



Why Mylan?
See Inside.

FARMA^{COM}



SANOFI

Dalle degustazioni ai laboratori con lo chef. A maggio una settimana di eventi "senza glutine" da FreeFood



SENZA GLUTINE

Alcuni argomenti di questo numero:

Appuntamenti in farmacia - A maggio la prevenzione del cancro orale
In vacanza con gli amici a quattro zampe - Dieta o corretta alimentazione?



FARMACIE
COMUNALI
TORINO

Le più vicine a te.

FARMACIE COMUNALI TORINO S.P.A. - FARMACOM - Anno VI - Numero 3 - Maggio/Giugno 2012



MAGGIO - GIUGNO 2012

ORARI DELLE FARMACIE COMUNALI

FC. NUMERO

ORARIO INVERNALE (fino al 31 maggio)

ORARIO ESTIVO (dal 1° giugno)

		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	8:30-19:30		8:30-19:30	
33	via Isernia 13/b	8:30-12:30	15:30-19:30	8:30-12:30	15:30-19:30
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	8:30-19:00		8:30-19:30	
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	p.zza 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	9:00-19:30		9:00-19:30	
46	p.zza Bozzolo 11	8:30-19:30		8:30-19:30	
Free Food	via Orvieto 10/a	8:30-19:30		8:30-19:30	

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

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



GLI ORARI DELLE FARMACIE COMUNALI SUL TUO CELLULARE

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



Le più vicine a te.

CARI LETTORI

di Elisabetta Farina



Capire come un corretto stile alimentare influisca sulla qualità della vita e della salute del proprio organismo è uno degli obiettivi che ogni persona

dovrebbe porsi al fine di svolgere una effettiva azione di prevenzione trasversale a varie patologie. Da molti anni studi e ricerche pubblicati sulle più prestigiose riviste di medicina evidenziano come un'alimentazione intelligente consente una riduzione degli infarti, ictus e tumori.

Nonostante tutte le evidenze scientifiche e i numerosi messaggi proposti da giornali e trasmissioni televisive, si continua a registrare un aumento dei soggetti soprappeso e obesi (sin dall'età scolare).

La tavola, dopo essere gioia e delizia del palato, diviene il terreno su cui si gioca il futuro dell'uomo: dalla iperalimentazione all'aumento dell'incidenza del diabete. Secondo l'autorevole American diabetes association (Ada), la diffusione del diabete nel mondo è più che raddoppiata nell'ultimo trentennio. Tale espansione dipende per il 70% dall'aumento della popolazione e della vita media, ma per il 30% dalla diffusione di stili di vita scorretti basati su alimentazione squilibrata e vita sedentaria.

All'estremo opposto di questa tendenza si collocano coloro che hanno un rapporto di "amore-odio" con il cibo che li porta a sottoporsi, spesso pensando di compensare gli eccessi,

a diete prive di ogni principio salutare e unicamente finalizzate alla ricerca estetica.

L'alimentazione è un fattore essenziale per la nostra vita e importante per mantenerci in salute, anche per questa ragione abbiamo dedicato ampio spazio all'argomento in questo numero della rivista a iniziare dalla copertina, riferita alla settimana dedicata al tema della celiachia presso FreeFood. Sì, perché in alcune situazioni, sostanze anche di uso quotidiano sono elementi scatenanti di allergie e intolleranze che provocano patologie anche importanti, come il glutine nel caso della celiachia.

Seguendo il filo conduttore, in questo numero anche la rubrica Psicologia&Benessere tratta il tema dell'alimentazione in rapporto alle emozioni a esso strettamente collegate, accompagnando a comprendere che spesso il nostro comportamento alimentare è guidato e condizionato da qualcosa che va ben oltre il pensiero razionale.

E pensare che già Ippocrate, il padre della Medicina, nel 400 avanti Cristo aveva compreso l'importanza della corretta alimentazione, sintetizzandola con quello che potrebbe essere il comandamento per la salute:

“Lascia che il cibo sia una medicina e curati attraverso l'alimentazione”.

Buona lettura,

Elisabetta Farina



NOVITÀ

LibraMed

regola il **picco glicemico**
contro **sovrappeso e obesità**



libraMed ^{Fitomagra}

- riduce l'accumulo dei grassi
- riduce la circonferenza ombelicale
- riduce il senso di fame




Complesso
molecolare
brevettato
da Aboca

Indicato anche
per bambini
da 8 anni di età

Senza Glutine - Gluten free

Libramed, grazie al suo complesso brevettato Policaptil Gel Retard®, agisce controllando i picchi glicemici, riducendo l'accumulo dei grassi e il senso di fame. Grazie a questo meccanismo d'azione **Libramed**, in associazione ad una dieta equilibrata e ad una regolare attività fisica, **favorisce la riduzione del peso e della circonferenza ombelicale.**

È UN DISPOSITIVO MEDICO  0373

Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.
Aut. Min. del 22/12/2011



SOMMARIO

DALLE FARMACIE COMUNALI



Maggio, il mese
della celiachia p. 5

Oral Cancer Day p. 9

Vuoi forare le orecchie
per mettere
gli orecchini? p. 11

L'intervista:
Doppia professione,
farmacista e mamma p. 16



SALUTE & SOCIETÀ

Malattie sociali p. 19

PSICOLOGIA & BENESSERE



Il cibo...
che emozione! p. 21

ALIMENTAZIONE



Mangiare per essere
in salute p. 25

IN CUCINA E IN SALUTE

Una ricetta "light" p. 31

VETERINARIA



Vacanze insieme a loro p. 31

COSMESI

Consulenza cosmesi p. 39

APPUNTAMENTI

Giornata mondiale
contro l'ipertensione
arteriosa p. 13

Piacersi per Piacere:
grazie a tutti p. 13

Il sogno nel cassetto p. 15

Nutraceutici: conoscerli
per assumerli
correttamente p. 15

ASSOCIAZIONI

Dall'accoglienza
all'impegno
contro le mafie p. 41

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:
Thomas Bottello, Monica Busetti,
Patrizia Cane, Manuela Chiantore,
Etta Finocchiaro, Andrea Morello

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



Canesten Unidie

**combatte le micosi
con una sola applicazione
al giorno.**



TRIPLICE EFFETTO CONTRO:

- **Funghi**
- **Batteri**
- **Infiammazione**

**Contro le micosi:
Canesten Unidie**



È un medicinale a base di bifonazolo indicato per adulti. Leggere attentamente il foglio illustrativo.
Autorizzazione del 1.7.2011



MAGGIO, IL MESE DEDICATO ALLA CELIACHIA DA FREEFOOD UNA SETTIMANA DI EVENTI CON DIMOSTRAZIONI E LABORATORI

Durante il mese di maggio si svolge in tutto il mondo, declinata secondo differenti modalità e date, la Giornata dedicata al tema della celiachia. L'intolleranza al glutine è infatti sempre più diffusa tra la popolazione e costringe le persone affette da questa patologia a utilizzare alimenti speciali che non contengono questa sostanza. Farmacie Comunalì di Torino Spa è particolarmente sensibile a questa patologia, tant'è vero che nel 2011 ha creato Free Food: un luogo apposito che dispone di un'ampia gamma di prodotti, sia freschi sia surgelati, e che si colloca sul territorio cittadino come

un riferimento anche per consigli, ricette e iniziative. Durante la settimana (21-26 maggio), presso i locali di via Orvieto 10/a, sarà possibile assaggiare diverse tipologie di alimenti senza glutine, di differenti marche e anche fresche, preparate in loco direttamente dallo chef che fornirà consigli e trucchi del mestiere per manicaretti capaci di andare incontro anche ai palati più esigenti. Abbiamo chiesto alcune anticipazioni allo chef che è Andrea Morello: il farmacista della FC 23 che, oltre a essere laureato in Farmacia, è anche cuoco diplomato all'istituto alberghiero Colombatto di Torino e operatore ayurvedico.

TECNICA FARMACEUTICA E CUCINA SENZA GLUTINE... MA COSA C'ENTRA?

Nell'utilizzo delle farine alternative a quella di grano, indispensabili nell'alimentazione delle persone celiache, mi sono imbattuto in termini che più di una volta mi hanno ricordato quelli utilizzati nella preparazione di forme farmaceutiche come compresse, capsule e miscele di polveri medicinali. Addensanti, leganti e umidificanti sono, infatti, ingredienti necessari tanto nella produzione dei medicinali quanto nella realizzazione di piatti che richiedono l'impiego di farine prive di glutine. Il **glutine** presente nella farina di frumento conferisce, infatti, al pane e ai dolci una consistenza che risulta fondamentale per la loro palatabilità; il pane senza glutine risulta pertanto meno consistente mentre i dolci sono più asciutti e si sbriciolano con maggiore facilità. Le miscele di farina *gluten free* esistenti in commercio assorbono, infatti, molta più acqua rispetto alla farina di frumento; nel realizzare una preparazione è quindi necessario utilizzare **qualche ml in più di liquido** e **abbreviare di una decina di minuti** circa il tempo di cottura rispetto alla stessa preparazione con glutine.

Impastare farine senza glutine può essere reso difficile dal fatto che l'impasto può risultare troppo appiccicoso; in questo caso si consiglia di utilizzare della farina di riso sia per il ripiano di lavoro che per cospargersi le mani, tenendo conto che l'impasto stesso non deve essere troppo duro perchè la lievitazione ne verrebbe compromessa; mettere invece a lievitare una pasta molto morbida faciliterà la lievitazione stessa. Ciò si ottiene aggiungendo durante la lavorazione, come detto, un po' più di liquido (latte o acqua) o utilizzando più grassi, come burro e olio, senza però appesantire troppo l'impasto. Per dolci che prevedono l'uso di uova, solitamente non è necessario aumentare la dose di acqua o latte nell'impasto, si rischia altrimenti di ottenere un preparato troppo liquido. Per la pasta sfoglia e brisée l'impasto dovrà essere invece ben sodo ma mancando un po' di elasticità rispetto alla versione con glutine, bisogna aver cura di non tirare le sfoglie troppo sottili. Riguardo al **lievito**, rispetto a una ricetta di pane



Ricerca Dermatologica

Eucerin[®]

LA SCIENZA CHE SI VEDE SULLA PELLE.

INIZIO TRATTAMENTO

4 SETTIMANE

8 SETTIMANE

12 SETTIMANE

E se le macchie
non fossero più un problema?

Nuova linea viso Eucerin EVEN BRIGHTER
Previene e riduce le discromie cutanee



Eucerin Even Brighter è la nuova linea di trattamenti anti-discromie, per una pelle visibilmente più uniforme, indipendentemente dal colorito di base, già dopo 4 settimane.

La sua formula si basa su 3 fattori essenziali che coniugano al meglio efficacia e tollerabilità cutanea: il **B-Resorcinolo** lavora all'origine della pigmentazione, regolando la produzione di melanina, l'**Acido Glicirretinico** aiuta le cellule cutanee a riparare i danni derivanti dai raggi UV, il **fattore di protezione 30** protegge la pelle dall'azione dannosa dei raggi solari sulla pigmentazione irregolare e dal prematuro invecchiamento.



con glutine, quella senza glutine richiede almeno 5 g di lievito in più perchè la lievitazione riesca bene. Per lievitare, la pasta ha bisogno di un ambiente caldo (circa 28°C) e umido; andrà quindi coperta con un telo inumidito o con la pellicola trasparente. Durante la cottura si può invece inserire sul fondo del forno un contenitore di metallo con dell'acqua. Ciò che stiamo cuocendo risulterà avere una crosta più spessa e croccante. Vediamo ora brevemente le caratteristiche delle farine alternative che il cuoco ha a disposizione per preparare impasti *gluten free*.

Farina Maizena (o amido di mais): è utilizzata comunemente come addensante in salse e creme poichè ha grandi proprietà leganti.

Farina di granturco, distinta in "bramata" (più grossa), "fioretto" (macinata fine) e "fumetto" (finissima, usata in pasticceria): è una farina dal sapore dolce usata in miscela perchè lega poco e trattiene l'acqua con difficoltà. I preparati si sbriciolano quindi facilmente e seccano anzitempo.

Farina di riso: farina delicata e non pesante. Usarne troppa ispessisce le preparazioni rendendole appiccicose e pesanti.

Farina di patate: pesante, da mescolare in piccola quantità ad altre farine. Va ricordato che la farina

si ottiene dalla patata intera, mentre la fecola si ottiene solo dalla parte amidacea.

Farina di soia: elevato contenuto proteico che conferisce la capacità di dare struttura all'impasto, si usa mescolata ad altre farine.

Farina di tapioca: soffice, leggera, addensante, ottima da aggiungere a una miscela.

Farina di grano saraceno: pur non essendo ottenuta da un cereale, questa farina risulta molto utile per preparare la pasta, i dolci e le crespelle.

Farina di mandorle: ricca di olio, viene aggiunta in quantità variabili alle farine di base per conferire sapore e consistenza.

Altri ingredienti importanti sono la **gomma di xantano**, polisaccaride di origine naturale (è un amido) che dà struttura e consistenza a pane e dolci; si tratta di una polvere facilmente solubile in acqua che viene aggiunta alle miscele senza glutine, permettendo così di ottenere una buona lievitazione. La **glicerina**, essendo igroscopica (utilizzata perciò anche nelle creme cosmetiche) mantiene la giusta umidità nei biscotti e nelle torte. Altri comuni ingredienti sono poi il **lievito in polvere**, il **lievito di birra**, le **uova** e la **margarina**.

Andrea Morello

Una settimana gluten-free da FreeFood a maggio

Lunedì 21 pomeriggio:
laboratorio dedicato ai bambini per piccole preparazioni salate e dolci - chef: Andrea Morello

Martedì 22 pomeriggio:
dimostrazione di allestimento e presentazione di piatti salati - chef: Andrea Morello

Mercoledì 23 pomeriggio:
distribuzione campionatura delle novità a cura del personale di FreeFood e/o esperti delle aziende produttrici

Giovedì 24 pomeriggio:
dimostrazione di allestimento e presentazione di piatti dolci - chef: Andrea Morello.

Venerdì 25 pomeriggio:
distribuzione campionatura delle novità a cura del personale di FreeFood e/o esperti delle aziende produttrici.

Sabato 26 mattino:
allestimento e distribuzione di aperitivi - chef: Andrea Morello.

FreeFood - via Orvieto 10/a - 011.1978.2044



Il farmacista e chef Andrea Morello, la farmacista Nicoletta Melò e la signora Maria Bonaccorsi



Kiločal[®]

RIMODELLA

AMA IL TUO CORPO

DALLA RICERCA **HYNECOS[®] RESEARCH**
INNOVATIVI TRATTAMENTI COSMETICI
con **LipoRimodexin Complex[™]** esclusivo complesso
ad azione liporiducente* potenziato da principi attivi
naturali e sicuri. (*test in vitro)

In farmacia trovi
Tutta la Linea

Kiločal
RIMODELLA



► **PANCIA & FIANCHI**

TRATTAMENTO
SNELLENT*
RASSODANTE



► **INESTETISMI
DELLA CELLULITE**

TRATTAMENTO
INTENSIVO
CELLULITE**
DRENANTE



► **MENOPAUSA**

TRATTAMENTO
SNELLENT*
ULTRA - ATTIVO

AGISCE
MENTRE
DORMI

► **INTENSIVO NOTTE**



TRATTAMENTO ULTRA SNELLENT*[†]

Arricchito con *Corallina officinalis*, *Escina* liposomiale, Caffeina e Carnitina. Studiato per favorire un effetto snellente* e drenante grazie alla particolare ricettività della pelle nelle ore notturne. Applicare la sera sulle adiposità localizzate.

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



ORAL CANCER DAY

FARMACIE COMUNALI E DENTISTI INSIEME PER LA PREVENZIONE DEL CANCRO ORALE

L'impegno per la prevenzione è insito ed effettivo in entrambe le realtà, sia nella mission del singolo operatore sanitario (odontoiatra o farmacista) sia nella operatività dell'azienda Farmacie Comunali di Torino Spa e dell'associazione Andi (Associazione Nazionale Dentisti Italiani).

Entrambe promuovono da sempre numerose iniziative e, a fronte dell'esperienza acquisita, hanno deciso di condividere un nuovo obiettivo: la *prevenzione del cancro orale*.

L'importanza della diagnosi precoce

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 sui fattori di rischio e sui corretti stili di vita utili

a prevenire il tumore del cavo orale, sui motivi per cui è necessario per i soggetti a rischio effettuare frequenti visite di controllo e su come la prevenzione sia davvero lo strumento più efficace. Infatti, nei casi di tumore del cavo orale individuati in fase precocissima la guarigione a cinque anni è del 97% dei casi.

Le cause scatenanti di questa neoplasia sono infatti principalmente ambientali come l'esposizione a cancerogeni di natura chimica, alimentazioni inadeguate, traumatismo cronico dovuto, per esempio, a protesi dentarie mal realizzate, scarsa igiene del cavo orale. Altre cause possono essere genetiche e sistemiche, agenti virali, tra cui in particolare, il Papilloma Virus (Hpv) che rappresenta un fattore di rischio anche fra i giovani, in quanto trasmissibile attraverso il sesso orale non protetto e con partner multipli.

L'impegno nel 2012

Giunto alla sesta edizione, l'evento organizzato da **Fondazione Andi onlus** e patrocinato dal Ministero della Salute, quest'anno si svolgerà nelle principali piazze italiane **sabato 5 maggio**. La scelta del mese di maggio non è casuale bensì è collegata alla Giornata mondiale senza tabacco del 31 maggio; infatti, **il rischio di carcinoma orale è da 6 a 28 volte superiore nei fumatori** e aumenta se si associa al consumo di alcolici. Anche a Torino i dentisti dell'Andi saranno in piazza Castello **sabato 5 maggio** 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.



visitare 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.

DALLE FARMACIE COMUNALI





**Farmaci
generici DOC:
più salute
per tutti!**

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





Farmacie Comunali e Andì a Torino

In considerazione dell'importante affluenza registrata nelle precedenti edizioni, è stata identificata l'opportunità di far proseguire ulteriormente l'attività dell'ambulatorio mobile che, pur consentendo all'odontoiatra di svolgere una visita con i supporti necessari, rappresenta un ambiente più informale e meno riconducibile al tradizionale concetto di "studio-ambulatorio". Anche la scelta della location, svolge un ruolo non trascurabile in una situazione come questa, che vede la persona sottoporsi a una visita il cui esito può essere anche fortemente inaspettato. Chi non potrà recarsi in piazza sabato 5 maggio, potrà quindi effettuare una **visita gratuita durante la settimana successiva (da lunedì 7 a venerdì 11 maggio), presso l'ambulatorio mobile presente in prossimità della FC 43 e della FC 25 secondo il seguente calendario: lunedì 7 e martedì 8 in**

Piazza Statuto 10, dalle ore 15 alle ore 19; **mercoledì 9, giovedì 10 e venerdì 11** in Piazza Carlo Felice dalle ore 15 alle ore 19 (lato giardino in area pedonale in prossimità dell'ingresso della metropolitana, di fronte all'ingresso principale di Porta Nuova). Presso le farmacie comunali sarà altresì possibile prenotare le visite e ricevere materiale informativo.

Semplici regole per tutelare la salute del cavo orale

Mettere la bocca al centro dell'attenzione consente di costruire una buona salute generale, non solo del cavo orale:

- la cosa più importante che tutti possiamo fare è prevenire;
- le visite periodiche dal dentista sono molto importanti (almeno una ogni 6 mesi);
- smettere di fumare e non abusare di alcolici;
- scegliere una dieta ricca di frutta e verdura;
- migliorare l'igiene orale, seguendo i consigli del dentista;
- imparare dal proprio dentista l'autoesame della bocca.

VUOI FORARE LE ORECCHIE PER METTERE GLI ORECCHINI? DA OGGI PUOI FARLO ANCHE ALLA FARMACIA COMUNALE 45

Come scritto e sottolineato in varie occasioni, anche l'aspetto estetico richiede sicurezza nella scelta dei prodotti e nella correttezza delle procedure. In linea con tale premessa, Farmacie Comunali Spa ha deciso di dotarsi di un "punto autorizzato per la foratura delle orecchie": il "punto" è presso la farmacia comunale 45 in via Monginevro 27/b. È stato, infatti, attivato il servizio di foratura dei lobi auricolari con l'utilizzo di dispositivi monouso, scelti per rispondere alle garanzie e caratteristiche tecniche di massima sicurezza. Le modalità operative del servizio sono state

predisposte nel rispetto delle disposizioni vigenti che prevedono, ad esempio, la registrazione di ogni intervento effettuato e l'acquisizione del consenso informato. Ricordiamo che per quanto riguarda i minori, per effettuare la foratura è necessario il consenso scritto di entrambi i genitori.



DALLE FARMACIE COMUNALI

DIFFICOLTÀ AD ADDORMENTARSI? RISVEGLI NOTTURNI? SONNO AGITATO?



In pratici blister
da 3 mg e 5 mg



Con Principi Naturali
delle
ERBE della NOTTE®



L'unica Melatonina
in STRIPS

PER FAVORIRE UN FISIOLOGICO RIPOSO





GIORNATA MONDIALE CONTRO L'IPERTENSIONE ARTERIOSA

ENTRA IN FARMACIA PER CONOSCERE LA TUA PRESSIONE



APPUNTAMENTI

Giovedì 17 maggio si svolge l'**VIII Giornata Mondiale contro l'ipertensione arteriosa**, patologia che è considerata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità la **principale causa delle malattie cardiovascolari** (ad esempio infarto cardiaco, ictus cerebrale, fibrillazione atriale).

Nella maggioranza dei casi l'ipertensione arteriosa non dà disturbi e spesso i sintomi si presentano solo dopo molti anni, quando l'ipertensione ha già provocato danni all'organismo. I dati Istat forniscono le dimensioni del problema: ogni anno muoiono per malattie cardiovascolari dovute alla pressione alta 240.000 persone in Italia, dove sono circa 15 milioni gli ipertesi e solo 1 persona su 4 ha la pressione ben curata.

Alcuni dei fattori di rischio sono modificabili, cioè dipendono dalle nostre scelte e dallo stile di vita che conduciamo. È quindi possibile adottare una strategia di prevenzione che comprende semplici azioni quotidiane:

- fare attenzione a non ingrassare;
- ridurre l'assunzione del sale e dei cibi salati;
- limitare il consumo di alcol;

- fare attività fisica regolare (non è necessario frequentare una palestra. È importante camminare a passo svelto o andare in bicicletta almeno 30 minuti al giorno, almeno 4 volte la settimana).

Anche per il 2012 la nostra Azienda aderisce all'importante evento al fine di sensibilizzare i cittadini sul tema dell'ipertensione e delle malattie a essa correlate. In relazione al fatto che tra i principali fattori di rischio cardiovascolare vengono annoverati, oltre che l'ipertensione, anche le dislipidemie e il diabete, **le 26 farmacie comunali che effettuano il servizio di autoanalisi** (1, 5, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 28, 29, 33, 35, 36, 37, 38, 41, 42, 43) offrono nella settimana **dal 14 al 19 maggio** la rilevazione dei parametri ematochimici di prima istanza (**colesterolo e glicemia**) **a un prezzo di 2,50 euro a esame**. È importante ricordare che tutte **le 34 farmacie comunali di Torino offrono già durante tutto l'anno la misurazione gratuita della pressione arteriosa**, in linea con la *mission* di prevenzione. Perseguendo l'obiettivo di costruire una rete di facilitazioni per i cittadini, **nella medesima settimana** (14-19 maggio) tutte **le 34 farmacie comunali applicano lo sconto del 30%** sul prezzo al pubblico di **tutti gli apparecchi elettromedicali per la misurazione della pressione arteriosa** presenti nelle farmacie.

Cos'è l'ipertensione arteriosa?

Quando la pressione massima è uguale o supera i 140 mmHg o la minima i 90 mmHg la pressione è alta e potrebbe essere ipertensione arteriosa. Valori di 130 mmHg di pressione massima e 80 mmHg di pressione minima possono essere alti se sono presenti diabete, malattie renali o complicazioni dell'ipertensione.

PIACERSI PER PIACERE: GRAZIE A TUTTI

In occasione dell'8 marzo, Farmacie Comunali con il Servizio Passepartout del Comune di Torino e l'associazione Verba hanno effettuato una raccolta di prodotti per il trucco e la cosmesi destinati al progetto *Ben-Essere Piacersi per piacere*. L'iniziativa ha portato alla raccolta di **325 prodotti per un**

importo di € 2.413,54. Un'importante risposta di generosità che ha registrato un incremento significativo rispetto allo scorso anno (278 prodotti per un controvalore di 1.821,53 euro).

Grazie a tutti coloro che hanno contribuito!
Info: www.associazioneverbaonlus.org



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**



METABOLICO

ATTIVA IL METABOLISMO

- Aumenta il dispendio energetico **+120 kcal al giorno***
- Aumenta gli effetti della dieta **+55% di perdita di peso**
*rispetto alla sola dieta**

*Dato medio - Studio clinico condotto su 86 soggetti a regime ipocalorico per 60 giorni contro placebo



NOVITA'

COMPRESSE MASTICABILI

CONTROLLANO L'ECCESSO DI FAME

- Efficaci contro gli **attacchi di fame eccessivi**
- Rendono più semplice **seguire il regime ipocalorico consigliato**

SPRAY



NOVITA'

SNACK

SODDISFANO IL BISOGNO DI MASTICARE

- **Spezzano la fame**
- **Placano il bisogno di assumere dolci**

GUM



INTEGRATORI ALIMENTARI - Leggere le avvertenze sulle confezioni

** 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





IL SOGNO NEL CASSETTO: LE CONFERENZE DEDICATE ALLA SALUTE

Manuela Chiantore
direttore FC 45

Cinque anni fa, il giorno del mio quarantacinquesimo compleanno, sono stata nominata direttore della comunale 45... Un sogno del destino?

La farmacia, un po' antica negli arredi, aveva però a disposizione degli enormi spazi, perfetti per realizzare un vecchio sogno: organizzare corsi per la clientela sulle varie problematiche della salute e del benessere.

Abbiamo acquistato un po' di sedie pieghevoli, messo insieme un gruppo di volenterosi e dato il via alle prime lezioni ufficiali...

Ora, grazie alla ristrutturazione della farmacia, abbiamo a disposizione una vera sala corsi, ben attrezzata, dotata anche di una piccola cucina, perfettamente funzionante, per mettere subito in pratica i consigli sulla corretta alimentazione. Vi aspetto dunque numerosi alle nostre lezioni: in questo bimestre ci occuperemo di medicina non convenzionale e chiuderemo il ciclo con una interessante lezione pratica di cucina Ayurvedica.

Ingresso sala conferenze FC45 in **via Scalenghe angolo via Monginevro**.

Programma delle conferenze:

22 maggio, 17.30 - 19.00

Davide Casalini - medico omeopata
Cosa vuol dire curarsi con l'Omeopatia

29 maggio, 17.30 - 19.00

Andrea Morello - farmacista, cuoco diplomato e operatore ayurvedico
L'uso delle spezie nella cucina ayurvedica

5 giugno, 17.30 - 19.00

Davide Casalini - medico omeopata
Medicina omeopatica e patologie del sistema nervoso

12 giugno, 17.30 - 19.00

Mario Maron - esperto di shiatzu
Introduzione allo shiatzu

19 giugno, 17.30 - 19.00

Davide Casalini - medico omeopata
Enio Marelli - medico veterinario
La medicina omeopatica in veterinaria. La cura dei cuccioli

28 giugno, 17.30 - 19.00

Giuseppe Panarello - istruttore di yoga
Lo yoga al di là di una ginnastica efficace. Prime tecniche di rilassamento e respirazione

3 luglio, 17.30 - 19.00

Andrea Morello - farmacista, cuoco diplomato e operatore ayurvedico
Il cibo come fonte di energia per gli ayurveda: cosa prediligere, cosa evitare

NUTRACEUTICI: CONOSCERLI PER ASSUMERLI CORRETTAMENTE

Il **10 maggio alle ore 14,00** presso la **farmacia comunale 22 di via Capelli 47** la consulente scientifica Daniela Quirino terrà una conferenza sul tema **Nutraceutici: impariamo come e quando assumerli**.

Rughe, obesità addominale e cellulite sono

considerati solo inestetismi ma, se sottovalutati, possono diventare dei veri fattori di rischio predisponenti a una malattia. Prenderci cura del nostro aspetto vuol dire "aggiungere anni" alla nostra vita: dai nutraceutici possiamo ricevere un valido aiuto.

ALIEZIONE IN FARMACIA





DOPPIA PROFESSIONE: FARMACISTA E MAMMA

INTERVISTA A MONICA BUSETTI, FARMACISTA FC 36

Elisabetta Farina

Oscar, Beatrice, Diego, Rebecca e... Può sembrare l'inizio di un racconto e forse lo è. Si tratta della vita di Monica Busetti, farmacista presso la farmacia comunale 36 e mamma di quattro bellissimi ragazzi, che a breve diventeranno cinque. L'abbiamo incontrata come "rappresentante" delle tante mamme-farmaciste (52 per la precisione) che lavorano presso le farmacie comunali di Torino. Il suo è un esempio particolare di scelta di vita suddivisa fra l'amore per la professione e l'impegno per la famiglia e la crescita dei figli.

In che modo e in quali situazioni l'essere farmacista l'ha aiutata nell'esperienza di mamma?

Sicuramente mi ha aiutata a essere più serena nell'affrontare le piccole patologie. Infatti, conoscendo le varie tipologie di prescrizione viste in farmacia, gestire una situazione a casa con i miei bambini è più semplice poiché posso distreggiarmi tra le varie esigenze con maggiore sicurezza. Grazie all'esperienza acquisita, una tosse piuttosto che una malattia esantematica hanno una risposta facilitata alla domanda "cosa devo fare?", anche dal punto di vista terapeutico.

Monica Busetti con (da sinistra) Beatrice (11 anni), Diego (8 anni), Rebecca (5 anni) e Oscar (15 anni)



Viceversa, l'essere mamma quali vantaggi le fornisce durante l'attività professionale?

La vicinanza alle mamme e la comprensione dei loro dubbi e timori è indubbiamente molto sentita. Non mi riferisco soltanto a situazioni legate a malattie, ma anche a periodi e momenti fisiologici nella crescita di un bambino quali, ad esempio, l'allattamento e lo svezzamento. Da sempre la farmacia è uno dei riferimenti, in particolare per le neo mamme, per consigli e risposte alle domande che sorgono in quelle situazioni. L'essere mamma aiuta poiché, oltre alla conoscenza professionale, l'esperienza vissuta direttamente permette di offrire un aiuto ulteriore. Ad esempio, nel proporre uno sciroppo contro la tosse, il fatto di averlo "testato" con i propri figli consente di dare un'indicazione ancor più mirata e di consigliarlo non soltanto in base alla risposta

Monica Busetti (seconda da destra) con i colleghi della FC 36 (da sinistra) Roberta Mosso, Michelangelo Franchi, la direttrice Antonietta Di Miscio, la magazziniera Silvana Speciale e Rosaria Costarella





terapeutica, ma anche alla maggiore o minore facilità di somministrazione.

Lei ha citato l'esempio dell'allattamento. È questo un tema sul quale anche le istituzioni stanno puntando l'attenzione, in particolare per quanto riguarda l'allattamento al seno. Il suo parere in merito all'esperienza vissuta con i suoi figli?

Io sono a favore dell'allattamento al seno, che ho vissuto positivamente con tutti i quattro figli sino allo svezzamento. Desidero anche aggiungere un'ulteriore informazione in tal senso. Ho visto con piacere sul numero 1 di quest'anno della nostra rivista delle farmacie comunali, nella sezione dedicata alle associazioni, un articolo di presentazione della Lega per l'allattamento materno (La Leche League). Posso confermare, sempre basandomi sulla mia esperienza personale, la validità del supporto offerto da tale associazione con cui ho avuto occasione

di confrontarmi nel corso di una delle quattro esperienze di allattamento.

Ritorniamo a parlare di professione. Quando è iniziato il percorso da farmacista e come si è sviluppato nel corso degli anni?

Il mio percorso lavorativo è iniziato subito con le farmacie comunali di Torino, nel 1996, dopo avere conseguito la laurea in Farmacia. Sono entrata a far parte dello staff della FC 22, quando era in via Exilles, e vi sono rimasta sino al 2000. Sono poi passata al part-time svolgendo il servizio tra la FC 22 e la FC 45. Dalla seconda nascita ho iniziato il servizio presso la FC 9 e successivamente, al rientro dalla quarta maternità, presso la FC 36 dove sono tutt'ora. I vari spostamenti mi hanno dato modo di lavorare in varie farmacie comunali, entrando in contatto con i diversi aspetti del servizio, e di interfacciarmi con numerosi colleghi, sempre in un clima di piacevole collaborazione. Una seconda famiglia, anche questa numerosa!

Alcuni volti di mamme farmaciste

Sempre restando sui "grandi numeri", senza per questo dimenticare tutte le altre farmaciste-mamme, pubblichiamo le fotografie delle farmaciste che hanno tre figli. FC 12: Paola Pascale (prima da destra) con, da sinistra, i colleghi Giorgia Triboli, la magazziniera Micol Prestigiacomo e la direttrice Lucia Uccheddu; FC 41: Antonietta Torda (seconda da sinistra) con i colleghi Maria Chiara Restivo, Ivana Mazzarino e il direttore Fabrizio Manente; FC 28: Fatima Rhouta (seconda da destra) con, da sinistra, i colleghi Maria Cristina Surace (direttrice), Iride Ummarino e il magazziniere Massimo Barba



Oltre i filtri

Piú capacità di adattamento al sole

PIÚ produzione di melanina*

PIÚ difese della pelle al sole*



Dalla Ricerca Lichtenena® oggi i solari con l'innovativo componente di nuova generazione **SUN ADAPTIVE**™, che non solo proteggono dai raggi solari, ma aumentano anche la capacità di adattamento al sole della pelle piú sensibile. Brevetto esclusivo di origine naturale, **SUN ADAPTIVE** migliora le difese contro le radiazioni solari.

Come? Aumentando la naturale produzione di melanina e di antiossidanti, le prime risposte che la pelle mette in atto per potenziare la nostra capacità di adattamento al sole. Un insieme tanto innovativo quanto efficace.

Per le pelli sensibili, dunque, una nuova libertà di godere in maggior sicurezza del piacere del sole.

LICHTENA® SOLE

Con **SUN ADAPTIVE**

LICHTENA® E LA PELLE SENSIBILE SE NE INNAMORA

*Test in vitro su pelle ricostruita - **SUN ADAPTIVE, brevetto depositato è presente su tutte le protezioni topiche per adulti (latti, spray e compatti colorati)



MALATTIE SOCIALI

L'EVOLUZIONE DEI BISOGNI E L'AGGIORNAMENTO DELLA TUTELA DEI DIRITTI DEI MALATI

a cura di **Elisabetta Farina**

In medicina sociale, l'accezione di malattia assume una connotazione particolare in rapporto non soltanto alla sua importanza per la comunità, ma anche per la dinamicità caratterizzata proprio dall'evoluzione della società e dei continui mutamenti culturali, politici, economici e tecnologici cui i gruppi sono sottoposti. Basti pensare alla definizione di **malattia sociale**: "malattie che a causa del considerevole numero dei soggetti colpiti presentano una vasta diffusione e una notevole frequenza nei vari strati della popolazione dimostrando perciò una significativa incidenza di morbosità, letalità e mortalità. Possono rappresentare inoltre antecedenti causali o concausali di predisposizione ad altre infermità, qualificandosi in ogni caso come stati anteriori di frequenti e gravi menomazioni organiche invalidanti con necessità di cura prolungate con un non indifferente onere economico sia per il singolo sia per la società".

Le malattie sociali non sono mai state definite come tali attraverso un criterio univoco.

Per alcune malattie si è presa in considerazione la loro diffusione, per altre la presenza sullo status sociale, per altre ancora la possibilità di una prevenzione genetica o l'esigenza di interventi assistenziali prolungati nel tempo.

Già nel 1961, con il Decreto ministeriale del 20 dicembre, il legislatore diede un primo elenco di tali patologie, in seguito sono state inserite nuove malattie per ricordare l'evoluzione nel tempo dell'epidemiologia e di nuovi bisogni.

Così accanto alla sifilide e alla poliomielite, ecco comparire, ad esempio, cardiopatie, tumori, broncopneumopatie, glaucoma, emofilia.

Con l'aggiornamento del decreto del 1961, si provvede, quindi, a tutelare il diritto dei pazienti ad accedere ai presidi farmaceutici, che abbiano come indicazione la patologia di cui sono affetti, e a tutta una serie di accertamenti diagnostici e supporti pratici, utili a risolvere alcuni dei problemi operativi e psicologici che i malati e le loro famiglie si trovano ad affrontare.

Adeguare la sfera della sanità ai caratteri di una società dove la vita si allunga, dove nascono nuovi bisogni, nuove aspettative e nuove esigenze che richiedono non solo quel legame fisico, ma anche psichico e quindi relazionale e sociale, è una necessità sempre più sentita.

L'esempio della celiachia

La celiachia, che ha un'incidenza stimata in un caso ogni 100/150 persone, viene riconosciuta come malattia sociale nel 2005 (in base a quanto stabilito dalla Legge 123 del 4 luglio). La legge ha lo scopo di favorire il normale inserimento nella vita sociale delle persone affette da celiachia e di promuovere interventi di diagnosi precoce con l'obiettivo di migliorare le modalità di cura (articoli 2 e 3). L'art. 4, oltre alla distribuzione gratuita di prodotti dietoterapici privi di glutine, stabilisce anche che le mense delle scuole e degli ospedali hanno l'obbligo, dietro richiesta degli interessati, di distribuire pasti privi di glutine.

Inoltre, con l'art. 5 viene normato anche il diritto all'informazione relativamente ai prodotti farmaceutici, il cui foglio illustrativo deve indicare chiaramente se il prodotto può essere assunto senza rischio da parte di soggetti affetti da celiachia.

Le malattie sociali nel 1961

Il decreto ministeriale 20 dicembre 1961 riportava in un articolo unico quelle che "ai sensi del decreto del Presidente della Repubblica 11 febbraio 1961, n.249 erano le Forme morbose da qualificarsi malattie sociali", cioè:

- i tumori;
- le malattie reumatiche;
- le malattie cardiovascolari;
- gli stati disendocrini e dismetabolici;
- le microcitemie, il morbo di Cooley e l'anemia microsferocitica;
- le tossicosi da stupefacenti e da sostanze psico-attive.

BioNike 
SALUTE E BELLESSERE

DEFENCE
BODY
ANTICELLULITE

OLTRE
I SOLITI
RIMEDI

*NICKEL TESTED
SENZA CONSERVANTI
SENZA PROFUMO
SENZA GLUTINE

FORTE CONTRO LA CELLULITE
GENTILE CON LA PELLE
PIÙ SENSIBILE.

E' UN DISPOSITIVO MEDICO CE 0546

Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso. Aut. del 22.02.2012



BioNike: da 50 anni in farmacia.



IL CIBO... CHE EMOZIONE!

DIETE, TRASGRESSIONI E PIRAMIDI ALIMENTARI PER ESSERE SERENI E IN SALUTE

Patrizia Cane

psicologa, Servizio di Psicologia dell'Età Evolutiva - Asl To4, Chivasso
e Centro Medico Psicologico Torinese via Napione 15, Torino - e-mail: patriziacane@libero.it



Primavera... quasi estate... che bello! I fiori, il sole, il tepore, le giornate lunghe...

Ma sono pronta a scommettere che almeno metà di voi ha anche già pensato al mare e alla piscina; ma non tanto per il piacere del bagno e del potere rinfrescante dell'acqua o per la piacevolezza di una nuotata, quanto per la famosa questione dei "chili di troppo". Ogni anno inevitabilmente, alle prime prospettive di scoprire il proprio corpo, migliaia di persone vivono la sgradevole sensazione di inadeguatezza, legata alla percezione di un fisico non statuario, ma rotondino, appesantito da qualche più o meno eccessiva trasgressione. E partono così i famosi accanimenti alla ricerca della linea perduta e dell'agognata forma fisica, tentando e sperimentando regimi dietetici vari, compresi quelli più in voga al momento.

È inutile sottolineare e ribadire quanto ampiamente e scientificamente già comunicato e argomentato da dietologi e specialisti dell'alimentazione

circa l'opportunità di comportamenti alimentari altalenanti, non corretti e sbilanciati. Molti di noi sanno fare questi discorsi a livello razionale e a livello verbale; sanno spiegare come sia preferibile un'alimentazione adeguata tutto l'anno, che preveda e includa anche "sani" momenti di trasgressione ed eccesso, piuttosto che comportamenti "a fisarmonica", dove possiamo essere capaci di perdere o acquisire anche 10 kg in poco tempo. Persino mio figlio (12 anni) alcuni giorni fa, quando mi ha chiesto quale fosse l'argomento di questo articolo, ha osservato come l'alimentazione sia un fattore importante della nostra vita e di come essa sia essenziale per mantenersi in salute, citandomi la "piramide alimentare"¹, appresa a scuola, che rappresenta gli alimenti importanti e salutari per una corretta alimentazione e una vita sana. Questi dati sono ormai a disposizione di tutti coloro i quali vogliono avere

¹ "Il Sussidiario Cetem. Viaggio nei saperi" per 5° elementare

Ustiosan

"CREMA" tubo 30 g

Ferite superficiali

Escoriazioni

Punture di insetti

Eritemi solari

Ustioni minori



Ustiosan crema

Calma il dolore

Disinfetta la ferita

Kelémata

È un medicinale. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Attenzione i medicinali vanno assunti con cautela, per un breve periodo di tempo, non superando le dosi consigliate e solo per le indicazioni riportate nel foglio illustrativo. In caso di dubbio rivolgersi al medico o al farmacista. Notificato al Min. Sal. l. 22.02.2011



informazioni e indicazioni precise (da internet a pubblicazioni divulgative, ad articoli più specializzati); persino a scuola sono previsti e integrati programmi di formazione/informazione sull'argomento, che spesso prevedono anche il coinvolgimento dei genitori e delle famiglie. Ma, tanto per non smentirci, anche mio figlio mi ha fatto presente come una alimentazione equilibrata sia funzionale anche a "essere più belli" e quindi a piacersi di più, portando così tante persone a seguire una dieta in periodi specifici. L'alimentazione e il rapporto col cibo sono dunque tutt'altro che un aspetto solo razionale e di apprendimento, legato a un comportamento che prevede stili di condotta equilibrati e salutari.

Sin da neonato l'essere umano scopre come attraverso il cibo e il nutrimento di se stesso passino messaggi di accudimento, di attenzione e di affetto: il bimbo, già poche ore dopo la sua nascita, vede nell'allattamento una delle vie privilegiate per coltivare la relazione con la figura genitoriale. Potrà sperimentare una mamma o un papà pronti a interpretare le sue necessità e che si occuperanno in modo amorevole dei suoi bisogni, cercando di soddisfarli al meglio; o potrà vivere situazioni in cui le sue esigenze fisiche vengono riconosciute e accolte in tempi dilatati; o ancora potrebbe essere uno di quei bimbi i cui genitori, per vari motivi, non sono in grado di ricoprire un ruolo adeguato.

Come possiamo notare, quindi, già nei primi mesi di vita comincia l'associazione cibo-emozioni, imparando a collegare certi vissuti a certe esperienze di vita. Questi saranno per noi meccanismi appresi, non scelti cioè deliberatamente, ma che in modo inconsapevole agiranno durante la nostra vita e che in modo più o meno rilevante condizioneranno il nostro rapporto con il cibo, venendo a costituire quello che possiamo chiamare il "rapporto emotivo" con esso.

Ecco che ci sarà chi, nei momenti di tristezza o solitudine, sentirà il bisogno di mangiare un alimento piuttosto che un altro, senza essere in questo minimamente determinati dal senso di fame o di sazietà; oppure vi sono altre persone che nello stesso stato d'animo "sentono lo stomaco chiudersi" e non riescono a ingerire nulla; o chi non conosce

qualcuno che, particolarmente in ansia, apre il frigorifero ingurgitando qualsiasi cibo vi trovi? Questi esempi vogliono cioè aiutarci a comprendere che spesso il nostro comportamento alimentare è guidato e condizionato da qualcosa che va ben oltre il pensiero razionale, in grado di comprendere che quel certo atteggiamento è scorretto e sconveniente.

Non dobbiamo dimenticare che il rapporto con il cibo può manifestare un dolore interiore e un disagio che le parole non possono esprimere. Si comincia con una dieta dimagrante, apparentemente per migliorare la propria immagine, cadendo poi nel controllo spasmodico del peso e nel calcolo ossessivo delle calorie, illudendosi che cambiando il proprio corpo sia possibile cambiare anche la propria vita. In questi casi, in cui il rapporto con il cibo si trasforma in disordine alimentare, di cui anoressia e bulimia nervosa sono le manifestazioni più note e frequenti, è necessario ricorrere a un aiuto attraverso terapie mirate che portino ad adottare soluzioni di gestione dei propri stress emotivi che non siano dannose per la propria salute e a ristabilire un equilibrato comportamento alimentare.

Possiamo e dobbiamo dunque essere più clementi con noi stessi, riconoscendo ad esempio certi momenti di fragilità e di bisogno, in modo da concederci quella "scappatella" che magari ci farà sentire un po' meglio e più in grado di affrontare la situazione. Questi sono quei momenti che prima ho definito "sani momenti di trasgressione ed eccesso", intendendo così che ciascuno di noi può scegliere in specifiche e limitate occasioni una "coccola alimentare" da concedersi.

Resta ovviamente ben inteso che questi sono pensabili solo se non ci sono gravi problemi di salute e se quindi non mettono a repentaglio la propria condizione fisica!

Probabilmente una delle più importanti "coccole" che ci potremmo fare è il concederci di ripensare al nostro rapporto con il cibo, decidendo magari di volerlo esplorare e chiarire, nel caso in cui avessimo dei dubbi su un eventuale legame cibo/emozioni.

E adesso Buona Estate a tutti e Buona Tintarella anche a quei corpi un po' più floridi, che spero possano godersi serenamente l'aria e il tempo libero!



SUSTENIUM PLUS

Energia e vitalità.

ARGININA

CREATINA

BETA-ALANINA

SALI MINERALI
e VITAMINE



Un sostegno all'energia con **SUSTENIUM PLUS**. Aiuta a contrastare la sensazione di affaticamento grazie all'apporto di **CREATINA**, **ARGININA**, **BETA-ALANINA**, ed al sostegno di **SALI MINERALI** come Magnesio, Ferro e Zinco, e delle **VITAMINE B1** e **C**. Una bustina al giorno, al gradevole sapore di arancia, ti aiuta ad affrontare di slancio le sfide di ogni giorno.

Leggere le avvertenze riportate nella confezione.



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



MANGIARE PER ESSERE IN SALUTE

LA DIETA SANA NON SOLO PER LA "PROVA COSTUME"

Etta Finocchiaro

dietologa Struttura Complessa di Dietetica e Nutrizione Clinica e responsabile ambulatorio di dietologia, Unità di Senologia - Ospedale Molinette, Torino

La prima regola fondamentale è quella di nutrirci bene in modo variato ed equilibrato, riducendo le quantità di alcuni cibi che magari ci piacciono molto, ma che possono essere dannosi se assunti troppo spesso, e, soprattutto, conoscere quello che mangiamo, imparare a leggere la composizione dei cibi in modo da regolarsi e nutrirsi correttamente senza fare neanche troppi sacrifici a volte inutili. Ricordiamo che non esistono cibi buoni o cibi cattivi, ma diete sane e meno sane. Dobbiamo fare attenzione alle giuste quantità (le famose "porzioni"), alle corrette modalità di assunzione dei cibi e soprattutto alle frequenze di consumo. Una corretta alimentazione abbinata a una regolare attività fisica e motoria (basta una semplice camminata!) ci consente di mantenere uno stile di vita sano che ci permetterà di star bene a lungo e vivere meglio.

Pasti e spuntini

Ogni giorno si devono suddividere gli alimenti in 3 pasti principali e in 2 spuntini evitando di mangiucchiare tutto il giorno o di portare il cibo accanto a scrivania e computer, divano e televisore, letto... L'apporto calorico giornaliero deve essere così suddiviso:

- colazione 20%;
- spuntino metà mattina 5 %;
- pranzo 40%;
- spuntino metà pomeriggio 5%;
- cena 30%.



Spesso **la prima colazione** esiste solo di nome e molte persone hanno l'abitudine di prendere solo 1 caffè oppure cappuccino e brioche al bar. Si spiega così lo scarso rendimento, la difficoltà di concentrazione e di nuovo un senso di fame a metà mattina che porterà di nuovo a mangiare qualcosa di dolce: questi sono i segnali di una diminuzione degli zuccheri nel sangue in seguito

a un eccessivo stimolo dell'insulina, l'ormone che regola la fame, la glicemia e la quantità di tessuto adiposo prodotto! Non c'è niente di più sbagliato che saltare la prima colazione e concentrare la propria alimentazione nel pranzo e nella cena che vengono così divorati. Un antico saggio proverbio dice di "fare colazione come un principe, il pranzo come un borghese e la cena come un mendicante".

È bene, quindi, preparare già tutto alla sera prima, ma al mattino mangiare latte o yogurt con cereali tipo muesli (meglio se non tanto zuccherati) o fette biscottate o fette di pane su cui si può spalmare marmellata o burro (poco) o ricotta. Spesso **il pranzo** viene consumato di corsa tra uno spostamento e l'altro, oppure al lavoro in bar o mense. È corretto quando:

- variamo i cibi (non solo 1 piatto di pasta o 1 pezzo di pizza o panini) perché in questo modo introduciamo solo carboidrati che in eccesso fanno ingrassare, non sono alimenti completi e soprattutto dopo 2-3 ore fanno sì che compaia un senso di fame di... biscotti, dolci (cioè la stessa cosa!);
- mangiamo un po' di pasta condita con pomodoro o verdura, un piatto di verdura, poco pane e la frutta oppure, se presenti, mangiamo un secondo piatto (insaccati magri, carne, pesce) con la verdura, la frutta e un po' di pane.

Se sono corretti **gli spuntini** sono un ottimo break nella giornata e ci consentono di arrivare al pranzo o alla cena senza quel senso di "buco allo stomaco". Anche in questo caso è consigliato cambiare e non assumere sempre la stessa cosa quindi è giusto quando mangiamo:

- 1 yogurt con qualche biscotto;
- della frutta o 1 frullato;
- 1 toast (o 1 panino) e 1 spremuta.

ALIMENTAZIONE

iridil®

GOCCE OCULARI RINFRESCANTI E LENITIVE

con acque distillate di

Camomilla

Hamamelis

Euphrasia

Malva



- Adatto anche ai bambini
- Non contiene conservanti
- Ampolle richiudibili

NOVITÀ
flacone 10 ml

anche per
portatori
di lenti



MONTEFARMACO OTC



Se **la cena** rappresenta l'unico pasto che facciamo a casa con la famiglia, possiamo mangiare:

- la pasta o le minestre di verdura, cereali o legumi, oppure
- carne o pesce, uova o formaggio con verdura.

Un po' di pane e frutta completeranno la cena. Non prendiamo la pessima abitudine di mangiare dopo cena davanti alla televisione!

Inoltre ricordiamoci di:

- non mangiare in piedi frettolosamente, così facendo si consumano quantità di cibo più elevate;
- dedicare al pasto almeno 20 minuti (in modo da sentire il senso di sazietà) seduti a tavola masticando lentamente;
- non fare altre cose mentre si mangia (leggere, guardare la TV) ponendo attenzione a cosa e quanto si mangia;
- mangiare quando si ha veramente fame e non in rapporto al luogo in cui si è (ad esempio davanti alla televisione ecc.);
- limitare il consumo di grassi sia durante la cottura (vedi box in basso) sia negli snack (tipo patatine, popcorn o similari).

Consigli comportamentali

Nei casi in cui mangiate fuori casa (mensa, scuola, ristorante, paninoteca...) è bene seguire alcuni accorgimenti.

In linea di massima occorre orientare la scelta verso cibi semplici il cui condimento sia facilmente controllabile.

Aperitivi

Consigliati: succhi di pomodoro o spremute di frutta fresca.

Sconsigliati: bibite troppo zuccherate, aperitivi alcolici e analcolici.

Antipasti

Consigliati: 2-3 fette di prosciutto crudo o cotto sgrassato, bresaola, 3-4 tartine con sottaceti o verdure.

Sconsigliati: insaccati e tutto ciò che ha come base o contiene salse grasse (patè di olive, salse con maionese...).

Dolci

Consigliati: gelati, dolci alla frutta, sorbetti, torte di frutta.

Sconsigliati: dolci con creme, panna, fritti o semplicemente troppo "grandi"; il quantitativo nel dolce è fondamentale per non fare ingrassare!

Pane o grissini

Consigliati: prendere la giusta quantità di pane dal cestino prima di iniziare il pasto e ricordare che se si ha già ordinato un primo piatto o delle patate di contorno, tale quantità deve essere dimezzata.

Sconsigliato: evitare di perdere il controllo di quanto se ne assume.

Bevande

Consigliato: durante il pasto abituarsi a bere acqua, naturale o gassata, ridurre il consumo di bevande troppo zuccherate.

Sconsigliato: il consumo di bevande alcoliche zuccherate; ricordarsi che l'alcool e lo zucchero fanno ingrassare sull'addome!

Evitiamo di considerare il cibo che mangiamo come una banale "somma di calorie"; il cibo è cultura, è socialità, è gusto e piacere. Il cibo è vita. Possiamo concederci tranquillamente qualche "strappo alla regola", l'importante è controllare sempre le quantità di assunzione e le frequenze di consumo dei cibi. Facciamo sport, muoviamoci, evitiamo comportamenti troppo sedentari dannosi alla nostra salute.

Ricordiamoci che è il movimento, abbinato a una corretta alimentazione - varia ed equilibrata - che ci permette di mantenere uno stile di vita sano e attivo e di sentirci meglio con noi stessi.



Consigli per chi cucina

- Scegliere oli vegetali (preferendo olio extravergine di oliva) e limitare il consumo di grassi animali.
- Sostituire la quota di grassi per cucinare con brodo, latte, yogurt normale o greco magro, passata di pomodoro.
- Utilizzare pentole antiaderenti e forno a microonde.
- Preferire la cottura al cartoccio e alla griglia, evitare la frittura.
- Se i bambini hanno difficoltà a mangiare carne, pesce o verdura condirla con salse sane come yogurt e ketchup, maionese a ridotto contenuto lipidico o con yogurt.



Why Mylan? See Inside.

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

See Inside.



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

 **Mylan**

Seeing
is believing



E il sale?



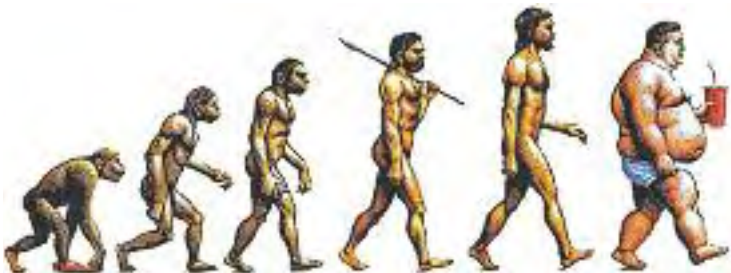
Il sodio ha un ruolo essenziale nella regolazione della pressione arteriosa. L'elevato apporto di sodio (Na) con la dieta è associato a un aumento della pressione arteriosa, specialmente nei soggetti predisposti e nelle persone obese, e si accompagna a un incremento della escrezione di calcio con le urine. Il sale comune è la più importante fonte alimentare di sodio: 1 grammo di sale (NaCl) apporta 400 mg di sodio.

La maggior quota di sodio introdotto proviene da alimenti nella cui preparazione o produzione è stato addizionato sale, quali ad esempio i prodotti in scatola, cibi già pronti, salumi e formaggi; inoltre, il sale spesso viene aggiunto al momento del consumo (sale discrezionale). Il fabbisogno di sodio viene ampiamente soddisfatto dal sodio contenuto negli alimenti e si raccomanda di non consumare più di 5,5 g di sale al giorno, mantenendosi su livelli accettabili pari a 2,5-3 grammi al giorno.

La predilezione per gli alimenti salati può attenuarsi se, progressivamente e gradualmente, si limita la quantità e la frequenza di consumo. Prova a seguire i nostri consigli!

- Al momento dell'acquisto preferire alimenti freschi o surgelati non precotti. I cibi preconfezionati, come zuppe istantanee e in scatola, miscele rapide confezionate a base di patate (es. purè), riso, pasta, carni in scatola e alimenti precotti surgelati, sono tutti esempi di cibi conservati. Limitare il consumo di salumi e insaccati.
- Limitare l'utilizzo di dadi per brodo e granulati, preferendo quelli a basso tenore di sale e non addizionati di glutammato monosodico.
- Ridurre l'uso del sale in tavola e nella preparazione casalinga fino a raggiungere i livelli minimi che soddisfano il palato.
- Dare la preferenza a erbe e spezie aromatiche e limitare l'uso di condimenti preparati ricchi di sodio come salse, ecc... (leggere le etichette).
- Fuori casa scegliere alimenti arrostiti o grigliati e verdure da condire.
- Bere acqua di norma povera di sodio, verificandone il contenuto sulla bottiglia.

Non vorremo mai vederci un giorno così...



Esempio di giornata tipo 1

(quando si pranza a casa)

Colazione

- Latte parzialmente scremato (120-200 cc) o 1 yogurt
- Pane (30-50 g) + marmellata o burro o 3-4 biscotti



Spuntino

- 1 merendina o 1 frutto o 1 yogurt

Pranzo

- Pasta o riso (60-70 g) condita con pomodoro o verdura
- Carne o pesce o uova (in alternanza con la cena) 1 porzione
- Verdura cotta o cruda
- Frutta.

Merenda

- 1 toast o 1 panino o 1 merendina o 1 yogurt

Cena

- Minestra di legumi, cereali o di sola verdura
- Carne, pesce, uova o formaggio in alternanza con il pranzo
- Verdura cotta o cruda
- Pane (50-100 g)
- Frutta.

Esempio di giornata tipo 2

(quando non si pranza a casa)

Colazione

- Latte parzialmente scremato (120-200 cc) o 1 yogurt
- Pane (50 g) + marmellata o ricotta o 3-4 biscotti o 1 merendina da forno ai cereali

Spuntino

- 1 merendina o 1 frutto o 1 yogurt

Pranzo

- 1 piattino di carne, prosciutto, verdura
- se non presenti 1 toast o 1 panino o 1 piadina con 1 frutto

Merenda

- 1 yogurt o 1 frutto

Cena

- Pasta o riso (60-70 g) condita con pomodoro o verdura (3-4 volte a settimana)
- Verdura cotta o cruda o minestra di verdura
- Carne, pesce, uova o formaggio in alternanza con il pranzo
- Frutta.



Una soluzione contro sovrappeso e obesità

Dimagrire? In farmacia con le sfere vegetali contro sovrappeso e obesità

Anche in Italia un prodotto per perdere peso facilmente.

Sono disponibili anche in Italia le sfere vegetali a base di OMTEC19®. Queste sfere sono contenute nelle capsule **Obesimed®** sottoforma di granuli che, una volta ingeriti, reagiscono all'interno dello stomaco con acqua e liquidi gastrici creando appunto delle sfere vegetali a base acquosa che si adattano in modo non invasivo alle pareti dello stomaco, favorendo il senso di sazietà. Le sfere vengono poi naturalmente espulse dall'organismo.

Obesimed® è adatto per il trattamento del sovrappeso entro i 10 chili ed è indicato anche per i bambini a partire dai 10 anni.

Se l'eccesso di peso supera i 10 chili, **Obesimed®** è disponibile anche nel tipo "Forte", formula potenziata da un nuovo attivo OmtecX, che una volta raggiunto lo stomaco, ha la capacità di assorbire una grande quantità di acqua.

*È un dispositivo medico. Aut. Min. del 22/02/2012
Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso.*

Dimagrire è una cosa seria: Obesimed®, associato a una dieta ipocalorica e a un'adeguata attività fisica, può dare risultati ed essere un aiuto per il sovrappeso, e di conseguenza per la salute.

Un trattamento come risposta alla crescita registrata in Italia dal 2001 a oggi di sovrappeso e obesità, che nel tempo possono far sorgere o potenziare gravi problemi di salute (colesterolo, diabete, ipertensione, patologie cardiovascolari...).



Arrivati allo stomaco (1), i granuli si trasformano in sfere vegetali, che assorbono acqua (2) e riducono la sensazione di fame. Svolta la loro funzione, le sfere vengono naturalmente espulse (3).

IN FARMACIA

PALADIN
FARMACIA

www.obesimed.it

OBESIMED® FORTE
sovrappeso oltre 10 chili

Per il trattamento dell'obesità
Riduce la fame e previene la sovrallenamento
Per una perdita sostanziale di peso

42 capsule

Dispositivo Medico CE 0086





IN CUCINA E IN SALUTE

UNA RICETTA "LIGHT"

Andrea Morello

Farmacista, Farmacia Comunale 23 e cuoco

Sformatini di riso e salmone

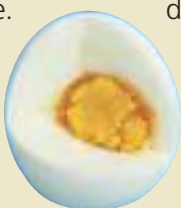
Per questa ricetta gustosa, leggera e dalle eccellenti proprietà nutritive occorrono degli stampini mono- porzione di metallo o alluminio.

Ingredienti: *riso integrale 300 g, salmone affumicato 250 g, 3 uova, olive nere denocciolate tagliate a fettine, pinoli, olio extravergine di oliva, sale, pepe, succo di limone, prezzemolo tritato, pomodorini freschi, qualche foglia di basilico.*

Procedimento: Cuocere il riso in abbondante acqua salata, scolarlo e lasciarlo raffreddare. In una ciotola unire il riso, il salmone affumicato tagliato in tocchetti, le olive nere a fettine, i pinoli tritati grossolanamente, condire quindi con olio, sale (poco!),



pepe e del prezzemolo tritato. Mescolare con cura, dall'alto verso il basso, per distribuire uniformemente il condimento. Ungere con poco olio l'interno degli stampini, riempire con il riso condito pressando bene, avendo cura di sistemare a metà stampino alcune rondelle di uovo sodo. Sformare quindi il riso su singoli piatti e guarnire con una dadolata di pomodorini conditi con poco olio e sale e le foglie di basilico.



Persona, contraccettione senza effetti collaterali

La scelta di un metodo contraccettivo è un momento importante nella vita sessuale di ogni donna e dipende da molti fattori legati all'età, al proprio stile di vita e alle dinamiche di coppia per la pianificazione di una gravidanza. **Persona** verifica e misura i cambiamenti ormonali nell'urina per identificare i giorni del tuo ciclo in cui le probabilità di restare incinta sono elevate. Inoltre, la tecnologia di **Persona** ti consente di conoscere il numero di giorni nei quali puoi avere rapporti sessuali senza uso di contraccettivi. **Persona** è composto da un nuovo monitor touch screen portatile e test stick monouso. È sufficiente eseguire il test delle urine sullo stick e **Persona** ti mostrerà a che punto sei del tuo ciclo in un formato semplice e chiaro, indicando se è un giorno verde o un giorno rosso.



Melatonin® Pura 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. L'assunzione di melatonina, mezz'ora o un'ora prima di coricarsi, può quindi essere utile per prendere sonno più velocemente e per favorire un buon sonno riposante. Da oggi **Melatonin® Pura 3 mg**, prodotta da Esi, è anche in confezione Economy Pack da 30 microtavolette in blister e affianca i quattro integratori della linea: **Melatonin® Pura 3 mg e 5 mg** in microtavolette; **Melatonin® Pura 5 mg** in gocce, a base di Melatonina e principi vegetali delle Erbe della Notte (Escolzia, Passiflora, Biancospino, Camomilla, Tiglio e Valeriana); **Melatonin® Pura Fast 5 mg**, le cui strip consentono una rapida assimilazione e non richiedono l'uso di acqua (molto utili in viaggio).



CUCINA & SALUTE

PREVENZIONE



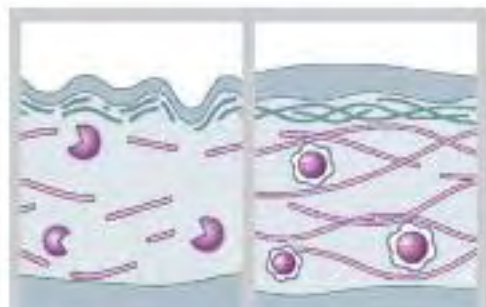
28 giorni per una pelle visibilmente più giovane

SERUM⁷ LIFT Siero + Crema: una combinazione vincente



EFFICACIA COMPROVATA

Questi prodotti fanno parte della linea **SERUM⁷ LIFT** la cui efficacia è comprovata da 21 test condotti su oltre 1.700 donne. **La pelle appare visibilmente più giovane in 28 giorni.**



EFFICACIA DELLA FORMULA

La combinazione del Siero & Crema Giorno e Notte riduce la visibilità delle rughe. Il Siero è testato in vitro per aiutare a proteggere il livello di fibrilina. Entrambi i prodotti contengono il **Complesso Anti-età**. Il Siero contiene anche **Pro Retinolo**, **Vitamina A** e i **Complessi Antiossidante e Rassodante**.

La bellezza di sentirsi sicure in 2 mosse

L'azione congiunta di Siero, Crema Giorno e Notte potenzia i benefici anti-invecchiamento e migliora visibilmente l'aspetto della pelle.

1 Applica 2 gocce di **SERUM⁷ LIFT Siero Riparatore Rughe Profonde** su

viso, collo, décolleté e massaggia delicatamente fino a completo assorbimento delle sostanze concentrate anti-invecchiamento.

2 Distendi **SERUM⁷ LIFT Crema Giorno Rassodante o Crema Notte Anti-età** per assicurare alla pelle l'idratazione e la protezione di cui necessita ogni giorno.



SERUM⁷
THE BEAUTY
OF CERTAINTY



DIVENTA TU STESSA LA PROVA

Boots Laboratories. Nelle migliori Farmacie. Per ulteriori informazioni vai sul sito: www.boots-laboratories.it



VACANZE INSIEME A LORO

COME ORGANIZZARSI E SCEGLIERE LA VILLEGGIATURA

Thomas Bottello

presidente dell'Ordine dei Medici Veterinari della provincia di Torino



L'avvicinarsi del primo caldo proietta la nostra mente verso il miraggio delle vacanze estive. Si fantastica su mete più o meno vicine, su quando andare e come arrivarci. Le scelte ovviamente terranno conto di molti fattori tra cui le possibilità economiche, la presenza di figli in varie fasce di età. Tra questi fattori c'è anche l'eventuale presenza di un componente della famiglia a quattro zampe, che potrebbe risultare molto condizionante sulla scelta. A volte la meta prescelta può risultare incompatibile con la presenza del nostro cane o del nostro gatto a causa della distanza, della modalità di viaggio o della vacanza stessa, come ad esempio strutture che non ospitano animali domestici. In quest'ultimo caso è diventato estremamente semplice, grazie a internet, individuare dove i nostri animali sono accettati. Esistono infatti molti siti facilmente consultabili. Fra tutti si distingue quello realizzato con la collaborazione del Ministero del turismo (www.turistia4zampe.it). Qualora invece non fosse proprio possibile portarli con noi ci si può rivolgere a una pensione per animali, facendo attenzione che si tratti di

strutture autorizzate. In questi casi sarebbe bene far soggiornare precedentemente il nostro animale, magari per un weekend, al fine di valutare le sue reazioni e abituarlo alla nuova situazione. Se invece nulla osta al fatto che il nostro cane o il nostro gatto possa venire con noi in vacanza sarà bene sapere alcune cose.

Innanzitutto se il luogo di villeggiatura è in un paese estero, sia il cane che il gatto dovranno essere muniti di passaporto, che viene rilasciato dal servizio veterinario dell'Asl di competenza, previa identificazione con microchip (attenzione, in questo caso è obbligatoria anche per i gatti) e vaccinazione antirabbica effettuata da almeno 21 giorni. È bene informarsi, soprattutto per i paesi extracomunitari, presso le ambasciate, se esistono ulteriori obblighi cui ottemperare. Per taluni paesi vi sono norme particolarmente restrittive. Fino a gennaio 2012 anche l'ingresso in Gran Bretagna, pur essendo un paese dell'Unione Europea, risultava essere più complicato, ma da tale data la procedura è stata di molto semplificata. La normativa che regola il trasporto al seguito degli animali

Persona

Contraccezione senza ormoni

Un metodo contraccettivo alternativo e naturale

Persona è un metodo di contraccezione naturale ed esclusivo che agisce in armonia col corpo della donna.

Il nuovo monitor touch screen dà istruzioni chiare: è facile da utilizzare, non richiede nessuna formazione, devi solo avviare Persona e utilizzare gli stick per i test.

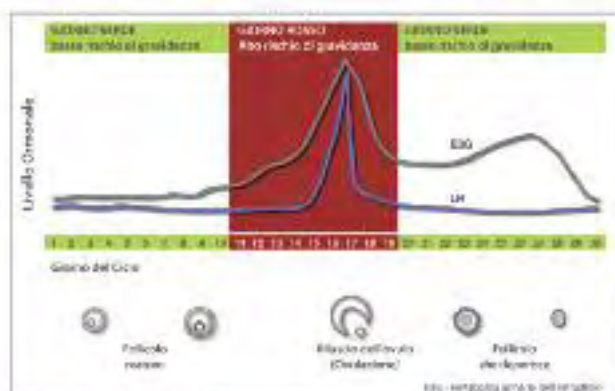
• **Persona è esclusivo** – È l'unico monitor contraccettivo che rileva gli ormoni della fertilità nell'urina e fornisce un aggiornamento quotidiano sulla situazione della fertilità della donna.

• **Persona è basato sulla scienza** – Il monitor rileva i due principali ormoni della fertilità nelle urine: E2G* e LH† ed utilizza tali informazioni per identificare i giorni in cui il rischio di gravidanza è basso (figura 1).

• **Persona è in grado di fornire informazioni sulla fertilità realmente personalizzate** – anche nelle donne che hanno cicli di durata variabile. Infatti il monitor registra ed utilizza i dati dei 6 precedenti cicli menstruali della donna.

• **Persona non presenta nessuno degli effetti collaterali della contraccezione ormonale ed è affidabile al 94%** – se utilizzato come unico metodo contraccettivo e secondo le istruzioni.

• **Persona è adatto alle donne che hanno relazioni stabili** – e che vogliono un metodo contraccettivo che non abbia effetti collaterali.



Per maggiori informazioni su Persona e per verificare se è la soluzione giusta per la tua paziente, visita il sito www.persona.info

* Estrone 2-gliacilato, un derivato urinario dell'estrogeno. † LH è l'ormone della fertilità che si libera durante l'ovulazione. Persona è un marchio registrato di Bayer.

Persona, utilizzato come unico metodo di contraccezione, ha un potenziale di efficacia del 94% seguendo attentamente le istruzioni. L.L. Questo significa che su 100 donne che utilizzano Persona per almeno 6 mesi, 94 di loro evitano di rimanere incinte. Persona non ha alcun effetto collaterale e non richiede alcuna formazione da ricevere come "prima linea" con un alto tasso di gravidanza.

Ora disponibile con la tecnologia touch screen e la registrazione dei dati!





da compagnia può essere visionata nel sito del Ministero della Salute (www.salute.gov.it nella sezione "Cani Gatti e...").

Ricordo che la vaccinazione antirabbica è obbligatoria anche in Italia sia per i cani che per i gatti che si recano in Veneto, Friuli e Trentino Alto Adige. Nel caso che il mezzo di trasporto non sia la propria auto sarà bene informarsi presso la compagnia aerea o di navigazione interessata poiché vi possono regole diverse a seconda dell'una o dell'altra compagnia.



Se il mezzo di trasporto è la nostra auto bisogna far riferimento a quanto contempla il Codice della Strada all'articolo 169. Esso prevede che, se in auto c'è un solo cane, questo può essere libero purché non costituisca impedimento o pericolo per la guida. Se invece i cani sono due o più devono essere messi in gabbie apposite o comunque divisi dai passeggeri da una rete. Per quel che riguarda i gatti è bene tenerli chiusi nei trasportini.

Con la salute in valigia

Vediamo ora gli aspetti più strettamente sanitari del viaggiare con un cane o un gatto al seguito. Portate sempre con voi il libretto sanitario, ricordandovi di controllare le vaccinazioni e la prevenzione antiparassitaria. Se vi recate in zone endemiche per la filaria o la leishmaniosi sarà opportuno attuare una prevenzione efficace nel caso non la stiate già facendo.

Alcune norme del viaggiare in auto con il nostro amico a quattro zampe sono regolate semplicemente dal buon senso. Se il viaggio è lungo avranno la necessità di soste per bere ed espletare le necessità fisiologiche, esattamente come noi.

In questo i proprietari di cani sono agevolati: una breve passeggiata e via. Con il gatto può essere un po' più difficoltoso (ricordatevi la sabbia e la lettiera). Ricordatevi inoltre di avere sempre l'acqua da bere a disposizione.

Un altro problema del "cane viaggiatore" può essere quello della cinetosi (il mal d'auto). In genere il cane si abitua facilmente all'auto ma, esattamente come nell'uomo, ci sono soggetti che continueranno a patire. In questi casi ci viene in aiuto la farmacologia con prodotti diversi che il vostro veterinario di fiducia saprà consigliarvi a seconda della tipologia e dell'entità del problema.

È opportuno abituare gradualmente il cane, fin da cucciolo, agli spostamenti in auto, inizialmente per brevi tratti (possibilmente fatti a stomaco vuoto) aumentando ogni volta la distanza. Se possibile sarebbe bene associare al tragitto in auto uno stimolo gratificante (ad esempio una passeggiata). Per il gatto invece, il più delle volte, si tratta di un problema legato a uno stato di agitazione. Anche in questo caso il vostro veterinario sarà in grado di consigliarvi un eventuale supporto farmacologico, fermo restando che dovrete rendere il trasportino del vostro gatto il più confortevole possibile.

Durante il viaggio evitate che il vostro cane metta la testa fuori dal finestrino. Oltre a essere pericoloso, rischierete di dover curare l'otite per il resto della vostra vacanza.

Il buon senso, che dovrebbe essere l'ispiratore di ogni nostra azione, unito ad alcuni piccoli accorgimenti, renderanno le vacanze insieme ai nostri amici a quattro zampe un momento in cui ritemperare lo spirito e il fisico da un anno di lavoro e stress.

Il colpo di calore in auto: un killer sempre in agguato

La raccomandazione più importante: evitate nel modo più assoluto di lasciare in auto il vostro animale, anche se con i finestrini leggermente abbassati, anche se la giornata è nuvolosa, anche se si tratta di una breve sosta. Il "colpo di calore" che ne può conseguire è un evento drammatico che può portare a morte in pochi minuti, tra atroci sofferenze. L'ipertermia e lo shock ipovolemico che ne consegue possono far risultare inutili anche le cure più tempestive.

“La civiltà di un popolo si misura da come tratta gli animali.”

M. Gandhi

Sì a capelli sani.
Sì a più natura.
Sì a RAUSCH.

NUMERO VERDE
800-131728
solo da rete fissa

**RAUSCH**
HERBAL COSMETICS
FROM SWITZERLAND 

Lasciatevi convincere dalla forza delle erbe – la linea per la cura dei capelli RAUSCH conferisce ai vostri capelli bellezza naturale e vitalità. Fatevi consigliare presso la vostra farmacia o parafarmacia e regalate ai vostri capelli la linea trattante perfetta.

Sentite la differenza!

www.rausch.ch





Se li ami non puoi abbandonarli

Chiudo con un argomento che mi sta molto a cuore non solo come medico veterinario ma come appartenente al genere umano. Infatti il periodo estivo segna, purtroppo, anche l'inizio di un incubo per migliaia di animali. Mi riferisco alla piaga degli abbandoni che, anche se in decremento, flagella ancora il nostro Paese, che pur si vanta di essere tra i più moderni e civilizzati del globo. La presenza di un cane o di un gatto all'interno di un nucleo familiare è una scelta, non un dovere, e come tale deve essere fatta responsabilmente,

consci del fatto che dovremo garantire loro per tutta la vita attenzione e cure quando saranno necessarie. Il maltrattamento verso un animale costituisce un reato che il nostro Codice Penale punisce con sanzioni che arrivano fino al carcere. Pertanto è un dovere di ogni cittadino, che sia amante o no degli animali, segnalare qualsiasi maltrattamento nei loro confronti (l'abbandono è solo uno di questi). Sicuramente l'introduzione di questo articolo del Codice Penale (art.544-ter del c.p.) è un segno di civiltà, ma ce ne sarà uno più grande quando non sarà più necessario.

VETERINARIO

Deodoranti Virginiana con purissimo distillato di Hamamelis

Dai Laboratori Kelémata, i deodoranti ideali per le pelli delicate, grazie alle proprietà dell'*Hamamelis Virginiana* che svolge un'azione protettiva e lenitiva e al pH isodermico. Prevengono e neutralizzano la formazione dei cattivi odori, bloccando le alterazioni del sudore. Disponibili in 3 versioni: **Deodorante Classico** dalla delicata azione astringente, **Deodorante Verde** per un'intensa sensazione di freschezza e **Deodorante Antitraspirante** che modula gli eccessi di traspirazione e assicura un prolungato "effetto asciutto".



Coccola i tuoi piedi con Crema Rigenerante Pelle Secca

I piedi hanno un ruolo fondamentale poiché sono responsabili dell'equilibrio e del benessere psico-fisico dell'intero organismo. Quando le cure che riserviamo ai nostri piedi sono insufficienti, questi possono ripagarci con pelle secca, dura e spenta. Per mantenere la pelle morbida ed elastica è quindi essenziale utilizzare quotidianamente prodotti specifici, in grado di ridurre la perdita di acqua dagli strati più esterni dell'epidermide e fornire alla pelle le sostanze essenziali per ristabilire l'equilibrio idrolipidico. Per rispondere a questa esigenza Dr Scholl lancia, in occasione de "Il mese del piede", la nuova **Crema Rigenerante Pelle Secca**, ideale per idratare quotidianamente i piedi e avere una pelle rivitalizzata, idratata, morbida e liscia al tatto fino a 24 ore.



Con Reborn lifting Corpo anti-age la tua pelle... "rinasce"

È arrivata **Reborn Lifting Corpo anti-age**, una morbida crema che aiuta a combattere i segni dell'invecchiamento e del rilassamento cutaneo. La nuova referenza BioNike, grazie alla combinazione di un complesso anti-ossidante e di attivi efficaci e innovativi, combatte i radicali liberi - principali responsabili del manifestarsi dei segni del tempo e dello stress cutaneo - e contribuisce ad accelerare i processi di rinnovamento cellulare stimolando la produzione degli elementi fondamentali per la struttura della pelle. Dalle note avvolgenti e vellutate, e con profumo esente da allergeni, si fonde sulla pelle e si assorbe rapidamente senza lasciare tracce di untuosità. Il risultato è un effetto ridensificante che restituisce in breve tempo alla pelle tono, elasticità e idratazione proprio come se... "rinascesse".

Emill e Indizyl aiutano i tuoi occhi

I nostri occhi sono messi alla prova da molti fattori: il vento, la luce troppo violenta, il sole e il fumo. Alcuni disturbi oculari sono dovuti ad allergie e raffreddori ma anche ad abitudini come il prolungato lavoro al computer, dormire poco, nuotare o guidare a lungo di notte. In caso di infiammazioni è utile l'applicazione di un decongestionante con un vasocostrittore, in caso di allergie è utile l'applicazione di un collirio ad azione sia decongestionante sia antistaminica, mentre in caso di secchezza, affaticamento e arrossamento può essere utile un collirio a base di sostanze naturali con proprietà calmanti e rinfrescanti. Il consulto del farmacista può essere importante sia per la scelta del prodotto più appropriato, sia per il consiglio di una visita specialistica nel caso di patologie più gravi.



Riscopri il piacere di accarezzare
piedi morbidi e lisci.



Il **Trattamento Intensivo Anti-Callosità** Dr. Scholl permette di rendere la pelle morbida e flessibile. La speciale formula svolge un'azione mirata sulle durezze della pianta del piede, idratandole e favorendone l'esfoliazione.

Risultati visibili in 7 giorni.

Prova anche il **Sistema Anti-Callosità 2 in 1** per gli ispessimenti più ostinati e la **Lima Riduzione Callosità** per la rimozione istantanea delle cellule morte.



www.drscholl.it



piedi da amare



Consulenza cosmesi

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

Presenze Francesca Lo Curto

Maggio	F.C.	Indirizzo
mercoledì	2 5	via Rieti 55
mercoledì	9 24	via Bellardi 3
venerdì	11 10	via A. di Bernezzo 134
sabato	12 21	corso Belgio 151/b
martedì	15 37	corso Agnelli 56
mercoledì	16 42	via XX Settembre 5
giovedì	17 8	corso Traiano 22/e
venerdì	18 38	via Vandalino 9/11
sabato	19 7	corso Trapani 150
martedì	22 4	via Oropa 69
venerdì	25 35	via Cimabue 8
sabato	26 25	atrio stazione Porta Nuova
martedì	29 22	via C. Capelli 47
mercoledì	30 9	corso Sebastopoli 272

Presenze Tamara Siani

Maggio	F.C.	Indirizzo
giovedì	3 45	via Monginevro 27/b
sabato	5 15	corso Traiano 86
lunedì	7 44	via Cibrario 72
mercoledì	9 19	via Vibò 17/b
giovedì	10 43	piazza Statuto 4
venerdì	11 28	corso Corsica 9
lunedì	14 46 ¹	piazza Bozzolo 11
martedì	15 11	Strada Lanzo 98/g
giovedì	17 17	corso Vittorio Em. II 182
venerdì	18 12	corso Vercelli 236
sabato	19 36	via Filadelfia 142
lunedì	21 20	via Ivrea 47/49
martedì	22 29	via Orvieto 10/a
mercoledì	23 2	via Slataper 25/bis/b
giovedì	24 1	corso Orbassano 249
venerdì	25 33	via Isernia 13/b
lunedì	28 13	via Negarville 8/10
martedì	29 40	via Farinelli 36/9
mercoledì	30 45	via Monginevro 27/b
giovedì	31 41	via degli Abeti 10



Giugno	F.C.	Indirizzo
venerdì	1 5	via Rieti 55
martedì	5 42	via XX Settembre 5
mercoledì	6 24	via Bellardi 3
venerdì	8 23	via Guido Reni 155/157
sabato	9 21	corso Belgio 151/b
martedì	12 37	corso Agnelli 56
mercoledì	13 22	via C. Capelli 47
venerdì	15 4	via Oropa 69
sabato	16 38	via Vandalino 9/11
martedì	19 9	corso Sebastopoli 272
mercoledì	20 7	corso Trapani 150
giovedì	21 35	via Cimabue 8
sabato	23 21	corso Belgio 151/b
martedì	26 10	via A. di Bernezzo 134
mercoledì	27 42	via XX Settembre 5
venerdì	29 25	atrio stazione Porta Nuova
sabato	30 8	corso Traiano 22/e

Giugno	F.C.	Indirizzo
venerdì	1 46	piazza Bozzolo 11
martedì	4 15	corso Traiano 86
giovedì	5 44	via Cibrario 72
venerdì	6 19	via Vibò 17/b
sabato	7 43	piazza Statuto 4
martedì	11 13	via Negarville 8/10
giovedì	12 40	via Farinelli 36/9
venerdì	14 17	corso Vittorio Em. II 182
lunedì	15 20	via Ivrea 47/49
martedì	16 36	via Filadelfia 142
giovedì	18 12	corso Vercelli 236
venerdì	19 45	via Monginevro 27/b
sabato	20 2	via Slataper 25/bis/b
lunedì	21 28	corso Corsica 9
martedì	22 46 ¹	piazza Bozzolo 11
giovedì	25 46	piazza Bozzolo 11
lunedì	26 29	via Orvieto 10/a
lunedì	28 13	via Negarville 8/10
lunedì	29 43	piazza Statuto 4
lunedì	30 15	corso Traiano 86

¹ pomeriggio



Fai sorridere i tuoi occhi.

Eumill®

GOCCE OCULARI


OCCHI ARROSSATI
E IRRITATI


OCCHI SECCHI
E AFFATICATI



A volte, gli occhi hanno bisogno di aiuto.

Per questo c'è Eumill, una linea di gocce oculari a base di componenti delicati e di grande tollerabilità: due diverse formulazioni in pratiche e igieniche confezioni **monodose**.

 Eumill può donare sollievo e freschezza agli occhi arrossati e irritati da vento, sole, salsedine, cloro della piscina.

 Eumill Protection Stress Visivi aiuta a contrastare secchezza e affaticamento oculare provocati da schermi, lenti a contatto, riscaldamento o aria condizionata.

Non brucia

Senza
Conservanti

Eumill. Anche per uso frequente e prolungato.

Adatto
anche ai
Bambini

 RECORDATI OTC

Sono dispositivi medici CE. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso. Autorizzazione del 23/01/2010.



DALL'ACCOGLIENZA ALL'IMPEGNO CONTRO LE MAFIE

ASSOCIAZIONE GRUPPO ABELE



ASSOCIAZIONI

Il Gruppo Abele è un'associazione nata a Torino nel 1965. Il suo presidente e fondatore è don Luigi Ciotti. Il nostro impegno cerca da sempre di unire l'accoglienza delle persone più fragili con la dimensione culturale e politica. Per noi "sociale" significa vicinanza a chi è in difficoltà, ma anche uno sforzo per rimuovere tutto ciò che crea emarginazione, disuguaglianza, smarrimento.

Il Gruppo Abele è articolato in diverse attività. Dai servizi a bassa soglia, alle comunità per problemi di dipendenza, spazi di ascolto e orientamento per famiglie, progetti di aiuto alle vittime di sfruttamento lavorativo o sessuale e ai migranti. Ma abbiamo anche un centro studi e ricerche, una biblioteca aperta al pubblico, dove molti studenti possono trovare materiale per i loro studi, un archivio storico, due riviste, una casa editrice e percorsi educativi rivolti a giovani, operatori e famiglie. In via Pietro Micca 22 a Torino, si trova la libreria "La Torre di Abele", che da due anni fa parte dei punti vendita Giunti, ma che mantiene uno stretto legame con la nostra associazione, proponendo incontri con autori e presentazioni di libri che trattano i temi che ci sono più vicini.

La nostra associazione porta avanti anche progetti di cooperazione allo sviluppo in Africa e Messico ed è legata a un consorzio di cooperative sociali che dà lavoro a persone con storie difficili alle spalle, perché possano avere una nuova prospettiva di vita. Il Gruppo Abele ha promosso la nascita di altre associazioni e coordinamenti. Il Cnca (Coordinamento nazionale delle comunità di accoglienza) nel 1982 e la Lila (Lega italiana per la lotta all'Aids) nel 1986. Sempre dal Gruppo Abele ha preso il via nel 1995 l'esperienza di



Libera, rete nazionale di impegno contro le mafie. Sul nostro sito internet www.gruppoabele.org potrete trovare notizia di tutte le nostre iniziative, uno spazio dedicato alle richieste di aiuto e molti approfondimenti sui temi del sociale. Ci trovate anche su Facebook e Twitter. Seguiteci!

"Non ti scordar del noi!"

La raccolta fondi è una risorsa importante per concretizzare il nostro (e il vostro) impegno per la giustizia sociale, la dignità delle persone, la responsabilità verso gli altri. Cerchiamo così di dare sostegno a persone in gravi difficoltà come i bambini e le madri sieropositivi, i tossicodipendenti, gli alcolisti, le vittime di reati e di violenze... Ma per continuare a offrire aiuto, abbiamo bisogno di aiuto! "Non ti scordar del noi" è lo slogan che abbiamo scelto per comunicare il nostro concetto di solidarietà: sostenere le persone più fragili significa "non scordarsi" di essere un "noi". Non è l'individualismo, ma la condivisione a costruire una società più giusta. "Sono forse io il custode di mio fratello Abele?". Come spiega anche il nome del nostro gruppo, noi siamo convinti di sì. Per sostenere dignità, giustizia e diritti, puoi destinarci il tuo cinque per mille: un aiuto che non ti costa niente, devi solo ricordare il nostro codice fiscale: 800 89730016.

Associazione Gruppo Abele

Servizi Integrati per la Disabilità Fisico-Motoria/Passapartout
Sede nazionale: corso Trapani, 91b/95 – 10141 Torino
tel. 0113841011; fax 0113841031
e-mail: segreteria@gruppoabele.org
web: www.gruppoabele.org

STOP

ALLA SUDORAZIONE ECESSIVA

NIDROX® riduce gli stati di sudorazione eccessiva di ascelle, mani e piedi.



ANTIPERSPIRANTE (P. 04/03/2001)

NIDROX® è un prodotto medico CE
LEGGE ATTORNANTE LE ATTIVITÀ DI FARMACIA PER IL

SCHIUMA TOPICA ANTITRASPIRANTE
A BASE DI SALI DI ALLUMINIO

nidroX®



SANDOZ

A healthy decision

a Novartis company

Coligas Fast: pronta azione contro gonfiore e tensioni addominali

Coligas Fast opercoli di Planta Medica è un integratore alimentare di valido aiuto per una pronta azione nei casi di gonfiore addominale, spesso associato a fastidiose tensioni che si possono avvertire subito dopo i pasti o durante la giornata. L'innovazione principale è la sinergia d'azione tra estratti liofilizzati di Coriandolo e Zenzero che favoriscono la fisiologica eliminazione dei gas in eccesso e ne prevengono la formazione. Completano la formulazione: Cumino e Finocchio, ad azione carminativa; mucillagini liofilizzate di Altea, dalle proprietà lenitive ed emollienti; Cicoria radice. Grazie a questa completezza d'azione, la formulazione è di valido aiuto anche per il benessere della flora batterica.



Gambe stanche e pesanti? C'è Antistax Massage Cream

Lavori sedentari o che costringono a stare troppo in piedi, caldo e alimentazione scorretta possono influire sulla salute delle gambe. Quando compaiono sintomi come pesantezza e stanchezza, accompagnati anche da secchezza e disidratazione della pelle, spesso vengono sottovalutati, invece di essere affrontati adeguatamente. Per questo Antistax, lo specialista delle gambe, ha studiato la prima crema specifica per il massaggio delle gambe. È **Antistax Massage Cream**, che unisce gli estratti di foglie di vite rossa per la microcircolazione a Pantenolo, Olio di Jojoba, Burro di Karité e antiossidanti che nutrono, idratano e rigenerano la pelle. Così **Antistax Massage Cream** aiuta a ridonare alle gambe una sensazione di benessere e leggerezza.



La nuova generazione di solari Lichtena® Sole

Dall'unione dell'avanzata ricerca farmaceutica Giuliani e della ricerca dermatologica Lichtena® nasce **Lichtena® Sole**, una nuova generazione di solari, per pelli sensibili e irritabili, che non solo offre la **protezione** dai raggi UV ma in più **contribuisce ad aumentare la capacità di adattamento al sole** della pelle, attivando i suoi meccanismi naturali di difesa contro i danni solari. I solari Lichtena®, infatti, offrono una rivoluzionaria **protezione attiva** grazie a **Sun Adaptive**, principio attivo brevettato (brevetto depositato) che ha dimostrato di aumentare le difese al sole attivando le prime risposte di adattamento della pelle. **Lichtena® Sole** aggiunge due nuove referenze alla sua gamma di prodotti solari, lo **spray SPF 50+** e lo **spray SPF 30**, per coprire così tutte le esigenze dei consumatori.



CanestenUnidie per combatte le micosi



I funghi possono causare infezioni micotiche superficiali che interessano cute, annessi cutanei e mucose. Le tigne sono le infezioni micotiche superficiali più contagiose e si classificano in base alla sede cutanea colpita. Tra queste, la *Tinea pedis* è la più comune micosi nell'uomo. Il problema è più frequente in chi pratica regolarmente attività sportiva indossando calzature non traspiranti e con azione occlusiva. Si manifesta con desquamazione o macerazione della pelle, arrossamento, prurito e cattivo odore. Quando i sintomi sono più marcati è possibile che all'infezione primaria si sovrappongano infezioni da candida e/o batteri. **Canesten Unidie** combatte le micosi con una sola applicazione al giorno grazie al triplice effetto contro funghi, batteri e infiammazione.

Curasept Daycare, il collutorio per l'igiene orale di tutti i giorni

Negli ultimi anni, l'utilizzo dei collutori ha conosciuto un notevole incremento. A parte i cosiddetti collutori terapeutici, consigliati dal dentista in caso di patologie e normalmente utilizzati per brevi periodi, sempre più persone ricorrono a collutori da usare quotidianamente, per migliorare l'igiene e preservare la salute di denti e gengive. **Curasept Daycare** è un collutorio esclusivo prodotto da Curaden Healthcare, che raccoglie tutti i benefici clinicamente dimostrati degli oli essenziali, ma con un'attenzione in più al benessere e alla sicurezza anche in caso di utilizzo prolungato. Infatti, nelle formulazioni di **Curasept Daycare** sono stati eliminati i componenti che hanno destato allarmismo nella comunità scientifica, in particolare l'alcool etilico e i detergenti schiumogeni.



MG.KVIS: una fonte di energia, una risorsa per l'organismo

Stanchezza, spossatezza e irritabilità sono fastidi tipici dei nostri giorni. Spesso, per di più, anche la notte faticiamo a riposare e a recuperare a causa di fastidiosi crampi che ci costringono a dolorosi risvegli. Sempre più studi scientifici sostengono che questi disturbi hanno come causa la carenza di Magnesio, un sale minerale fondamentale per la nostra salute e definito dagli esperti "il sale della vita". Studiati per combattere affaticamento e stress è **MG.K VIS**, l'idrosalino-energetico ricco di Magnesio con Potassio e Creatina (pronta energia), in bustine monodose per una gradevole bevanda al gusto arancia. Per chi pratica sport e necessita di un surplus di energia ci sono **MG.K VIS Full Sport**, isotonico-energetico ricco di zuccheri, aminoacidi e vitamine, e **Creatin Vis**, tavolette di Creatina "pronta energia".



LIOTONDOL ACTION. SI PRENDE GIOCO DEL DOLORE.



È un medicinale a base di naprossene sodico. È un medicinale che può avere effetti collaterali anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Attenzione: i medicinali vanno assunti con cautela, per un breve periodo di tempo, non superando le dosi consigliate e solo per le indicazioni riportate nel foglio illustrativo. In caso di dubbio rivolgersi al medico o al farmacista. Autorizzazione del 22/03/11.

**LIOTONDOL ACTION. CON TE CONTRO
DOLORI MUSCOLARI E ARTICOLARI.**

Liotondol Action a base
di naprossene sodico, in caso di lievi
e moderati dolori muscolari e articolari,
combatte l'infiammazione
e riduce il dolore.

sanofi aventis

La salute, la cosa più importante



€ 13,90
€ 6,90

Infloran 300
Integratore alimentare
di fermenti lattici
Bustine e fiaconcini



€ 14,80
€ 6,90

InfloranBio
Integratore alimentare
di fermenti lattici
Fiaconcini monodose

€ 14,80
€ 6,90



SOMAC Control
Gastroprotettore
Confezioni da 7 e 14 compresse

€ 6,90
€ 4,90

€ 14,80
€ 7,90

Antidiarroico
Compresse e capsule

€ 5,80
€ 5,20



€ 8,80
€ 7,40

Offerta valida dal 1° Maggio al 30 Giugno 2012

€ 6,90
€ 5,40



Collirio
Fiacone e monodose

€ 6,90
€ 5,40



€ 10,80
€ 9,45

**Integratore alimentare
di sali minerali e creatina**
Bustine

OFFERTA
PROVA

€ 14,80
€ 5,90



**Integratore alimentare
di sali minerali**
Bustine effervescenti

€ 8,50
€ 4,90



**Integratore
proenergetico**
Bustine



€ 11,80
€ 8,50

Collirio
Fiacone



Lesioni cutanee
Pomata

€ 8,90
€ 6,20



€ 11,80
€ 8,90

Multivitaminico
Compresse e
compresse effervescenti

€ 10,80
€ 9,70



**Benessere
gambe**
Crema

€ 14,80
€ 11,90

**Benessere
gambe**
Compresse
rivestite



€ 16,80
€ 11,90

**Benessere
gambe**
Bustine e
compresse
effervescenti



€ 10,80
€ 8,70

**Benessere
gambe**
Gel e Spray

€ 8,90
€ 8,90





€ 6,90
€ 5,90

Antistaminico
Gocce e gel

€ 7,60
€ 5,90



€ 12,50
€ 11,20

Antistaminico
Compresse



€ 8,60
€ 7,40

Antiinfiammatorio
Gel



€ 7,60
€ 6,90

€ 7,60
€ 6,90

Antiinfiammatorio
Bustine e compresse



€ 28,00
€ 19,00

Controllo del peso
Spray



€ 18,80
€ 9,90



€ 14,90
€ 9,90



€ 10,70
€ 5,90



€ 10,70
€ 5,90

Integratori naturali per il metabolismo e la regolarità intestinale

Rimedi Stagionali



€ 5,50

Spray nasale

€ 14,00
€ 7,90

1 test di gravidanza



€ 15,80
€ 12,00

2 test di gravidanza



PARACETAMOLO
120 mg x 5 ml € 2,60

€ 4,50
€ 3,90



Stati influenzali e febbrili
Compresse effervescenti

LATTULOSIO - 66,7%
1 flacone 200 ml € 4,90

CETRIZINA
7 Compresse 10 mg € 4,00

In collaborazione con: **Mylan**

I prodotti Mylan sono disponibili solo con le migliori fedeltà salvo particolari promozioni. Offerta valida dal 1° Maggio al 30 Giugno 2012 o fino ad esaurimento scorte.