

FARMA^{COM}

FARMACIE COMUNALI TORINO S.p.A. - FARMACOM - Anno IX - Numero 3 - MAGGIO-GIUGNO 2015

**Nutrire il pianeta, nutrire
Torino Metropolitana**
Un impegno concreto globale e locale

EXPO 2015



Le più vicine a te.

MAGGIO-GIUGNO 2015

<p>FC 1 C.so Orbassano 249 011/390045 * 9.00/12.30 - 15.00/19.30 * 9.00/12.30 - 15.00/19.30</p>	<p>FC 2 Via Slataper 25/bis/b 011/735814 * 8.30/12.30 - 15.30/19.30 * 8.30/12.30 - 15.30/19.30</p>	<p>FC 4 Via Oropa 69 011/8995608 * 8.30/12.30 - 15.30/19.30 * 8.30/12.30 - 15.30/19.30</p>	<p>FC 5 Via Rieti 55 011/4114855 * 9.00/12.30 - 15.00/19.30 * 9.00/12.30 - 15.00/19.30</p>
<p>FC 7 C.so Trapani 150 011/3352700 * 8.30/19.30 * 8.30/19.30</p>	<p>FC 8 C.so Traiano 22/E 011/614284 * 9.00/19.30 * 9.00/19.30</p>	<p>FC 9 C.so Sebastopoli 272 011/351483 * 9.00/12.30 - 15.00/19.30 * 9.00/12.30 - 15.00-19.30</p>	<p>FC 10 Via A. di Bernezzo 134 011/725767 * 9.00/12.30 - 15.00/19.30 * 9.00/12.30 - 15.00/19.30</p>
<p>FC 11 P.zza Stampalia 7/b 011/226253 * 8.30/12.30 - 15.00/19.00 * 8.30/12.30 - 15.00/19.00</p>	<p>FC 12 C.so Vercelli 236 011/2465215 * 9.00/12.30 - 15.00/19.30 * 9.00/12.30 - 15.00/19.30</p>	<p>FC 13 Via Negarville 8/10 011/3470309 * 8.30/19.00 * 8.30/19.00</p>	<p>FC 15 C.so Traiano 86 011/616044 * 9.00/12.30 - 15.00/19.30 * 9.00/12.30 - 15.00/19.30</p>
<p>FC 17 C.so V. Emanuele II 182 011/4333311 * 8.30/12.30 - 15.30/19.30 * 8.30/12.30 - 15.30/19.30</p>	<p>FC 19 Via Vibò 17/b 011/218216 * 8.30/12.30 - 15.00/19.00 * 8.30/12.30 - 15.00/19.00</p>	<p>FC 20 C.so Romania 460 011/2621325 * 9.00/21.00 * 9.00/21.00</p>	<p>FC 21 C.so Belgio 151/B 011/8980177 * 9.00/12.30 - 15.00/19.30 * 9.00/12.30 - 15.00/19.30</p>
<p>FC 22 Via Capelli 47 011/725742 * 8.30/12.45 - 15.15/19.30 * 8.30/12.45 - 15.15/19.30</p>	<p>FC 23 Via G. Reni 155/157 011/307573 * 8.30/12.30 - 15.30/19.30 * 8.30/12.30 - 15.30/19.30</p>	<p>FC 24 Via Bellardi 3 011/720605 * 8.30/12.30 - 15.00/19.00 * 8.30/12.30 - 15.30/19.30</p>	<p>FC 25 Atrio Stazione P. Nuova 011/542825 * 7.00/19.30 * 7.00/19.30</p>
<p>FC 28 C.so Corsica 9 011/3170152 * 8.30/12.30 - 15.00/19.00 * 8.30/12.30 - 15.00/19.00</p>	<p>FC 29 Via Orvieto 10/A 011/2215328 * 9.00/19.30 * 9.00/19.30</p>	<p>FC 33 Via Isernia 13B 011/7399887 * 9.00/12.30 - 15.00/19.30 * 9.00/12.30 - 15.00/19.30</p>	<p>FC 35 Via Cimabue 8 011/3114027 * 9.00/12.30 - 15.00/19.30 * 9.00/12.30 - 15.00/19.30</p>
<p>FC 36 Via Filadelfia 142 011/321619 * 8.45/12.30 - 15.15/19.30 * 8.30/12.30 - 15.30/19.30</p>	<p>FC 37 C.so Agnelli 56 011/3247458 * 8.30/12.30 - 15.00/19.00 * 8.30/12.30 - 15.30/19.30</p>	<p>FC 38 Via Vandalino 9/11 011/725846 * 9.00/13.00 - 15.30/19.30 * 9.00/13.00 - 15.30/19.30</p>	<p>FC 40 Via Farinelli 36/9 011/3488296 * 8.30/19.00 * 8.30/19.30</p>
<p>FC 41 Via degli Abeti 10 011/2624080 * 8.30/12.30 - 15.00/19.00 * 8.30/12.30 - 15.00/19.00</p>	<p>FC 42 Via XX Settembre 5 011/543287 * 9.00/19.30 * 9.00/19.30</p>	<p>FC 43 Piazza Statuto 4 011/5214581 * 9.00/19.30 * 9.00/19.30</p>	<p>FC 44 Via Cibrario 72 011/4371380 * 8.30/19.30 * 8.30/19.30</p>
<p>FC 45 Via Monginevro 27/b 011/3852515 * 9.00/19.30 * 9.00/19.30</p>	<p>FC 46 P.zza Bozzolo 11 011/6633859 * 8.30/19.30 * 8.30/19.30</p>	<p>PFD Via Ivrea 47 011/0587912 * 9.00/12.30 - 15.00/19.30 * 9.00/12.30 - 15.00/19.30</p>	<p>FC San Maurizio C.se Via Torino 36/B - Fraz. Ceretta 011/5369540 * 8.30/12.30 - 15.30/19.30 * 8.30/12.30 - 15.30/19.30</p>
<p>FreeFood Via Monginevro 27/b 011/3852515 9.00/19.30</p>	<p>FreeFood Via Orvieto 10/A 011.1978.2044 9.00/19.30</p>	<p>FreeFood San Maurizio Canavese Via Torino 36/B - Frazione Ceretta 011/5369540 8.30/12.30 - 15.30/19.30</p>	

- La FC42 svolge anche servizio notturno tutti i giorni dalle ore 19.30 alle 9.00 con la sola esclusione del periodo di chiusura per ferie.
- ◆ La FC20 (galleria Auchan in corso Romania) è aperta tutti i giorni dell'anno. La domenica fino alle ore 20.
- La FC25 (atrio stazione di Porta Nuova) è aperta tutti i giorni dell'anno.
- ▲ La FC San Maurizio C.se dal lunedì al venerdì 8.30 - 12.30 / 15.30 - 19.30
Orario continuato e notturno dalle 8.30 del SABATO alle 8.30 della DOMENICA

* ORARIO INVERNALE dal 01/10 al 31/05

* ORARIO ESTIVO dal 01/06 al 30/09



CARI LETTORI

TESTA, CULTURA E CUORE PER UN'AZIENDA DI SERVIZIO

L'evoluzione degli scenari, sia in ambito di razionalizzazione sanitaria sia di economia dei mercati, richiede la lungimiranza di prospettare nuovi orizzonti di collaborazione e di ridefinire obiettivi con ricadute sociosanitarie. In tale contesto, solo chi fornirà all'utenza una serie di servizi qualificati in grado di offrire il miglior consiglio per il benessere risulterà vincente.

Farmacie Comunalì Torino Spa ritiene che l'attenzione all'utenza sia presupposto imprescindibile per l'evoluzione dell'attività di servizio. «Da noi l'attenzione all'utenza è considerata a 360 gradi: non soltanto fornitura del farmaco, ma anche attenzione ai bisogni globali di salute, rapportati alla capacità di sostenerne i costi». Questa frase di Gabriele Cavigioli, che come amministratore delegato ha guidato le Farmacie Comunalì di Torino dal 2009 al 30 aprile di quest'anno, sintetizza la filosofia aziendale delle Farmacie Comunalì.

Tale filosofia, che da oggi prosegue con il nuovo amministratore delegato Davide Cocirio, rientra nel percorso che l'azienda Farmacie Comunalì torinesi ha sviluppato negli anni traendo beneficio dal rapporto pubblico-privato, frutto della sua compagine societaria che fonde le anime di attori da sempre attivi nel mondo del welfare istituzionale, della farmacia e della cooperazione.

All'interno del panorama dinamico che coinvolge economia e mondo della salute, anche le Farmacie Comunalì di Torino evolvono e si trasformano, ma sempre conservando "le componenti centrali" del loro essere fornitori di servizi per la salute. Poiché la storia di questa azienda rappresenta – prendendo in prestito le parole di Gabriele Cavigioli – «l'evoluzione di una realtà nella quale testa, cultura e cuore vengono prima di ogni altra componente» e che – citando Davide Cocirio – «identifica nella professionalità del farmacista il fulcro del valore di presidio capillare per il servizio di salute al cittadino».

Buona lettura
Elisabetta Farina



**FARMACI GENERICI:
UNA**
scelta
**CHE FA BENE A
TUTTI**

Un farmaco più economico libera fondi per la ricerca e per la collettività.

Dal 1996 abbiamo scelto di specializzarci nel settore dei farmaci generici perché crediamo che i farmaci generici abbiano un valore sociale. Abbiamo scelto di produrre farmaci di alta qualità a prezzi contenuti che permettono di liberare risorse economiche da reinvestire a vantaggio della collettività.

Abbiamo scelto di essere generici perché vogliamo essere speciali.



GENERICI PER *SCELTA*

www.docgenerici.it | facebook.com/docgenerici





Fotografia di copertina:
www.shutterstock.com

DALLE FARMACIE COMUNALI

- 7 Il counseling strutturato in farmacia
- 9 In farmacia con la Social Card anche nel 2015
- 9 Test determinazione intolleranze alimentari anche alla FC 43
- 9 "Quale dolore?" Una nuova pubblicazione delle Farmacie Comunali

COSMESI

- 11 Consulenza cosmesi

APPUNTAMENTI IN FARMACIA

- 13 A lezione di salute in... farmacia
- 13 Occhio alle gambe, occhio alle patologie venose!
- 15 Appuntamenti senza glutine FreeFood
- 15 Le sedute scientifiche dell'accademia di medicina

NON SOLO FARMACISTI

- 16 Nuotatrice, assistente bagnante e istruttore

FOCUS DIABETE

- 19 In viaggio con il diabete

APPROFONDIMENTO

- 21 In viaggio con fido
- 26 L'antica Farmacia dei Francescani di Gerusalemme
- 29 Nutrire il Pianeta, Energia per la Vita

NEWS SANITÀ

- 33 Crisi economica e diritto alle cure

SPORT E SALUTE

- 38 Vittorio Pozzo: due mondiali + 1

ASSOCIAZIONI

- 42 Amici del Cuore

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
Associazione Amici del Cuore, Rosanna
Braga, Paola Brusa, Paola Difino, Sara
Marchesin, Pier Paolo Mussa, Margherita
Perino, Fondazione Promozione Sociale.

Progetto grafico e impaginazione
Futurgrafica S.r.l.
Stampa
Società Tipografica Ianni s.r.l.
Tiratura 20.000 copie
Registrazione al Tribunale di Torino
N°114 dell'8 gennaio 2008

novità

Per un'azione drenante evoluta

Fitomagra Lynfase

Più di un semplice drenante



Complesso molecolare a base di estratti liofilizzati per:

- **il benessere vascolare (linfatico e venoso)** da Grano Saraceno e Rusco
- **il drenaggio dei liquidi corporei** da Tarassaco, Verga d'oro e Orthosiphon

12 flaconcini monodose

100%
naturale

senza
glutine
gluten
free

DISPONIBILE ANCHE IN TISANA

Fitomagra

Cambiare si può

Aboca S.p.A. Società Agricola
Sansepolcro (AR) - www.aboca.com

I prodotti non sostituiscono una dieta variata. Seguire un regime alimentare ipocalorico adeguato, uno stile di vita sano e una regolare attività fisica. In caso di dieta seguita per periodi prolungati, oltre le tre settimane, si consiglia di sentire il parere del medico.



INNOVAZIONE PER LA SALUTE

NUOVO

Velvet
soft™

Piedi morbidi e splendidi
in un attimo

ROLL PROFESSIONALE PER PEDICURE
CON CRISTALLI DI DIAMANTE

Scopri
la routine di bellezza
per la pedicure professionale
a casa tua

Scholl



Non un semplice magnesio!

MG.KVIS® IDROSALINO-ENERGETICO

ANCHE
IDROSALINO ENERGY
PRONTO DA BERE

Gusto arancia
e lemonade



TrioMiG®
3 SALI DI MAGNESIO
AD ELEVATA
BIODISPONIBILITÀ
POTASSIO CON
CREATINA

Con l'acquisto di
1 MG.K Vis Buste
subito per te*

Idrosalino Energy
o
Compresse
Effervescenti



*Promozione valida
nelle Farmacie aderenti
fino ad esaurimento scorte.

Nuovo gusto dell'estate!



NOVITÀ
MG.K VIS TÈ VERDE
Il fresco e dissetante
energetico
con estratto di Tè Verde

**AZIONE
ANTIOSSIDANTE-TONICA**



**Più attivi in caso di stanchezza,
spossatezza ed eccessiva sudorazione.**

UNA FONTE DI ENERGIA, UNA RISORSA PER L'ORGANISMO.

**MG.K VIS COMPRESSE
EFFERVESCENTI**
Buone da bere al gusto arancia.

**MG.K VIS INSTANT
ENERGY**
Energia immediata
a lunga durata,
formato
short tascabile
pronto da bere.



MG.K VIS PERFORMANCE
Compresse effervescenti
con Creatina,
più energia più sprint.

MG.K VIS COMPRESSE DEGLUTIBILI
Semplici da assumere con un sorso d'acqua.



MG.K VIS FULL SPORT
Isotonico-energetico
specifico per chi pratica
attività sportiva.

MG.K VIS RICARICA PLUS
Ricostituente tonico-energetico
in caso di debolezza e inappetenza.



Da
POOL PHARMA
IN FARMACIA
www.poolpharma.it

SPECIALE STIPSI?

Sveglia l'intestino combatti la stitichezza

Oggi in farmacia c'è
Dimalosio Complex
il regolatore
dell'intestino.

Quando l'intestino si "addormenta" e perde la sua regolare puntualità è possibile andare incontro ad episodi di stitichezza che possono causare cattiva digestione, senso di gonfiore con tensione addominale e alitosi.

Secondo le recenti linee guida il problema può essere affrontato con una dieta ricca di fibre indispensabili per ritrovare e mantenere la corretta motilità intestinale.



Seguendo queste direttive è stato formulato **Dimalosio Complex**, un preparato a base di Psillio e Glucomannano, fibre naturali, arricchito con Lattulosio ed estratti vegetali, componenti attivi che agiscono in sinergia per "risvegliare" la corretta motilità intestinale senza irritare.

Dimalosio Complex sveglia l'intestino pigro, usato con regolarità svolge un'azione come regolatore intestinale, favorisce la crescita della flora batterica ed aiuta a combattere quel fastidioso gonfiore addominale facilitando una normale evacuazione.

Dimalosio Complex lo trovate in Farmacia, disponibile in confezione da 20 bustine al gradevole gusto pesca.

Da ALKAMED In Farmacia

IL COUNSELING STRUTTURATO IN FARMACIA

L'aggiornamento costante per essere "Farmacia di Comunità"

Paola Difino – farmacista e direttrice FC 7

Presso le Farmacie Comunalì si possono trovare vari servizi, quali ad esempio l'autoanalisi, la misurazione della pressione arteriosa, la possibilità di prenotare visite specialistiche ed esami, la rilevazione dell'ossimetria e della spirometria. Ma non solo. Il cittadino, che si reca in farmacia per ritirare medicinali prescritti dal medico curante per patologie croniche o per acquistare medicinali da banco, trova sempre un professionista pronto a fornire un consiglio, una rassicurazione, un'informazione di carattere sanitario, per aiutare, indirizzare e monitorare il corretto utilizzo dei medicinali prescritti, ma anche per educare alla prevenzione di alcune patologie, soprattutto di quelle a forte impatto sociale.

Per essere sempre più vicini al cittadino e alle sue esigenze, le Farmacie Comunalì partecipano a varie campagne di prevenzione ed educazione sanitaria, sia a livello regionale sia nazionale, e garantiscono una continua formazione dei farmacisti per un aggiornamento costante in ogni ambito della salute. Inoltre, poiché il farmacista è spesso colui che, rispetto al medico, ha contatti più frequenti e prolungati con il paziente, risulta fondamentale una buona collaborazione tra le varie professioni sanitarie, per poter condividere eventuali problematiche relative alla terapia in particolar modo per coloro che sono affetti da patologie croniche.

Da farmacista è proprio questo che io, come i miei colleghi, ci aspettiamo e vediamo ogni giorno: persone che, oltre alla semplice dispensazione del medicinale di cui necessitano, hanno bisogno di consigli, suggerimenti, rassicurazioni. Inoltre presso la farmacia comunale 7 seguo personalmente il progetto RE I-MUR (per approfondire, vedere articolo a pag. 26 di FarmaCom gennaio-febbraio 2015): la realizzazione del progetto a livello nazionale è patrocinata dalla FOFI, mentre a livello regionale lo studio è coordinato dall'Ordine dei Farmacisti di Torino e dall'Università degli Studi di Torino. La mia collaborazione si è avviata lo scorso mese di ottobre ed è giunta quasi alla fase finale, che prevede il prendere in carico il paziente affetto da asma, contattarlo periodicamente per comprendere eventuali problematiche inerenti alla terapia in atto, promuoverne l'aderenza, consigliare riguardo alle manifestazioni

stesse della malattia e indirizzare quando necessario il paziente al medico curante.

Questo è uno dei progetti che fanno parte del nuovo modello di "Farmacia di Comunità", i cui promotori sono l'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Torino, Federfarma Piemonte e l'Università degli Studi di Torino, Dipartimento di Scienza e Tecnologia del Farmaco. Si tratta di un percorso articolato che prevede quattro progetti, estesi a tutto il territorio regionale, incentrati sulle patologie croniche a maggior impatto sociale: diabete; scompenso cardiaco; dislipidemie; BPCO. È prevista una prima fase di formazione in aula per i farmacisti condotta dagli specialisti; successivamente in farmacia vengono somministrati questionari specifici a clienti e pazienti rispettivamente con lo scopo di fare prevenzione e migliorare l'aderenza alla terapia. Attorno al Progetto InterAteno in Farmacia di Comunità si sono sviluppate altre iniziative sempre nell'ottica di monitorare l'aderenza alla terapia e di fornire un'attività di counseling strutturato: ad esempio un studio recentemente concluso ha reso possibile intercettare, sempre attraverso l'uso di questionari, pazienti emicranici che non erano consapevoli della loro patologia, si auto-curavano male ed inoltre non sapevano dell'esistenza dei Centri Cefalee.

Le Farmacie Comunalì hanno aderito al modello di Farmacia di Comunità e sono convinte dell'importanza di questo progetto per migliorare le attività di prevenzione ed aderenza alla terapia, per rafforzare il ruolo che il farmacista ricopre nell'educare, informare e assistere i cittadini.



STANCHEZZA, NERVOSISMO E STRESS?



a soli
€ 9,95



Magnesio 24

GIORNO

NOTTE

DOPPIA FORMULA RILASSANTE

CON
MAGNESIO,
VITAMINA B6 E MELISSA

Da oggi esiste anche
Magnesio24 OROSOLUBILE in comode bustine
tascabili da assumere **SENZ'ACQUA**

IN FARMACIA E PARAFARMACIA

 **Arkopharma**
www.arkopharma.it

IN FARMACIA CON LA SOCIAL CARD ANCHE NEL 2015

Si ricorda che, grazie alla proroga per l'anno 2015 della Convenzione con Federfarma, Assofarm, il Ministero dell'Economia e delle Finanze - Dipartimento del Tesoro- e con il Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali, i titolari della **Social Card** possono effettuare anche presso le farmacie comunali acquisti di prodotti farmaceutici e parafarmaceutici a condizioni economiche agevolate.

La Carta acquisti Social Card è disponibile per i cittadini che hanno i requisiti di legge (D.L. n. 112 del 2008) che ne fanno domanda ed è utilizzabile per il sostegno della spesa alimentare, sanitaria e il pagamento delle bollette della luce e del gas. La Carta acquisti vale 40 euro al mese e viene caricata ogni due mesi con 80 euro (40 euro x 2 = 80 euro). Con la Carta si possono anche avere

sconti nei negozi convenzionati che sostengono il programma Carta acquisti e si può accedere direttamente alla tariffa elettrica agevolata.

Chi è interessato ad avere la Carta, verifichi il possesso dei requisiti e le modalità per ottenerla usufruendo di uno dei seguenti canali di informazione:

- uffici postali e uffici INPS;
- numero verde INPS 803.164;
- numero verde del programma Carta Acquisti 800.666.888;
- sito del Ministero dell'Economia e delle Finanze;
- sito del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali;
- sito dell'INPS.

TEST DETERMINAZIONE INTOLLERANZE ALIMENTARI ANCHE ALLA FC 43

Dopo la FC 45 di via Monginevro, anche la FC 43 di piazza Statuto offre la possibilità di effettuare il **Test per la determinazione delle intolleranze alimentari**, basato sul dosaggio di IgG4, anticorpi specifici che l'organismo produce a seguito di stimolo continuo da parte degli antigeni alimentari. Il Test si basa sull'autoprelievo di sangue capillare (con una semplice puntura al dito) e invio dei campioni, da parte del personale della farmacia,

al Laboratorio per la determinazione del dosaggio di IgG4 specifiche per 45 alimenti con metodo ELISA (Enzyme Linked Immuno Sorbent Assay). Il costo del Test è detraibile fiscalmente in quanto riconducibile a dispositivo medico (vedasi FarmaCom n. 1/2013). Unitamente allo scontrino fiscale, viene rilasciato il certificato di conformità del dispositivo medico alle direttive europee di settore (CE).

“QUALE DOLORE?” UNA NUOVA PUBBLICAZIONE DI FARMACIE COMUNALI

La finalità di questa pubblicazione è di promuovere la cultura del sollievo, proponendo, grazie alla collaborazione scientifica della dottoressa Anna De Luca – direttore del Centro di terapia del dolore e cure palliative dell'ospedale Molinette- un'analisi delle situazioni delle sindromi dolorose più frequenti (dal mal di testa al dolore cronico moderato-severo) e fornendo indicazioni metodologiche su come affrontarle e riferimenti di servizi esistenti sul territorio. Si calcola che in Italia 15 milioni di persone siano affette da dolore cronico, solo il 10% su base oncologica. Un esercito di persone sofferenti, con un dolore il più delle volte dovuto a patologie vertebrali, artrosi, cefalea, neuropatie periferiche.

Grazie alla ricerca farmacologica sono a disposizione armi efficaci per combattere il problema, ma spesso anziché fare ricorso



La pubblicazione è stata distribuita in farmacia in versione cartacea ed è scaricabile come pdf dal sito www.fctorinospa.it nella sezione pubblicazioni.

agli analgesici per il trattamento del dolore cronico si commettono ancora diversi errori, perseverando ad esempio nelle soluzioni “fai da te” o nell'inutile sopportazione del dolore. Il farmacista ricopre un ruolo centrale per il paziente con dolore, perché rappresenta il primo riferimento nella rete assistenziale, non soltanto in riferimento alla somministrazione dei farmaci, ma anche per consigli relativi a come imparare a comprendere e decodificare il dolore e informazioni in merito ai servizi presenti sul territorio.

Supradyn

***Per ricaricare
la tua energia***



***Quando hai bisogno di vitamine puoi aiutarti
con Supradyn multivitaminico multiminerale utile
per ricaricarti nella forma adatta alle tue esigenze.***

Presso le Farmacie Comunali è possibile prenotare una seduta per usufruire gratuitamente dei consigli di cosmesi e di consulenza make-up delle consulenti cosmesi **Annalisa Arpino, Monica Capitanio e Francesca Lo Curto** che si avvalgono anche della **MicroCAMERA® Dermotricos** per la rilevazione dei principali parametri **cutanei e tricologici**.



2015

MAGGIO

ARPINO ANNALISA

TUTTI I GIORNI PRESSO LA FARMACIA COMUNALE 42 IN VIA XX SETTEMBRE 5

FRANCESCA LO CURTO	GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO
	Sabato 2	21	C.so Belgio 151/b
	Martedì 5	SM	Via Torino 36/b fr. Ceretta
	Mercoledì 6	1	C.so Orbassano 249
	Venerdì 8	25	Atrio Stazione Porta Nuova
	Sabato 9	22	Via Capelli 47
	Martedì 12	37	C.so Agnelli 56
	Mercoledì 13	20	C.so Romania 460
	Giovedì 14	4	Via Oropa 69
	Sabato 16	7	C.so Trapani 150
Martedì 19	9	C.so Sebastopoli 272	
Mercoledì 20	13	Via Negarville 8/10	
Venerdì 22	19	Via Vibò 17	
Sabato 23	5	Via Rieti 55	
Martedì 26	43	P.zza Statuto 4	
Mercoledì 27	46	P.zza Bozzolo 11	
Venerdì 29	45	Via Monginevro 27/b	

GIUGNO

FRANCESCA LO CURTO	GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO
	Mercoledì 3	1	C.so Orbassano 249
	Venerdì 5	13	Via Negarville 8/10
	Sabato 6	22	Via Capelli 47
	Martedì 9	9	C.so Sebastopoli 272
	Giovedì 11	43	P.zza Statuto 4
	Venerdì 12	4	Via Oropa 69
	Sabato 13	SM	Via Torino 36/b fr. Ceretta
	Martedì 16	37	C.so Agnelli 56
	Mercoledì 17	25	Atrio Stazione Porta Nuova
Venerdì 19	45	Via Monginevro 27/b	
Sabato 20	21	C.so Belgio 151/b	
Martedì 23	12	C.so Vercelli 236	
Venerdì 26	20	C.so Romania 460	
Sabato 27	7	C.so Trapani 150	
Martedì 30	46	P.zza Bozzolo 11	

MONICA CAPITANIO	GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO
	Martedì 5	24	Via Bellardi 3
	Mercoledì 6	36	Via Filadelfia 142
	Giovedì 7	15	C.so Traiano 86
	Venerdì 8	11	P.zza Stampalia 7/b
	Martedì 12	44	Via Cibrario 72
	Mercoledì 13	42	Via XX Settembre 5
	Giovedì 14	17	C.so V.Emanuele II 182
	Venerdì 15 pom	PFD	Via Ivrea 47
	Sabato 16	8	C.so Traiano 22/e
Lunedì 18	28	C.so Corsica 9	
Martedì 19	23	Via G. Reni 155	
Mercoledì 20	38	Via Vandalino 9/11	
Giovedì 21	10	Via A. di Bernezzo 134	
Venerdì 22	8	C.so Traiano 22/e	
Martedì 26	29	Via Orvieto 10/a	
Mercoledì 27	42	Via XX Settembre 5	
Giovedì 28	35	Via Cimabue 8	
Venerdì 29	41	Via degli Abeti 10	
Sabato 30	24	Via Bellardi 3	

MONICA CAPITANIO	GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO
	Martedì 9	11	P.zza Stampalia 7/b
	Mercoledì 10	28	C.so Corsica 9
	Giovedì 11	17	C.so V.Emanuele II 182
	Venerdì 12	15	C.so Traiano 86
	Sabato 13	8	C.so Traiano 22/e
	Lunedì 15	10	Via A. di Bernezzo 134
	Martedì 16	24	Via Bellardi 3
	Mercoledì 17	29	Via Orvieto 10/a
	Giovedì 18	42	Via XX Settembre 5
Venerdì 19	35	Via Cimabue 8	
Martedì 23	36	Via Filadelfia 142	
Giovedì 25	44	Via Cibrario 72	
Venerdì 26	23	Via G. Reni 155	
Sabato 27	38	Via Vandalino 9/11	
Lunedì 29	2	Via Slataper 25/bis	
Martedì 30	PFD	Via Ivrea 47	

EAU THERMALE Avène



Hydrance OPTIMALE

Azione idratante intensa
e duratura per la tua pelle sensibile

Per informazioni visita il sito
www.avene.it



Laboratoires dermatologiques
Avène
PARIS


Pierre Fabre

A LEZIONE DI SALUTE IN... FARMACIA

Dalle conferenze agli aperitivi, alle lezioni di trucco: utili e 'stuzzicanti' occasioni per parlare di salute e benessere!

Farmacia Comunale 45

saletta conferenze via Scalenghe 4
(quasi angolo via Monginevro)

Martedì 9 giugno - dalle 18.00 alle 19.30

La risata: le vitamine del nostro benessere

La comicità è salute, e il riso è quella scintilla in grado di operare il cambiamento del "punto di vista", necessario per modificare il modo di porsi rispetto alla propria vita. A cura di Anna Maria Vizzini psicologa/psicoterapeuta in collaborazione con Luisa Danieli coach, professionista nella yoga della risata. Partecipazione gratuita, gradita la prenotazione.

Venerdì 19 giugno - dalle 18 alle 19.30

Trucco camouflage

Relatrice e truccatrice Francesca Lo Curto, consulente dermocosmetica delle farmacie comunali di Torino. Corso teorico pratico durante il

quale sarà spiegata una tecnica di trucco volta a nascondere diverse tipologie di inestetismi cutanei, quali: angiomi, vitiligine, couperose, discromie cutanee, acne e cicatrici.

La partecipazione è gratuita, i partecipanti possono essere massimo 20 e l'iscrizione è obbligatoria allo 011.3852515.

Giovedì 11 giugno - dalle 10.00 alle 19.30

Tisanococktail Party con il bartender Tisanoreica!

Saranno serviti i "Tisanococktail", deliziosi drink salutistici a base di erbe officinali.

Gianluca Mech, reinventa l'idea di cocktail - aperitivi e digestivi - miscelando i prodotti della Decottopia, l'antica tecnica di estrazione dei principi attivi dalle piante, a freschi e colorati succhi di frutta, frutta fresca e ghiaccio. Risultato? Bevande sane e sfiziose, con tante funzioni diverse a seconda delle necessità. Tutte da provare!

TUTTI GLI APPUNTAMENTI DELLE FARMACIE COMUNALI CONSULTABILI ON-LINE

Sul sito www.fctorinospa.it è pubblicato il calendario completo degli eventi organizzati presso le Farmacie Comunali e la Parafarmacia di Torino e la Farmacia Comunale di San Maurizio Canavese. Il programma è costantemente aggiornato con tutti gli appuntamenti dalle presentazioni e i corsi presso i FreeFood alla consulenza cosmesi, dalle conferenze alle giornate promozionali.

OCCHIO ALLE GAMBE, OCCHIO ALLE PATOLOGIE VENOSE!

Anche quest'anno si ripete l'iniziativa, avviata nel 2014 con gli "eventi Venoscreen", per la rilevazione di insufficienza venosa degli arti inferiori, patologia significativamente presente nella popolazione e, qualora non curata, anche invalidante. Le farmacie avranno a disposizione l'apparecchio Venoscreen per una settimana secondo il seguente calendario:

Da lunedì 4 maggio presso la FC45
Da lunedì 11 maggio presso la FC22
Da lunedì 18 maggio presso la FC21
Da lunedì 25 maggio presso la FC20
Da mercoledì 3 giugno presso la FC11

Da lunedì 8 giugno presso la FC7
Da lunedì 15 giugno presso la FC8
Da lunedì 22 giugno presso la FC28
Da lunedì 29 giugno presso la FC1
Da lunedì 6 luglio presso la FC43





**Troppi impegni
ti fanno sentire
stanca
e irritabile?**

**mag2.
Per la tua vitalità.**

Quando nelle tue giornate piene di impegni e attività una carenza di magnesio ti fa sentire stanca e irritabile, mag2 ti può aiutare. mag2 reintegra la quota fisiologica di magnesio e ti aiuta a combattere irritabilità e stanchezza.

È un medicinale a base di magnesio pidolato. 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 01/12/2014.

www.ilmagnesio.it

SANOFI 

Free Food
Qualcuno pensa a te!

APPUNTAMENTI SENZA GLUTINE FREEFOOD

via Orvieto 10/a (presso la farmacia comunale 29)

A giugno, in occasione della Giornata internazionale della celiachia, una settimana di festa con un programma "farcito" di eventi *gluten free*.

Lunedì 8 - dalle 14 alle 18 (in collaborazione con *Nutrifree*)

Corso di cucina di Pasta fresca con lo Chef Andrea Morello - farmacista, cuoco diplomato e operatore Ajurvedico. Prenotazione obbligatoria tel. 011.1978.2044.

Martedì 9 - dalle 13 alle 18 (in collaborazione con *Cose dell'altro Pane*)

Presentazione e degustazione dei prodotti artigianali senza glutine creati all'interno di un antico Monastero di Roma.

Mercoledì 10 - dalle 13 alle 18 (in collaborazione con *KI group*)

Degustazione di prodotti dell'assortimento senza glutine Ki group.



Giovedì 11 - dalle 13 alle 18 (in collaborazione con *Dolceria!*) Rinaldini gluten free line "il senza glutine per tutti". Il Maestro pasticciere Roberto Rinaldini presenta la nuova linea di alta pasticceria fatta rigorosamente a mano senza conservanti né coloranti.

Venerdì 12 - dalle 13 alle 18 (in collaborazione con *Glutens*)

Degustazione della nuova linea di prodotti da forno senza glutine, destinata ai celiaci ed agli intolleranti al glutine.

Sabato 13 - dalle 09.30 alle 12.30 (in collaborazione con *Dott. Schär*)

In occasione del mese della campagna di sensibilizzazione per le intolleranze al glutine, una dietista disponibile per informazioni e consigli previo appuntamento da fissare telefonicamente allo 011.1978.2044.

LE SEDUTE SCIENTIFICHE DELL'ACCADEMIA DI MEDICINA

Prosegue il calendario delle Sedute Scientifiche dell'Accademia di Medicina di Torino (www.accademia-dimedicina.unito.it), che propongono come relatori gli esperti della sanità piemontese e illustri ospiti italiani e internazionali.

Le sedute sono pubbliche e gratuite.

Venerdì 12 giugno - ore 21

Aula Magna dell'Accademia, in via Po 18

Malattia di Crohn: clinica e imaging

Relatori: Angelo Pera, Teresa Cammarota e Stefano Cirillo.

Venerdì 26 giugno - ore 18,30

Sala Cinema Massimo in via Verdi 18 a Torino

Cinema e Accademia di Medicina: le Neuroscienze ai primi del Novecento

Presentazione: Roberto Mutani

Relatori: Claudia Ginetto, Adriano Chiò e Filippo Bogetto.

NUOTATRICE, ASSISTENTE BAGNANTE E ISTRUTTORE

Diversi modi per vivere un'unica passione: il nuoto



Sara Marchesin (seconda da destra) con i colleghi farmacisti della FC 44 (da sinistra) Rosalinda Leo, Tiziana Demichelis, il direttore Gianfranco Cossu, Beatrice Berti e il magazziniere e responsabile angolo ortopedia Antonio Berruti (foto a fianco)

Abbiamo incontrato Sara Marchesin, farmacista presso la farmacia comunale 44, che ci ha raccontato la sua esperienza di amante del nuoto.

Dottoressa Marchesin, la passione per il nuoto fa parte del suo mondo sia da quando era bambina

Possiamo dire di sì, anche se inizialmente l'avvicinamento a questa disciplina sportiva nacque un po' per caso quando frequentavo la scuola elementare. Praticandolo, il nuoto divenne poi una effettiva passione che prosegue ancora oggi e che ho coltivato con costanza durante gli anni, affiancata a un forte interesse generale per lo sport e il movimento.

Ma il nuoto, oltre a pratica sportiva, divenne anche attività lavorativa...

Durante gli anni degli studi universitari iniziai a far fruttare i brevetti da Assistente bagnante in piscina e da Istruttore che avevo ottenuto durante la scuola superiore. Lavorai quindi come assistente bagnante presso la scuola Carducci e come istruttore alla piscina di Grugliasco. Era un modo piacevole per unire l'utile al dilettevole: frequentare e vivere il mondo del nuoto e della piscina e, contemporaneamente, avere una entrata economica che mi aiutava a mantenere i miei studi universitari.

Qualche "idolo" particolare tra i grandi del nuoto?

Direi di no, perché mentre amo nuotare posso dire di non essere interessata a seguire una gara di nuoto. Ritengo che questa disciplina sia entusiasmante da praticare ma non altrettanto da osservare a bordo piscina, con una eccezione: essere un genitore che segue i propri figli. In questo caso, anche il tempo trascorso sulle gradinate lo vivi con maggiore tra-

sporto. Come osservatore, guardo volentieri le competizioni riferite ad altre discipline acquatiche, come tuffi e nuoto sincronizzato.

Ha avuto occasione di avvicinarsi a queste anche nella pratica?

Non ho mai avuto l'interesse a provarle. O meglio, per quanto riguarda i tuffi, da bambina ho avuto un avvicinamento che posso definire "traumatico"...

In che senso?

Decisi di provare un tuffo che non fosse il semplice ingresso in acqua, ma scelsi il punto sbagliato della piscina: quello più basso. L'impatto sott'acqua fu "poco piacevole"... fu un vero tuffo di testa, in tutti i sensi!

Prima ha fatto cenno a come vive l'ambiente della piscina un genitore. Ha coinvolto i suoi figli nella sua passione per il nuoto?

Assolutamente sì. Insegnare ai figli a nuotare trasmettendo loro l'amore per questo sport è stata un'esperienza molto positiva. Un'occasione per condividere dei momenti insieme e una possibilità di avvicinarli a una disciplina che sviluppa in maniera armonica tutto il corpo, senza tralasciare nessun muscolo.

Quindi una modalità finalizzata anche a obiettivi di salute?

Ritengo da sempre che il movimento e lo sport siano strumenti di salute per il corpo e per la mente. In particolare il nuoto, non solo in quanto sport da me preferito, è uno sport completo che permette di utilizzare tutta la nostra massa muscolare, traendo tutti i benefici della pratica sportiva ed evitando traumi.



Parlando di salute, come istruttore quali indicazioni vorrebbe dare per prepararsi correttamente prima di affrontare una nuotata in piscina?

Prima di tutto, non si deve tralasciare la ginnastica preparatoria che è fondamentale. Scaldare i muscoli fuori dall'acqua è un'attività che spesso viene dimenticata, soprattutto quando si pratica il cosiddetto "nuoto libero", cioè quando si frequenta una piscina senza seguire un corso. I corsi, infatti, sono sempre preceduti da un momento di preparazione prenatatoria. Ovviamente, il consiglio vale anche per quando siamo al mare.

In prossimità della vacanze estive e dei fine settimana al mare, quali consigli può fornire come assistente bagnante?

Per chi si accinge a entrare in acqua, si può ricordare di fare una fase di "avvicinamento", cioè dare al corpo il tempo di adattarsi allo sbalzo termico se ad esempio ci si immerge dopo essere stati distesi al sole. Quando si è in acqua possiamo evidenziare due attenzioni: alle prime avvisaglie di malessere, uscire immediatamente dall'acqua; non fare iper-

ventilazioni forzate per eseguire tratti di apnea, il rischio è di non sentirsi bene e perdere i sensi. Se invece vediamo una persona in difficoltà e, nell'attesa dei soccorsi, desideriamo intervenire, dobbiamo sempre confrontare la sua corporatura con la propria: soprattutto se non si hanno nozioni di salvataggio, lanciarsi per recuperare una persona spesso significa mettere anche noi stessi in una situazione di rischio.

In chiusura, quali indicazioni fornire come farmacista per prevenire e curare piccoli e grandi inconvenienti legati alla frequentazione delle piscine?

Come farmacista, dopo aver evidenziato il beneficio dell'attività fisica, mi preme sottolineare soprattutto il valore della prevenzione. Ad esempio: chi ha gli occhi chiari deve porre attenzione a utilizzare gli occhialini, a sciacquare bene gli occhi dopo avere nuotato per allontanare il cloro; chi ha la pelle sensibile, oltre a sciacquare bene il corpo, deve anche porre attenzione alla scelta del detergente adatto, sia per la cute, sia per i capelli. Altra accortezza che mi preme sottolineare è quella relativa alle verruche: per prevenirle possiamo ampiamente limitare il rischio non camminando mai scalzi, neanche per brevi tratti, nello spogliatoio, nella doccia e a bordo piscina; per curarle non dobbiamo trascurarle ma intervenire con i prodotti mirati.

Mi fa piacere ricordare che dal sito della farmacie comunali www.fctorinospa.it è possibile scaricare la pubblicazione **Cosmesi, salute e make-up** che al capitolo "Sport, benessere e bellezza" tratta questi argomenti.

Da Pool Pharma una nuova sinergia di attivi naturali contro la cistite



Circa il 30% delle donne tra i 20 e i 40 anni ha sperimentato almeno un episodio di infiammazione della vescica urinaria. Anche l'uomo, ma con frequenza molto minore e soprattutto in concomitanza con "problemi di prostata", può esservi interessato. In genere, se opportunamente contrastati, sono fenomeni che si superano rapidamente. **Urogermin Rapid** è il nuovo integratore, frutto della ricerca Pool Pharma, a base di mirtillo rosso americano (cranberry), ibisco (Utirose), uva ursina, zinco, selenio e vitamina C. Grazie alla formulazione esclusiva di Pool Pharma, **Urogermin Rapid** è l'unico che contiene tutte queste sostanze attive per un approccio naturale e completo all'infiammazione delle vie urinarie come supporto al trattamento antibiotico in fase acuta e per la prevenzione delle ricadute.

Antistax, una linea completa per il benessere delle gambe



Con l'arrivo della bella stagione e del caldo, sintomi come stanchezza, pesantezza e gonfiore delle gambe possono manifestarsi con più insistenza. È importante non trascurare le richieste d'aiuto delle gambe e imparare ad ascoltarle sin da subito. Antistax ha una linea completa di prodotti per aiutare le gambe a ritornare leggere e vitali. **Antistax Compresse**, a base di estratto standardizzato di foglie di vite rossa, aiuta a ritrovare giorno dopo giorno la sensazione di benessere delle gambe con un'unica compressa al giorno. Inoltre, alle gambe che hanno bisogno di ritrovare leggerezza e una piacevole sensazione di benessere, Antistax dedica

Antistax FreshGel per un'immediata sensazione di freschezza e **Antistax Massage Cream**, specifica per il massaggio, che idrata e rigenera la pelle.

new

ERBAVEN[®]

GAMBE SANE

4 INNOVATIVE FORMULAZIONI con Troxerutina



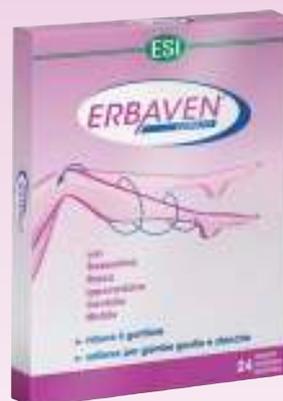
RETARD



POCKET DRINK



FRESH GEL



CEROTTI

Ingredienti naturali utili per:

- **circolazione venosa** (Rusco)
- **funzionalità del microcircolo** (Centella, Vite rossa, Mirtillo)



esi.it

IN VIAGGIO CON IL DIABETE

Nessun problema, basta organizzarsi

Elisabetta Farina

Il diabete non rappresenta di certo un impedimento agli spostamenti e le persone con diabete possono affrontare viaggi più o meno lunghi come chiunque altro. Ma una buona pianificazione e rispettare qualche semplice regola può evitare o almeno minimizzare le emergenze e aiuta a non rovinarsi le vacanze. Una visita prima del viaggio dà la possibilità al proprio medico di famiglia e al diabetologo di riesaminare la gestione del diabete con il suo paziente in partenza e di fornirgli importanti informazioni sul controllo della glicemia durante il viaggio. Questi consigli sono semplici ma individualizzati.

Il viaggiare comporta un cambiamento drastico della routine giornaliera. I pasti possono essere in ritardo o non disponibili e spesso si è obbligati ad un'attività fisica molto più intensa. Tali fattori possono aumentare il rischio di ipoglicemie.

È quindi particolarmente importante, quando si viaggia, avere con sé degli spuntini adatti da mangiare se i pasti sono in ritardo o per integrare un pasto. Le persone diabetiche dovrebbero anche informare i compagni di viaggio su come riconoscere e affrontare un'ipoglicemia.

Non spedite a parte la scorta né mettetela in valigia: la possibilità che i bagagli vengano smarriti, se non addirittura rubati, deve essere messa in conto. È perciò molto più sicuro tenere i farmaci con sé, nel bagaglio a mano.

L'insulina può essere conservata per un mese a temperatura ambiente, tuttavia nei climi molto caldi è bene conservarla in frigorifero o, almeno, in contenitori termici. Se refrigerata, l'insulina dovrebbe essere controllata prima dell'uso per la formazione di cristalli, poiché la cristallizzazione può alterarne l'efficacia.

Le temperature estreme e l'umidità possono influire anche sui glucometri e sulle strisce reattive. Se devono essere usati a temperature estreme, la maggior parte dei produttori raccomanda di eseguire frequenti test di controllo della qualità, usando soluzioni di glucosio, per assicurarsi che il glucometro mantenga la propria funzionalità e precisione.

INSULINA, ORARI DEI PASTI E FUSI ORARI

La gestione del diabete è generalmente basata su un normale programma nelle 24 ore. Viaggiando verso nord o verso sud, non sono necessari cambiamenti nel programma giornaliero. Invece nei viaggi verso est o ovest attraversando i fusi orari si abbrevia o si allunga il giorno a seconda della direzione di viaggio. Generalmente, non sono necessari adattamenti delle dosi di insulina se il paziente attraversa meno di cinque fusi orari. In generale, i pazienti dovrebbero essere consigliati di non cambiare l'ora dei loro orologi da polso, mantenendo quella del luogo d'imbarco. Ciò renderà più facile determinare l'ora giusta per le loro iniezioni di insulina e per i pasti. Orari diversi di partenza e voli prolungati potrebbero richiedere un approccio più complesso.

CERTIFICATI E REGOLAMENTI

È sempre bene farsi rilasciare dal centro antidiabete di riferimento un certificato sul proprio stato di salute tradotto almeno in lingua inglese e, quando possibile, nella lingua locale del Paese in cui si vuole soggiornare. Può essere utile anche un tesserino multilingua che attesti la condizione di "diabetico", da tenere a portata di mano. Preparando il viaggio in aereo, si consiglia di consultare il sito web degli aeroporti di partenza e delle compagnie aeree con le quali si vola per leggere il regolamento relativo al trasporto di farmaci, siringhe ecc., onde evitare discussioni al momento dell'imbarco. Da non dimenticare che non in tutti i Paesi le norme per l'acquisto di siringhe e insulina sono le medesime. Inoltre, bisogna porre molta attenzione, oltre che al tipo, anche alla concentrazione dell'insulina che si può trovare all'estero. Infatti in alcuni paesi extraeuropei sono in commercio insuline a concentrazioni diverse da quelle che si trovano in Italia. Analoga attenzione andrà posta qualora si presentasse la necessità di acquistare siringhe monouso all'estero: accertarsi che riportino stampigliata la scala corrispondente alla concentrazione di insulina usata.

Disturbi della **MENOPAUSA?**

La menopausa è una fase della vita della donna, accompagnata da manifestazioni di diverso tipo.

Vampate di calore

Irritabilità

Affaticamento

Riduzione del sonno

Nervosismo



**DA OGGI,
la soluzione è**

Ymea
Serena

Il **NUOVO** integratore che **CONTRASTA** i **DISTURBI** della menopausa



YMEA SERENA HA MOLTEPLICI AZIONI:

- ◆ **Contrasta i disturbi della menopausa**
(*Dioscorea, Agnocasto*)
- ◆ **Assicura un sonno tranquillo**
(*Luppolo e Melissa*)
- ◆ **Favorisce la regolare attività ormonale**
(*Vitamina B6*)
- ◆ **Contribuisce alla riduzione del tempo richiesto per prendere sonno**
(*Melatonina*)
- ◆ **Aiuta a ridurre la stanchezza e la fatica**
(*Vitamina B6*)



Ymea Serena ti aiuta a **contrastare** la **menopausa** grazie ai suoi **principi naturali** standardizzati, **combattendo** i suoi **sintomi** sia di **giorno** che di **notte**



IN FARMACIA!

IN VIAGGIO CON FIDO

La gestione del cane, e del gatto, in estate

Pier Paolo Mussa – veterinario, professore ordinario di Nutrizione e Alimentazione e vicepresidente della Facoltà di Veterinaria dell'Università di Torino

Le temperature elevate e il grado di umidità tipici dell'estate non sono congegnali ai cani, specie a quelli a pelo lungo o brachicefali (muso schiacciato) ad esempio bulldog, boxer, carlini ma anche gatti persiani.

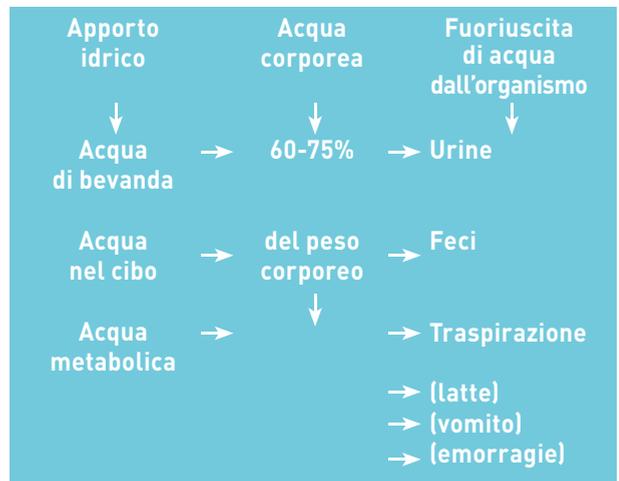
Essi devono infatti lottare per non far aumentare la propria temperatura corporea e, a differenza dell'uomo e di altri animali, non sono in grado di eliminare l'eccesso di calore tramite la sudorazione.

Questa lotta comporta un aumento del dispendio energetico, che deve essere compensato dall'apporto alimentare.

Dal punto di vista pratico, quindi, si possono fornire alcuni suggerimenti:

- mantenere un giusto apporto di grassi, i più importanti fornitori di energia;
- scegliere cibi ad elevata appetibilità in quanto spesso l'appetito diventa capriccioso mentre, come abbiamo visto, le necessità di energia aumentano;
- privilegiare i cibi umidi in quanto apportano acqua. Le crocchette, in caso di necessità, possono essere inumidite lasciandole per qualche tempo a contatto con acqua o brodo nel rapporto di 1:2. I cibi umidi o inumiditi hanno però l'inconveniente di deteriorarsi rapidamente con il caldo e quindi gli avanzi devono essere conservati al fresco. **I cibi secchi contengono circa il 10% di acqua, mentre i cibi in scatola ne contengono fino all'80%.** Vi è un rapporto inversamente proporzionale tra la quantità di acqua contenuta nel cibo e la quantità di acqua bevuta dall'animale: l'assunzione di acqua di bevanda aumenta man mano che diminuisce la quantità di acqua introdotta con il cibo;
- ricordare che l'apporto costante di acqua fresca (non fredda) e pulita è essenziale. La ciotola dell'acqua deve essere rinnovata frequentemente e tenuta a distanza da quella del cibo per evitare che residui alimentari inquinino l'acqua innescando pericolose fermentazioni.

Principali vie di assunzione e di perdita di acqua nei carnivori



La necessità di acqua si rivela particolarmente critica nelle seguenti condizioni:

- quando la temperatura è elevata ed è alta la percentuale di umidità;
- quando l'animale viene fatto lavorare intensamente;
- quando esiste una forte eliminazione attraverso il latte, le feci (diarree), le urine, il sangue (emorragie).

In periodo estivo i cani possono andare incontro al cosiddetto "colpo di calore"; cercheremo di spiegare brevemente qui di seguito in cosa consiste, quando si verifica, come si verifica, come si può prevenire e, infine, come si può curare.

IL COLPO DI CALORE

Il cosiddetto "colpo di calore" consiste in un surriscaldamento del corpo che fa aumentare la temperatura corporea oltre i suoi parametri fisiologici innescando una serie di pericolosi effetti collaterali.

Quando si verifica

In presenza di temperature ambientali elevate, di umidità atmosferica, di maggior isolamento cutaneo (pelo lungo e fitto, grasso sottocutaneo) il processo è accelerato. Temperature superiori a 25 °C, con una percentuale di umidità superiore al 75%, sono a rischio per il cane se gli manca l'acqua. Il calore sviluppato dalla muscolatura è disperso dal cane, prioritariamente, con l'ansimazione che permette l'evaporazione di acqua attraverso il naso e la bocca e, secondariamente, attraverso la cute, tramite radiazione e convezione.

Se il cane non riesce a mantenere la sua temperatura corporea sotto i 42 °C, la capacità di rendimento atletico diminuisce velocemente perché l'eccesso di calore deve essere eliminato attraverso la superficie corporea. In questo caso aumenta l'irrorazione sanguigna periferica, a scapito di quella dei muscoli. Elevate perdite idriche fanno diminuire la quantità di acqua endovascolare, provocando una concentrazione del sangue.

Il colpo di calore si verifica frequentemente nei seguenti casi:

- nei cani sottoposti ad allenamenti o corse con condizioni ambientali sfavorevoli o in assenza di adeguato allenamento;
- nei cani abbandonati in una macchina chiusa lasciata al sole.

Come si verifica

L'ansimazione affannosa è uno dei primi sintomi del colpo di calore, a volte seguito da vomito. La disidratazione è anch'essa un segnale associabile al colpo di calore. Uno stato confusionale con svenimento, evidenzia una condizione estrema di sofferenza. Il cane perde il controllo della vescica e dell'intestino, quindi del corpo e crolla a terra. Possono poi sopraggiungere convulsioni più o meno violente.

Come prevenirlo

I cani più a rischio di colpo di calore sono i cuccioli (fino a sei mesi di età), i cani anziani (oltre i sette anni di età), i cani sovrappeso, i cani che si affaticano facilmente quando fanno esercizio fisico, i cani che soffrono di malattie croniche o



che sono in convalescenza, i cani brachicefali e quelli che soffrono di disturbi respiratori.

Per prevenirlo bastano alcuni accorgimenti dettati dal buon senso:

- non far uscire il cane nelle ore più calde della giornata;
- evitargli attività fisiche troppo stressanti, specie se manca l'allenamento;
- portarsi sempre una bottiglia di acqua fresca al seguito ed abbeverare frequentemente il cane se compie una attività fisica;
- non lasciare mai il cane chiuso in auto;
- garantire al cane un posto all'ombra in casa o in giardino;
- proteggere il cane in spiaggia tenendolo all'ombra e ben idratato.

Come curarlo

Alla comparsa delle prime manifestazioni riconducibili a colpo di calore bisogna intraprendere alcune operazioni di pronto intervento e poi, se necessario, rivolgersi ad un Medico Veterinario. Operazioni utili possono essere:

- trasportare l'animale in un luogo fresco e ventilato, riparato dal sole;
- inumidire il pelo con acqua fresca e stracci bagnati, ma non mettere l'animale in una vasca con acqua molto fredda o addirittura ghiacciata;
- fargli bere quantità limitate di acqua.

COME TRASPORTARE IL CANE IN VIAGGIO D'ESTATE

Durante il periodo estivo i cani seguono spesso i loro padroni in vacanza ed usufruiscono del mezzo di trasporto più utilizzato, l'automobile.



bile. Bisogna iniziare ad insegnare al cane, fin da cucciolo, a salire e stazionare in macchina; abbinando il tutto ad un premio si facilitano le operazioni. Inizialmente è bene lasciarlo per un breve periodo, a macchina ferma, poi si potranno effettuare viaggi su brevi distanze per accertarsi che non soffra il mal d'auto. In caso di viaggi lunghi va controllata la temperatura all'interno dell'auto in quanto i cani non sudano e si surriscaldano più facilmente, specie se appartengono a razze a pelo lungo, sono anziani o cuccioli. È bene dunque tenere l'abitacolo al fresco senza esagerare però con l'aria condizionata, che può essere dannosa agli animali come all'uomo ed evitare di spalancare completamente i finestrini; un piccolo spiraglio è sufficiente. Ogni due ore è opportuna una fermata durante la quale far scendere il cane per permettergli di sgranchirsi ed eventualmente espletare le sue necessità fisiologiche.

Non bisogna dimenticare di portare al seguito,

oltre a guinzaglio e museruola, anche una ciotola in cui inserire acqua fresca.

Spesso i cani tendono a scendere precipitosamente dall'auto, con rischio di farsi male o essere investiti da altre auto. Bisognerà quindi insegnare loro ad aspettare l'ordine di scendere.

COSA STABILISCE LA LEGGE A PROPOSITO DI TRASPORTO DEI CANI?

Il Nuovo Codice della strada consente di trasportare liberamente in auto un solo cane. Non deve però costituire pericolo o intralcio per il conducente, quindi deve stare nel sedile o nel vano posteriore.

Se i cani sono più di uno vanno custoditi "in apposita gabbia o contenitore o nel vano posteriore al posto di guida appositamente diviso da rete od altro analogo mezzo idoneo", devono cioè essere posti all'interno di gabbie o trasportini. Le infrazioni sono sanzionate con una multa e la sottrazione di 1 punto dalla patente.

In caso di **viaggi all'estero** il cane dovrà essere dotato del **passaporto** previsto dal Regolamento (CE) N. 998/2003 e rilasciato dai Centri di Sanità Pubblica Veterinaria previa identificazione mediante tatuaggio leggibile o microchip ed iscrizione all'anagrafe canina.

Il veterinario di fiducia saprà fornire le indicazioni in merito agli eventuali obblighi sanitari richiesti da alcune Nazioni.

Questi semplici accorgimenti sono in grado di prevenire spiacevoli inconvenienti quali il pericoloso colpo di calore, multe o problemi alle frontiere quando si desidera portare all'estero il proprio animale. In molti paesi europei è vietato l'ingresso degli esemplari delle razze canine ritenute pericolose.

Eucerin®

LA SCIENZA CHE SI VEDE SULLA PELLE.



Utilizza l'abituale
detergente doccia
e risciacqua



Applica Eucerin
Balsamo Corpo
sotto la doccia



Un semplice
risciacquo e la pelle
è già idratata



PROTEZIONE PER LA TUA PELLE SENSIBILE

Il posto perfetto per la crema corpo?
Sotto la doccia.

EUCERIN® Balsamo Corpo Sotto la Doccia è il trattamento corpo idratante, specifico per la pelle sensibile, da utilizzare direttamente sotto la doccia.

- ▶ Riduce la perdita di acqua transepidermica grazie al Dexpanthenolo.
- ▶ Stimola e rafforza la naturale barriera protettiva della pelle.
- ▶ Dona alla pelle un immediato effetto idratante.

**LE TUE GAMBE
STANCHE E PESANTI
CHIEDONO AIUTO?**



I flavonoidi contenuti nell'estratto di foglie di vite rossa di **Antistax Compresse** favoriscono il rafforzamento delle pareti delle vene e aiutano la microcircolazione. Così le tue gambe possono ritrovare il loro benessere.

Inoltre, alle gambe che hanno bisogno di ritrovare leggerezza, Antistax dedica:

Antistax Massage Cream, specifica per il massaggio delle gambe, che idrata e rigenera la pelle.

Antistax FreshGel - Extra Freschezza. Grazie al Mentolo e all'Olio essenziale di menta dona alle gambe una freschezza intensa e prolungata.



**Ascolta le tue gambe.
Prenditene cura con**

Antistax®

www.antistax.it

L'ANTICA FARMACIA DEI FRANCESCANI DI GERUSALEMME

Ceramiche e preparazioni tra Piemonte e Palestina

a cura di Elisabetta Farina



Quest'iniziativa si inserisce a supporto del progetto della Custodia di Terra Santa con il quale s'intende realizzare nella Città Vecchia di Gerusalemme la sede del Terra Sancta Museum (www.terrasanctamuseum.org). Il complesso espositivo, di complessivi 2.500 mq, sarà composto da tre musei (Archeologico, Multimediale e Storico) e allestito in due sedi: Area del convento della Flagellazione e area del convento di San Salvatore.

La cooperazione e le relazioni internazionali che legano Torino ai Territori palestinesi e a Israele si sono consolidate negli anni con un rafforzamento dei rapporti tra le istituzioni e attraverso relazioni città-città. Il doppio gemellaggio tra Torino e le città di Gaza e di Haifa, votato dal Consiglio Comunale alla fine degli anni '90 a sostegno del processo di pace in Medio Oriente, si è infatti intensificato col tempo grazie alla sigla di diversi accordi di cooperazione e a una serie di nuovi interventi progettuali.

Lo scorso dicembre una delegazione del Servizio Relazioni Internazionali, Progetti Europei, Coope-

razione e Pace del Comune di Torino ha accompagnato una rappresentanza del Dipartimento di Scienza e Tecnologia del Farmaco dell'Università di Torino e dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Torino in una missione esplorativa per la preparazione di un nuovo progetto a Gerusalemme Est. Da alcuni anni, infatti, l'attività di cooperazione tra Torino e le realtà palestinesi si è intensificata grazie al *Palestinian Municipalities Support Program*, un programma di cooperazione finanziato dal Ministero italiano degli Affari Esteri e della Cooperazione, le cui attività sono coordinate in loco dal Consolato Generale italiano a Gerusalemme, nella persona del console S.E. Davide La Cecilia. Il progetto di cui sopra è promosso dall'*Associazione pro Terra Sancta*, che agisce a supporto della Custodia di Terra Santa, da secoli deputata alla tutela e promozione dei luoghi sacri in cui vissero Gesù e gli apostoli, con il supporto del Consolato Generale d'Italia a Gerusalemme e in partenariato con il sistema torinese. Obiettivi principali di questo progetto sono il restauro dei locali e degli arredi dell'antica farmacia della Custodia (nella quale verranno esposti più di 400 vasi utilizzati un tempo nell'antica Farmacia dei Francescani) e lo studio delle attività a suo tempo svolte dai frati farmacisti riguardo la preparazione dei preparati galenici. Il coinvolgimento dell'Ordine dei Farmacisti e



Comune di Torino/foto by Michele Pizzino

dell'Università di Torino consentirà di contare su un contributo tecnico-scientifico qualificato anche per lo studio di alcune ceramiche provenienti dal territorio piemontese e pervenute nei secoli alla Custodia quale dono dei Savoia. A tale proposito la professoressa Paola Brusa, docente presso il Dipartimento di Scienza e Tecnologia del Farmaco dell'Università di Torino, riferisce che *"per meglio capire quale fosse l'obiettivo del progetto e il nostro ruolo, abbiamo in primis analizzato il testo "Ceramiche e Farmacia di San Salvatore a Gerusalemme" di G. Farris e A. Storme. Nel testo, fra l'altro, è riportata una minuziosa descrizione di oltre 400 maioliche che contenevano prodotti riconducibili a ben 18 forme farmaceutiche. Nel testo sono presenti anche ceramiche recanti lo stemma dei Savoia con uno specifico rimando a Torino. Effettivamente, dall'analisi storica risulta che in quell'epoca i vasi erano stati ordinati in Liguria e in Piemonte, quindi la presenza dello stemma sabaudò è assolutamente pertinente."* Prosegue Paola Brusa: *"Intendiamo approfondire lo studio su testi e farmacopee italiani antichi e contemporanei per individuare il contenuto e l'attività delle preparazioni farmaceutiche maggiormente allestite nei secoli scorsi, studiandone possibili applicazioni in base alle conoscenze scientifiche attuali"*.

L'apporto dell'Università di Torino consentirà perciò di individuare quali formulazioni utilizzate nel periodo di massima attività della Farmacia di San Salvatore (1650-1700) si possono utilizzare ancora oggi senza pericoli per il consumatore, grazie all'analisi puntuale degli ingredienti contenuti nelle diverse formulazioni ed escludendo quelle sostanze oggi ritenute potenzialmente tossiche. Successivamente, se ci fosse l'interesse a riallestire dei prodotti, sarà possibile effettuare uno studio formulativo, un controllo della qualità e una valutazione economica relativa alla loro commercializzazione. *"Da una prima analisi su circa 40 maioliche sono effettivamente state riscontrate alcune preparazioni utilizzabili ancora oggi"*, evidenzia la professoressa Brusa.

A conclusione della missione esplorativa, l'Università e l'Ordine hanno confermato la loro disponibilità a offrire il supporto tecnico-scientifico necessario a realizzare sia lo studio dei vasi, sia dei testi conservati presso l'Archivio Storico della Custodia di Terra Santa. Avvalendosi di uno stage a Gerusalemme di studenti o borsisti dell'Università di Torino, sarà possibile completare lo studio delle forme farmaceutiche e della loro attività curativa, con un confronto tra i secoli XVII-XVIII e i tempi odierni.



Università di Torino/foto by Paola Brusa

Università di Torino/foto by Paola Brusa

"Inoltre, l'Ordine dei Farmacisti della provincia di Torino -spiega il presidente dottor Mario Giaccone-, ha anche offerto, sempre insieme all'Università, collaborazione alle strategie di allestimento della sala museale dedicata all'antica Farmacia Francescana, al progetto di una sezione interattiva multimediale e alla redazione di uno studio di fattibilità utile alla costituzione di un mini laboratorio didattico".

Attraverso questo progetto il legame tra territori e comunità religiose, così saldamente radicato nei secoli e ancora attuale nei percorsi di conoscenza e di fede, potrebbe rinforzarsi integrando "pezzi" di storia piemontese a un patrimonio culturale e spirituale fondamentale per la cristianità. Per queste ragioni il contributo della comunità locale è fondamentale. Attualmente alcuni dei partner del progetto sono impegnati in una campagna di reperimento fondi per sostenere la realizzazione delle sale museali dedicate alla Farmacia dei Francescani di San Salvatore.



Scopri i tuoi 4 giorni migliori per concepire un bambino.



Il **NUOVO** test di ovulazione digitale Clearblue con doppio indicatore ormonale è un test in grado di individuare i tuoi **4 giorni più fertili**.
Due più di prima*, per aiutarti a **rimanere incinta più rapidamente**.

*Rispetto alla versione precedente del Test di Ovulazione Clearblue Digital.

Clearblue. Ottimizza le tue probabilità di concepire un bambino.

www.clearblue.it

È un dispositivo medico DIV OE. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Aut. Min. Sal. 04/11/2013.

NUTRIRE IL PIANETA, ENERGIA PER LA VITA

Un impegno concreto oggi e un messaggio per il futuro

a cura di **Elisabetta Farina**

“Nutrire il Pianeta, Energia per la Vita” è il tema al centro della manifestazione, il filo logico che attraversa tutti gli eventi organizzati da maggio a ottobre, sia all’interno sia all’esterno del sito espositivo. Expo Milano 2015 sarà l’occasione per riflettere e confrontarsi sui diversi tentativi di trovare soluzioni alle contraddizioni del nostro mondo: se da una parte c’è ancora chi soffre la fame (circa 870 milioni di persone denutrite nel biennio 2010-2012), dall’altra c’è chi muore per disturbi di salute legati a un’alimentazione scorretta e troppo cibo (circa 2,8 milioni di decessi per malattie legate a obesità o sovrappeso). Inoltre ogni anno, circa 1,3 miliardi di tonnellate di cibo vengono sprecate. Per questo motivo servono scelte politiche consapevoli, stili di vita sostenibili e, anche attraverso l’utilizzo di tecnologie all’avanguardia, sarà possibile trovare un equilibrio tra disponibilità e consumo delle risorse. Il fatto che il cibo sia una risorsa fondamentale per la vita degli esseri umani, così come l’aria e l’acqua, dovrebbe indurre la collettività ad occuparsi in maniera più consapevole di ciò che mangia. Tuttavia, anche nei Paesi occidentali la sicurezza alimentare, intesa come possibilità di accesso fisico, sociale ed economico ad un cibo sano, nutriente e sufficiente, non è una garanzia per tutti: lo dimostrano i dati sulla povertà alimentare e la crescente diffusione di molte malattie cronico-degenerative, come il diabete, le patologie cardio-vascolari e oncologiche, tutte dipendenti in larga misura dall’alimentazione. Anche in un Paese come l’Italia, che ha fatto del cibo un elemento portante della propria cultura e della propria economia, non sono sufficientemente garantiti né la possibilità di avere informazioni per scegliere consapevolmente il cibo, né l’accesso (soprattutto in termini economici) a un cibo di qualità.

Expo Milano 2015 rappresenta la piattaforma di un confronto di idee e soluzioni condivise sul tema

IL MAIS BLU DI FOODY

Tra i personaggi vegetali che compongono la mascotte di Expo 2015 c’è Max Mais (di lato, circa sulle orecchie), cioè il mais blu della tradizione degli indiani Hopi, riscoperto perché ricchissimo di antociani, sembra collaborare alla prevenzione delle malattie cardiocircolatorie, come rivelano alcuni studi in atto a Milano e a Grenoble.



dell’alimentazione e stimolerà la creatività dei Paesi e promuoverà le innovazioni per un futuro sostenibile. Ma non solo. Expo Milano 2015 offre a tutti la possibilità di conoscere e assaggiare i migliori piatti del mondo e scoprire le eccellenze della tradizione agroalimentare e gastronomica di ogni Paese.

Per la durata della manifestazione, la città di Milano e il sito espositivo saranno animati da eventi artistici e musicali, convegni, spettacoli, laboratori creativi e mostre da vivere in compagnia della mascotte Foody.

LA FORZA DELLA COLLABORAZIONE

Ai Paesi che non hanno realizzato un proprio padiglione, è stata proposta un’innovativa modalità di partecipazione: i Cluster. Questi spazi espositivi uniscono sotto lo stesso progetto architettonico Paesi accomunati dalla produzione di uno specifico alimento o da un determinato tema: Bio-Mediterraneo; Cereali e Tuberi; Isole; Zone Aride; Frutta e Legumi; Spezie; Caffè; Cacao e Riso.

All’interno di ognuno la storia degli alimenti narrata con video, installazioni e mostre fotografiche, spazi per show cooking e degustazioni, oltre a un grande mercato dove scoprire gli alimenti più insoliti, raccontati direttamente dalla voce di chi li coltiva e produce.

RILASSATI



Il farmaco equivalente è sottoposto agli stessi **rigorosi test di qualità** condotti sul medicinale di riferimento*

Il farmaco equivalente contiene la **stessa quantità di principio attivo** del medicinale di riferimento*



CONTACI

FIDATI

Ogni giorno in Italia vengono venduti **1.000.000 di farmaci equivalenti****

Il farmaco equivalente deve avere un costo di **almeno il 20% inferiore** rispetto al corrispondente medicinale di riferimento***

SORRIDI



*Fonte AIFA – Agenzia Italiana del Farmaco. **Fonte IMS sell out – dati a volume MAT Apr 2014
***Fonte AIFA http://www.agenziafarmaco.gov.it/sites/default/files/statement_equivalenti_o_generici_3.pdf Riferito al prezzo al momento del lancio del medicinale equivalente rimborsato dal SSN.



 **Mylan**

Seeing
is believing



Il catalogo completo dell'Esposizione internazionale svoltasi a Torino nel 1911 è consultabile in versione pdf dal sito www.museotorino.it. Numerosi documenti sono consultabili all'Archivio Storico di Torino

Nel 1911 fu Torino, insieme a Roma, a ospitare l'Esposizione internazionale per celebrare i primi 50 anni del Regno d'Italia.

L'esposizione di Torino e quella di Roma furono assai diverse tra loro a partire dai temi: in Piemonte l'attenzione degli espositori fu dedicata al lavoro e all'industria, primati per il Nord; Roma si concentrò sull'arte, sulla storia patria e su una nuova emergente disciplina, l'etnografia.

All'Esposizione di Torino, capitale del progresso italiano e snodo cruciale verso la Francia, l'Esposizione Internazionale dell'Industria e del Lavoro, fece da protagonista il mito del progresso espresso in particolare dalle diverse applicazioni dell'elettricità.

Per quanto riguarda la location, rispetto alle precedenti esposizioni nazionali, conquista nuovi spazi espositivi lungo la fascia fluviale destra del Po, a partire dal Pilonetto fino all'attuale corso Fiume, per cui la grandiosa esposizione internazionale si articola scenograficamente in un doppio prospetto di suggestive architetture.

COSTRUIRE UN'AGENDA DEL CIBO

Parallelamente all'Expo, nella nostra città si sviluppa il progetto "Nutrire Torino Metropolitana", promosso dalla Città Metropolitana, dalla Città di Torino e dall'Università di Torino (Dipartimento Scienze Agra-

rie e Forestali e Dipartimento Scienze Politiche e Società) per definire un'**Agenda strategica del cibo**.

Da alcuni anni la Città e la Provincia di Torino – oggi Città Metropolitana – hanno iniziato una riflessione sulle politiche alimentari, nella consapevolezza del fatto che gli Enti locali possono manovrare alcune "leve" molto importanti per garantire una qualità alimentare diffusa e accessibile, insieme ad una più ampia ed aperta possibilità di scelta per i consumatori, all'interno di un sistema alimentare complesso e globale, dove i grandi attori decidono di fatto quello che quotidianamente mettiamo nel piatto.

Se quindi una politica del cibo è auspicabile, a scala almeno metropolitana o provinciale, l'ambizione che guida il progetto "Nutrire Torino Metropolitana" attraverso i suoi tre momenti di incontro è la costruzione di una "Agenda del cibo", un manifesto condiviso con i cittadini e gli operatori economici - agricoltori, artigiani, ristoratori, commercianti, grandi attori del sistema agroalimentare - che permetta di evidenziare i nodi fondamentali da sciogliere e gli obiettivi da raggiungere. L'Agenda potrà orientare in futuro le politiche della Città di Torino, della Città Metropolitana e della Regione Piemonte in una serie di settori strategici: agricoltura, ambiente, urbanistica, sanità pubblica, commercio, logistica, istruzione e solidarietà sociale. L'obiettivo è quello di evitare una visione che riduca la questione alimentare ad una serie di problematiche settoriali (solo agricole, solo igienico sanitarie, solo educative, solo gastronomiche, solo socio-assistenziali, solo economiche, ecc.). La grande complessità del sistema alimentare, globale e locale, è infatti basata su relazioni, anche conflittuali, tra chi produce, chi distribuisce e chi consuma; una complessità che "intercetta" molte politiche, a vari livelli istituzionali. "Nutrire Torino Metropolitana" nasce con l'ambizione di essere l'inizio di un percorso - lungo e articolato, ma molto concreto - per arrivare alla costruzione di una strategia alimentare sistemica, condivisa e partecipata.

L'Agenda del cibo è la prima esperienza di incontro attivo tra "portatori di esperienze" del sistema alimentare metropolitano e piemontese, un'occasione per costruire nuove relazioni. Ed è anche il contributo che il territorio può e deve portare al grande dibattito sul tema del cibo come bene primario dell'umanità, al quale, non a caso è dedicato l'Expo di Milano, che ha messo al centro dell'attenzione il tema "Nutrire il Pianeta".

L'ELASTICITÀ DELLA TUA PELLE AL CENTRO DELLA NOSTRA RICERCA.



 CICATRICI

 PELLI ANELASTICHE

 PELLI DI NEONATI E BAMBINI



RILASTIL ELASTICIZZANTE OLIO

Da sempre Rilastil è lo specialista italiano contro la perdita di elasticità cutanea. Rilastil Elasticizzante Olio è il nuovo trattamento di elezione per promuovere l'elasticità e la protezione della cute del corpo. Nutriente, emolliente e restitutivo, ridona elasticità e compattezza alle pelli secche, disidratate, anelastiche e che presentano cicatrici cutanee. Ideale per le pelli sensibili e delicate, anche quelle di neonati e bambini.

IN FARMACIA

* Prodotto formulato per ridurre al minimo il rischio di allergie.

** Di cui all'allegato III Regolamento CE 1223/2009.

*** Ognuno inferiore a una parte per milione. Piccole quantità possono essere responsabili di sensibilizzazione cutanea.

Istituto Ganassini S.p.A. di Ricerche Biochimiche - www.rilastil.com



RILASTIL®
LABORATORI MILANO

CRISI ECONOMICA E DIRITTO ALLE CURE

Un confine da difendere

Fondazione Promozione Sociale onlus



Fino a che punto si può **ridurre la spesa sanitaria** senza mettere a rischio la **tutela della salute dei cittadini e le cure ai malati**? Può la finanza prevalere sul nostro fondamentale **diritto alla salute**, garantito dalla Costituzione? In che modo si può incidere sulle scelte della politica, perché ci siano **garantite le cure essenziali** anche quando noi o i nostri cari veniamo colpiti da malattie gravissime e inguaribili (ma sempre doverosamente curabili) e **diventiamo non autosufficienti**? Su questi temi si è tenuto, venerdì 27 marzo, nella recente edizione di **Biennale Democrazia (25-29 marzo 2015)**, l'incontro *"Crisi economica e diritto alla salute. Un confine da difendere"*, organizzato dalla Fondazione promozione sociale onlus (www.fondazionepromozionesociale.it)

PERSONE NON AUTOSUFFICIENTI E LORO DIRITTI

L'incontro ha preso avvio da una serie di **casi concreti** di persone colpite da gravissime disabilità o malattie che le hanno portate alla non autosufficienza. Per esempio quello di **Stefano** che ha 28 anni e una malattia degenerativa. Ha perso l'uso delle gambe, vive su una sedia a rotelle, è doppiamente incontinente, di notte ha bisogno di essere mobilizzato nel letto, ma vuole vivere da solo e avere una vita di relazione per quanto possibile. Ha una pensione di invalidità e l'indennità di accompagnamento (circa 800 euro al mese). Oppure di **Maria** che ha il marito non autosufficiente e colpito da demenza senile, allettato. Non può più lasciarlo solo un momento, deve imboccarlo, la-

varlo, controllare che assuma le medicine prescritte, svuotare il catetere, mobilizzarlo. O ancora di **Giovanni** che ha 85 anni, vive solo, ricoverato in ospedale a seguito di un ictus. È paralizzato in tutta la parte destra del corpo, non è più autosufficiente e dipende in tutto dagli altri, non parla in modo comprensibile e non è sempre lucido. Si tratta di persone che non guariranno più dalle patologie che li hanno colpiti o dai loro esiti e che hanno sempre diritto nel nostro paese (in base alla legge 833 del 1978 di riforma del Servizio sanitario nazionale ed ai Livelli essenziali di assistenza definiti nel Dpcm 29 novembre 2001) a ricevere dal Servizio sanitario nazionale cure **senza**

limiti di durata, cioè fin che vivranno, compreso un contributo economico per le spese di *«aiuto infermieristico e assistenza tutelare»* a domicilio, anche svolto da familiari, assistenti familiari o "badanti".

CURE E RISORSE: LA SITUAZIONE IN PIEMONTE

Per oltre **32 mila persone non autosufficienti** in Piemonte (tante sono quelle in **lista d'attesa** per ricevere le cure socio-sanitarie a casa o in struttura) non è così: sono malati cronici che il Servizio sanitario non prende in carico con il pretesto della carenza delle risorse. Sono malati lasciati in **condizione di abbandono**, pur avendo essi necessità sanitarie non differibili perché, incapaci come sono di provvedere alle loro esigenze vitali, lasciati senza cure peggiorano e muoiono nel giro di brevissimo tempo.

I familiari, che non hanno nessun obbligo legale di cura nei confronti dei loro cari malati, sono **costretti dalla latitanza del Servizio sanitario** (le Asl e la Regione) a fornire assistenza diretta ai loro congiunti, pur non disponendo certo di cognizioni mediche e infermieristiche adeguate, oppure a **pagare costosi – spesso oltre i 3 mila euro al mese – ricoveri privati**. Il bisogno c'è, come dimostrano i dati della sola città di Torino, dove sono circa seimila le persone non autosufficienti colpite da patologie o da disabilità invalidanti e non autosufficienti curati al domicilio e che ricevono un contributo per sostenere le maggiori spese a cui vanno incontro i loro familiari che, volontariamente, hanno accettato di farsene carico.

LA LOGICA DELL'EUGENETICA

Il diritto alla salute – è stato ribadito durante l'incontro di Biennale Democrazia – non è un lusso: le prestazioni per le persone non autosufficienti sono state da esse e da tutti i cittadini pagate con i contributi, con le tasse e con la compartecipazione alle rette di ricovero. Così come giustamente **difendiamo il diritto** all'istruzione, al lavoro, ad un'equa pensione per la nostra vecchiaia, il diritto alle cure sanitarie e socio-sanitarie per chi è malato e non autosufficiente, oggi pienamente esigibile, è il confine da difendere per non uscire dalla protezione del Servizio sanitario. «Eppure – ha spiegato nel corso della conferenza Mauro Perino, direttore del Consorzio dei servizi socio assistenziali di Collegno-Grugliasco e componente del Consiglio di amministrazione della Fondazione promozione sociale – è in atto oggi una logica eugenetica che sostituisce all'etica della cura quella della guarigione e subordina l'erogazione dei trattamenti sanitari al rispetto di criteri economicistici». Si tratta di «una logica che si è purtroppo già manifestata, con gravissime conseguenze in passato, per esempio durante il Nazismo, e che tende ad evidenziare le soglie di costo oltre le quali non è più "conveniente" assistere i malati gravi o terminali ed in generale tutte le persone affette da patologie curabili ma non guaribili». Una logica eugenetica, nel senso di abbandono o eliminazione di persone, motivata da ragioni e pressioni di origine economica (espresso dal drammatico motto: «Non ci sono abbastanza soldi per curare tutti»).

LIVELLI ESSENZIALI ED EQUILIBRIO DI BILANCIO

A proposito di risorse economiche, Francesco Palante, ricercatore di diritto costituzionale dell'Università di Torino, ha sottolineato che **«l'equilibrio di bilancio non può compromettere il principio del diritto alla salute, fino a cancellarlo»** ed in par-

ticolare non può comprometterlo *«andando a tagliare i Livelli essenziali di assistenza, cioè la parte delle prestazioni»* – per esempio le cure socio-sanitarie domiciliari, o i ricoveri in struttura per i malati cronici non autosufficienti o le persone con disabilità grave – *che sono il contenuto essenziale del diritto alla salute e senza il quale il diritto semplicemente e drammaticamente non c'è più»*.

Certo, la questione delle risorse è importante, perché le prestazioni di cura costano, ma i livelli di spreco o mal utilizzo delle risorse esistenti sono alti. Secondo Giulio Fornero, relatore all'incontro, componente dell'associazione Prospettive comuni e Direttore della qualità e del rischio clinico negli ospedali della Città della Salute e della Scienza di Torino, **«un miglior utilizzo delle risorse sanitarie è possibile, anzi è necessario»**. La ricetta fondamentale ed indispensabile è l'incremento delle prestazioni territoriali: *«L'emergenza dei Pronti soccorso e dei reparti ospedalieri pieni – spiega Fornero – non è dovuta ad un maggiore afflusso agli ospedali. Il ricorso a queste strutture anzi diminuisce: il problema è la fortissima mancanza di percorsi post-ospedalieri come le cure socio-sanitarie domiciliari o i ricoveri in Residenze sanitarie assistenziali, che le Asl del Piemonte in questo momento garantiscono col contagocce [in violazione del diritto alle cure dei malati, NdA], nonostante che si tratti di interventi (spesa tra i 20 e i 50 euro al giorno per il Sistema sanitario) molto meno costosi di un ricovero ospedaliero a 400/500 euro al giorno»*. Senza l'attivazione capillare delle prestazioni territoriali, in base alle leggi che già oggi sono vigenti e che basterebbe venissero applicate, gli anziani malati cronici non autosufficienti sono destinati ciclicamente a ritornare in Pronto soccorso, accompagnati dai parenti, col risultato di una pessima qualità della loro condizione di vita e un costo notevole e senza risultati di efficienza per la sanità.

NOVITÀ LIERAC: HYDRAGENIST - IDRATAZIONE OSSIGENANTE



Dalla cosmetica di ibridazione LIERAC, unione del meglio di scienza e natura, nasce **HYDRAGENIST**, la nuova linea di idratazione ossigenante. Grazie all'azione del complesso Hydra O2, ricco di acido ialuronico, associato a vitamine e minerali, la pelle è come rimpolpata, le rughe appaiono levigate e l'incarnato ritrova la sua luminosità. Una linea composta da 4 texture che assicurano alta efficacia e piacevolezza cosmetica.

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. Disponibile in 3 versioni: **Deodorante Classico** dalla delicata azione astringente, **Deodorante Verde** per un'intensa sensazione di freschezza, **Deodorante Antitraspirante** che modula gli eccessi di traspirazione e assicura un prolungato "effetto asciutto".

SUSTENIUM

**ENERGIA
E VITALITÀ**



**NOVITÀ PER GLI
SPORTIVI**



PERFORMANCE



**MEMORIA E
CONCENTRAZIONE**



**REIDRATAZIONE
SALI MINERALI**

SU con SUSTENIUM!



A. MENARINI
Qualità Italiana in Farmacia

Ustiosan

“CREMA” tubo 30 g

Ferite superficiali

Escoriazioni

Punture di insetti

Eritemi solari

Scottature e Ustioni minori



Ustiosan

Calma il dolore

Disinfetta la ferita

Favorisce la cicatrizzazione

Kelémata

E' un medicinale. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Attenzione i medicinali vanno assunti con cautela, per un breve periodo di tempo, non superando le dosi consigliate e solo per le indicazioni riportate nel foglio illustrativo. In caso di dubbio rivolgersi al medico o al farmacista. Autorizzazione su domanda del 16/07/2014

IDRATAZIONE OSSIGENANTE

HYDRAGENIST

RIMPOLPA E LEVIGA LE RUGHE
RAVVIVA L'INCARNATO

IBRIDAZIONE
UNIONE
DEL MEGLIO
DI SCIENZA
E NATURA



DALLA COSMETICA DI
IBRIDAZIONE LIERAC,
unione del meglio
di scienza e natura,
nasce HYDRAGENIST
la nuova linea di
idratazione
e ossigenante. Grazie
all'azione del complesso
Hydra O₂, ricco di acido
ialuronico, associato
a vitamine e minerali,
la pelle è come rimpolpata,
le rughe appaiono
levigate e l'incarnato ritrova
la sua luminosità.

NOVITÀ

L'ossigeno,
il mio segreto



LA BELLEZZA NON HA ETÀ

LIERAC **40**
PARIS ANNI

IN FARMACIA

lierac.it



VITTORIO POZZO: DUE MONDIALI + 1

Una vita da romanzo

Onorato Arisi – presidente del Museo dello Sport di Torino

Nel mondo dello sport italiano, e non solo per il calcio, il nome di Vittorio Pozzo significa storia, successo e record. Un punto fermo da raccontare e ricordare a tutte le generazioni che verranno.

Brilla la sua "stella" sportiva, forte e chiara, da oltre 80 anni. Giocatore, allenatore della Nazionale Italiana e grande giornalista.

Nato a Torino nel 1886, ebbe una brevissima carriera da calciatore, nel Grasshopper in Svizzera. Rientrato a Torino diventa uno dei fondatori del Torino Calcio ed anche giocatore fino al 1911.

Comincerà subito la carriera di allenatore della Nazionale, poi del Torino dal 1912 fino al 1922. Tornerà ancora all'Italia fino al 1948, con un breve intervallo in rossonero-Milan dal 1924 al 1926. È la sua storia di "commissario tecnico" della nostra Nazionale che ancora oggi affascina ed è fonte di studio, ricerca, polemica politica e aneddotica.

Troppo vasta la sua avventura sportiva, pertanto ci concentreremo sugli anni '30, nei quali l'Italia del pallone di cuoio diventerà la squadra più forte e blasonata del mondo.

In quegli anni il campionato di calcio vive della rivalità tra la Juventus dei cinque titoli consecutivi (dal 1931 al 1935), l'Ambrosiana-Inter dell'immenso Giuseppe Meazza, ed il Bologna che "tremare il mondo fa".

Da queste basi Pozzo riesce a costruire uno squadrone che, con Primo Carnera, diventa l'immagine sportiva, e non solo, del regime fascista e di Benito Mussolini che sosterrà la Nazionale con tutte le sue forze pur non amando in modo particolare il "Giuoco del Calcio".

L'avventura di Pozzo comincia con la vittoria nella Coppa Internazionale (1927-1930), una sorta di campionato europeo diluito in tre stagioni. Poi sotto la spinta di una forte organizzazione che porterà alla costruzione di molti stadi italiani, alcuni ancora oggi esistenti (Bologna-Firenze-Torino), il fascismo ottiene la disputa dei mon-



La teca con i cimeli di Vittorio Pozzo al Museo dello Sport

diali di calcio 1934, i secondi della storia dopo il 1930 vinto dall'Uruguay a casa sua, ma disertati dalla maggior parte delle Nazionali Europee.

Pozzo doveva vincere e...vinse, battendo in finale la Cecoslovacchia sotto gli occhi di Mussolini più preoccupato di non perdere che della bellezza del gioco dei vari: Combi, Monzeglio, Allemandi, Ferraris, Monti, Bertolini, Guaita, Meazza, Ferraris, Schiavio e Orsi.

Di quella vittoria scrisse parole straordinarie "corro sul campo, i giocatori mi volano incontro, mi baciano, mi travolgono... lassù sul pennone due marinai issano lentamente la nostra bandiera sul più alto pennone dello stadio... credo di essere il solo a piangere, mentre faccio uno sforzo a stare rigido sull'attenti. Ora piangiamo tutti insieme a quei cari ragazzi nostri. Ancora una volta arrestati attimo fuggente, sei così bello! Si perdoni il mio vecchio cuore se giubila ancora al loro ricordo!"

Non contento poi, dopo solo due anni, nel 1936, con altri giocatori si porta a casa l'oro olimpico a Berlino, altra manifestazione usata fortemente per la propaganda nazista. Sarà l'unica vittoria dell'Italia nella storia delle Olimpiadi.

Cambiano i giocatori, ma era sempre lui il perno, la chiave di un lavoro, non solo sul campo,



Vittorio Pozzo portato in trionfo alla fine di Italia-Cecoslovacchia dei Mondiali del 1934

ma psicologico sui suoi ragazzi. Inventò il ritiro di preparazione, faceva discorsi evocando la battaglia del Piave, cantava con i suoi ragazzi le canzoni di guerra soprattutto quelle degli alpini, di cui era tenente. Stile militaresco, ma anche grande capacità di cementare il gruppo prevedendo i malumori e le invidie. Fu definito "fascista", ma in realtà fu figlio del suo tempo e delle necessità. Colpito dalla retorica successiva che voleva screditare e sminuire i suoi enormi meriti ancora oggi ineguagliati.



La teca dedicata alle quattro vittorie della Nazionale italiana ai Mondiali di calcio

Passano altri due anni e volendo cancellare tutte le chiacchiere sulla vittoria del mondiale 1934 in casa, Pozzo si ripete inesorabilmente nel 1938 con tutto il mondo contro, con la Francia che ci odiava e fomentava. Lui tira dritto, abbattendo gli ostacoli, presentando la Nazionale in campo in maglia nera.

Butta fuori dal mondiale proprio la Francia e il Brasile che si presenta alla semifinale di Marsiglia con i biglietti già in tasca per la finale di Parigi. Ultimo atto: Italia contro Ungheria 4-2. Ancora campioni del mondo con altri straordinari interpreti: Olivieri, Foni, Rava, Serantoni, Andreolo, Locatelli, Biavati, Meazza, Pioli, Ferrari, Colaussi. Nel frattempo ci siamo dimenticati che nel periodo tra il 1933 e il 1935 l'Italia rinvince la Coppa Internazionale.

Il mondo del calcio si inchina al più grande di tutti i tempi, nessuno mai come lui. Una vita da romanzo, lunga quanto i suoi anni (muore nel 1968) e con lui si perde un mondo di cultura dello sport, di innovazione, di storie, di anni mai sufficientemente raccontati con correttezza. La sua stessa correttezza e dignità. L'Italia ora lo rivaluta, ma un solo Museo lo ospita, il Museo dello Sport di Torino. Il resto della sua vita è nei libri e nella storia che vi invito a riscoprire.

Museo dello Sport
Tel. 011.1978 56 17
www.olympicstadiumturin.com
www.facebook.com/MuseoSportTorino



Autan®

Protezione *in ogni occasione*



Autan offre una *linea completa*
per la protezione dagli insetti,
adatta alle esigenze di **tutta la famiglia**

junior+

FAMILY
care+

PROTECTION
PLUS+

Tropical+

Imidazyl. Pronto sollevò per i tuoi occhi.



Quando i tuoi occhi sono irritati e lacrimano per l'allergia, puoi provare

**Collirio Imidazyl
Antistaminico**

Quando i tuoi occhi bruciano o sono arrossati, puoi provare

Collirio Imidazyl
a base di nafazolina nitrato

 **RECORDATI OTC**

Amici del Cuore

Obiettivo: prevenzione cardiovascolare

La nostra Associazione nasce nel 1977 con la denominazione "Associazione Cardiopatici Piemonte" ma nel 2008 diventa Amici del Cuore Piemonte Onlus. Dal 2011 il presidente è il dottor Danilo Daniellis. La mission dell'Onlus, svolta a titolo gratuito con la collaborazione del Comitato Scientifico, è: informare sulle patologie cardiovascolari tutta la popolazione; promuovere l'attività di studio, formazione e ricerca nell'ambito dei cardiopatici; prestare assistenza ai pazienti negli ospedali; divulgare i temi connessi alla prevenzione. Le iniziative su queste tematiche sono state molteplici. La lista comprende convegni organizzati nei quartieri di Torino e nei paesi della Provincia con la presenza di medici qualificati, le giornate del cuore e le strutture di cardiologie aperte con eventi nell'ambito ospedaliero, le giornate della salute con relatori di alto livello, seminari multidisciplinari in collaborazione con l'Università e il servizio delle Biblioteche Comunali, corsi d'informazione per gli studenti delle scuole medie inferiori (Salute Junior) e dei Licei (Free Runner) in unione con l'Associazione Educazione, Prevenzione e Salute. Ogni anno sono stati contattati in media un migliaio di giovani. L'attività di formazione dei medici e paramedici e quella della ricerca scientifica sono state finanziate integralmente e/o parzialmente con investimento nel triennio per borse di studio per specializzandi, contratti di libera professione e di formazione per tecnici sonografi, stanziamenti per la ricerca e per corsi all'estero per giovani medici. Inoltre donazione di attrezzatura minuta, eco cardiografo portatile, partecipazione finanziaria alla realizzazione della nuova sala di emodinamica per Cardiologia. Il volontariato ospedaliero si svolge presso l'ospedale Città della Salute e della Scienza nella Cardiologia 1 del professor Fiorenzo Gaita, Cardiologia 2 del dottor Sebastiano Marra e la Cardiocirurgia del professor Mauro Rinaldi. Un'altra attività associativa, sono gli interventi sul territorio per prevenzione e screening nelle farmacie, feste di quartiere e di via, in quelle patronali e nelle sagre, sviluppando accordi con pensionati, terza età, imprese industriali, incontrando istituzioni locali



L'organo ufficiale dell'Associazione è Cardio Piemonte, rivista quadrimestrale che è scaricabile in formato pdf dal sito dell'Associazione ed è inviata ai soci e a tutte le persone che la richiedono

della Provincia di Torino e nel Basso Piemonte. In queste giornate di prevenzione, abbiamo raccolto una massa di dati interessanti e sorprendenti, intervistando le persone che si avvicinano al nostro camper. Lo scopo di questa attività è rendere consapevole il maggior numero di persone, della loro esposizione a un problema cardiovascolare. Inoltre permette di valutare, in termini di qualità e quantità i fattori di rischio esistenti in queste popolazioni in relazione all'età, al genere e in accordo con la reale motivazione di questa presa di contatto. Rendere i cittadini consapevoli del pericolo che possono correre o che stanno correndo è il solo e unico sistema per migliorare i loro stili di vita al fine di ridurre l'impatto della malattia cardiovascolare. Nella nostra Regione si è ridotta la mortalità della malattia cardiovascolare, ma l'incidenza della stessa non è stata in proporzione diminuita, quindi i cardiologi sono bravi a curarla ma devono ancora lavorare per prevenirla. In questo primo semestre sono già state programmate le uscite a Pianezza, Robassomero, Volpiano, Piossasco, Pecetto Torinese e molte altre sono ancora da confermare, ma un'importante **nuova attività di prevenzione è in corso nelle Farmacie Comunali** e stiamo già programmando il prossimo calendario.

Amici del Cuore Piemonte Onlus

Presso Città della Salute e della Scienza di Torino - ospedale Molinette - Corso Bramante, 88

Reparto di Cardiologia 2 - direttore: dottor Sebastiano Marra

tel. 011.6335564 - cell. 346.1314392

email: amicedelcuore-to@hotmail.it - web: www.amicedelcuore.ideasolidale.org



Prendersi cura della pelle non è mai stato così semplice e veloce!

Capita spesso di non applicare la crema dopo la doccia o di farlo in maniera frettolosa perché si ha freddo, si è già mezze vestite o perché si ha poco tempo. Finisce che non ci si idrata affatto, oppure che si idratino solo alcune parti del corpo, trascurando per scomodità proprio le zone più delicate. Dalla Ricerca Dermatologica Eucerin® nasce **Balsamo Corpo Sotto la Doccia Dermoprotettivo**, il primo trattamento idratante per pelli sensibili che puoi usare sotto la doccia, per una corretta applicazione della crema su tutte le parti del corpo. Grazie alla speciale tecnologia a idrodispersione e al Dexpanthenolo al 5%, la crema si distribuisce capillarmente su tutta la pelle donando un'immediata idratazione e una protezione efficace su tutto il corpo. Provalo!



Come il film lacrimale, un modello perfetto di idratazione

Il siero idratante **Hydrance OPTIMALE** ripristina l'equilibrio idrico della pelle grazie a un'associazione di principi attivi che agiscono in sinergia riproducendo il **sistema idratante e protettivo del film lacrimale**. Il risultato è un effetto idratante immediato e prolungato con una gradevole sensazione di comfort cutaneo grazie ad una formulazione ricca di Acqua termale Avène. Prova l'idratazione rinforzata, è particolarmente indicata per pelli sensibili molto disidratate, con pizzicori, sensazione di disagio, sottili rughe di disidratazione. Oggi trovi Hydrance OPTIMALE Crema ricca e leggera con e senza filtri UV e il Fluido opacizzante idratante Eau Thermale Avène in promozione in Farmacia ad un prezzo speciale.

Novità linea Erbaven: 4 prodotti per gambe sane, fresche e leggere



Per ridurre il senso di pesantezza alle gambe nasce dalla ricerca ESI la nuova linea ERBAVEN, composta da 4 prodotti per un trattamento completo. Essi contengono una serie di principi naturali, fra i quali la Troxerutina, un flavonoide estratto dai fiori di Sophora japonica: numerosi studi clinici ne hanno dimostrato l'efficacia e la sicurezza. Presentano anche rusco, vite rossa, centella, mirtillo ed altri componenti utili per la funzionalità della circolazione venosa.

Due sono i prodotti per uso interno: **ERBAVEN Ovalette Retard** e **Pocket Drink**.

Ad essi si affiancano due prodotti da applicare localmente: **ERBAVEN Fresh Gel** ed **ERBAVEN Cerotti**, che, con una tecnologia a rilascio controllato, liberano per 6/8 ore le sostanze naturali direttamente sull'area da trattare. www.esi.it - info@esi.it

Rilastil Elasticizzante Olio per la salute della tua pelle



La perdita di elasticità porta ad una maggiore vulnerabilità della pelle, accelerando i processi di invecchiamento e rilassamento ed aumentandone la sensibilità. Pertanto, al fine di mantenere la pelle in buona salute è fondamentale favorirne l'elasticità con trattamenti specifici che idratino e nutrano l'epidermide e che proteggano e favoriscano il metabolismo delle strutture di sostegno del derma. Solo un trattamento specifico può contrastare efficacemente le problematiche derivanti dalla mancanza di elasticità. Dai nostri Laboratori di Ricerca nasce **Rilastil Elasticizzante Olio** che, grazie alla presenza di selezionati oli vegetali ed arricchito con vitamina E, vitamina F, omega 3, 6 e 9, risulta essere un vero e proprio attivatore cosmetico di elasticità altamente emolliente e restituivo.

In estate ancora più importanti i sali minerali



L'estate è senza dubbio la stagione più attesa, ma bisogna prestare attenzione in quanto può portare con se degli inconvenienti. Le temperature elevate, il bel tempo, la tendenza a stare esposti al sole e alla calura possono portare a una perdita di sali minerali, elementi importanti per l'organismo. Il magnesio (Mg) è un elemento molto presente nel nostro organismo dove partecipa a numerose reazioni enzimatiche, inoltre assieme a calcio e fosforo rientra nella costituzione delle ossa. Un altro elemento molto importante è il potassio (K) che si trova principalmente nei liquidi intracellulari, dove esercita le stesse funzioni svolte dal sodio all'esterno della cellula: regola cioè l'eccitabilità neuromuscolare, la ritmicità del cuore, la pressione osmotica, l'equilibrio acido-base e la ritenzione idrica.

MASSIGEN®

quando **CALDO** e **STANCHEZZA** ti buttano giù

MAGNESIO e POTASSIO



**FA RIFIORIRE
LE TUE ENERGIE**



**ZERO
ZUCCHERI
SENZA CALORIE**



**FORTE
TRE VOLTE PIÙ
CONCENTRATO**



Marco Viti

BEPANTHENOL
EXTRA PROTEZIONE
CREMA



NOVITÀ

€ 13,90

AVENE EAU THERMALE



Spray
150 ml

-16%

~~€ 11,90~~
€ 9,90



Spray
300 ml

-22%

~~€ 8,90~~
€ 6,90

EUCERIN
Balsamo
corpo doccia
400 ml

-39%



~~€ 14,50~~
€ 8,90

CEBION
MULTIACTION

20 compresse effervescenti



-22%

~~€ 8,90~~
€ 6,90

VENORUTON

Antiossidante
20 bustine



-20%

~~€ 14,90~~
€ 11,90

OS - 1 gr
30 bustine



~~€ 16,90~~
€ 13,90

Gel 2%
100 gr

-18%

~~€ 10,90~~
€ 8,90

SUSTENIUM

Magnesio Potassio
14 bustine



~~€ 9,90~~
€ 7,90

PLUS
22 bustine



-20%

~~€ 20,90~~
€ 16,70

RIMEDI STAGIONALI

BODY FIBRA PIÙ
12 bustine

Gusto Esotico



-23%

~~€ 12,90~~
€ 9,90

Gusto Pera

CODEX
5 miliardi - 250 mg
10 capsule



-20%

~~€ 10,90~~
€ 8,70

ENTEROGERMINA
2 miliardi - 5 ml
20 flaconcini



-20%

~~€ 13,90~~
€ 11,10

CYS-CONTROL

URTO
20 capsule - 10,10 gr



-20%

~~€ 19,90~~
€ 15,90

CRANBEROLA
60 capsule -
29,80 gr



-20%

~~€ 16,90~~
€ 13,50

URTO
6 bustine
- 30 gr



-11%

~~€ 8,90~~
€ 7,90

MAG 2
20 flaconcini - 1,5 gr/10 ml



-20%

~~€ 12,80~~
€ 10,25

RIMEDI STAGIONALI

STILLA DECONGESTIONANTE

8 ml

Unidose



-20%

~~€ 6,60~~
€ 5,30

STILLA DAY

10 ml



ACIDO IALURONICO

-20%

Unidose

~~€ 14,90~~
€ 11,90

~~€ 10,90~~
€ 8,70

~~€ 9,90~~
€ 7,90

STILLA BENESSERE

Unidose



-20%

10 ml

~~€ 9,90~~
€ 7,90

~~€ 7,90~~
€ 6,30

CENTELLEASE

30 compresse da 30 mg



-25%

~~€ 14,50~~
€ 10,90

CENTELLEASE

Vital gambe
Crema gel



-25%

~~€ 12,00~~
€ 9,00

SAUGELLA+ POCKET VIAGGIO DERMOLIQUIDO

500+200 ml



OMAGGIO

-10%

~~€ 9,90~~
€ 8,90

PLAK OUT ACTIVE SOLLIEVO

0,20% - 200 ml



-21%

~~€ 8,20~~
€ 6,50

EMOFORM WHITE DENTIFRICIO

40 ml



-29%

~~€ 6,90~~
€ 4,90

EMOFORM ALIFRESH DENTIFRICIO

75 ml



-31%

~~€ 4,30~~
€ 2,95

AMUCHINA

1 lt



-23%

~~€ 10,20~~
€ 7,90

CLEARBLUE DIGITAL TEST DI GRAVIDANZA



-20%

~~€ 19,90~~
€ 15,90

GYNOCANESTEN CREMA VAGINALE

2% - 30 gr



-10%

~~€ 9,40~~
€ 8,45

PROCTOLYN CREMA

30 gr



-20%

~~€ 9,10~~
€ 7,30

PROCTOLYN INTEGRA PLUS

14 buste



~~€ 17,00~~
€ 13,60

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

Offerte valide dal 1° Maggio al 30 Giugno 2015 o fino ad esaurimento scorte