesi scorsi la conoscenza dei medicinali e del loro corretto utilizzo sono stati anche argomento di dibattito in occasione di alcune conferenze rivolte agli adulti e incontri informativi rivolti ai ragazzi delle scuole medie superiori. In particolare, durante il dibattito con i ragazzi, è emersa l'importanza della corretta lettura del foglietto illustrativo, o bugiardino, e dell'attenzione da porre alla conservazione e alle interazioni. Avvicinandosi i mesi estivi, questi aspetti diventano ancor più centrali: al fine di una corretta conservazione, il medicinale non dovrà essere posto a elevate temperature (ad esempio in spiaggia sotto l'ombrellone); dopo l'assunzione di alcuni medicinali dovremo essere cauti prima di esporci al sole o tuffarci in acqua; quando andiamo in vacanza non dimentichiamo di portare con noi i medicinali che assumiamo per patologie croniche; non effettuiamo acquisti di farmaci in "negozi" (reali oppure on-line) se non sono farmacie o altri luoghi preposti.

L'opuscolo è quindi uno spunto per riflettere sulle nostre abitudini e sul significato di una frase che sentiamo e leggiamo spesso, ma alla quale, non sempre, diamo importanza: leggere attentamente le avvertenze e le modalità d'uso.

Buona lettura,

Elisabetta Farina

Dalle Farmacie Comunali

Ma perché devo lavarmi i denti?	P. 3
Pronto Farmaco festivo	P. 7
Informa Farmaco	P. 7
Metti alla prova il tuo respiro	P. 9
Grazie per aver sostenuto Piacersi per Piacere	P. 11
Entriamo in Farmacia - F.C. 46	P. 12

L'Approfondimento

La salute al femminile (2ª parte)	P. 15
--	--------------

Salute & Società

Preparazioni galeniche	P. 19
-------------------------------	--------------

Psicologia & Benessere

Divenire genitori	P. 21
--------------------------	--------------

Omeopatia

Come e cosa sente il corpo	P. 27
-----------------------------------	--------------

Cosmesi

Viso e corpo in prima fila	P. 31
-----------------------------------	--------------

Appuntamenti

A maggio ritorna l'Oral Cancer Day	P. 37
A lezione in Farmacia	P. 37
Entra in Farmacia per conoscere la tua pressione	P. 37
Una giornata contro i tumori della pelle	P. 39

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:
Jolanda Carlucci, Davide Casalini,
Maria Laura Colombo, Francesca Lo Curto,
Margherita Perino, Alessio Sandalo

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

Stampa Tipografia Sosso

Tiratura 18.000 copie

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

novità

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 grazie alla presenza di **AdiProFen®**, complesso molecolare di **procianidine e fenoli da semi d'Uva e Thè verde**.

AdiProFen® è utile per coadiuvare la fisiologica funzionalità del tessuto adiposo, in quanto aiuta a:

- combattere lo **stress ossidativo**;
- migliorare il **microcircolo**;
- supportare i processi di **termogenesi e lipolisi**.

Questa azione **coadiuvante la funzionalità del tessuto adiposo** è molto importante, in quanto tale tessuto non è solo un organo di accumulo dei grassi, ma partecipa attivamente alla **regolazione del metabolismo lipidico** e interviene nella **modulazione della risposta dell'organismo ai processi di controllo del peso**.



L'EVOLUZIONE DELLA FITOTERAPIA

Seguire un regime alimentare equilibrato e una regolare attività fisica.
In caso di dubbi seguire per periodi prolungati, oltre le tre settimane,
il consiglio di consultare il medico. Leggere attentamente le avvertenze.



Ma perché devo lavarmi i denti?

PREMIATI I VINCITORI DEL CONCORSO DI PREVENZIONE DENTALE



Il 15 ottobre 2010, in occasione del mese della prevenzione orale che l'Associazione Nazionale Dentisti Italiani (Andi) organizza da molti anni, Farmacie Comunali Torino Spa ha lanciato l'iniziativa **Ma perché devo lavarmi i denti?** dedicata al tema della prevenzione realizzata in collaborazione con l'Andi della Provincia di Torino e con il patrocinio del Comune di Torino.

Ma perché devo lavarmi i denti? è un concorso di creatività rivolto ai bambini della scuola elementare e ai ragazzi della scuola media inferiore, ai quali è stato chiesto di rappresentare graficamente la risposta a tale domanda.

La premiazione dei primi tre classificati, per entrambe le sezioni, è avvenuta il 15 marzo dalle 18 alle 20 presso la Sala delle Colonne in via Palazzo di Città in presenza del responsabile Ufficio Salute dell'assessorato alla

Famiglia, Salute e Politiche Sociali della Città di Torino, Claudio Foggetti, del presidente e dell'amministratore delegato di Farmacie Comunali Spa, Alessandro Cerruti e Gabriele Caviglioli, e del presidente di Andi Torino, Agostino Neirotti.

Gli artisti premiati

sezione scuola elementare

- 1° Marco CIPRIANI
- 2° Riccardo LORENZETTO
- 3° Arianna TERRIBILE

sezione scuola media

- 1° Isabel Anna DE CASTRO e Federica SANTAGATI
- 2° Sara MANTOVANI
- 3° Matteo SAVOJA



Ospiti d'onore sono stati i giovani artisti, premiati con una targa ricordo, un regalo e la maglietta del concorso

Depurazione?

Planta Medica arriva al punto!



epurderm
NeoDetox

Depura e purifica
la pelle e contrasta
i radicali liberi



epakur
NeoDetox

Coadiuvata la funzionalità
epatica e contrasta
i radicali liberi



idrostim
NeoDetox

Drena, favorisce l'eliminazione
dei liquidi e contrasta
i radicali liberi

pelle

fegato

diuresi

IN OMAGGIO UNA
TISANA EPAKUR
DA 10 BUSTINE
CON L'ACQUISTO
DI UN PRODOTTO
DELLA LINEA*

Tre nuove linee di prodotto studiate per rispondere alle **specifiche esigenze** di **depurazione** potenziate dall'azione di **NeoDetox**, complesso antiossidante che contrasta i radicali liberi.

* ad esclusione delle tisane e fino ad esaurimento scorte.



Ma perché devo lavarmi i denti?

Il concorso non finisce con la premiazione

Il concorso, a cui hanno partecipato quasi 270 artisti, si è differenziato dalle tradizionali iniziative di prevenzione rivolte a bambini e ragazzi poiché ha chiesto loro di identificare i messaggi più convincenti ed efficaci per parlare di prevenzione ai loro coetanei. Le opere vincitrici e gli slogan collegati, infatti, sono la base dei messaggi che veicoleranno il tema della prevenzione dentale nelle prossime iniziative di Farmacie Comunali Torino Spa e Andi di Torino.

In particolare, il disegno primo classificato della sezione elementari è stato **stampato sulle magliette** distribuite a tutti i partecipanti al concorso e l'opera vincitrice della sezione medie inferiori diventerà la base per una **campagna di prevenzione** utilizzata sia in tutte le farmacie comunali torinesi sia negli studi odontoiatrici dei soci Andi di Torino.

Vista la finalità comunicativa e pubblicitaria, la valutazione degli elaborati è avvenuta all'interno della giuria costituita da un farmacista di Farmacie Comunali SpA, un odontoiatra dell'Andi di Torino e un pubblicitario di una famosa agenzia torinese.

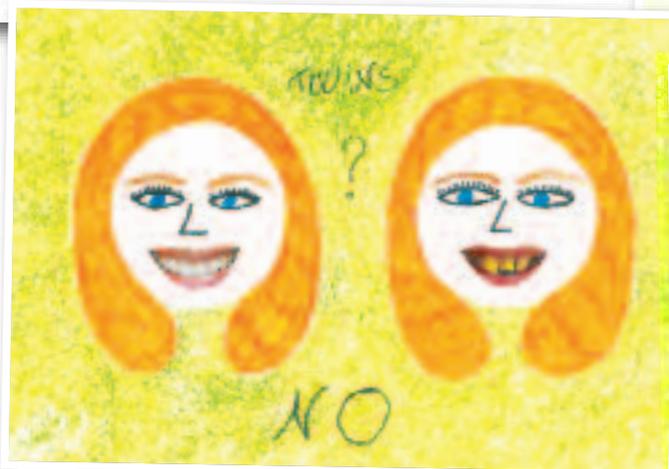


Marco Cipriani premiato da Claudio Foggetti; il disegno di Isabel Anna De Castro e Federica Santagati, primo classificato per la sezione scuola media

Era presente alla premiazione anche Rebecca Conte, la bambina che ha prestato il suo volto all'iniziativa, diventando l'immagine del concorso



In senso orario, le altre opere premiate, di Riccardo Lorenzetto, Arianna Terribile, Sara Mantovani e di Matteo Savoia





Bepanthenol. Una doppia carezza protettiva.

1 Protegge dalle irritazioni



2 Rigenera la pelle



Contro gli arrossamenti da pannolino, Bepanthenol pasta lenitiva protettiva.

Bepanthenol pasta lenitiva riduce gli arrossamenti da pannolino perché agisce in due modi:

- 1 all'esterno, crea una **barriera protettiva** che ha il vantaggio di essere **traspirante e non occlusiva**.
- 2 all'interno, grazie al **Pantenolo**, favorisce la **naturale rigenerazione della pelle**.

**Proteggi due volte il tuo bambino
con la doppia carezza protettiva di Bepanthenol.**



Bayer

www.bepanthenol.it





Pronto Farmaco festivo

MEDICINE A DOMICILIO NELLE FESTIVITÀ PER GLI ULTRA 65ENNI

Grazie al contributo erogato dalla Regione Piemonte l'associazione di volontariato Sea (Servizio emergenza anziani) ha avviato l'iniziativa denominata **Prontofarmaco festivo** che offre la possibilità ai torinesi ultrasessantacinquenni di ricevere a casa, nei giorni festivi, i farmaci prescritti dal medico.

Il servizio Prontofarmaco vede la collaborazione di Federfarma Piemonte e di Lauretana.

Il servizio può essere richiesto dagli interessati, muniti di regolare prescrizione medica (sono quindi esclusi i medicinali da banco):

- telefonando al **numero verde 800.812068**
- nei seguenti orari:
il sabato dalle ore 12.00 alle ore 20.00;
la domenica e nei giorni festivi dalle ore 8.00 alle ore 20.00.



I volontari si presenteranno a domicilio solamente a seguito di chiamata al numero verde - muniti di tessera ben riconoscibile - e acquisteranno i farmaci nella più vicina farmacia aperta per turno, recapitandoli infine al domicilio del richiedente, **cui non sarà richiesto compenso alcuno.**

Informa Farmaco

ANCHE IN CINESE IN TUTTE LE FARMACIE DELLA CITTÀ

Informa-Farmaco, l'applicazione web che permette alle farmacie territoriali dell'Asl To 1 di visualizzare e poi stampare la scheda informativa del farmaco necessario in **inglese, francese, spagnolo, arabo e rumeno** si arricchisce del **cinese** e ed è stato esteso anche alle farmacie dell'Asl To 2. Tutte le farmacie della città saranno così dotate di una scheda paziente da far compilare al cliente straniero per comprendere meglio le sue necessità e per consigliare il farmaco più indicato.

Ma le novità non finiscono qui. Il prontuario delle medicine a cui sono allegare schede informative nelle lingue straniere è stato portato a 35 farmaci. Inoltre la possibilità di accedere al programma informatico (presente sul sito

dell'Asl To 1 nell'area riservata ai medici) sarà estesa anche ai medici di medicina generale, ai pediatri di libera scelta, ai consultori e alla guardia medica.

Da ricordare che nelle 34 farmacie comunali di Torino è utilizzata sin dallo scorso anno la **Guida iconografica**: grazie a una serie di immagini stilizzate di immediata lettura il malato e il farmacista possono comunicare e scambiare informazioni quali sintomi, abitudini alimentari ecc. Il farmacista può poi selezionare la forma terapeutica (compresse, bustine, supposte ecc.), la posologia (ovvero le dosi e i tempi per l'assunzione di un farmaco) e stampare il tutto tradotto sia in immagini che in una delle 13 lingue impostate.



Efficaci, sicuri e di qualità... come i farmaci generici DOC!

I farmaci generici DOC hanno dimostrato di avere lo stesso effetto sull'organismo, cioè le stesse proprietà terapeutiche e lo stesso profilo di sicurezza, del corrispondente farmaco di marca.

DOC Generici sceglie principi attivi ed eccipienti di qualità e utilizza impianti produttivi tecnologicamente avanzati, costantemente sottoposti a controlli.

Ecco perché DOC ti offre farmaci generici di qualità garantita, permettendoti di risparmiare la differenza di prezzo nei confronti della specialità di riferimento.

UN FARMACO GENERICO È SEMPRE UNA SCELTA INTELLIGENTE

visita il nostro sito web: www.docgenerici.it



DOC
GENERICI PER SCELTA



Metti alla prova il tuo respiro

SCREENING RESPIRATORIO NELLE FARMACIE COMUNALI

Margherita Perino

*direttore Organizzazione e Operatività aziendale
Farmacie Comunali di Torino*

Le patologie respiratorie rappresentano il 15% di causa di mortalità e sono pure un fattore aggravante delle patologie cardiache, stante lo stretto rapporto anatomico-funzionale tra cuore e polmoni. **Lo screening dei parametri funzionali respiratori eseguiti con uno spirometro consente di mettere in luce compromissioni dell'apparato respiratorio** la cui individuazione precoce può evitare il peggioramento o consentire la risoluzione in pochi giorni con adeguata terapia.

Facendo proprio lo slogan della Giornata mondiale del Respiro **Respirare è vivere: misura il respiro migliora la vita**, Farmacie Comunali Torino Spa vuole dare un contributo alla prevenzione e sensibilizzare l'utenza su un aspetto primario della salute, minato pure in questi ultimi decenni dall'aumento dell'inquinamento ambientale e da scorrette abitudini o stili di vita non consoni (sedentarietà, fumo, stress ecc.). Lo statuto della nostra Azienda elenca obblighi di educazione alla salute e a corretti stili di vita, nonché di partecipazione a progetti di prevenzione e informazione: quale miglior occasione, quindi, sollecitare interesse nell'utenza verso un problema che sovente si aggrava in malattia altamente invalidante

Cos'è..?

La spirometria è un esame molto semplice che permette di misurare la quantità di aria che una persona può inspirare ed espirare, e il tempo necessario per farlo. L'esame non è per nulla fastidioso e richiede solo una modesta collaborazione da parte del paziente che deve eseguire delle manovre respiratorie mentre è collegato con la bocca allo spirometro.

Lo spirometro è uno strumento che permette di misurare quanto efficacemente e velocemente può avvenire lo svuotamento e il riempimento dei polmoni.

L'ossimetria è un esame che permette di rilevare la saturazione di ossigeno nel sangue. L'esame viene effettuato attraverso una particolare sonda in cui viene infilato un dito della mano.

Calendario screening respiratorio

Maggio	F.C.	Indirizzo
lunedì 23	36	Via Filadelfia 142
martedì 24	24	Via Bellardi 3
mercoledì 25	8	Corso Traiano 22/E
giovedì 26	41	Via degli Abeti 10
venerdì 27	7	Corso Trapani 150
lunedì 30	12	Corso Vercelli 236
martedì 31	21	Corso Belgio 151/B

Giugno	F.C.	Indirizzo
mercoledì 1	22	Via C. Capelli 47
venerdì 3	13	Via Negarville 8
lunedì 6	28	Corso Corsica 9
martedì 7	15	Corso Traiano 86
mercoledì 8	19	Via Vibò 17/B
giovedì 9	33	Via Isernia 13 B
venerdì 10	43	Piazza Statuto 4
lunedì 13	38	Via Vandalino 9
martedì 14	35	Via Cimabue 8
mercoledì 15	42	Via XX Settembre 5
giovedì 16	45	Via Monginevro 27/B
venerdì 17	5	Via Rieti 55

e addirittura vede registrare 90.000 morti annuali! Farmacie Comunali Torino Spa, **per il periodo dal 23 maggio al 17 giugno**, mette a disposizione i locali delle farmacie (vedere il box), per **l'esecuzione gratuita dell'esame spirometrico e della rilevazione di saturazione di ossigeno nel sangue tramite ossimetro**.

In tale occasione sarà pure distribuito materiale divulgativo ed educativo sulla prevenzione, diagnosi e terapia delle principali malattie respiratorie.

*Il laboratorio
portatile con
spirometro e
ossimetro
utilizzato
in farmacia*



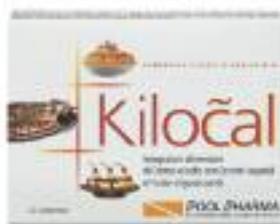
Kiločal

2 COMPRESSE DOPO I PASTI

AMA la tua VITA



+



=

AIUTA
A RESTARE
IN LINEA



FAVORISCE IL METABOLISMO DI GRASSI E ZUCCHERI

*Abbina a dieta ipocalorica ed esercizio fisico con sostituire una dieta variata.
Se la dieta dura più di tre settimane, consultare il medico.
Leggere le avvertenze sulla confezione.

Da
POOL PHARMA
IN FARMACIA
www.poolpharma.it

Kiločal
ACTIVE•SLIM
Il Chitosano liquido
e attivi naturali
per una taglia perfetta!



Kiločal Active Slim a base di Chitosano, in una nuova formulazione liquida, con attivi naturali che aiutano a mantenere sotto controllo il peso.

Assunto mattino e sera, Kiločal Active Slim, insieme a una dieta ipocalorica ed esercizio fisico, aiuta a ritrovare la linea in modo semplice e piacevole, per il bene dell'organismo.

LO TROVATE IN FARMACIA.



Novità
Kiločal
DREN
Drenare
e depurare
per tonificare e snellire.

Un eccesso di liquidi riversati nei tessuti per effetto di un'anomala permeabilità dei capillari spesso tende ad essere trattenuto dando luogo a gonfiore localizzato e, conseguentemente, ad aumento di peso. KILOCAL DREN con la sua equilibrata miscela di estratti vegetali:

- aiuta la naturale funzionalità delle vie urinarie e favorisce l'eliminazione dei liquidi in eccesso trattenuti anche in conseguenza dell'uso della "pillola";



- svolge un'efficace azione depurativa e drenante aiutando ad eliminare scorie e tossine.

Attorno a 30 compresse da assumere 1 al giorno preferibilmente dopo il pranzo IN FARMACIA.

**PANCA
GONFIA**

**Che fastidio
quell'aria
nell'intestino!**

*Trio Carbone Plus:
un carbone naturale
che migliora
il benessere intestinale*

Flatulenza e meteorismo: situazioni legate alla presenza di gas intestinali, in quantità superiore alla norma, di cui con grande difficoltà riusciamo a trattenere l'eliminazione durante il giorno a prezzo di dolorosi e frequenti spasmi. Sempre, poi, con il timore che qualche cosa sfugga al nostro controllo proprio quando gli impegni sociali o di lavoro ci vorrebbero al meglio.

Un'alimentazione frettolosa con una masticazione approssimativa, l'uso eccessivo di bevande gassate, una mal-digestione per carenza di enzimi digestivi o l'uso di cibi scarsamente digeribili sono fra le cause più frequenti di questi disturbi, che spesso sono accompagnati da alito pesante.

Trio Carbone Plus, un prodotto naturale e vincente che possiamo trovare in Farmacia, può aiutarci a ritrovare e a mantenere il naturale benessere intestinale.

Trio Carbone Plus è a base di Carbone Vegetale, che favorisce l'eliminazione dei gas intestinali, e di Finocchio, che ne limita la formazione. Camomilla, Menta e Angelica contribuiscono, per parte loro, a svolgere una naturale azione calmante e antispasmodica, favorendo di conseguenza la naturale normalizzazione delle funzioni intestinali.



Trio Carbone Plus è venduto in Farmacia in confezione da 40 compresse facilmente deglutibili con un sorso d'acqua.



**RITAGLIA E RICHIEDI
L'ORIGINALE**



Grazie per aver sostenuto Piacersi per Piacere

In occasione della festa della donna, l'8 marzo Farmacie Comunali con il Comune di Torino e l'associazione Verba hanno effettuato una raccolta di prodotti per il trucco e la cosmesi presso le farmacie destinati al progetto **Ben-Essere Piacersi per piacere**.

L'iniziativa ha portato alla raccolta di **278 prodotti per un controvalore di 1.821,53 euro**.

All'attività di Ben-Essere Piacersi per piacere si avvicinano persone con disabilità spesso immobilizzanti, che sovente vedono compromessa la dimensione della propria immagine e del proprio corpo. Tutto ciò le scoraggia non solo nella

dimensione estetica e nella percezione di sé, ma anche in quella più intima e profonda del proprio sentirsi ancora capace di piacersi e di piacere.

Partecipare alla raccolta è stato un modo per affiancare lo sforzo che tante donne stanno facendo per uscire dal mondo della malattia e riprendere un proprio ruolo nella vita di tutti i giorni e nel contesto sociale.

Grazie a tutti coloro che hanno contribuito!



redazionali

Quando la dieta non basta migliora i risultati con Fullfast

I nuovi integratori per il controllo del peso da Medestea. **FullFast Metabolico** è consigliato quando dieta e attività fisica non danno i risultati sperati. **FullFast Metabolico** attiva il metabolismo, favorisce il consumo di calorie e trasforma i grassi in energia. E quando troppa fame ti rovina la dieta, Medestea consiglia **Fullfast spray** sublinguale per controllare gli attacchi di fame. Gli eccessi di fame sono tra le cause principali dell'insuccesso delle diete, **Fullfast spray** contiene principi funzionali che attraverso la mucosa sublinguale arrivano rapidamente ai centri nervosi dove "attivano la sensazione di sazietà". Per controllare gli eccessi di fame e soddisfare il bisogno di masticare: **Fullfast Gum**, il primo integratore ad azione sul "senso di fame" in forma di chewing-gum.



Dr. Scholl dedica il mese di giugno alla cura dei piedi

Avere piedi sani è la premessa fondamentale per il benessere dell'intero organismo. Purtroppo questa parte del corpo così importante è spesso trascurata e dimenticata. Ecco perché Dr. Scholl ha deciso di dedicare **un mese intero alla cura dei piedi**. Dal **16 maggio al 15 luglio** acquista insieme 2 prodotti Dr. Scholl, di cui uno della Linea Anti Callosità o della Linea Talloni Screpolati. Riceverai un regalo che è un vero piacere: un **Trattamento Unghie Perfette** di Dr.Scholl per avere unghie brillanti e levigate. Inoltre, sul sito www.drscholl.it trovi uno specialista per rispondere subito alle tue domande e chiarire ogni tuo dubbio e una



Guida ricca di consigli e soluzioni, per scoprire in modo semplice e chiaro come risolvere piccoli e grandi problemi e avere piedi perfetti!

Un corpo snello e tonico con Somatoline Cosmetic

La scienza lo dimostra, snellire e tonificare tutto il corpo in 4 settimane* è più facile grazie alla nuova formulazione ancora più efficace di Somatoline Cosmetic **Trattamento Total Body Gel Snellente**: un gel cosmetico appositamente formulato per aiutare a snellire e rimodellare il profilo del proprio corpo, in particolare fianchi, gambe e braccia. Il **Trattamento Total Body Gel Snellente** contiene il nuovo Biosculptplus-complex™, un complesso di principi attivi a base di Caffaina ad alta concentrazione, Caobromina, Carnitina, Mentolo e Mentil lattato che grazie al massaggio di applicazione: svolge un'azione snellente ancora più efficace, grazie all'elevata concentrazione di principi attivi cosmetici e aiuta a contrastare la ricomparsa delle adiposità localizzate permettendo di mantenere i risultati più a lungo. (* Il rimodellamento è riferito all'azione cosmetica di miglioramento estetico che non comporta perdita di peso)





FARMACIA COMUNALE

N°46

LA FARMACIA DELLE PREPARAZIONI: QUANDO IL FARMACISTA PREPARA I MEDICINALI

Collocata in zona ospedali (Molinette-S.Anna-Regina Margherita-CTO), la farmacia comunale 46 è da sempre conosciuta come la farmacia dell'ospedale dermatologico San Lazzaro.

Molti infatti non sanno che si tratta di una farmacia comunale con tutti i vantaggi che ciò può offrire.

Dall'1 gennaio 2011 ha modificato l'orario di apertura al pubblico, prolungandolo fino alle 13.30 per garantire il servizio a coloro che entrano ed escono, sia per ragioni lavorative sia di visita, dagli ospedali circostanti.

La clientela, infatti, è rappresentata soprattutto da pazienti che si sottopongono a visite ed esami, ma anche da abitanti del circondario e ambulanti del mercato di corso Spezia.

Oltre a essere collegata da numerosi mezzi pubblici di superficie (1, 17, 18, 35, 42, 74, 34), dal 6 marzo scorso la farmacia può essere raggiunta anche con la metropolitana scendendo alla fermata "Spezia".

Le preparazioni galeniche

L'attività galenica praticata è volta a soddisfare in tempi brevi le richieste che arrivano dalla clinica dermatologica. I pazienti sono infatti "impazienti" (scusate il gioco di parole) di vedere finalmente risolto un problema appena diagnosticato oppure riacutizzato.

Validità delle ricette galeniche magistrali

Attualmente la validità è equiparata a quella delle prescrizioni di medicinali di origine industriale, vale a dire 6 mesi a partire dalla data di compilazione della ricetta e comunque per non più di dieci volte, ad esclusione dei medicinali contenenti sostanze stupefacenti e psicotrope, di cui alla Tabella II, sez. E degli Stupefacenti, per i quali la ripetibilità della vendita è consentita per un periodo non superiore a trenta giorni e complessivamente per non più di tre volte. L'indicazione da parte del medico di un numero di confezioni superiore all'unità esclude la ripetibilità della ricetta.



Una vista
dell'esterno



Un passaggio durante la preparazione di una pomata. Il laboratorio per le preparazioni galeniche deve essere adeguato ad assicurare le corrette operazioni di preparazione, confezionamento, etichettatura e controllo dei medicinali. Il Direttore della farmacia deve redigere e trasferire ai colleghi istruzioni sulla pulizia del laboratorio e sulle modalità operative dell'allestimento delle preparazioni

Le preparazioni vengono allestite seguendo il DM 18 novembre 2003 *Procedure di allestimento dei preparati magistrali e officinali*.

Negli ultimi anni abbiamo assistito a un mutamento nel tipo di prescrizione redatte dai dermatologici, evidentemente in linea con i nuovi protocolli terapeutici e in risposta a patologie che una società sempre più multietnica sviluppa.

Le nostre preparazioni sono rappresentate soprattutto da prodotti per uso locale indicati per risolvere semplici problemi quotidiani, come ad esempio paste per irritazioni da pannolino, gel orali per le afte, liquidi per calli e duroni, ma anche da prodotti per intervenire in situazioni causate da patologie più importanti come il lupus o da percorsi terapeutici quali quello oncologico. Vengono poi preparate pomate per psoriasi e dermatiti atopiche, soluzioni contro l'alopecia, per ridurre la sudorazione, per curare la scabbia e le micosi.

L'ambito delle preparazioni galeniche ci consente di mettere in pratica le tante nozioni acquisite durante i corsi e laboratori universitari di Analisi del farmaco,

Analisi qualitativa e quantitativa, Tecnica farmaceutica.

E il produrre nel nostro laboratorio i medicinali per risolvere o alleviare un problema di salute ci fa essere parte attiva nel processo di cura: la vera ragione per la quale tanti anni or sono decidemmo di diventare farmacisti.



Le farmaciste della F.C.46: da sinistra le dottoresse Alessandra Ginacca, Maria Elena Leone e Jolanda Carlucci. Al centro la signora Marta Giannotti



L'impatto con i neogenitori

La vicinanza all'azienda ospedaliera Regina Margherita-Sant'Anna rende la farmacia partecipe della gioia dei neogenitori per i nuovi arrivati!

Qui si possono trovare prodotti per le prime esigenze del neonato e articoli sanitari per la mamma.

Non potete immaginare la confusione dei neo-papà, se non addirittura il panico, nello stabilire quale taglia indossi la partoriente.

Ma non temete, troverete personale altamente qualificato con esperienza in campo bebè, pronto a darvi pratici consigli.

Jolanda Carlucci
direttore Farmacia Comunale 46

L'interno della Farmacia Comunale 46

Ustiosan

"CREMA" tubo 30 g

Ferite superficiali

Escoriazioni

Punture di insetti

Eritemi solari

Ustioni minori



Ustiosan crema

Calma il dolore

Disinfetta la ferita

Kelémata

E' 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. Notificato al Min. Sal. il 22.02.2011

La salute al femminile (2ª parte*)

LE PIANTE E GLI ESTRATTI VEGETALI UTILI NELLA VITA DI UNA DONNA

Maria Laura Colombo

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

Un altro problema ricorrente in alcune persone, forse correlato anche a infezioni e/o infiammazioni vaginali e/o al periodo mestruale, è quello della cistite che può ripresentarsi a scadenze fisse. Il termine "cistite" di per sé indica una infezione della mucosa vescicale e in quanto tale non sembrerebbe essere un problema solo femminile. Tuttavia nella donna può presentarsi con maggior frequenza. Infatti il meccanismo di infezione più frequente nella cistite recidivante della donna è quello "ascendente", rappresentato dal passaggio di batteri patogeni dalla zona peri-uretrale all'uretra e quindi alla vescica. Si tratta di un processo a tappe in cui i germi provenienti dall'intestino colonizzano la vagina e la mucosa uretrale per poi dare origine al fenomeno infettivo vescicale. Pertanto la causa principale delle infezioni urinarie ricorrenti nelle donne è rappresentata dall'alterazione della normale flora batterica vaginale. La terapia più rapida e mirata per affrontare questa malattia è a base di antibiotici, prescritti dal medico.



L'uva ursina

Gli antibiotici, come dice la parola stessa, sono farmaci capaci di rallentare o fermare la crescita di batteri, responsabili di aver causato l'infezione. La terapia antibiotica va attuata rapidamente ed è importante, per evitare che l'infezione dalla vescica si propaghi alle alte vie urinarie (ureteri, cavità e tessuto renale). Tuttavia qualche estratto vegetale può coadiuvare la risoluzione della cistite. In questo caso si potrebbe assumere un estratto ottenuto dalle foglie di *Arctostaphylos uva-ursi*, detta **uva ursina**.

Si tratta di un piccolo arbusto molto simile al mirtillo blu europeo, ma con frutti rossi, appartiene infatti alla stessa famiglia del mirtillo dei nostri boschi, famiglia Ericacee. L'estratto delle foglie viene usato come antisettico e antibatterico delle vie urinarie e diuretico, specifico nei casi di cistite. L'impiego di tale estratto è sconsigliato a persone molto giovani, minori di 18 anni, nel periodo della gravidanza oppure durante l'allattamento.

Il mirtillo rosso americano



Fin qui si è parlato della cistite intesa come momento di infezione da affrontare e da combattere. Si è comunque osservato in numerosi pazienti, prevalentemente donne, che si può intervenire fra un attacco di cistite e l'altro, assumendo un estratto di **mirtillo rosso americano** (*Vaccinium macrocarpon*, famiglia Ericacee) prima che si ripresenti un successivo attacco di cistite. Questo mirtillo, che da pochi anni possiamo trovare nei nostri negozi anche come succo di frutta oppure come frutta disidratata (come se fossero prugne secche), è meglio conosciuto col nome americano "cranberry" (può essere usato anche per preparare una salsa dolce/salata da accompagnare agli arrostiti di maiale). L'estratto di cranberry è in grado di prevenire l'insorgenza delle infezioni delle vie urinarie inferiori (vescica compresa). I principi attivi contenuti, cioè sostanze chimiche, prevalentemente antocianosidi e flavonoidi, impediscono l'adesione dei batteri alla parete vescicale ostacolando così l'insediarsi e la diffusione di nuove infezioni (Di Martino *et al.*, 2006, World J. Urol. 24: 21-27; Guay, 2009, Drugs 69: 775-807; Tempera *et al.*, 2010, Int. J. Immunopathol. Pharmacol. 23: 611-618).

**DIFFICOLTÀ AD ADDORMENTARSI ?
RISVEGLI NOTTURNI... SONNO AGITATO ?**

Melatonin Pura



MICROTAVOLETTE

In pratici blister
da 3 mg e 5 mg



GOCCE

Con principi naturali
delle
ERBE DELLA NOTTE®



STRIPS

La prima Melatonina
in strips orosolubili

**Per favorire un fisiologico riposo
e regolare il ritmo sonno-veglia**

Infoline: 01940192234
www.esitalia.com

ESI
Quality Since 1975

Piante ed estratti vegetali in gravidanza e allattamento - precisazioni

Per presentare esempi concreti nella vita di una donna, la gravidanza e l'allattamento sono due periodi molto delicati e in quei momenti si deve drasticamente ridurre l'assunzione di sostanze chimiche non sufficientemente sicure per il feto, dapprima, e per il neonato dopo. Infatti, molte sostanze chimiche naturali sono in grado di attraversare la placenta e potrebbero recare danno al feto, oppure potrebbero passare nel latte materno ed essere pericolose per il neonato. A riprova di ciò, l'Agenzia Europea del Farmaco (Ema) per la maggior parte delle piante medicinali attualmente in uso in Europa riporta la dicitura **"La sicurezza durante la gravidanza e l'allattamento non è stata stabilita. In assenza di dati sufficienti, l'uso durante la gravidanza e l'allattamento non è raccomandato"** Questa frase dovrebbe farci riflettere, e anche se ci sentiamo attratte dall'acquisto e dall'uso di prodotti naturali in gravidanza, perché per qualche motivo ci possono sembrare "migliori" oppure "più sicuri", ricordiamoci che in realtà non è così.

Inoltre, strettamente collegato all'allattamento, è l'uso di prodotti naturali che magari la mamma vorrebbe acquistare per il neonato e poi per il lattante. Anche qui ricordiamoci che il neonato/lattante non ha bisogno di nulla in più rispetto a una normale alimentazione, consigliata dal pediatra e integrata soltanto con quello che il pediatra ci può consigliare. Nient'altro.

La menopausa

Un altro momento della vita della donna, su cui si è detto e scritto molto è la menopausa. Dal punto di vista strettamente medico per sopperire alla carenza degli ormoni



La cimicifuga

naturalmente prodotti, viene consigliata una terapia ormonale sostitutiva. In questi ultimi anni anche diversi estratti vegetali sono subentrati nel trattamento dei disturbi neurovegetativi minori della menopausa, quali vampate di

calore e sudorazioni. Ad esempio possono essere utili gli estratti di **cimicifuga** (*Cimicifuga racemosa*), che in ogni caso non devono essere assunti per più di 3 mesi e soprattutto in assenza di problemi epatici. È infatti suggerito di tener controllata la funzionalità epatica durante il trattamento con *Cimicifuga racemosa* e, soprattutto, l'assunzione di estratti di *Cimicifuga* non deve essere contemporanea alla assunzione di ormoni estrogeni.

Altre piante utili in menopausa, proprio perché esse producono molecole simili agli ormoni estrogeni, sono la **soja** (*Glycine soja*) e il **trifoglio rosso** o **dei prati** (*Trifolium pratense*). Queste due piante appartengono alle medesima famiglia in cui troviamo anche i legumi (fagioli, piselli, fave, fagiolini, lenticchie, ceci, arachidi, lupino, erba medica, ecc.). Sia la soja che il trifoglio rosso sono particolarmente



La soja

Il trifoglio dei prati



ricchi di fitoestrogeni (così definiti proprio perché estrogeni di origine vegetale), che vengono somministrati in menopausa quale trattamento ormonale sostitutivo.

Sovente i fitoestrogeni della soja e del trifoglio rosso vengono anche identificati come "isoflavoni", a indicare la composizione chimica di questi estratti. Non va comunque dimenticato che i fitoestrogeni o isoflavoni si assumono, anche se in quantità ridotte, ma comunque significative per l'organismo, anche con la dieta. Infatti, nella eventualità di consumare alimenti non classici della nostra tradizione gastronomica, ma che in questi anni stanno ampliando il loro mercato: semi di soja, formaggio tofu, semi di soja fatti fermentare in presenza del fungo *Rhizopus oligosporus* (preparazione che prende il nome di "tempeh"), semi di soja sottoposti a fermentazione (miso), salsa di soja, "latte", "yogurt" o bibite a base di soja, fagioli varietà "mung" (*Phaseolus aureus*, *Phaseolus radiatus*, *Vigna* sp.) possiamo assumere anche fitoestrogeni. È pur vero che gli alimenti da fonte vegetale differiscono nel contenuto di fitoestrogeni a seconda della fonte e della tecnologia che è stata utilizzata per ottenere quel determinato alimento (salse a base di soja, formaggio tofu, "latte" di soja, ecc.), tuttavia una quantità imprecisata di fitoestrogeni viene comunque assunta, anche da persone che non si trovano in menopausa e certamente non sempre può essere un fattore positivo (Thompson *et al*, 2006, *Nutrition and Cancer* 54: 184-201). Anche questo aspetto deve essere tenuto in considerazione e soprattutto ci sottolinea come la distinzione fra "alimento" e "farmaco" non sia poi sempre così netta.

Per approfondimenti e aggiornamenti

www.ema.europa.eu - www.salute.gov.it

(*la prima parte dell'articolo è stata pubblicata sul numero precedente della rivista)

QUANDO LA DIETA NON BASTA

FULLfast™

I prodotti della linea Fullfast™ combattono le cause principali dell'insuccesso delle diete ipocaloriche:

▶ **ATTACCHI DI FAME ECCESSIVA**

▶ **METABOLISMO RALLENTATO**



FULLfast™
METABOLICO

ATTIVA IL METABOLISMO

- Aumenta il dispendio energetico
- Aumenta gli effetti della dieta
- Consolida i risultati contrastando l'effetto yo-yo.



FULLfast™
SPRAY

CONTROLLA L'ECCESSO DI FAME

- Efficace contro gli **attacchi di fame eccessivi** e
- Rende più semplice **seguire il regime ipocalorico consigliato**



FULLfast™
GUM

SODDISFA IL BISOGNO DI MASTICARE

- **Spezza la fame**
- Aiuta l'attenzione e tiene attivo il metabolismo
- Placa il **bisogno di assumere dolci**

INTEGRATORI ALIMENTARI - Leggere le avvertenze sulle confezioni

*Coadiuvante in regimi dietetici ipocalorici, con un buon livello di attività fisica.

I prodotti non sostituiscono una dieta variata ed equilibrata. Devono essere impiegati nell'ambito di una dieta ipocalorica adeguata, seguendo uno stile di vita sano con un buon livello di attività fisica. Se la dieta viene seguita per periodi prolungati, superiori alle tre settimane, si consiglia di sentire il parere del medico.

www.fullfast.it

MEDESTEA
IN FARMACIA



PREPARAZIONI GALENICHE

Soluzioni, emulsioni, capsule per riscoprire la vera missione del farmacista

a cura di **Elisabetta Farina**



La dizione "preparato galenico" deriva dal nome di Galeno, un medico dell'antica Grecia che diffuse la pratica di comporre i rimedi medicamentosi miscelando varie sostanze di base. Fino agli anni '30, la maggior parte dei rimedi venduti in farmacia venivano preparati direttamente dal farmacista, la cui figura professionale era prevalentemente quella di preparatore tecnico piuttosto che dispensatore di farmaci. Dopo la seconda guerra mondiale, grazie allo sviluppo dell'industria farmaceutica e alle scoperte nel frattempo avvenute, la pratica della preparazione galenica, che da sempre costituiva l'aspetto caratterizzante la professione del farmacista, ha subito una progressiva riduzione. La maggior parte delle cure prescritte dai medici appartiene alla classe delle specialità medicinali (farmaci la cui composizione è stata ideata e scoperta dalla casa farmaceutica, che ne detiene il brevetto per 20 anni), ma il farmacista ha conservato il suo ruolo di preparatore di prodotti medicinali, che allestisce nel rispetto delle disposizioni legislative vigenti. Tale rispetto viene altresì controllato nell'ambito delle attività di ispezione e vigilanza a cui sono sottoposte periodicamente tutte le farmacie.

Le preparazioni galeniche si distinguono in *magistrali* e *ufficiali*:

il **preparato magistrale** è il medicinale allestito in farmacia in base a una prescrizione medica destinata a un determinato paziente; il **preparato ufficiale** è il medicinale allestito in farmacia in base alle indicazioni di una Farmacopea dell'Unione Europea e destinato a essere fornito direttamente ai pazienti che si servono in tale farmacia.

Per garantire una buona qualità dei preparati galenici il farmacista deve osservare le *Norme di Buona Preparazione* (Nbp), che costituiscono un insieme di prescrizioni pubblicate nella XII edizione della Farmacopea Ufficiale.

Il Decreto Ministeriale 18.11.2003 *Procedure di allestimento dei preparati magistrali e ufficiali* (G.U. 15.1.2004, n. 11) stabilisce le procedure che devono essere osservate dalle farmacie che allestiscono preparati ufficiali e magistrali non sterili. Tali procedure si riferiscono al personale, al laboratorio (igiene, destinazione degli spazi, apparecchi e utensili, contenitori), alle materie prime, all'allestimento delle preparazioni (adempimenti preliminari, successivi, etichettatura, veleni), agli obblighi per il farmacista e alla stabilità dei preparati.

In particolare, poiché la sicurezza di un galenico inizia sin dai componenti, l'acquisto delle materie prime deve essere effettuato esclusivamente presso ditte produttrici di materie prime autorizzate dal Ministero della Salute in base all'art. 2 del D.Lgs 178/91 e da distributori intermedi autorizzati dalla Regione (art. 2 D.Lgs 538/92).

Validità delle preparazioni galeniche magistrali

A ogni preparazione magistrale deve essere assegnata una data limite oltre la quale il preparato non può essere utilizzato.

Per tutte le formulazioni diverse dalle preparazioni solide, liquide non acquose o con un contenuto alcolico non inferiore al 25% la validità è fissata in 30 giorni dalla data di preparazione.

Per le formulazioni solide, liquide non acquose o con un contenuto alcolico non inferiore al 25% si stabilirà la data limite in base al più breve periodo di validità dei componenti utilizzati (secondo le dichiarazioni che devono essere fornite dal produttore della materia prima) fissandolo a un quarto di detto periodo e comunque non oltre i 6 mesi dalla data di preparazione.

Etichettatura delle preparazioni:

Il farmacista deve preparare l'etichetta indicandovi:

- il numero progressivo della preparazione (quello apposto sulla ricetta);
- il nome del medico (non obbligatorio nel caso di preparazione officinale);
- il nome del paziente se previsto (non obbligatorio nel caso di preparazione officinale);
- la data di preparazione;
- la composizione quali-quantitativa della preparazione;
- la data limite di utilizzazione;
- il prezzo praticato;
- le avvertenze d'uso.

RESOURCE[®] ThickenUp Clear

NOVITÀ

Una vera rivoluzione nel mondo degli addensanti



NON FORMA GRUMI

Si scioglie completamente e facilmente in tutte le bevande



ASSICURA TOTALE TRASPARENZA



Acqua addensata con addensanti tradizionali diventa opalescente



Acqua addensata con Resource[®] ThickenUp Clear rimane trasparente



COMPLETAMENTE INSAPORE E INODORE

Le bevande mantengono inalterati il loro sapore e aroma e hanno un aspetto più invitante



SEMPLE

A 100 ml di qualsiasi bevanda	
aggiungere	per ottenere la consistenza di
	sciropo
	crema
	budino

**Formula innovativa
con miscela esclusiva*
per facilitare la deglutizione**

*una miscela di maltodestrine e gomma di Xanthan altamente purificata ottenuta grazie ad un processo di produzione brevettato





Divenire genitori

Immaginari, scelte, significati

Alessio Sandalo

psicologo, esperto in psicologia della salute
- www.salute psicologia.altervista.org

Un passaggio sereno e maturo dalla condizione di adulto a quella di genitore è sicuramente determinato dal significato che la nascita di un figlio assume per la coppia.

Le trasformazioni sociali in atto incidono sulla percezione che la famiglia ha dei figli: se in passato l'aver figli significava per i genitori pensare al futuro, ipotizzare una vecchiaia più tranquilla, dare un senso di continuità alla propria *gens*, oggi prevalgono aspettative differenti, legate a importanti tematiche che sono espressione della nostra società, quali: la paura della solitudine, la mancanza di scopi nella vita, la ricerca di un'identità comunitaria.

Oggi tutto è *light* (cocacola, yogurt, sigarette); anche l'uomo e la donna sono *light* nella loro identità, come *light* è il loro impegno che denota un'incapacità a "rischiare" la propria vita per le molte incognite del divenire genitori. Viceversa, la neofamiglia che vive positivamente la nascita di un bambino non nega l'esistenza di difficoltà e fatiche, ma manifesta soddisfazione per l'evento.

La genitorialità ha acquisito nel tempo e nello spazio configurazioni diverse, ma soprattutto nel mondo occidentale contemporaneo ha acquisito caratteri peculiari. È utile considerare alcuni elementi di riflessione: avere dei figli è diventato un fattore sempre più raro, per cui si può affermare che diventare genitore è spesso un'occasione "unica"; si diventa genitori in un periodo della vita sempre più tardivo; un tempo coniugalità e genitorialità erano sinonimi, oggi non più; avere un figlio è sempre più un evento scelto e ciò ne modifica le attese, le fantasie e l'immaginario dei genitori; le attese della coppia rispetto al ruolo dei genitori, soprattutto distinto per genere, sono mutate. Oggi si parla sempre più spesso di genitorialità intendendola come sintomo di trasformazione demografica, caratterizzata dalla quantità e qualità delle cure e attenzioni che molte coppie praticano quando nasce il primo figlio, inimmaginabili soltanto qualche decennio fa.

Tale elevato tasso di prestazioni da parte dei genitori è causa non secondaria della riduzione della natalità: la



coppia che si è molto impegnata con il primo figlio finisce con il non volersi più assumere ulteriori responsabilità.

Si parla anche di genitorialità condivisa, che sottende una duplice idea: a entrambi i genitori compete, in maniera equa, il compito educativo; essa implica tutta una serie di legami con la collettività in cui la coppia è inserita.

La genitorialità socialmente condivisa è in grado di ricostruire una responsabilità collettiva che si oppone alla privatizzazione della famiglia e produce alleanze e legami di rete con ogni altra risorsa educativa.

I criteri per la decisione di avere un figlio derivano dalla riflessione e dal dialogo della coppia che esprime il consenso e accetta l'impegno.

Più semplicemente, come sostiene Winnicott (1973), un figlio può considerarsi in una relazione affettiva sicura quando è stato concepito da genitori che si amano e scelgono consapevolmente questa esperienza di vita e il ruolo genitoriale.

Divenire genitori muta considerevolmente lo scenario familiare che diventa concentrico rispetto al figlio, allargandosi con cerchi successivi e più ampi fino a coinvolgere le famiglie di origine e la cerchia dei parenti, rendendo più dinamiche le relazioni verticali e orizzontali.

La nascita di un figlio costituisce, nella vita di una coppia, un evento che impedisce o sospende qualunque idealizzazione di sé e mette in contatto effettivamente con un altro diverso da sé, un'alterità complessa, diversa da quella che si era prevista; dal canto suo l'altro non risponde come ci si aspetta che risponda o al contrario può essere presente e sostenerci dove non ce lo saremmo aspettato.

Oltre i filtri

Piú capacit  di adattamento al sole

PI  21% produzione melanina

PI  70% difese antiossidanti



Con **SUN ADAPTIVE**
LICHTENA[®]
SOLE

LICHTENA[®]. E LA PELLE SENSIBILE SE NE INNAMORA

GIULIANI

Spesso, nella società occidentale di oggi non è ammissibile che qualcosa non funzioni, per ogni situazione ci deve essere la garanzia del "soddisfatti o rimborsati" e questa mentalità ha condizionato ormai anche la genitorialità. Un figlio deve essere perfetto, innanzitutto perché è "mio" figlio, perché si è investito molto su di lui, sia a livello emotivo, sia a livello economico. Ma neanche nelle favole tutto è perfetto! Così può capitare che il figlio non sia come lo si desidera, che non soddisfi i requisiti di perfezione-sanità (la metodica del *tri-test* è ormai obbligatoria a scopo diagnostico e prognostico, salvo poi ottenere a volte una serie di falsi positivi che allarmano). In questi casi la transizione alla genitorialità fa paura, la coppia si sente debole e spaventata dal futuro, dalla possibilità di un evento che può turbare oltre misura la propria vita. Un figlio diversamente abile rende manifesto al mondo una certa incapacità generativa (questo almeno nel vissuto inconscio), una sensazione di patologia personale. Ecco allora il pensiero-ricorso all'aborto. Ma anche qualora la coppia decida di portare a termine una gravidanza, ben conoscendo la non normalità del figlio, la transizione alla genitorialità non è facile. Non è facile a livello personale, di coppia e di una genitorialità veramente condivisa.

Approfondendo su altri versanti l'aspetto simbolico, il figlio come segno della potenza generativa è iscritto nelle radici della cultura ebraico-cristiana; in essa la generatività è considerata sia un dono di Dio, sia una modalità di partecipazione alla potenza divina. Per il credente, proprio nella relazione genitori-figli si dispiega la dimensione del sacro. Infatti in senso genealogico il prendersi cura delle nuove generazioni è attraversato dalla sacralità, si pensi a tutti i riti di purificazione cui erano sottoposte le puerpere in epoche non lontane dalla nostra o al fatto che ancor oggi presso certe tribù la donna è considerata impura per i primi mesi dopo il parto e vive in capanne diverse da quelle del marito e della famiglia allargata.



In senso più specificatamente psicologico, tutta la relazione genitori-figli può venir letta considerando i due poli dell'onnipotenza e dell'impotenza. L'onnipotenza è attribuita dal figlio ai genitori e ciò gli dà la sicurezza di ricevere le migliori cure e attenzioni, mentre l'onnipotenza vissuta dai genitori conferisce loro la sensazione-cerchezza di poter creare, plasmare e dare forma a un'opera perfetta. Il figlio che si sente onnipotente vive la sensazione di dare vita a chi si prende cura di lui. Il senso d'impotenza che i genitori attribuiscono al bambino li spinge a prendersi cura di lui, cogliendone il bisogno e la dipendenza e motivandone la cura; mentre con il passare del tempo il figlio riconosce l'impotenza dei propri genitori e ciò consente di avvertire i loro limiti e dubbi.

Glossario

Tri-test: è oggi l'esame di screening prenatale per le anomalie cromosomiche più diffuso. Viene effettuato dalla quindicesima alla diciottesima settimana di gravidanza e si esegue con un semplice prelievo del sangue.

Coping: le Strategie di Coping sono le modalità che definiscono il processo di adattamento a una situazione stressante.

Tutto questo avviene se si resta sul versante della normalità. Ma è relativamente facile cadere nella patologia per cui i genitori pensano di avere su di lui qualsiasi diritto, oppure è il figlio a considerare la coppia genitoriale come creata dal suo stesso esistere.

Questa modalità di pensiero nega quindi l'idea di una continuità genitoriale e origina l'idea della famiglia senza confini di responsabilità, diritti e doveri verso l'altro da sé, un nucleo con tratti adolescenziali in cui ognuno "serve" all'identità e alla definizione dell'altro.

Quando la nascita era vissuta come inevitabile e la cura era precaria, l'idea di onnipotenza era molto limitata, al contrario di oggi in cui è particolarmente esaltata. Questo può sfociare nel pericolo che il figlio sia ostacolato nel processo di individuazione e costruzione della propria identità per diventare una sorta di soddisfacimento dei sogni e dei bisogni dei genitori. Il figlio è anche stato, nelle diverse epoche storiche, benedizione di Dio: tempi in cui i figli erano considerati braccia-da-lavoro, dopo aver superato l'età delle bocche-da-sfamare. Il figlio, in una visione religiosa, è anche grazia, perché solleva l'uomo e la donna dal dubbio

che la loro vita sia inutile, un figlio diviene vocazione, nel senso di chiamata a un compito. La sua cura, la sua educazione, la sua istruzione gli permettono di percepire il senso di tutte le cose, una sorta di "ad-domesticamento", un luogo che gli offre la possibilità di "uscire di casa" senza perdersi per le strade della vita. Compito del genitore sarà quello di essere costantemente in comunicazione e contatto con lui, avendo la capacità di restare in ascolto delle

scelte del figlio, in atteggiamento di disponibilità e comprensione, una presenza che si distanzia e lascia spazio progressivamente, che rende il figlio autonomo e capace di progettare percorsi di vita e concretizzare la realizzazione di sé. Un figlio inoltre non dovrebbe essere sovraccaricato di compiti e ruoli che non gli sono propri, non deve per esempio essere cercato per sanare conflitti o trovare soluzioni a problematiche irrisolte o fungere da mediatore in una situazione coniugale instabile. E neppure essere considerato un rimedio alla vulnerabilità della coppia moderna, un mezzo per ottenere una gratificazione psicologica, o un riconoscimento personale mancante, rispetto all'esperienza umana concitata, anonima e frammentaria della contemporaneità.

DEFENCE BODY ANTICELLULITE

OLTRE I SOLITI RIMEDI



FORTE CONTRO LA CELLULITE
GENTILE ANCHE CON LA PELLE
PIÙ SENSIBILE.

E' UN DISPOSITIVO MEDICO C€0546

Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso. Aut. del 08.02.2011

In farmacia.

BioNike
SALUTE E BELLESSERE

*nickel tested
senza conservanti
senza profumo
senza glutine

*Niente conservanti né coloranti. In farmacia nei soggetti sensibili, evitare il contatto con gli occhi e la bocca. Contattare il medico in caso di allergie. Contattare il medico in caso di gravidanza o allattamento.

Per evitare che ciò accada il sistema familiare deve mettere in campo tutte le proprie risorse, capacità e, nella consapevolezza di una condivisione di obiettivi a lungo termine, deve attuare nuove strategie per far fronte ai compiti di sviluppo che vengono richiesti. I processi di *coping* familiari funzionali, quelli cioè che meglio permettono di affrontare le problematiche, sono quelli che consentono di raggiungere un equilibrio nelle due relazioni reciproche primarie: quella tra individuo e sistema familiare, e quella tra sistema familiare e comunità sociale. In questo processo è primario il ruolo che viene attribuito alle credenze e al significato che ogni membro

della famiglia attribuisce agli eventi che sta affrontando. Le strategie di *coping* sono tanto più significative quanto più i membri condividono i valori, considerano i fatti in relazione alle circostanze; insomma tanto più una famiglia è coesa e adattabile, tanto più riuscirà ad affrontare le transizioni. Ogni transizione porta con sé una quota d'incertezza; ciò che si lascia alle spalle è noto, mentre il punto di arrivo non è prevedibile e va oltre ciò che può essere controllato e/o anticipato. In essa vengono calcolate perdite e rischi, e valutate le risorse disponibili, tanto da far coincidere il benessere familiare con la capacità di affrontare le transizioni. Essa è considerata

riuscita quando la famiglia adotta nuovi modelli che risultano adattivi alla situazione ed elimina condotte poco congruenti. È da considerare anche il tempo in cui si realizza una transizione, che a volte può essere molto lungo e avere alti e bassi, quali un divorzio, l'elaborazione del lutto di una persona cara... La sfida per il genitore sarà quella di proporre i propri ideali ripercorrendo magari strade intraprese dai propri genitori riattualizzando antiche esperienze pur sapendo che per far crescere il proprio figlio dovrà accettare che speranze e desideri possano venire in parte delusi.

Alcuni servizi sul territorio torinese dedicati alle famiglie:

Centro Relazioni e Famiglie

www.comune.torino.it/relazioniefamiglie/

Consultori di Torino e cintura

<http://comune.torino.it/infogio/schede/pdf/a5-vitasoc/salute/consultori.pdf>

Progetto Famiglie - Gruppo Abele - "Siamo aperti il martedì"

www.gruppoabele.org/flex/cm/pages/ServeBLOB.php/L/IT/IDPagina/1335

redazionali

Adiprox, un prodotto rivoluzionario nel controllo del peso

Fino a poco tempo fa il tessuto adiposo era considerato un deposito di lipidi con funzioni di accumulo, sintesi e degradazione. Oggi numerosi studi scientifici hanno dimostrato che è un organo complesso, che partecipa alla regolazione del metabolismo lipidico e interviene nella modulazione della risposta dell'organismo ai processi di controllo del peso. Basato su un innovativo approccio metabolico, **Adiprox** della linea Fitomagra è un Integratore Alimentare, *gluten free*, che supporta la funzionalità del tessuto adiposo. **Adiprox** grazie alla presenza di **AdiProFen®**, complesso molecolare 100% naturale da semi d'uva e tè verde, aiuta a combattere lo stress ossidativo, migliorare il microcircolo e supportare i processi di termogenesi e lipolisi.

Completa l'azione l'estratto liofilizzato di **Tarassaco**, depurativo dell'organismo.



Talco Dicofarm per un'azione lenitiva e rinfrescante

La Linea Dermocosmetica Dicofarm è stata studiata per la cura e l'igiene quotidiana del bambino fin dalla nascita. Grazie all'azione analgesica, lenitiva e rinfrescante del mentolo, il **Talco mentolato** è utile nei casi di sudamina e in tutti i casi di eruzioni cutanee pruriginose: dermatite atopica; esantema della varicella e del morbillo; eczemi non impetiginizzati. La formula è arricchita con vitamina E ed F, nutrienti essenziali per la salute della pelle. Il **Talco mentolato** si asciuga rapidamente e, a differenza delle polveri, esclude il rischio di inalazioni accidentali. Il suo utilizzo è particolarmente indicato nei periodi estivi, poiché non provoca sudorazione. Consultare il medico prima di applicare il prodotto nei bambini al di sotto dei 2 anni e utilizzare con cautela nei bambini fino a 6 anni.



MGK Vis, il "sale della vita"

Pool Pharma ha messo a punto **MG.K Vis magnesio-potassio** un integratore alimentare di potassio aspartato, magnesio citrato e creatina monoidrato utile per apportare una quota integrativa di tali nutrienti in presenza di carenze alimentari, di aumentati fabbisogni organici o per ripristinare l'equilibrio idrosalino. **MG.K Vis magnesio-potassio** può essere utile a chi deve sostenere un'intensa attività fisica, sportiva o lavorativa, a chi è convalescente, anziano o adolescente, nelle alterazioni dovute a sindrome premestruale e nell'eccessiva sudorazione dei periodi estivi. **MG.K Vis magnesio-potassio**, grazie alla sua formula con creatina, aiuta a rafforzare la capacità muscolare, a ritardare la comparsa della fatica e dello stress e accelerare il recupero della forma fisica e mentale.





Bacterial Killer

Forte contro i batteri, dolce sulle ferite

Con le ferite
non si scherza.

I batteri
che si depositano
nelle lesioni della cute
possono causare
infezioni anche gravi.



Citrosil

Da 50 anni
disinfetta senza bruciare

È un medicinale a base di benzalconio cloruro.

L'uso specie se prolungato può dare origine a fenomeni di sensibilizzazione.

Leggere attentamente le avvertenze riportate sull'astuccio. Autorizzazione del 6 aprile 2011.



Come e cosa sente il corpo

Il corpo come luogo di manifestazione dei sintomi

Davide Casalini

medico e omeopata (www.omphalon.it)

«Buongiorno Dottore. Ho deciso di fare una visita omeopatica perché soffro da più di 10 anni di emicranie. Hanno una frequenza di quasi 2-3 volte al mese e anche i farmaci che mi hanno dato al centro cefalea non fanno più grande effetto. E il problema è che ne devo prendere sempre di più».

«Potrebbe spiegarmi come si presentano i sintomi?»

«I medici l'hanno definita emicrania con aura. Ah, visto che lei è omeopata, e so che a voi interessano le cose strane, devo dire che io patisco il freddo e non amo i cibi troppo conditi».

«Mi scusi se insisto, se dovesse descriverlo, cosa mi potrebbe dire di questo dolore?»

«Mah, non saprei... è un dolore forte, come dire... un male, ecco».

Si potrebbe parafrasare così l'inizio di tante visite dall'omeopata. La cefalea, l'attacco di panico, l'allergia o l'asma, la fibromialgia sono sicuramente alcune delle patologie che possono essere affrontate con la Medicina Omeopatica.

Come già accennato nei precedenti articoli, lo scopo dell'omeopata è di riconoscere le caratteristiche dell'individuo al di là della classificazione diagnostica; raccogliere il maggior numero di sintomi e sensazioni specifiche permette di accogliere la complessità della persona con la sua malattia e aiuta in una prescrizione più "chirurgica" ed efficace del rimedio omeopatico come simile.

A questo proposito vorrei sottolineare un aspetto fondamentale, ma spesso trascurato: nella ricerca delle caratteristiche individuali la Medicina Omeopatica si rivolge essenzialmente al *corpo*, inteso come uno spazio che non è né il fisico né la mente: il primo infatti è strumento di indagine da parte della medicina scientifica tramite esami di

laboratorio, tecniche di imaging (radiografie, ecografie, Tc, Rmn), il secondo è di pertinenza della psichiatria e della psicologia.

Nel mezzo si situa la Medicina Omeopatica, in un territorio spesso dimenticato che è appunto il **corpo**: come indica l'etimologia, si tratta dello "spazio o immagine" ovvero del luogo della "rappresentazione di sé", attraverso il "come ci percepiamo". Il corpo è infatti la dimensione in cui prendono forma le nostre sensazioni, le nostre emozioni: è il veicolo e lo strumento attraverso il quale facciamo esperienza nello spazio e nel tempo del mondo, delle relazioni ma anche delle nostre reazioni. In altre parole il corpo fa esperienza e traduce in sensazioni fisiche i nostri vissuti più profondi e più difficili da spiegare, spesso anche a noi stessi. Il piacere e il dovere, il desiderio di contatto, la paura, l'angoscia, la ricerca di un sostegno o la necessità di indipendenza: sono alcune delle emozioni "esistenziali" che tutti noi proviamo, ma che traduciamo e viviamo in modo caratteristico.

È comune l'osservazione che ognuno di noi fa esperienza e si confronta in modo individuale ad esempio con il tema del contatto.

Ci sono persone che quando stanno male desiderano farsi coccolare, dalla mamma o dal partner, ci sono quelli che invece non vogliono nessuno e si ritirano in camera; ci sono dolori che migliorano con un massaggio o premendo forte, altri che invece danno fastidio come fosse un ematoma e si alleviano solo con il contatto di qualcosa di fresco.

Alla fine la somatizzazione, ovvero la rappresentazione attraverso il corpo - o soma - delle nostre emozioni, ci racconta qualcosa di particolarmente significativo sul nostro modo di sentire e vivere. Per questo motivo la Medicina

Ricerca Dermatologica
Eucerin[®]

LA SCIENZA CHE SI VEDE SULLA PELLE.

E se la tua pelle
non avesse più paura del sole?

Dalla ricerca Eucerin, la protezione su misura per ogni pelle.

Non tutte le pelli reagiscono nello stesso modo al sole.

Per questo i solari Eucerin non ti offrono una protezione generica, ma una **protezione specifica**.

Con formule ad hoc, ad esempio, per la pelle secca, per quella soggetta a intolleranze e allergie, o per quella delicata dei bambini.

Tutti i prodotti introducono, accanto ai **filtri UVA e UVB**, un terzo livello di protezione: quello biologico.

Il principio attivo è il **Licochalcone A**, un antiossidante naturale che rafforza il sistema di difesa della pelle neutralizzando i **radicali liberi** prodotti dall'esposizione al sole.

Scegli la protezione giusta per te e goditi un'abbronzatura senza ombre.



Omeopatia è così interessata ai sintomi e alle sensazioni a essi legati: si può dire infatti che è la medicina psico-somatica per eccellenza, perché riconosce e ricerca in ogni modalità di manifestazione il vissuto specifico e individuale. Senza trascurare il fisico, le sue reazioni biochimiche e fisiologiche, il medico omeopata non si può fermare alla diagnosi di cefalea a grappolo: non ci sarebbero sufficienti elementi per poter prescrivere un buon rimedio in un caso cronico così grave.

Per questo si indaga su quando insorgono i sintomi, su quali sono gli accorgimenti che possono farlo migliorare o peggiorare, su eventuali correlazioni alimentari, metereologiche o emotive. L'approfondimento sul "come e cosa sente il **corpo**" non si deve confondere con un'indagine della mente di tipo psicologico: in questo senso sono elementi preziosi la correlazione tra l'insorgenza della cefalea, ad esempio, o dell'ansia e specifiche situazioni come un litigio, un esame da superare, un lutto. Sempre come osservazioni dei fenomeni psico-somatici, mai con l'obiettivo di voler dare risposte da psicologi.

Il vissuto del dolore e la percezione del corpo

Il più esplicativo degli esempi di come ognuno di noi abbia una precisa sensazione e immagine di se stesso, al di là dei meccanismi fisici e della psiche, lo si ha dal modo di descrivere il dolore. La prima risposta, cercando di descrivere il dolore, è sempre «un dolore, che altro si può dire.» Ma soffermandosi meglio si nota che ogni cefalea, ad esempio, ha una sensazione precisa di sofferenza.

Per l'omeopata è dirimente se un dolore pulsa o è pressorio. Ancora più importante sapere poi nel dettaglio se la pressione è «come qualcosa che preme verso l'esterno» o se è «come una morsa intorno alla testa»: sono due sensazioni molto differenti. In un caso il corpo soffre per qualcosa che vuole uscire, nell'altro si sente schiacciato e sotto pressione. Ma non è finita: importante è anche la reazione al dolore, quali meccanismi di difesa mettiamo in atto per affrontarlo. Nei riguardi dello stesso tipo di dolore, infatti, alcuni sistemi preferiscono mettersi a letto e provare a dormire, altri trovano giovamento momentaneo facendo una doccia o mangiando qualcosa.

Se consideriamo che esistono decine di modalità di descrivere un dolore, da quello pungente a quello bruciante a quello contusivo, e altrettanti modi in cui reagire si noterà come la complessità aumenti e in un certo modo aiuti l'omeopata nella cura.

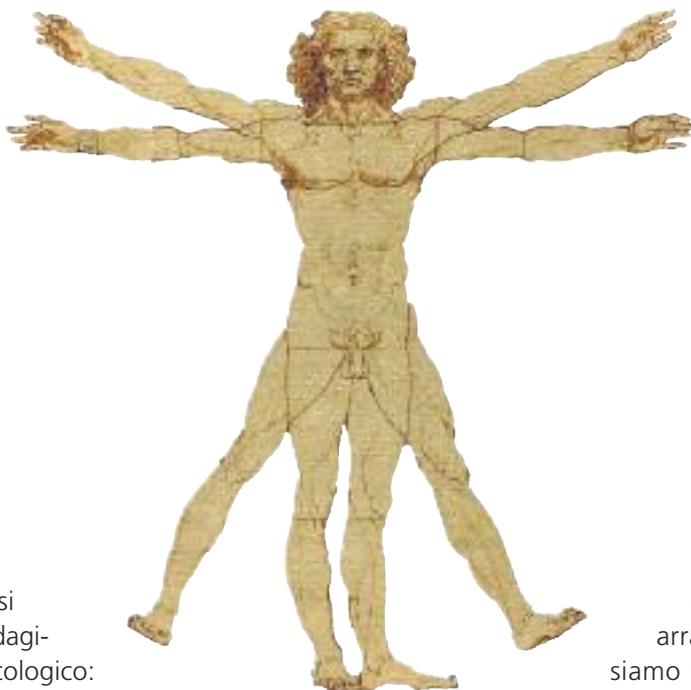
Il passo successivo è quello di verificare quanto quella sensazione così precisa e ricorrente del sintomo cronico si possa riscontrare anche in altre manifestazioni somatiche. Se la sensazione di «qualcosa che preme come per uscire» la si trova anche nella descrizione di frequenti episodi di diarrea o di minzione impellente, come in alcune cistiti o prostatiti, oppure nella manifestazione di particolari emozioni, «come una voglia di piangere o di arrabbiarsi», possiamo dire che siamo di fronte a un elemento, o **tema**, fortemente caratterizzante di

quello specifico sistema o corpo.

Il dolore caratterizza non soltanto i nostri vissuti, ma in generale anche le funzioni del nostro corpo hanno per noi una precisa immagine: basti pensare al rapporto con il cibo, il nutrimento, il piacere o meno di mangiare. A titolo di esempio, sempre in relazione alla digestione e all'assimilazione, anche la relazione con le defezioni: per alcuni è un tabù anche solo parlarne, per altri è quasi una liberazione andare in bagno almeno 2 volte al giorno. Tutto ci racconta di come percepiamo e abitiamo il nostro corpo, in una gamma di colori che passa dal non sentire dolore né piacere, fino a chi superficialmente viene definito ipocondriaco, passando da un corpo ostentato a uno maltrattato a uno coccolato.

Nell'ambito della Medicina Omeopatica l'approccio del Metodo della Complessità (illustrato qui brevemente, ma più dettagliato su www.omphalon.it) permette di poter disporre in modo più preciso di oltre 600 rimedi omeopatici, raggruppati anch'essi in base ai **temi fondanti** per Famiglie di Rimedi: in questo modo, superando le desuete classificazioni dei miasmi, si potranno fare prescrizioni più raffinate e precise curando la sensazione profonda di costrizione e la sua emicrania con rimedi appartenenti, ad esempio, alla famiglia delle Ombrellifere o delle Solanacee.

Ma questo è un argomento che approfondiremo in futuro.



PERCHÉ DEVI SPENDERE DI PIÙ?

I farmaci generici hanno lo stesso principio attivo dei farmaci di marca e sono equivalenti in efficacia e qualità. E spesso costano meno.

**CHIEDI MYLAN
AL TUO FARMACISTA.**



Scopri all'interno della rivista come leggere il QR Code con il cellulare ed accedere alle ns informazioni.



Principio Attivo

Medicinale equivalente

In Italia e nel mondo, Mylan è sinonimo di qualità.

Riconosciuta e premiata negli USA come miglior produttore di farmaci generici, Mylan vanta processi produttivi ed un controllo qualità certificati secondo rigorosi standard americani ed europei.

Di Mylan ti puoi fidare.

www.mylan.it



Mylan
your life



Viso e corpo in prima fila

Come prepararsi all'arrivo dell'estate

Francesca Lo Curto

consulente Cosmesi

Ormai la bella stagione è arrivata, l'estate è alle porte ed è il momento di eliminare il grigiore dell'inverno dal nostro viso e dal nostro corpo e preparare entrambi a ricevere al meglio i benefici del sole estivo.

Innanzitutto partiamo dal viso: è normale che, a questo punto dell'anno, la pelle possa apparire ispessita, pallida, senza tono, opaca.

Le cause che provocano questo inestetismo sono molte: senz'altro il principale è il rallentato ricambio cellulare; infatti dovrebbe avvenire ogni 28 giorni, ma dopo i 20 anni è rallentato e quindi le cellule non più vitali dello strato superficiale della pelle rimangono più a lungo attaccate al nostro film idrolipidico e causano l'ispessimento.

Un'altra causa importante è senza dubbio lo stress; quando è al limite la pelle lo rivela: colorito grigio, mancanza di tono, rughe più marcate, untuosità. In questo caso siamo davanti a una pelle che ha bisogno di essere riossigenata e detossinata; spesso, al risveglio, si può notare anche una certa untuosità perchè lo stress aumenta la produzione di ormoni androgeni maschili che vanno a stimolare maggiormente l'attività delle ghiandole sebacee.

Il viso

Cosa fare per poter riottenere un viso dalla pelle liscia e luminosa?

Possiamo agire su due fronti: con l'alimentazione e con la dermocosmesi.

Alimentazione:

- bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno;
- cercare il più possibile di assumere cibi ricchi di fibra, tra frutta, verdura, cereali integrali, pane e pasta integrali;
- evitare alcol e diminuire la quantità di dolci e latticini;
- assumere per almeno 3 mesi degli integratori naturali a base di sostanze depurative come ad esempio: bardana, tarassaco, carciofo, tè verde;
- aumentare l'attività fisica, facendo anche solo delle lunghe passeggiate per riattivare la circolazione.

Cosmetica:

- adesso, più che mai, è il momento di un'accurata pulizia da fare mattina e sera con i prodotti più giusti per la propria pelle, non facendo mai mancare il tonico,

La cura della pelle è importante soprattutto in vista dell'estate



- da picchiettare per risvegliare la microcircolazione;
- esfoliazione: da fare 2 o 3 volte alla settimana con prodotti contenenti microsferule (scrub); questo è sicuramente il metodo e il gesto migliore per riacquistare luminosità al nostro viso. I prodotti esfolianti non presentano solitamente particolari controindicazioni; vanno applicati sul viso inumidito, massaggiati e poi risciacquati con cura facendo attenzione a non interferire con la zona contorno occhi. L'unica eccezione è, ovviamente, quella della pelle sensibile

AIUTACI A COSTRUIRE IL LORO FUTURO. GOCCIA A GOCCIA.

L'acqua nutre la vita. Partecipa anche tu alla campagna *Un litro di purezza*, che coinvolge le farmacie italiane con l'obiettivo di rendere potabili, in Tanzania, più di 8 milioni di litri d'acqua, sufficienti a coprire il fabbisogno annuale di oltre 10.000 bambini.

Il modo per contribuire è semplice e diretto: entra in una delle farmacie che espongono il logo dell'iniziativa e **scegli un prodotto dei marchi Kukident, Oral B, AZ, Boots Laboratories Solei, Persona, Clearblue e P&G Divisione Vicks.** Per ogni singolo pro-



dotto acquistato da aprile a settembre 2011, sarà purificato un litro d'acqua.

Il mezzo per ottenere questo risultato si chiama PUR™, una tecnologia brevettata di facile utilizzo: basta versare una bustina di PUR in 10 litri di acqua sporca e contaminata per purificarla e renderla potabile, soddisfacendo gli standard indicati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Il perché è ancora più semplice: in Tanzania la carenza di acqua potabile colpisce soprattutto i bambini, più deboli e soggetti alla dissenteria. Dati diffusi dall'Organizzazione Mondiale della Sanità indicano che la dissenteria provoca più vittime di quante ne producono insieme due enormi piaghe come HIV/AIDS e malaria.

Un litro di purezza fa parte del programma mondiale Procter&Gamble Children's Safe Drinking Water, che dal 2003 a oggi ha fornito più di 2,5 miliardi di litri d'acqua pulita in 60 Paesi e ha come obiettivo di superare i 3,5 miliardi entro il 2012.



Tu puoi decidere di dare forza al nostro progetto. **E un tuo semplice gesto può diventare un sorso di futuro.**

WWW.UNLITRODIPUREZZA.IT

Kukident

Oral-B

Solei
THE REALITY
OF CERTAINTY

clearblue

AZ
BIOFARMACIA

PERSONA

VICKS

o con couperose: in questo caso lo scrub è controindicato, al massimo si può effettuare sulla fronte, naso, mento, zone normalmente non colpite da questo problema.

- una volta utilizzati i prodotti esfolianti, va necessariamente applicata una crema o un siero idratante per restituire alla pelle la sua normale protezione idrolipidica. Un consiglio alle signore che utilizzano una crema anti-età al mattino: in questo periodo dell'anno è importantissima l'idratazione; la pelle è soggetta a maggiore traspirazione per il caldo, quindi di giorno è più indicata un'idratante leggera oppure un siero, sempre accompagnato da un'idratante. In questo modo dissetiamo la pelle e possiamo tranquillamente applicare l'anti-età alla sera, momento in cui la pelle è ancora più ricettiva agli attivi che le forniamo.

Il corpo

Per quanto riguarda il corpo questa è la stagione in cui lo mettiamo più in mostra; vogliamo svestirci materialmente e simbolicamente della pesantezza dei mesi freddi e invernali e ovviamente vorremmo farlo apparire al meglio. Oltre al movimento che riossigena i tessuti e, come abbiamo già affrontato, una corretta alimentazione, anche la pelle del nostro corpo ha necessità di rinnovarsi e lo facciamo, anche in questo caso, con l'esfoliazione meccanica. Lo scrub, ovviamente, sarà più corposo e lo effettueremo sempre 2 o 3 volte a settimana; spesso le aziende dermocosmetiche lo presentano sotto forma salina, con olii essenziali. Questa formulazione ha un'ottima azione esfoliante e la presenza degli olii essenziali regala una pelle effetto seta.

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**, che si avvale anche della *Microcamera Dermotricos* per la rilevazione dei principali parametri cutanei e tricologici, e **Alessandra Cicorello**.

Presenze Francesca Lo Curto

Maggio	F.C.	Indirizzo	
martedì	3	25	c/o FF.SS.Porta Nuova
mercoledì	4	42	Via XX Settembre 5
venerdì	6	45	Via Monginevro 27/b
sabato	7	8	C.so Traiano 22/e
martedì	10	5	Via Rieti 55
mercoledì	11	1	C.so Orbassano 249
sabato	14	23	Via Guido Reni 155
mercoledì	18	46	P.zza Bozzolo 11
giovedì	19	24	Via Bellardi 3
venerdì	20	44	Via Cibrario 72
sabato	21	38	Via Vandalino 9/11
mercoledì	25	12	C.so Vercelli 236
venerdì	27	4	Via Oropa 69
sabato	28	22	Via C. Capelli 47
martedì	31	7	C.so Trapani 150

Giugno	F.C.	Indirizzo	
mercoledì	1	37	C.so Agnelli 56
venerdì	3	36	Via Filadelfia 142
sabato	4	21	C.so Belgio 151/b
martedì	7	17	C.so Vittorio Em. 182
mercoledì	8	9	C.so Sebastopoli 272
venerdì	10	35	Via Cimabue 8
sabato	11	22	Via C. Capelli 47
venerdì	17	10	Via Asinari di Bern. 134
sabato	18	8	C.so Traiano 22/e
martedì	21	15	C.so Traiano 86
mercoledì	22	7	C.so Trapani 150
sabato	25	23	Via Guido Reni 155
mercoledì	29	28	C.so Corsica 9

Presenze Alessandra Cicorello

Maggio	F.C.	Indirizzo	
mercoledì	4	13	Via Negarville 8/10
giovedì	5	29	Via Orvieto 10/a
lunedì	9	33	Via Isernia 13/b
giovedì	12	41	Via Degli Abeti 10
sabato	14	42	Via XX Settembre 5
lunedì	16	11	Via Lanzo 98/g
mercoledì	18	20	Via Ivrea 47
giovedì	19	19	Via Vibò 17/b
lunedì	23	15	C.so Traiano 86
giovedì	26	45	Via Monginevro 27/b
sabato	28	21	C.so Belgio 151
lunedì	30	2	Via Slataper 25/bis

Giugno	F.C.	Indirizzo	
mercoledì	1	40	Via Farinelli 36/9
venerdì	3	19	Via Vibò 17/b
giovedì	9	45	Via Monginevro 27/b
sabato	11	25	c/o FF.SS.Porta Nuova
lunedì	13	4	Via Oropa 69
giovedì	16	24	Via Bellardi 3
lunedì	20	44	Via Cibrario 72
giovedì	23	36	Via Filadelfia 142
sabato	25	5	Via Rieti 55
lunedì	27	38	Via Vandalino 9/11
mercoledì	29	37	C.so Agnelli 56
giovedì	30	8	C.so Traiano 22/e

e tutti i martedì e venerdì presso la FC 43 di P.zza Statuto 4

3 soli giorni
per scoprirli così belli.



Nuova Crema Talloni Screpolati ACTIVE REPAIR **K+**

Bastano solo **3 giorni** per vedere i tuoi talloni tornare morbidi, idratati e levigati. Grazie alla nuova formula a base di Cheratina, che favorisce il rinnovamento naturale della pelle, ritrova il piacere di scoprire i tuoi piedi.

Anche questo
prodotto partecipa al
www.mesedelpiede.drscholl.it



**mese
del piede**
scopri e ami

Dr. Scholl

www.drscholl.it

Il consiglio plus: applicarlo prima della doccia sulla pelle asciutta, massaggiare piano e insistere sulle parti più ruvide (talloni, gomiti, ginocchia). Subito dopo entrare in doccia, bagnare leggermente le parti dove abbiamo applicato il prodotto, massaggiare nuovamente in modo più vigoroso, sciacquare e poi procedere alla doccia. Dopo esservi asciugati sentirete al tatto una pelle nuova, liscissima, provare per credere!



Una crema idratante

Una raccomandazione

Durante le vacanze o appena rientrati, continuiamo a effettuare con regolarità l'esfoliazione; tranquilli, l'abbronzatura non andrà via, ma anzi sarà ancora più bella e luminosa perché priva di cellule morte, infatti il colore dorato è dato dall'attivazione della cellula melanocita che si trova nello strato più profondo dell'epidermide e quindi la nostra esfoliazione non la coinvolge minimamente.

Un aiuto in più

Ma per preparare la pelle, sia del viso che del corpo, all'estate, giocano un ruolo importantissimo gli integratori a base di principi attivi antiossidanti e regolatori della melanina. Sono sostanze naturali a base di vitamina E, luteina, licopene, betacarotene, acido lipoico, ecc., che svolgono un'azione neutralizzante sui radicali liberi e contrastano la comparsa di eritemi solari e macchie cutanee. Agiscono come protettori della pelle al sole e migliorano anche la qualità dell'abbronzatura.

Il consiglio è di assumerli almeno 1 mese prima delle vacanze e per tutto il periodo di esposizione, continuando anche fino a 2 o 3 settimane dopo il rientro.

redazionali

Melatonin® PURA FAST e prendi sonno con facilità

La funzione della melatonina è quella di favorire l'addormentamento e la prima fase del sonno, ecco perché il nostro organismo la produce alla sera. La sua assunzione mezz'ora o un'ora prima di coricarsi, può quindi essere utile per prendere sonno più velocemente e per favorire un buon sonno riposante. Nasce dalla ricerca Esi **MELATONIN® PURA FAST 5 mg**, sottilissime strips orosolubili. Grazie al contenuto in melatonina, il prodotto è particolarmente indicato per le persone che hanno disturbi del sonno: sia nelle situazioni di stress che rendono difficoltosa la fase di riposo notturno, sia per ritrovare il naturale ritmo sonno-veglia alterato da cambi di fuso orario provocati dai viaggi in aereo, ma anche dai turni lavorativi notturni. Le strips consentono una rapida assimilazione e non richiedono l'uso di acqua: sono quindi utilissime in viaggio.

Conquista un corpo da sogno con BioNike

BioNike ha messo a punto **Defence Body Definition – Rimodellante* Corpo**, trattamento completo giorno-notte per ridisegnare il profilo della silhouette. **Extreme** (trattamento giorno), grazie allo speciale Top Define Complex, contrasta efficacemente gli inestetismi diffusi causati da adiposità localizzata (addome, cosce, glutei, braccia), riduce gli accumuli adiposi anche più resistenti e rimodella il tessuto. Favorisce il drenaggio dei liquidi in eccesso, svolgendo nel contempo un'azione vasoprotettiva. **Night** (trattamento notte) prolunga l'efficacia del trattamento giorno, grazie alla presenza di Top Define Complex, e svolge un'azione liporiducete ed elasticizzante. I risultati che derivano dal loro utilizzo sono evidenti fin dalle prime settimane. (* Il rimodellamento è riferito all'azione cosmetica di miglioramento estetico che non comporta perdita di peso)

Con PL3 labbra protette e riparate anche al sole

PL3 è lo stick per la protezione labbra dalla composizione esclusiva, l'unico con **l'anello rosso**, un concentrato di principi attivi che difende le labbra dalla disidratazione, previene e ripara le screpolature dovute alle aggressioni ambientali. Le labbra risultano subito più morbide e idratate e sono perfettamente protette, a lungo. Le labbra sono una zona particolarmente fragile ed esposta ai rischi dovuti ai raggi solari. **Lip Sun P13 Defender Fp 20**, è lo stick specifico per la protezione delle labbra al sole. Contiene filtri ad ampio spettro Uva Uvb e infrarossi, previene secchezza e disidratazione e difende dai radicali liberi.

Resistente all'acqua, è ideale durante lo sport e nelle condizioni più a rischio per le labbra.



Imidazyl.
Vicino
ai tuoi
occhi.

illustr. - Diramazioni.it

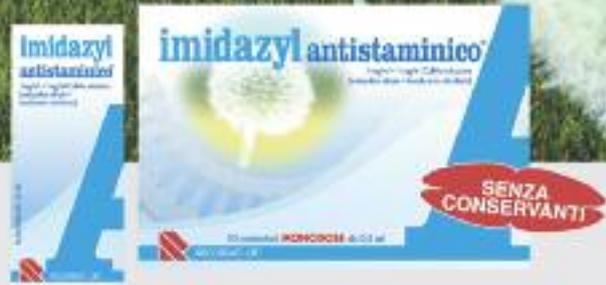
© HONAGE KIDMAN



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.



Sono medicinali. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Non somministrare ai bambini al di sotto dei 12 anni. Aut. del 04.08.2009

A maggio ritorna l'Oral Cancer Day

Il tumore del cavo orale, poco conosciuto ai più, è in realtà una patologia assai diffusa nel mondo intero mietendo, infatti, più di 400.000 vittime ogni anno e rappresentando il 7% di tutti i carcinomi nell'uomo. Si può quindi ben comprendere quanto esteso sia il fenomeno del Cancro orale. L'Associazione Nazionale Dentisti Italiani (Andi) promuove da alcuni anni l'**Oral Cancer Day** dedicando una giornata alla prevenzione del Cancro Orale, incontrando nelle piazze d'Italia la popolazione per sensibilizzarla in merito. Il *front line* della prevenzione secondaria è rappresentato dagli odontoiatri, che ogni anno, visitando milioni di persone nel nostro Paese, sono in grado di rilevare i sintomi del carcinoma orale. L'Oral Cancer Day rappresenta a tutti gli effetti un'opportunità per richiamare l'attenzione sulla necessità di fare prevenzione.

Infatti, nei casi di tumore del cavo orale individuati in fase precocissima la guarigione a cinque anni è del 97% dei casi. Quest'anno l'**Oral Cancer Day è il 14 maggio**. A Torino i dentisti dell'Andi saranno in **Piazza Cnl** per distribuire materiale informativo e invitare i cittadini a una **visita gratuita** presso l'ambulatorio mobile presente in piazza e messo a disposizione dall'Associazione per la prevenzione e la cura dei tumori in Piemonte. Chi non può recarsi in piazza il 14 maggio, può effettuare una **visita gratuita**, presso uno degli studi dei dentisti Andi aderenti all'Oral Cancer Day, **da lunedì 16 maggio fino a giovedì 31 maggio**. Informazioni sul sito oralcancerday.it oppure al numero verde **800 911 202**.



A lezione in Farmacia

Proseguono le **lezioni gratuite** presso la farmacia comunale 45 in via Monginevro 27/b, dalle ore 13 alle ore 15. Le lezioni sono tenute dalla biologa Enrica Bortolusso.

Mercoledì 11 maggio si parla di menopausa: cosa succede al corpo della donna, come affrontare il cambiamento e i sintomi che può comportare (vampate, osteoporosi,

perdita di capelli, secchezza vaginale, depressione...).

Martedì 21 giugno l'incontro è dedicato alle intolleranze alimentari: come si sviluppano, quali fattori possono portare a tali problemi, le soluzioni possibili.

Poiché i posti sono limitati, si prega di telefonare al numero 011.3852515 per confermare la presenza.

Entra in Farmacia per conoscere la tua pressione

Lunedì **17 maggio** si svolge la **VII Giornata Mondiale contro l'ipertensione Arteriosa**, patologia che è considerata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità la principale causa delle malattie cardiovascolari. La nostra Azienda aderisce all'importante evento al fine di sensibilizzare i cittadini sul tema dell'ipertensione e delle malattie a essa correlate. Facendo proprio lo slogan della Giornata Mondiale contro l'ipertensione Arteriosa "Conosci i valori della tua pressione e raggiungi l'obiettivo!", tutte **le 34 farmacie comunali offriranno nella settimana tra il 16 e il 22 maggio la misurazione gratuita della pressione arteriosa** e, perseguendo l'obiettivo di

costruire una rete di facilitazioni per i cittadini, applicheranno nella medesima settimana **importanti sconti sull'acquisto di apparecchi elettromedicali per la misurazione della pressione arteriosa**. Oltre all'opportunità di un controllo gratuito della pressione arteriosa, sarà anche possibile ritirare il materiale divulgativo realizzato dalla Società dell'ipertensione Arteriosa (Siaa), che promuove la giornata, e avere indicazioni

importanti su quali stili di vita adottare per prevenire e curare l'ipertensione arteriosa e le patologie a essa correlate.

Per ulteriori informazioni sull'iniziativa è possibile consultare il sito www.siaa.it.

Come prevenire l'ipertensione

- Fai attenzione a non ingrassare;
- riduci il peso con la dieta e l'attività fisica se sei in sovrappeso od obeso;
- limita il consumo di alcool;
- fai attività fisica regolare (cammina a passo svelto o vai in bicicletta almeno 30 minuti al giorno, almeno 4 volte la settimana).



Di che pelle sei?



*trattamento
dell'acne*

*pelle sensibile
secca e
arrossata*



LINEA SKIN CARE SANDOZ



- * Allevia l'irritazione, la tensione e il prurito.
- * Spiccata attività antiossidante.
- * Consigliata anche per la pelle delicata dei bambini e degli anziani.

- * Indicata per l'acne lieve e moderata.
- * Profondo effetto purificante.
- * Assorbimento veloce e senza residui.



SANDOZ

A healthy decision

NELLA VOSTRA FARMACIA DI FIDUCIA

Una Giornata contro i tumori della pelle



Lunedì **16 Maggio** si svolgerà l'**Euromelanoma Day**, una campagna pan-Europea di informazione e/o screening condotta da dermatologi che lavorano in Strutture Universitarie, Ospedaliere e dermatologi che svolgono attività privata. L'obiettivo di questa campagna è quello di informare i cittadini sui tumori della pelle promuovendone la prevenzione.

I principali fattori di rischio del melanoma sono genetici e non possono essere, quindi, eliminati.



Sono legati a una cute chiara, a numerosi nei e a una storia familiare di melanoma. Tuttavia ciascuno può ridurre significativamente il rischio di sviluppare un melanoma attraverso un'adeguata prevenzione e una corretta esposizione solare, ossia evitando di esporsi al sole tra le ore 11 e le ore 15 e usando un filtro solare con fattore schermante alto.

redazionali

Da Nestlé un aiuto contro la disfagia



Le alterazioni dei meccanismi della deglutizione, definite **disfagia**, talvolta possono anche impedire l'alimentazione orale. Diverse sono le cause della disfagia (Alzheimer, Parkinson, Sclerosi, esiti di ictus, problemi oncologici ecc). Per aiutare la persona disfagica sono importanti un'accurata valutazione del grado della patologia e una rieducazione logopedica. Alimenti a consistenza modificata, una corretta postura e l'osservanza di corrette regole di comportamento possono facilitare la deglutizione e dare sicurezza al paziente disfagico. La ricerca, l'esperienza e la tecnologia di Nestlé HealthCare Nutrition hanno permesso di mettere a disposizione di medici e pazienti la nuova ed esclusiva polvere addensante istantanea **Resource ThickenUp Clear** per modificare la consistenza di alimenti e bevande, in maniera semplice e sicura.

Dai energia alla tua voglia di dimagrire

Normaline Complex (Converter + Compresse) è il trattamento naturale coadiuvante per la riduzione del peso corporeo che agisce favorendo la conversione dei grassi in energia e limitando l'assorbimento dei cibi. In un'unica confezione: **Normaline Converter** (da assumere con la colazione del mattino) che, attivando il metabolismo lipidico, favorisce la conversione dei grassi in energia e **Normaline Compresse** (da assumere prima dei pasti) che, formando un soffice gel, riduce la disponibilità dei grassi presenti nei cibi e ne favorisce l'eliminazione. **Normaline Complex** deve essere inteso come parte di un piano di dimagrimento generale che preveda un regime alimentare controllato, un'aumentata attività fisica e uno stile di vita sano.



In primavera un aiuto per i tuoi occhi da Imidazyl

I nostri occhi, così complessi ed efficienti, sono altrettanto delicati e messi a dura prova da molteplici fattori esterni. Il vento può asciugare il liquido lacrimale provocando secchezza e può causare bruciore e irritazione. La luce troppo violenta, il sole, il fumo e la prolungata esposizione allo schermo del computer possono far sentire gli occhi stanchi e irritati. Altri disturbi sono dovuti a fattori patologici quali allergie e raffreddori ma anche dormire poco, nuotare o guidare a lungo di notte. In caso di allergie oculari, che si manifestano con prurito, gonfiore, lacrimazione eccessiva e irritazione, è utile l'applicazione di un collirio ad azione sia decongestionante sia antistaminica. In caso di secchezza, affaticamento e arrossamento può essere utile l'applicazione di un collirio a base di sostanze naturali con proprietà calmanti e rinfrescanti.



NON EVITA I COLPI,
MA AIUTA A SUPERARLI.



Liotiontrauma

2%+5% GEL

escina + dietilamina salicilato

Tubo da 40 g - uso cutaneo

sanofi aventis



**LIOTONTRAUMA
CON TE CONTRO TRAUMI
E CONTUSIONI.**

Grazie ai suoi principi attivi, Escina + Dietilamina salicilato, Liotiontrauma 2%+5%-gel è utile in caso di traumi.

È un medicinale. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Liotiontrauma è a base di escina + dietilamina salicilato. 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 18/10/2010.

sanofi aventis

La salute, la cosa più importante

**Le Farmacie Comunali Torino ti sono vicine
nella crescita dei tuoi bimbi.**

Personale specializzato ti aiuterà nella scelta
dei **prodotti migliori a prezzi imbattibili.**

Alcuni esempi:

Mellin omogeneizzati
100 gr. x 2 frutta € 1,06
80 gr. x 2 carne € 1,76



Spazzolini e dentifrici
0-12 anni

Elmex-Tau Marin
20% di sconto



Solaris Lichtena bimbi
20% di sconto



Lactoflorene bimbi € 6,40
Dicoflor gocce € 12,72

Babygella
Tutta la linea Babygella
concorre al raggiungimento del
punteggio sulla Carta Fedeltà Baby



25% di sconto



€ 5,94

€ 4,14

Chicco

Tutta la linea Chicco concorre al
raggiungimento del punteggio
sulla Carta Fedeltà Baby



Pannolini Libero
35% di sconto

Presso le **Farmacie Comunali
di Torino** potrai usare
il "**Voucher bebè**",
usufruendo delle
agevolazioni previste, e
maturerai, per ogni
10 euro di spesa, un punto sulla
Carta Fedeltà Baby, che ti
permetterà di aggiudicarti utili
e simpatici premi.



20 punti



30 punti

Offerte!

MAG - GIU '11

		LIST.	SCONT.	%
F.C. TORINO S.p.A. CONSIGLIA	HALI-Z 50CPR OROSOLUBILI - ALITOSI	€ 14,90	€ 9,90	34%
	BENEFIBRA DRINK TE/ALOE 6X94 ml	€ 9,90	€ 6,90	30%
	BENEFIBRA DRINK TE/PERA 6X94 ml	€ 9,90	€ 6,90	30%
	BENEFIBRA NOVAFIBRA LIQ 12 bustine	€ 12,70	€ 9,90	22%
	LINEA ANTISTAX GAMBE compresse/gel/spray			20%
	DETOKAL 60 compresse	€ 29,00	€ 24,00	17%
	DICOFARM TALCO MENTOLATO 150 ml	€ 9,00	€ 7,50	17%
	BENEFIBRA POLV 96 g	€ 11,60	€ 9,90	15%
NORMALINE COMPLEX 60+10	€ 28,00	€ 24,90	11%	
RIMEDI STAGIONALI	FLEBIL CAPSULE	€ 15,00	€ 7,90	47%
	FLEBIL GEL 100 ml	€ 9,90	€ 5,90	40%
	USTIOSAN CREMA 30 g	€ 8,90	€ 6,20	30%
	FLUIRESPIRA SOL SALINA 30 fiale	€ 8,00	€ 5,90	26%
	CITROSIL FL 200ML 0,175%	€ 4,50	€ 3,60	20%
	VENORUTON BUNDLE PACK buste + gel	€ 24,80	€ 19,90	20%
	ZOVIRAX CREMA LABIALE 2 gr 5%	€ 7,50	€ 6,90	8%
IRIDIL GOCCE OCULARI 10 MONODOSE 0,5 ml	€ 7,30	€ 6,90	5%	
RIMEDI GASTROINTESTINALI	NORMAFLOR INTEGRAT FERMENTI 8 fiale	€ 10,00	€ 4,90	51%
	NORMAFLOR PLUS VITAMINICO 8 fiale	€ 10,00	€ 4,90	51%
	TRIBIF 10 bustine	€ 14,00	€ 8,90	36%
	TRIBIF AD 10 compresse	€ 14,00	€ 8,90	36%
	FLORADAY 8 MILIARDI 10 compresse	€ 11,00	€ 7,90	28%
	FLORADAY 8 MILIARDI 7 fiale 73,5 g	€ 11,00	€ 7,90	28%
PROBIOGERMIN SOLUBILE bustine	€ 13,90	€ 11,00	21%	
CONTRO I DOLORI	FLECTOR 10 CEROTTI	€ 21,95	€ 14,90	32%
	SPIDIDOL 12 compresse riv. 400 mg	€ 7,50	€ 6,90	8%
	SPIDIDOL OS GRAT 12 bustine 400 mg	€ 7,50	€ 6,90	8%
INTEGR.	SALINUM 30 buste	€ 18,97	€ 7,90	58%
	MASSIGEN MAGNESIO POTASSIO 240 g	€ 9,90	€ 6,90	30%
	ACEROLA 30 compresse mastic.	€ 10,90	€ 7,90	28%
CURA DELLA PERSONA	DEODORANTI EUCERIN PH5	€ 8,50	€ 3,90	54%
	DEODORANTI VIRGINIANA	€ 7,75	€ 4,90	37%
	TRIDERM GLI INTIMI RINFRESCANTI 250 ml	€ 8,95	€ 5,90	34%
	KELEMATA SPRAY ORALE IGIENIZZANTE	€ 5,80	€ 3,90	33%
	PL3 DEFENDER LIP SUN ULTR FP 20	€ 5,75	€ 3,95	31%
	PL3 SPECIAL PROTECTOR STICK 4 ml	€ 5,75	€ 3,95	31%
	SOMATOLINE GEL SNELL BODY 400 ml	€ 50,00	€ 42,50	15%



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

OFFERTE VALIDE DAL 1° MAGGIO AL 30 GIUGNO 2011 O FINO A ESAURIMENTO SCORTE