



FARMACOM

Winthrop
gruppo
sanofi aventis

Alcuni argomenti di questo numero:

- Osteoporosi, un test in farmacia
- Make-up contro i difetti
- Prevenzione anche in viaggio
- Estate in città

FARMACIE COMUNALI TORINO S.P.A. - ANNO IV - NUMERO 4 - LUGLIO/AGOSTO 2010

VIVERE LA **BIODIVERSITÀ**
PASSEGGIANDO IN UN **PARCO** (PAG.19)

FARMACIE
COMUNALI
DI TORINO

Le più vicine a te.

DEFENCE SUN IL SOLE PER AMICO



LA PROTEZIONE SOLARE AD ALTA TOLLERABILITÀ,
IDEALE ANCHE PER LA PELLE PIÙ SENSIBILE.

PROTEZIONE

- Speciali formule garantiscono una protezione ad ampio spettro UVA-UVB.
- Difesa cellulare attiva garantita dall'innovativo RAKSAA COMPLEX®

SICUREZZA

- Alta tollerabilità dimostrata da test in vitro e in vivo.
- Per la pelle sensibile e intollerante in quanto 100% formulati senza conservanti, senza profumo e senza glutine, nickel tested*.

Modalità per una corretta esposizione al sole: applicare abbondantemente sulla pelle prima di esporsi al sole. Evitare il sole intenso di mezzogiorno. Rinnovare frequentemente l'applicazione. Non esporre intenzionalmente i bambini al sole.

In farmacia.

BioNike
SALUTE E BELLESSERE

*nickel tested
senza conservanti
senza profumo
senza glutine

Cari lettori,

come già lo scorso anno, FarmaCom di luglio-agosto ha in copertina una fotografia che offre un'immagine turistica, una cartolina, della nostra città legata a un particolare tema: nel 2009 era *l'acqua*, quest'anno è *il parco*.

Se durante i mesi estivi la calura richiede di moderare le uscite nelle ore più calde della giornata, allo stesso tempo il nostro fisico necessita di movimento per conservare il naturale benessere.

È questa l'occasione per scoprire e conoscere uno degli importanti tesori che Torino ci regala: i parchi. Dalla Collina al Valentino, dalle Vallere al Parco Ruffini. Per immergersi nella frescura e nella quiete che alberi e folte chiome verdi ci donano, spesso costeggiando le rive del fiume Po.

Chi poi, durante le settimane di luglio e agosto, desidera spingersi anche oltre le mura cittadine, può decidere di organizzare gite ed escursioni in quota tra scenari incantevoli.

Insomma, sia in città sia in collina o in montagna il nostro territorio offre innumerevoli scenari per vacanze alternative che pongono al centro il significato più profondo ed essenziale di vacanza: un periodo di riposo dalle attività quotidiane e lavorative per ritemperare il fisico e lo spirito.

Sempre in tema di salute e parchi, vi ricordo l'iniziativa "La Salute in Comune", di cui trovate informazioni a pag.31. Dal 12 al 18 luglio ai Giardini Reali, giochi, dibattiti, mercatino, cabaret, musica, teatro, parlando di salute. In particolare, l'appuntamento con le Farmacie Comunali è per venerdì 16 luglio dalle ore 17.00 alle 19.00 per parlare di "Salute e farmacia dei servizi".

Vi aspettiamo.

Buona lettura,

Elisabetta Farina

Dalle Farmacie Comunali

**Le più vicine a te
anche in estate** P. 3

**Osteoporosi?
Prevenire è semplice** P. 4

L'approfondimento

**Tempo di viaggi,
partire in sicurezza** P. 9

La scheda

**Prima di partire:
www.girodelmondo.it** P. 15

L'approfondimento

Estate in città P. 17

Erbe & Piante

La biodiversità è la nostra vita P. 19

La scheda

**Programmi estivi
tra benessere e biodiversità** P. 23

Cosmesi

Un trucco contro i difetti P. 25

Appuntamenti

La salute "in comune" 2010 P. 31

*Immagine di copertina tratta dal sito
www.panoramio.com - foto Turidis*

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:
Guido Calleri, Pietro Caramello,
Maria Laura Colombo, Francesca Lo
Curto, Carlo Mastrogiacomo,
Margherita Perino

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

Stampa SGI s.r.l.
Tiratura 24.000 copie

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

Foille Sole e Foille Insetti. Dedicato a chi fra punture e scottature si sta bruciando le vacanze.



Eritemi e scottature solari

Punture d'insetti

pronto soccorso della pelle

Foille insetti a base di idrocortisone e Foille sole sono medicinali. 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 08-03-2010

sanofi aventis

La salute, la cosa più importante



Le più vicine a te anche in estate

Anche durante i mesi di luglio e agosto, le Farmacie Comunali di Torino sono un riferimento sul territorio cittadino per la salute e il benessere di chi trascorre questo periodo in città.

Non soltanto farmaci ma anche servizi per il monitoraggio della propria salute, come l'autoanalisi della glicemia e del colesterolo e la misurazione della pressione. Inoltre, anche le prenotazioni per visite e analisi sono effettuabili presso le 34 comunali secondo il calendario riportato. E per gli amanti delle vacanze in treno, è utile ricordare che nell'atrio della stazione Porta Nuova la Farmacia 25 è aperta anche a luglio e agosto, tutti i giorni dalle ore 7,00 alle ore 19,30, e offre i servizi di autoanalisi, misurazione pressione e misurazione peso corporeo. Informazioni su turni e servizi sono leggibili anche sul sito internet www.fctorinospa.it.

FARMACIE APERTE A LUGLIO

Farmacia Comunale	autoanalisi (colesterolo, trigliceridi, profilo lipidico, glicemia)	misurazione pressione e peso corporeo	prenotazioni telefoniche esami	prenotazioni CUP
1 c.so Orbassano 249	SI	SI	SI	
2 via Slataper 25/bis/B		SI		SI
4 via Oropa 69		SI		
7 c.so Trapani 150		SI	SI	
8 c.so Traiano 22/E		SI		
9 c.so Sebastopoli 272	SI	SI	SI	
11 str. Lanzo 98/G	SI	SI		SI
12 c.so Vercelli 236	SI	SI		SI
15 c.so Traiano 86	SI	SI		
17 c.so Vittorio Em. II 182/bis/C		SI	SI	
19 via Vibò 17/B	SI	SI		SI
24 via Bellardi 3	SI	SI		SI
25 atrio della stazione Porta Nuova	SI	SI		
35 via Cimabue 8	SI	SI	SI	
36 via Filadelfia 142	SI	SI	SI	
38 via Vandalino 9/11	SI	SI	SI	
44 via Cibrario 72		SI		SI
45 via Monginevro 27/B		SI	SI	

FARMACIE APERTE AD AGOSTO

Farmacia Comunale	autoanalisi (colesterolo, trigliceridi, profilo lipidico, glicemia)	misurazione pressione e peso corporeo	prenotazioni telefoniche esami	prenotazioni CUP
5 via Rieti 55	SI	SI	SI	
10 via Asinari di Bernezzo 134	SI	SI		SI
13 via Negarville 8/10	SI	SI		
20 via Ivrea 47/49	SI	SI		SI
21 c.so Belgio 151/B	SI	SI		SI
22 via Capelli 47	SI	SI		SI
23 via G. Reni 155/157	SI	SI	SI	
28 c.so Corsica 9	SI	SI		
29 via Orvieto 10/A	SI	SI		SI
33 via Isernia 13/B	SI	SI		SI
37 c.so G. Agnelli 56	SI	SI	SI	
40 via Farinelli 36/9		SI		
41 via degli Abeti 10	SI	SI		SI
42 via XX Settembre 5	SI	SI		
43 piazza Statuto 4	SI	SI		
46 piazza Bozzolo 11		SI		



Osteoporosi? Prevenire è semplice

UN RAPIDO TEST PER AVERE INFORMAZIONI SULLA QUALITÀ DELLE NOSTRE OSSA

Margherita Perino

*direttore Organizzazione e Operatività
aziendale Farmacie Comunali di Torino*

È una malattia sistemica dello scheletro che colpisce prevalentemente la popolazione anziana, caratterizzata da una ridotta massa ossea con modifiche della micro-architettura dell'osso e conseguente sua maggior fragilità. Ne deriva un aumento di rischio di frattura.

È una malattia silente e indolore ma può divenire altamente debilitante, perché, se non riconosciuta o trascurata, modifica il corpo deformandolo, riducendone la capacità fisica e cambiando totalmente la qualità di vita di colui che ne è colpito.

La sua incidenza aumenta con l'età. Si stima che oggi, in Italia, ci siano 3,5 milioni di donne e 1 milione di uomini affetti da osteoporosi. Poiché è una malattia ancora sottovalutata e siccome nei prossimi 20 anni la popolazione sopra i 65 anni aumenterà del 25%, ci si potrà attendere un proporzionale incremento della sua incidenza.

Nel tessuto osseo si riconoscono due componenti: quella cellulare (principalmente osteoclasti e osteoblasti) e quella extracellulare che è composta da una matrice organica (proteine) e da sali minerali (Calcio, Fosforo). Il Calcio è il minerale più

L'osteoporosi causa un aumento del rischio di frattura ossea

Le linee guida dell'Oms (Organizzazione Mondiale della Sanità) per la prevenzione dell'osteoporosi

1. assicurare un adeguato apporto alimentare di Calcio, contenuto nel latte e derivati, in alcuni pesci (alici) e in acque minerali calciche; dai 51 agli 80 anni 1500 mg. al giorno, e oltre gli 80 1200 mg. al giorno
2. assumere in quantità sufficiente la vitamina D, che svolge un ruolo importante nel metabolismo del Calcio (aumentando la capacità del suo assorbimento da parte dell'organismo e promuovendo la mineralizzazione dell'osso) attraverso gli alimenti e una sufficiente esposizione al sole, in quanto tale vitamina si attiva nella pelle per azione dei raggi ultravioletti (UV)
3. svolgere una regolare attività fisica (nelle persone al di sopra dei 70 anni è sufficiente camminare 20 min. al giorno per attivare la muscolatura)
4. correggere abitudini di vita dannose: no vita sedentaria, no fumo, no eccesso di alcool, no eccesso di caffè, no diete sbilanciate (eccesso di proteine, eccesso di Sodio)
5. ridurre il rischio cadute, adottando le seguenti precauzioni:
 - utilizzare scarpe con suola in para e senza lacci, pantofole preferibilmente chiuse e senza tacco
 - usare abbigliamento comodo e non ingombrante
 - abolire i tappetini nel bagno e scendilette in camera
 - posizionare tappetini antiscivolo nella doccia e nella vasca da bagno
 - posizionare maniglie di sostegno nella doccia e vicino alla vasca da bagno
 - eliminare fili elettrici o telefonici volanti
 - usare la luce di sicurezza durante la notte
 - evitare di salire su sedie o scale
 - all'esterno della propria abitazione utilizzare il corrimano lungo le scale
 - sui mezzi pubblici utilizzare i posti a sedere o tenersi saldamente alle apposite maniglie o sbarre; spostarsi solo quando il mezzo è fermo
 - evitare strade ghiacciate o scivolose per neve o pioggia
 - alle prime avvisaglie di incertezza nella deambulazione o perdita di equilibrio, aiutarsi con il girello per avere un appoggio stabile.

presente nel nostro corpo e il 99% di esso è contenuto nello scheletro, essendone l'osso la principale riserva. L'osso è un tessuto in continuo rimodellamento; se la quota netta di riassorbimento osseo supera quella di formazione, si verifica una diminuzione della massa ossea. Questo meccanismo è alla base dell'osteoporosi.

- ✓ PANCIA GONFIA
- ✓ TENSIONE ADDOMINALE
- ✓ GAS INTESTINALI
- ✓ CATTIVA DIGESTIONE

KARBOFIN®

GAS CONTROL **FORTE**



SCONTO -25%
~~€ 12,00~~ € 9,00



INTEGRATORE CON ELEVATO CONTENUTO DI
CARBONE + FINOCCHIO
 100% NATURALE



Dal 1975
 garantiamo un benessere naturale

infoline: 01940192234

*sino ad esaurimento scorte

Per ricevere GRATUITAMENTE la documentazione specifica ad un campione,
 compilare e spedire il coupon a:
KARBOFIN FORTE
 ESI s.p.a. SERVIZIO CLIENTI Via della Industria, 1 17012 Albatross Marina (SV) ITALY
 Autunno 0152 4.4.p.a. ad abbassare i prezzi del per il cliente di materiale pubblicitario, pubblicitario e promozionale
 (art. 13 legge 67/96) con possibilità di reimpiego e che ricorrono per il cliente

Nome e Cognome _____ Prov. _____
 Via _____ Città _____
 CAP _____ @ _____

OPPURE VISITA
www.esitalia.com

*"Tutti i test possono dirti
se sei incinta.
Solo Clearblue ti dice
anche da quando."*

Clearblue

Incinta
2-3

+
++
+++
++++
+++++
+++++

1-2 2-3 3+
settimane

.....?

Clearblue Digital, con l'indicatore di concepimento è l'unico test che ti dà una doppia conferma. Non solo ti dice se sei incinta, ma anche da quando.

Su www.clearblue.com tutte le informazioni.

Chiedi in farmacia. Affidabile oltre al 99% nella individuazione dello stato di gravidanza fin dal primo giorno stimato delle mestruazioni. È un Disp. Med. DIV. CE. Leggere attentamente le istruzioni d'uso. Aut. Min. San. del 29/09/2003

Clearblue **DIGITAL** TEST DI GRAVIDANZA
Con INDICATORE DI CONCEPIMENTO



Se vuoi sapere la verità, chiedi a Clearblue.

Poiché l'osteoporosi è una malattia che non presenta sintomi, ma si manifesta purtroppo solamente attraverso i suoi effetti, ossia le fratture, sempre nell'ambito della prevenzione è utile effettuare uno screening in un'ottica di prevenzione, al fine di evidenziare precocemente una condizione di rischio di sviluppo di osteoporosi e di fratture ossee. L'obiettivo, una volta confermata la presenza di osteoporosi, è quello di avviare precocemente i pazienti alle strutture mediche, per poter contenere gli effetti negativi della malattia e rallentarne l'evoluzione.

Le Linee Guida della Siomms (Società Italiana dell'Osteoporosi, del Metabolismo Minerale e delle Malattie dello Scheletro) sostengono che la tecnica di elezione nella valutazione della massa ossea è la densitometria valutata con tecnica Dxa (Dual X-ray Absorption) ovvero a doppio raggio X. Tuttavia le Linee Guida raccomandano per indagini epidemiologiche o di screening di 1° livello la valutazione ultrasonografica, qualora non sia possibile una valutazione Dxa lombare o femorale. I vantaggi della tecnica ultrasonografica consistono nella facile trasportabilità dell'apparecchio e nell'assenza di esposizione del

paziente a radiazioni. L'indagine ultrasonografica ossea, che si effettua prevalentemente in due siti (falangi e calcagno), fornisce due parametri, ovvero velocità di trasmissione e attenuazione degli ultrasuoni, che sono indici indiretti di massa e integrità strutturale ossea in grado di predire il rischio di fratture osteoporotiche.

Test gratuito in farmacia

Per questi motivi l'Azienda Farmacie Comunali Torino SpA, nell'ambito del proprio impegno statutario di prevenzione sanitaria e informazione, ha deciso di mettere a disposizione dell'utenza, **nei mesi di luglio e agosto 2010**, la possibilità di **effettuare gratuitamente presso le Farmacie Comunali questo Test con Ultrasonometria Ossea**. Esso è facile e sicuro: in 15 secondi, inserendo il piede nudo nell'apparecchiatura, sarà possibile ricevere un risultato immediato circa la massa e la qualità dell'osso esaminato. Sarà poi il Medico curante di ciascun utente, esaminato questo primo parametro di valutazione, a decidere sull'eventualità di effettuare ulteriori accertamenti specifici.

Quando e in quali Farmacie Comunali è possibile effettuare gratuitamente il test con ultrasonometria ossea

LUGLIO:

giorno	farmacia	indirizzo
lunedì	5	1 corso Orbassano 249
martedì	6	2 via Slataper 25/bis
mercoledì	7	24 via Bellardi 3
giovedì	8	7 corso Trapani 150
venerdì	9	8 corso Traiano 22/E
lunedì	12	9 corso Sebastopoli 272
martedì	13	11 strada Lanzo 98/G
mercoledì	14	12 corso Vercelli 236
giovedì	15	15 corso Traiano 86
venerdì	16	17 corso Vittorio Em. II 182
lunedì	19	19 via Vibò 17/B
martedì	20	24 via Bellardi 3
mercoledì	21	25 atrio della stazione P. Nuova
giovedì	22	35 via Cimabue 8
venerdì	23	36 via Filadelfia 142
lunedì	26	38 via Vandalino 9
martedì	27	12 corso Vercelli 236
mercoledì	28	45 via Monginevro 27/B
giovedì	29	4 via Oropa 69
venerdì	30	44 via Cibrario 72

AGOSTO:

giorno	farmacia	indirizzo
lunedì	2	5 via Rieti 55
martedì	3	10 via A. di Bernezzo 134
mercoledì	4	13 via Negarville 8
giovedì	5	20 via Ivrea 47
venerdì	6	21 corso Belgio 151/B
lunedì	9	22 via Capelli 47
martedì	10	23 via Guido Reni 155
mercoledì	11	25 atrio della stazione P. Nuova
giovedì	12	28 corso Corsica 9
venerdì	13	29 via Orvieto 10/A
lunedì	16	33 via Isernia 13/B
martedì	17	37 corso Agnelli 56
mercoledì	18	40 via Farinelli 36/9
giovedì	19	41 via degli Abeti 10
venerdì	20	42 via XX Settembre 5
lunedì	23	43 piazza Statuto 4
martedì	24	46 piazza Bozzolo 11
mercoledì	25	13 via Negarville 8
giovedì	26	21 corso Belgio 151/B
venerdì	27	22 via Capelli 47

Fastidi e gonfiore volano via!

Coligas Fast è un valido aiuto per una pronta azione nei casi di gonfiore addominale spesso associato a fastidiose tensioni che si possono avvertire subito dopo i pasti o durante la giornata.



Formule innovative
ad azione più rapida
e completa.

gocce



opercoli



tisana

La Cultura delle Erbe



**PLANTA
MEDICA**

Tempo di viaggi, partire in sicurezza

NEI PREPARATIVI NON POSSONO MANCARE PREVENZIONE E PREPARAZIONE

Guido Calleri

responsabile Servizio di Medicina dei Viaggi - Ospedale Amedeo di Savoia - Asl To2 - Torino

Pietro Caramello

direttore Divisione Malattie Infettive e Tropicali I - Ospedale Amedeo di Savoia - Asl To2 - Torino

È arrivato il tempo delle vacanze e molti pensano a viaggi lontani e a destinazioni esotiche. I viaggi internazionali sono in costante aumento da molti anni, e non solo per motivi di vacanza: la globalizzazione economica spinge le imprese a cercare nuovi mercati inviando i dipendenti in tutte le parti del mondo, e l'immigrazione nel nostro Paese porta molti immigrati, ormai integrati nella nostra società, a tornare al Paese d'origine per ritrovare parenti e amici. Naturalmente il cambiamento di ambiente espone l'organismo a una situazione di stress, al contatto con ambienti biologici diversi e alla possibilità di contrarre malattie.

In questo contesto la medicina dei viaggi ha assunto la dignità di una vera e propria disciplina, con Società nazionali e internazionali che curano lo scambio delle informazioni, periodici convegni a tutti i livelli e strutture dedicate in varie parti del mondo.

In Italia sono disponibili **Centri di Medicina dei Viaggi** in tutte le Asl, normalmente presso i *Servizi di Igiene e Medicina Preventiva* o i reparti di *Malattie Infettive* degli ospedali, che sono in grado di fornire tutti i consigli di comportamento utili, praticare le vaccinazioni indicate e prescrivere i farmaci opportuni per la profilassi e/o la terapia delle possibili infezioni.

La parola d'ordine in questo ambito è prevenzione: sarà opportuno rivolgersi al Centro almeno un mese prima della partenza, per permettere la programmazione e l'esecuzione delle eventuali misure preventive necessarie.

La consulenza sarà fornita in modo personalizzato secondo la destinazione, il tipo di viaggio, l'itinerario, la durata, la stagione, l'età, le esigenze, le condizioni di salute del viaggiatore. Tutte le decisioni saranno prese dal medico sulla base di un accurato bilancio tra il beneficio di poter evitare una eventuale malattia, i possibili effetti collaterali e i rischi connessi all'uso di un farmaco o di un vaccino.

Il primo e forse più importante aspetto della consulenza riguarda la prevenzione comportamentale: la sicurezza dell'alimentazione e l'attenzione alle modalità di rifornimento dei cibi e delle bevande, la prevenzione delle punture di insetti mediante l'uso di repellenti, di insetticidi, di zanzariere, la protezione dalle infezioni a trasmissione sessuale, o ancora la protezione dai rischi ambientali, come il calore, il freddo, l'acqua di mare o dei fiumi e laghi.





Terapia antibiotica? Proteggi il tuo intestino con il lievito vivo.

L'uso di antibiotici può alterare la naturale flora batterica intestinale, provocando dolori addominali e diarrea.

Infloran® 300 contiene *Saccharomyces Boulardii*, lievito vivo esclusivo che assunto durante e dopo una terapia antibiotica aiuta a contrastare i disturbi intestinali più fastidiosi, svolgendo la sua azione nel momento in cui l'organismo ne ha più bisogno.

Infloran® 300, grazie alla sua antibiotico-resistenza, garantisce massima efficacia preservando il naturale equilibrio della flora batterica intestinale.

Infloran® 300. In caso di antibiotici.



Un posto di rilievo è tenuto dalla farmacia da viaggio: dovrà essere riservato un piccolo spazio nei bagagli per i farmaci per affrontare lievi infezioni o la diarrea del viaggiatore e non dovranno essere dimenticati i farmaci che il viaggiatore assume normalmente, eventualmente portando con sé una ricetta del medico curante, che ne giustifichi il trasporto. Per la maggior parte delle prescrizioni si dovrà fare riferimento alla consulenza di persone di fiducia del viaggiatore, che ne conoscono le caratteristiche e le abitudini, come il proprio medico o il proprio farmacista.



Farmacia da viaggio e pronto soccorso



La scelta dei prodotti da portare in viaggio dipende come sempre dalle caratteristiche del viaggio (destinazione, durata, alloggio, organizzazione, possibilità di ottenere una visita medica in ambulatorio o clinica attrezzata). Vengono di seguito elencati i principali dispositivi e farmaci che dovrebbero far parte di una farmacia di viaggio.

- Necessario per la medicazione di piccole ferite: garze, cerotti, pomata antisettica (es. iodopovidone)
- Termometro
- Analgesici ed antipiretici (es. paracetamolo)
- Buste per reidratazione orale
- Crema solare e dopo sole
- Antimalarico per profilassi ed eventuale terapia
- Antibiotico che possa coprire le principali infezioni delle vie aeree ed urinarie (es. amoxicillina-clavulanato, ciprofloxacina, co-trimossazolo), intestinali (es. ciprofloxacina, co-trimossazolo, rifaximina)
- Antidiarroico (es. loperamide)
- Lassativo
- Antispastico
- Anti-istaminico per reazioni allergiche o cinetosi
- Pomata oftalmica antibiotica (es. tobramicina)
- Gocce auricolari
- Crema antifungina
- Pomata antiistaminica e/o cortisonica per scottature o punture di insetto
- Antiacidi
- Farmaci abitualmente assunti (accompagnati da lettera del medico curante)
- Necessario per dispositivi (batterie per dispositivo auricolare)
- Occhiali di riserva
- Necessario per l'igiene dentale
- Repellente per insetti
- Zanzariera
- Kit per la potabilizzazione dell'acqua
- Profilattici

I centri di medicina dei viaggi possono di norma fornire direttamente i vaccini necessari: le indicazioni delle diverse immunizzazioni sono a volte generalizzate un po' per tutti i viaggi in paesi caldi (come quella per l'epatite A, per la febbre tifoide, per il tetano), a volte consigliate per specifiche aree geografiche (meningite per l'Africa sub-sahariana, febbre gialla per Africa e America meridionale), o per particolari ambienti (encefalite giapponese per le risaie dell'India e del Sudest asiatico, encefalite da zecche per i boschi dell'Est europeo). Purtroppo, alcune infezioni non prevedono ancora la protezione da parte di un vaccino, per cui la prevenzione è basata sul comportamento.

Un discorso a parte merita la malaria: diffusa in tutta l'area tropicale, dove è soprattutto un problema pediatrico, può colpire il viaggiatore tramite la puntura della zanzara *Anopheles* e può essere una malattia grave, anche fin dall'inizio; anche in questo caso non esiste un vaccino, per cui la prevenzione è affidata alla protezione dalle punture di insetti e all'uso di farmaci antimalarici come profilassi. Sono disponibili diversi farmaci a questo fine, con caratteristiche diverse, adattabili alla diversa tipologia di viaggiatore; come per tutti i farmaci, anche questi non sono esenti da effetti collaterali, ogni volta è opportuno fare un bilancio rischio-beneficio del loro uso prima di decidere cosa fare.

Ma tra tutti i problemi infettivi di gran lunga il più frequente è la diarrea del viaggiatore, che colpisce circa il 40% delle persone che si recano ai tropici: di solito non si tratta di una condizione grave, e al massimo compromette qualche giorno della vacanza o della trasferta, ma essendo un problema così frequente è opportuno essere preparati e

Alito a prova di baci?



Alibi Fresh, la soluzione.
Sicurezza totale in 4 mosse.



soprattutto portare con sé l'occorrente per tenerla sotto controllo (sali per la reidratazione, farmaci sintomatici come la loperamide e un antibiotico adatto, come la rifaximina o la ciprofloxacina).

Un riferimento torinese: l'Amedeo di Savoia

A Torino l'ospedale Amedeo di Savoia, specializzato per le malattie infettive, si occupa da sempre dell'assistenza ai pazienti affetti da malattie legate ai viaggi internazionali e alle migrazioni.

Presso l'Ospedale esiste uno specifico servizio per i viaggiatori, incaricato sia della prevenzione delle patologie infettive, cioè delle vaccinazioni e dei consigli chemioprolattici e comportamentali (ambulatorio pre-viaggio), fornendo anche consigli per via telefonica o posta elettronica agli utenti e ai professionisti del settore, sia dell'assistenza a chi rientra da un viaggio con problemi di salute (ambulatorio post-viaggio), in collaborazione, ove necessario, anche con i reparti di degenza e il day hospital.

Dunque, se programmando un viaggio, si pensa che nulla che può comprometterlo o disturbarlo deve essere lasciato al caso, allora come si prepara la valigia, si programma l'itinerario, si prenotano i

biglietti, si deve altrettanto mettere al sicuro la propria salute. Perciò, senza inutili timori e ansie ingiustificate, un controllo prima della partenza presso il nostro medico di famiglia, le vaccinazioni consigliate, la chemioprolassi antimalarica se necessaria, e i semplici comportamenti che ci vengono consigliati dallo specialista, saranno il modo per godere appieno e senza rischi dell'esperienza dei viaggi. Dopo il ritorno, una visita di controllo sarà necessaria solo se ci saranno stati problemi di salute.

Servizio di Medicina dei Viaggi

Centro di riferimento regionale per la Medicina dei viaggi

responsabile: **dott. Guido Calleri**
Ospedale Amedeo di Savoia - Asl To2
(Padiglione Umberto I, stanza 6)
C.so Svizzera, 164 - 10149 Torino
telefono: 011.439.3857/3803
fax: 011.4393803

e-mail: viaggi@aslto2.it

sito web: www.ilgirodelmondo.it

Modalità di accesso: Attraverso prenotazione telefonica (ore 8-15.30)

Orario visite: Lunedì-venerdì ore 8.30-12.30

affinex

EXPERT MINCEUR

*Ridisegna
il tuo corpo!*

AFFINEX *Ventre piatto*

3 Azioni:

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

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





Prima di partire: www.ilgirodelmondo.it

UN RIFERIMENTO PROFESSIONALE E SEMPRE AGGIORNATO PER PREPARARSI A OGNI TIPO DI VIAGGIO E VACANZA SENZA DIMENTICARE LA SALUTE

a cura di **Elisabetta Farina**

I viaggi offrono l'occasione di esperienze affascinanti e indimenticabili. Tuttavia, espongono anche a rischi infettivi non indifferenti per frequenza e talora per gravità; la maggior parte di questi rischi possono essere ridotti in maniera sensibile con una buona preparazione del viaggio stesso, con un comportamento ragionevole e prudente, con l'applicazione di misure preventive semplici. All'Asl To2 di Torino è stato creato un sito web, la cui redazione è composta dai medici del Centro di Medicina dei

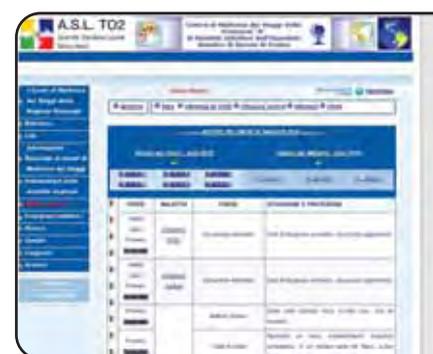
Viaggi dell'Ospedale Amedeo di Savoia, le cui pagine contengono informazioni utili soprattutto per i viaggiatori ma anche per i medici. Una consultazione preventiva del sito **www.ilgirodelmondo.it** può contribuire a rendere più piacevole il vostro viaggio. Vi invitiamo a navigare attraverso le varie sezioni scoprendo quante notizie e utili suggerimenti sono pubblicati. Noi abbiamo fatto una navigazione per voi e vi riportiamo alcune indicazioni sperando di incuriosirvi.



Nella sezione "**Consigli pratici di comportamento**", posta nella barra in alto, si trovano informazioni e consigli su quali comportamenti assumere in varie situazioni e in luoghi diversi: ogni voce è declinata sia per una vacanza pensata sulle spiagge liguri sia per le immersioni nel Mar Rosso, sia per una escursione nelle nostre valli del Piemonte sia per una spedizione sulle cime del Nepal.

Ogni turista e potenziale viaggiatore può trovare le indicazioni adatte alla sua tipologia di vacanza.

Nel menu laterale, alla voce "**Ultime notizie**" è possibile sapere quali problematiche sanitarie vi siano in ogni Paese del mondo. All'interno di una tabella sono riportati informazioni e dati, costantemente aggiornati, suddivisi in "situazione e protezione", "paese", "malattia" e "fonte". È inoltre possibile effettuare una ricerca sia "per paesi" sia "per malattia" controllando se nella meta verso la quale si sta per partire vi sia in corso una situazione sanitaria che richiede particolari protezioni o che, in casi estremi, sconsigli il viaggio. Questa sezione non prospetta temibili rischi ma fornisce utili informazioni che diventano strumenti di prevenzione per non affrontare impreparati situazioni particolari in luoghi che non sono a noi familiari.



Nella sezione "**Protezione dalle infezioni**", posta nella barra in alto, alla voce "Alimenti" sono pubblicate alcune semplici regole che aiutano a ridurre il rischio di infezione e che dovrebbero essere sempre rispettate.

Si scoprirà, ad esempio, che oltre a non bere dal rubinetto, da pozzi o da torrenti se non è possibile purificare l'acqua con metodo sicuro è altrettanto importante non aggiungere cubetti di ghiaccio nel bicchiere per non perdere la sicurezza garantita da una bibita in bottiglia.



Problema di capillari?

C'è Centellase Protection

AL MATTINO

con protezione solare media

Più **protezione**
per i **capillari**, più
benessere per
le tue **gambe**.

Nuovo!



www.centellaseprotection.it



Estate in città

PRECAUZIONI E ACCORGIMENTI PER AFFRONTARE LA CALURA CITTADINA

a cura di **Elisabetta Farina**

Umidità oltre il 60%, ridotta ventilazione e temperature superiori ai 25 gradi possono dare luogo a diversi disturbi. Debolezza, giramenti di testa e crampi muscolari sono alcuni dei sintomi più comuni che accompagnano l'estate, in particolare quella cittadina. Per chi gode di buona salute possono essere solo un fastidio, mentre possono rappresentare un pericolo per le persone anziane e i malati cronici, più esposti ai disturbi provocati dalle temperature eccessive associate a elevati tassi di umidità dell'aria. Come comportarsi, allora, per ridurre al minimo i disagi? In questi casi è importante seguire alcuni semplici consigli che possono essere molto utili. Ad esempio, **bere frequentemente** (circa 2 litri d'acqua durante della giornata) anche se non si ha molta sete. È bene che l'acqua sia fresca e non ghiacciata. Può andare bene anche il tè, per variare, mentre è meglio evitare le bevande gassate e zuccherate.

Per quanto riguarda l'alimentazione, l'ideale sarebbe **fare pasti leggeri e frequenti**: non rinunciare alla colazione, fare uno spuntino a metà mattina, una piccola merenda nel pomeriggio e preferire frutta e verdura.

Evitare gli sbalzi di temperatura

Soprattutto nei soggetti anziani, nei bambini e in chi soffre di problemi respiratori o cardiocircolatori, gli sbalzi di temperatura possono provocare **giramenti di testa, malori e svenimenti**. Meglio, quindi, **evitare di uscire** durante le ore più calde della giornata (**tra le 12 e le 17**), preferendo una breve passeggiata nelle ore del primo mattino o della sera. In casa, particolare attenzione va posta all'**uso di ventilatori e condizionatori**. Non esporsi direttamente al getto d'aria dei ventilatori, soprattutto durante il riposo notturno, evita fastidiosi dolori, mal di testa e mal di gola. Il condizionatore d'aria, infine, deve essere utilizzato per ridurre il tasso di umidità dell'aria e per rinfrescare la temperatura, non per congelare l'ambiente. Un appropriato uso prevede che la **temperatura** sia **inferiore solo di pochi gradi** rispetto a quella esterna.

Cautela anche al sole

Una semplice precauzione per mitigare l'esposizione al sole diretto, anche se cittadino, è di indossare un cappello a tesa larga e occhiali da sole o dotarsi di un parasole. L'esposizione diretta e prolungata al sole, seppure in città, può essere fonte di disturbi da non sottovalutare. Il più comune è il cosiddetto **colpo di sole** che si manifesta con rossore al viso, malessere generale improvviso, mal di testa, nausea, sensazione di vertigine, possibile fastidio alla luce, febbre.

Più raramente, si può verificare perdita di coscienza. In questi casi è consigliabile chiedere assistenza medica e, nell'attesa, è bene distendere la persona in un posto ombreggiato con le gambe sollevate, fare impacchi di acqua fresca, evitando raffreddamenti troppo rapidi.

Spossatezza o collasso da calore possono essere un'altra conseguenza dell'esposizione prolungata al sole e alla perdita massiccia di acqua e sali. I sintomi del collasso, una sorta di svenimento, sono evidenti: pressione bassa, pallore, pelle fredda e sudata, nausea, mal di testa, aumento del ritmo della respirazione. In attesa dell'assistenza medica è bene portare la persona in un posto ombreggiato e fresco e mantenerla a riposo.

Sarebbe opportuno, anche in soggetti non anziani, evitare di svolgere attività sportiva nelle ore e giornate più assolate. Durante un'intensa attività fisica in un ambiente caldo possono verificarsi **crampi muscolari**, associati a una sudorazione abbondante con perdita di liquidi e sali minerali. Anche in questo caso è bene portare la persona in un posto fresco e ventilato, darle dell'acqua, eventualmente con sali minerali, e se i crampi persistono chiedere assistenza medica.



IN RANBAXY GLI ESAMI NON
FINISCONO MAI. IN RANBAXY
GLI ESAMI NON FINISCONO
MAI. IN RANBAXY
GLI ESAMI **NON**
FINISCONO MAI.
IN RANBAXY GLI
ESAMI NON FINI-
SCONO **MAI.**

In Ranbaxy facciamo oltre **50 controlli** prima di mettere in commercio un nuovo lotto di prodotto. Controlli che coinvolgono tutte le fasi del processo produttivo dalla materia prima, alla fase produttiva e al prodotto finito, controlli effettuati sia negli stabilimenti di produzione, sia in Europa. Non solo, dedichiamo molta attenzione e cura anche al confezionamento, alla distribuzione e allo stoccaggio dei farmaci.

Qualità è anche attenzione al cliente ed è per questo che nulla viene trascurato, neppure il packaging. Le confezioni dei prodotti Ranbaxy sono, infatti, progettate per essere complete, ma anche semplici e facilmente riconoscibili da parte dei pazienti. Lo standard qualitativo dei farmaci Ranbaxy è confermato dalle massime Autorità internazionali preposte alle verifiche di Good Chemical Practices, Good Manufacturing Practices e Good Distribution Practices.

Milioni di Pazienti in tutto il mondo riconoscono l'eccellenza dei farmaci Ranbaxy. La loro fiducia è la migliore certificazione di qualità possibile.



RANBAXY

QUALITÀ SOTTO CONTROLLO

Via Ariberto, 3 • 20123 Milano • Tel: +39 02 250661 • Fax: +39 02 89419546
Website: www.ranbaxy.it • Per informazioni: info.italia@ranbaxy.com



La biodiversità è la nostra vita

CON QUESTO SLOGAN IL 2010 È STATO DEFINITO ANNO INTERNAZIONALE DELLA BIODIVERSITÀ

Maria Laura Colombo

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

L'anno 2010 è stato decretato dall'Onu Anno Internazionale della Biodiversità. L'Unione mondiale per la conservazione della natura (Iucn - International Union for Conservation of Nature) chiede che si trovino delle soluzioni concrete per la salvaguardia dell'ambiente naturale da cui l'uomo dipende, perché la biodiversità è alla base di tutta la vita sulla Terra.

Una preoccupazione condivisa da molti è infatti quella che, a causa delle attività dell'uomo, la biodiversità possa ridursi a livello globale, nazionale e regionale. Fenomeni come la perdita di popolazioni animali e vegetali, l'estinzione delle specie e la riduzione della complessità di comunità ed ecosistemi sono evidenti a tutti. Per questi motivi, è importante rius-

scire a effettuare, in base alle conoscenze attuali, stime affidabili di quanto si ridurrà la biodiversità nel prossimo futuro, per poter prendere le misure più opportune a contrastare questa tendenza. L'analisi dei resti animali (come ossa e conchiglie) e dei reperti storici mostrano che, dall'inizio del XVII secolo, si sono estinte circa 600 specie. Questo dato non è di certo completo: molte specie si sono certamente estinte senza che l'uomo se ne sia accorto. Circa tre quarti delle estinzioni note sono avvenute su isole, a causa dello sfruttamento indiscriminato delle risorse, della distruzione degli habitat (ad esempio deforestazione, desertificazione, ecc.) e dell'introduzione di nuove specie da parte dell'uomo in ambienti in cui esse non erano presenti. Le estinzioni documentate sono molto aumentate nel

periodo che va dall'inizio del XIX secolo fino alla metà del XX e, successivamente, sono nuovamente diminuite. Tale diminuzione potrebbe essere il risultato degli interventi protezionistici degli ultimi decenni, oppure potrebbe essere solamente dovuta al fatto che, tra l'ultimo avvistamento di una specie e la dichiarazione di estinzione presunta, possono passare molti anni, poiché specie dichiarate estinte sono poi risultate ancora viventi, ma estremamente rare.



La biodiversità è sinonimo di " diversità biologica ". Per biodiversità di un determinato ambiente, in particolare, si intende la varietà di organismi viventi in esso presenti, attualmente minacciata dal progressivo aumento dei fattori inquinanti e dalla riduzione degli habitat. La biodiversità può essere valutata anche come quantità e qualità di geni, di specie oppure di ecosistemi presenti in un determinato ambiente.



Excilor® Stop Unghie deteriorate dalle micosi è disponibile in farmacia.

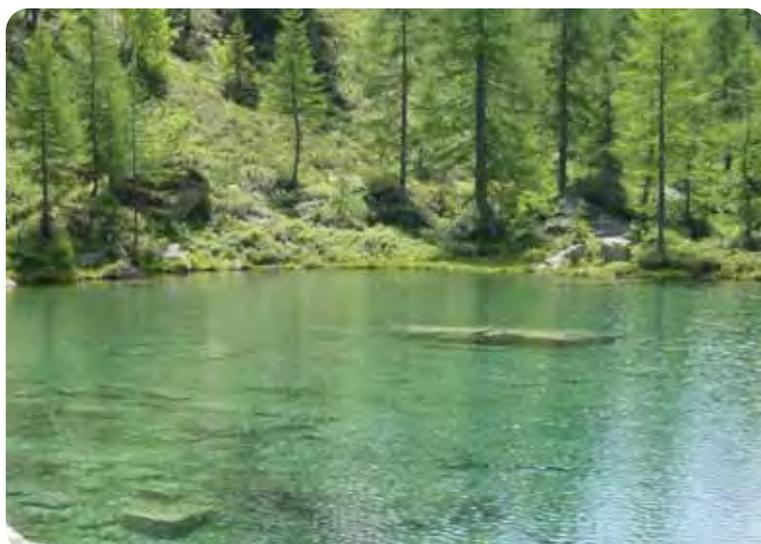
**Macchie bianche, unghia ingiallita, ispessita e sfaldata:
probabilmente si tratta di micosi.**

SKILLS IN FARMACIA s.r.l.
20145 MILANO - Piazza Buonarroti, 32
Tel. 02.46.75.111 r.a.
Fax 02.46.75.11,60
www.excilor.com/suisseit

SKILLS
in farmacia

Si ritiene che oggi siano circa 6000 le specie animali in pericolo di estinzione; una specie viene considerata prossima all'estinzione quando il numero degli esemplari sta diminuendo, gli habitat sono stati distrutti, le popolazioni sono state sfruttate intensivamente oppure l'areale di distribuzione si è ristretto. Sebbene questo sembri un numero già molto elevato, esistono molte altre specie di cui non è stato ancora valutato lo stato di conservazione: fino a oggi sono state esaminate tutte le circa 9700 specie di uccelli del mondo, ma solo circa la metà dei 4630 mammiferi e una piccola percentuale degli altri vertebrati; si sa relativamente poco delle 250.000 piante superiori, non si ha alcuna informazione su farfalle, libellule e molluschi e molto probabilmente non si riuscirà mai a valutare le condizioni degli altri milioni di specie di invertebrati.

Le osservazioni sul campo hanno confermato che esiste una correlazione tra le dimensioni di un'area e il numero delle specie che essa può contenere. Questa correlazione consente di affermare che, se la superficie di un habitat diminuisce di un decimo delle sue dimensioni originali, essa perderà circa la metà delle specie presenti originariamente. Grazie a questa correlazione è, inoltre, possibile stimare la velocità di estinzione delle specie di un determinato habitat.



Dal momento che la maggior parte delle specie terrestri vive nella foresta pluviale tropicale, vi è particolare preoccupazione sull'impatto che il massiccio taglio della foresta, operato dalle popolazioni locali, e la conseguente modificazione di questo habitat potrà avere sulle specie locali. Se come base di partenza si prende il valore più alto, ma meno probabile, della ricchezza di specie tropicali, la correlazione specie-area indica una velocità di estinzione molto elevata.

Per molti conservazionisti il 1992 fu un anno decisivo: in giugno, nel corso della Conferenza delle Nazioni Unite tenutasi a Rio de Janeiro sull'Ambiente e lo Sviluppo, venne formulata la Convenzione sulla diversità biologica (o Convenzione di Rio), che è entrata in vigore dalla fine del 1993 e alla quale, nel 2004, avevano aderito 153 paesi. Gli obiettivi generali della Convenzione comprendono: la conservazione della diversità biologica, rendere l'impiego della biodiversità sostenibile economicamente a lungo termine e dividere equamente i benefici derivanti dall'utilizzo delle risorse genetiche (ad esempio, degli incroci vegetali e di quelli prodotti dall'ingegneria genetica). Le sfide sono tante e non sempre facili da affrontare, ma la Convenzione costituisce l'unico punto di riferimento globale, in base al quale è possibile progettare e dare avvio agli interventi di volta in volta necessari. Nella Convenzione viene, peraltro, dichiarato che, nonostante i singoli Paesi abbiano la responsabilità del mantenimento della biodiversità all'interno dei propri confini nazionali, è opportuno arrivare anche a una pianificazione degli interventi a livello planetario, che tenga conto del contesto globale e che renderà necessario l'aiuto ai paesi in via di sviluppo da parte di tutte le altre nazioni.



Menopase[™] Vitabiotics

Godersi la vita durante e dopo la menopausa

In menopausa i cambiamenti ormonali possono creare vari disagi tra cui disturbi del sonno, nervosismo ed irritabilità, affaticamento, nonché un generale rallentamento del metabolismo. In questa fase è importante mantenere una vita attiva, una dieta varia, bilanciata e integrata con micronutrienti essenziali che possono aiutare a ristabilire il giusto equilibrio ormonale. Menopase di Vitabiotics offre **due soluzioni personalizzate**: **Menopase Original** per tutte le donne in menopausa, **Menopase Plus** quando i sintomi della menopausa sono più intensi e fastidiosi, entrambi efficaci anche in concomitanza di terapia ormonale sostitutiva. Per ottimizzare l'utilizzo del prodotto secondo le tue esigenze, consulta il tuo medico.

Menopase Plus, adatto a tutte le donne che stanno attraversando il delicato momento della menopausa, soprattutto se precoce, dove spesso i disturbi correlati a questa fase della vita possono essere accentuati dalla giovane età. Menopase Plus pacco doppio, offre in una compressa una dose extra di Isoflavoni di Soia ed i Principi Fito-Attivi di salvia, lignani di semi di lino e del tè verde, associati all'efficacia della capsula di Menopase Original che aiutano a proteggere il corpo dai cambiamenti provocati dalla menopausa.

Menopase Original, numero 1 in Inghilterra si compone di 21 sostanze essenziali, per ridurre vampate, insonnia, sudorazione notturna e secchezza vaginale e prevenire i rischi connessi alla menopausa, grazie alla sua formula che associa gli Isoflavoni di Soia a Magnesio, Vitamina B6, B12, Ferro e Zinco.



Per conoscere la farmacia più vicina contatta 800-916054 o visita il sito www.menopase.it


VITABIOTICS
DOVE LA NATURA INCONTRA LA SCIENZA



Programmi estivi

TRA BENESSERE E BIODIVERSITÀ

Maria Laura Colombo

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

Quando si parla di "biodiversità" gli esempi che vengono citati sono sovente le foreste amazzoniche, le barriere coralline, in generale ambienti molto distanti da noi e – parrebbe – che per poter rendersi davvero conto della biodiversità si debba soltanto occuparsi di quei determinati ambienti. Non dimentichiamo che anche un fazzoletto di prato non coltivato o un boschetto racchiudono un impensabile numero di forme di vita. Per poter sopravvivere tali organismi hanno bisogno di un'area sufficientemente estesa e necessitano di spazi legati alle loro attività riproduttive e alimentari. Il prato, infatti, fornisce cibo e rifugio per micromammiferi di diverse specie e questi, a loro volta, forniscono nutrimento per numerose specie di rapaci diurni e notturni. Occorre dunque un'analisi delle caratteristiche del territorio per poter valutare la sua biodiversità e per impedirne la frammentazione e il declino. Dobbiamo inoltre ricordare che i parchi nazionali, le aree protette e similari sono stati creati proprio per conservare la biodiversità. E per cercare di calarci nella realtà vicina a noi, può essere interessante sapere che anche la Regione Piemonte ha redatto un elenco delle aree da salvaguardare, per la particolarità di specie animali o vegetali presenti. Si tratta di Siti di Importanza Comunitaria (Sic), che sono stati individuati per tutelare le specie e/o gli ambienti piemontesi d'interesse comunitario, oppure per conservare siti rilevanti per la biodiversità regionale.

I Sic sono inseriti, completamente o parzialmente, nel Sistema delle Aree Protette della Regione Piemonte, due coincidono quasi completamente con altrettanti Parchi Nazionali (Gran Paradiso e Val Grande).

Vi sono inoltre le Zone Speciali di Conservazione (Zsc), le Zone di Protezione Speciale (Zps) e i Siti di Importanza Regionale (Sir). Nel sito web della Regione Piemonte, "parchi del Piemonte", settore Pianificazione aeree protette, abbiamo l'opportunità di

scoprire quali siano gli angoli del pianeta Terra da salvare, particolari e speciali, molto vicini a casa e che varrebbe la pena conoscere da vicino.

Ad esempio, forse non tutti sanno che la Regione Piemonte ha istituito un Centro per studiare e salvare i chiropteri, i cosiddetti "pipistrelli", animali molto utili all'uomo poiché rivestono l'insostituibile ruolo di principali predatori notturni di insetti.

A causa delle alterazioni ambientali provocate dall'uomo, sono divenuti uno dei gruppi faunistici più minacciati. Oppure ancora possiamo ricordare la presenza nel territorio piemontese di piante carnivore (nelle zone a torbiera), di rare orchidee selvatiche, del tulipano di montagna e di farfalle (Lepidotteri) e coccinelle a rischio di estinzione.

Forse nei mesi estivi riusciamo a trovare il tempo per visitare una di queste aree protette, facilmente raggiungibili, e constatando di persona è più facile capire il perché sia importante adoperarsi per salvare la biodiversità di una zona e quindi del Pianeta.



La homepage del sito www.regione.piemonte.it/parchi

Prenditi cura del tuo bambino,
cominciando dal suo nasino.



Fluirespira
MARE

Soluzione salina per la pulizia delle mucose nasali.

Il nasino del tuo bambino è un bene prezioso.

Le sue mucose filtrano polvere, agenti inquinanti, allergeni, virus e batteri e riscaldano e umidificano l'aria inspirata. Sono la prima difesa dell'apparato respiratorio ed è quindi importante che siano periodicamente pulite e umidificate in modo delicato. Per questo c'è Fluirespira mare, la soluzione salina che permette un ottimale lavaggio e idratazione delle mucose nasali.

Fluirespira mare può essere utilizzato in qualunque posizione, dritto o capovolto, evitando ogni fastidio al bambino grazie anche al particolare beccuccio di ridotte dimensioni.

Fluirespira mare è dotato di un sistema che impedisce alla soluzione di venire a contatto con l'aria, mantenendo la sterilità.

Fluirespira Mare. Respiro libero, a prova di bambino.

IN FARMACIA

Zambon
1977

È un dispositivo medico **CE**. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso. Autorizzazione del 24/03/2009.



Un Trucco contro i difetti

Come "camuffare" un inestetismo che lo specchio ci pone in evidenza

Francesca Lo Curto

consulente Cosmesi

È inevitabile. Quando le donne si guardano allo specchio notano dei difetti, piccoli o grandi che siano: un brufolino, una macchia che le perseguita da tempo, una cicatrice, le guance troppo rosse, una carnagione spenta e le occhiaie sotto gli occhi. Tutti abbiamo dei piccoli difetti da nascondere... però per aiutarci a camuffarli negli ultimi anni si è diffusa una tecnica di trucco correttivo denominata **camouflage** (dal francese camuffare) il quale è indicato per persone, uomini e donne, che necessitano la copertura di arrossamenti cutanei, vitiligine (chiazze non pigmentate), cicatrici e macchie brune. Non a caso, infatti, il trucco correttivo sta riscuotendo sempre maggiore considerazione anche dal punto di vista medico-dermatologico perché si presta ad essere un ottimo accompagnamento per una cura dermatologica. La tecnica del **camouflage** si pone tre obiettivi principali:

- 1) mascherare gli inestetismi;
- 2) creare un effetto naturale;
- 3) assicurare una lunga durata.

In generale la tecnica del **camouflage** si avvale del principio dell'opposizione dei colori secondo il quale l'intensità di un colore si attenua quando gli viene aggiunto il suo opposto, es. il verde è l'opposto del rosso, il giallo del blu, il marrone dell'arancio ecc. Per poter eseguire un perfetto trucco correttivo sono necessari tre prodotti basilari:

- Correttore (stick o fluido);
- Fondotinta (compatto o fluido);
- Cipria compatta correttiva (multicolore).

Ora vediamo nello specifico come effettuare un trucco **camouflage** a seconda dei difetti da nascondere.

Cosa fare in caso di macchie o couperose

Le **discromie** (macchie cutanee) sono alterazioni legate a una cattiva pigmentazione causate spesso da squilibri ormonali (gravidanza/menopausa).

La **couperose**, invece, è un disturbo causato da una cattiva circolazione superficiale e si manifesta con arrossamenti cutanei concentrati soprattutto nella zona delle guance. Ecco come procedere:

Applicare sulla zona interessata una piccola quantità di correttore. Per quanto riguarda le macchie cutanee sarà sui toni del beige/giallo, invece per la couperose di colore verde.

La scelta tra lo stick o il fluido varia a seconda dell'intensità della macchia: se è molto evidente è consigliabile lo stick, diversamente può andar bene anche il fluido. Spessissimo questi ultimi si possono trovare anche in versione pennarello, molto pratici da usare.

Nel caso dello stick è consigliabile prelevarlo con un bastoncino di legno (tipo abbassalingua del medico) e poi scaldarlo tra le dita. Questo passaggio è importante perché così il prodotto acquisterà una consistenza tale da permettere una perfetta aderenza sulla pelle. Dopo averlo scaldato per circa 30 secondi applicarlo sulla parte interessata e picchiettare leggermente finché non si fonde con la pelle. Di solito è consigliabile ripetere l'operazione una seconda volta per camuffare perfettamente l'imperfezione. Dopo il correttore, uniformiamo il viso con un fondotinta fluido o compatto morbido. La differenza sta nella coprenza, infatti nel caso di macchie importanti il consiglio è di applicare il compatto in quanto più coprente.





**“Orgoglioso
di essere
un farmaco
generico DOC”**

EFFICACI E SICURI... COME DOC!

I farmaci DOC, come tutti i medicinali generici, devono dimostrare di avere lo stesso effetto sull'organismo, cioè le stesse proprietà terapeutiche e lo stesso profilo di sicurezza del corrispondente farmaco di marca.

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

Ecco perchè DOC può offrirti farmaci generici di qualità garantita!



VANTAGGIOSI... COME DOC!

Usare i farmaci generici fa bene a te, che risparmi la differenza di prezzo nei confronti della specialità di riferimento, e allo Stato, che può investire nella ricerca e nell'innovazione.

Ricorda che, se il tuo medico ti prescrive un farmaco generico in fascia A (a totale carico del SSN), non dovrai mai pagare la differenza di prezzo nei confronti della specialità di riferimento.



UN FARMACO GENERICO È SEMPRE UNA SCELTA INTELLIGENTE



Qual è la tua carnagione?

Esistono due tipi differenti di carnagione:

- a predominanza rosa, che necessita di un fondotinta a base rosa (porcellana e sabbia) per dare freschezza al colore;
- a predominanza gialla, che necessita di un fondotinta a base gialla (naturale, miele, sole) perfetti per uniformarsi alla pelle.

Ricordiamo che il fondotinta deve essere scelto in base al proprio profilo di pelle al fine di ottenere sempre un risultato il più vicino possibile alla nostra carnagione. Infine, ma non meno importante, è opportuno fissare i suddetti procedimenti con una spolverata di cipria compatta correttiva. Si tratta normalmente di una polvere pressata a base di pigmenti di origine minerale, formata da più colori, i quali sono in grado di illuminare l'incarnato.

Con un pennello da cipria si preleva il prodotto in modo rotatorio in modo da sfruttare al meglio i vari colori e infine si applica sul viso con movimenti leggeri anche più volte. A questo punto possiamo dire che il nostro maquillage correttivo è terminato. Per quanto riguarda, invece, una pelle afflitta da macchie di **vitiligine**, la differenza sta nell'applicare un correttore rosa; in questo caso è meglio utilizzare uno stick, e poi procedere con le altre due operazioni sopra indicate. Per rendere ancora meno evidente questa imperfezione può essere utile anche indossare un abbigliamento chiaro.

Cosa fare in caso di occhiaie?

Un altro difetto avvertito da parecchie persone è dato dalla presenza di borse e occhiaie sotto gli occhi.



Anche in questi casi può aiutarci il trucco correttivo.

Borse: sono causate da un disturbo del microcircolo che provoca un ristagno di tossine e liquidi nella zona sotto-oculare. Per attenuarle il consiglio è di applicare un ombretto bianco brillante e poi truccarle con un fondotinta di colore scuro; applicare poi un leggero strato di cipria e truccare il viso normalmente.

Occhiaie: sono anch'esse causate da una cattiva microcircolazione e si presentano come aloni scuri sotto la zona occhi. Per camuffarle, rischiararle innanzitutto con un correttore fluido. Se le occhiaie sono di colore bruno-marrone è meglio usare un correttore beige chiaro; se tendenti al blu-viola è meglio puntare su una tonalità beige arancio.

Applicarlo picchiettando e, dopo aver distribuito il fondo sul viso, fissare il tutto sempre con una bella passata di cipria.

Anche durante l'estate la consulente cosmesi è presente nelle Farmacie Comunali

LUGLIO:

giorno	Farmacia	indirizzo	
venerdì	2	38	via Vandalino 9/11
sabato	3	9	corso Sebastopoli 272
lunedì	5	45	via Monginevro 27/B
mercoledì	7	8	corso Traiano 22/E
venerdì	9	12	corso Vercelli 236
sabato	10	7	corso Trapani 150
martedì	13	25	atrio della stazione P. Nuova
mercoledì	14	25	atrio della stazione P. Nuova
venerdì	16	44	via Cibrario 72
sabato	17	36	via Filadelfia 142
martedì	20	4	via Oropa 69
mercoledì	21	24	via Bellardi 3
venerdì	23	7	corso Trapani 150
sabato	24	8	corso Traiano 22/E
martedì	27	12	corso Vercelli 236
mercoledì	28	9	corso Sebastopoli 272
venerdì	30	25	atrio della stazione P. Nuova
sabato	31	24	via Bellardi 3

AGOSTO:

giorno	farmacia	indirizzo	
martedì	3	22	via C. Capelli 47
mercoledì	4	10	via Asinari di Bernezzo 134
venerdì	6	37	corso G. Agnelli 56
martedì	24	5	via Rieti 55
mercoledì	25	21	corso Belgio 151/B
venerdì	27	37	corso G. Agnelli 56
sabato	28	23	via G. Reni 155
martedì	31	42	via XX Settembre 5

Alito fresco in ogni momento.

COLLUTORIO



NOVITÀ
2010

SPRAY

DENTIFRICIO



I prodotti della linea Emoform Alifresh® sono stati formulati per aiutarti a ritrovare un alito fresco e a conservarlo per lungo tempo.

L'associazione dell'innovativo composto brevettato ZCV51® con estratti vegetali (Aloe, Calendula, Propoli e Sanguinaria) svolge un'azione antiplacca, aiuta a controllare i livelli delle sostanze responsabili dell'alitosi e a proteggere quotidianamente le gengive.



Le cicatrici possono essere attenuate o nascoste

- applicare infine l'abituale fondotinta.
Possiamo concludere facendo una considerazione: il trucco, oltre che un alleato di bellezza, può essere considerato anche una cura a livello psicologico la quale, mimetizzando piccoli o grandi difetti, ci fa acquistare una maggiore fiducia in noi stessi, alleviando paure e insicurezze.

Se il problema è una cicatrice

Per nascondere in generale le **cicatrici** (soprattutto se piccole o poco profonde) la procedura è la seguente:

- applicare un leggero strato di gel per capelli trasparente esattamente sulla cicatrice;
- distribuire un po' di cipria;

Nuovo servizio in farmacia: fotografa il benessere di pelle e capelli con un semplice click!

Dai primi giorni di luglio la consulente aziendale per la cosmesi avrà a disposizione uno strumento per valutare, nel corso di un check-up **gratuito**, il grado di benessere di pelle e capelli: la **MicroCamera®**, un microscopio a contatto, specifico per l'osservazione della pelle, del cuoio capelluto e dei capelli.

redazionali

Stop unghie deteriorate dalle micosi

Excilor è il prodotto ideale per combattere la micosi dell'unghia, infezione che colpisce le estremità di una mano o di un piede, rendendo le unghie giallastre, scure o verdi fino, nei casi più estremi, alla perdita dell'unghia stessa. Molte persone non sanno che la micosi dell'unghia è una patologia che deve essere curata, per evitare che la situazione dell'unghia degeneri e per evitare rischi di contagio.

Excilor previene il problema abbassando il pH della parte ungueale infetta. È sufficiente una semplice applicazione di pochi secondi al giorno, per un periodo complessivo che raramente supera i 3 mesi.



Con Defence Sun il sole non fa più paura

Dai laboratori BioNike la linea **Defence Sun**, senza conservanti, senza profumo, senza glutine e nickel tested, per proteggere e difendere la pelle - anche la più sensibile - dai raggi del sole. Protezione molto alta, alta, media per adulti, protezioni specifiche per la pelle dei bambini, dalle texture piacevoli, rapidamente assorbibili e resistenti all'acqua. La selezione di formule in latte e crema con diversi fattori di protezione risponde alle esigenze di tutti i fototipi e permette di selezionare il prodotto più idoneo alle proprie caratteristiche. Non solo cosmetici ma anche complementi alimentari: per coadiuvare la fotoprotezione, la linea **Defence Sun** si arricchisce di un integratore in compresse, una formula bilanciata dalla spiccata attività antiossidante, che non sostituisce le protezioni ma ne potenzia l'efficacia.

Gonfiore, cattiva digestione? Karbofin forte

L'alimentazione non equilibrata e i ritmi di vita frenetici possono alterare il processo digestivo e favorire la produzione di gas intestinali, causando gonfiore e tensioni addominali. In questi casi è molto utile il carbone vegetale perché possiede un elevato potere assorbente nei confronti dei gas intestinali, ma da solo non è sufficiente. È soprattutto in associazione con altri principi naturali (finocchio, camomilla, anice e menta) che il Carbone aiuta a risolvere il problema e a rimuoverne l'origine. **Karbofin® Forte** è il prodotto Esi 100% naturale, che contiene principi attivi particolarmente utili per limitare la formazione dei gas intestinali e favorirne la fisiologica eliminazione: carbone vegetale (ben 150 mg per capsula), estratto secco di finocchio, oli essenziali di anice, finocchio e menta.



Farmaci equivalenti

EG



EG ... *ci prendiamo cura di voi*

La salute "in Comune" 2010

Ai Giardini Reali, giochi, dibattiti, mercatino, cabaret, musica, teatro, parlando di salute

a cura di **Carlo Mastrogiacomo**

Si ripropone quest'anno l'appuntamento sul tema salute **La salute in 'Comune'** organizzato dal Polo Cittadino della Salute del Comune di Torino. Una settimana di eventi, aperta a tutti i cittadini, realizzata all'interno dei Giardini Reali, che ospiterà giochi, dibattiti su attività e progetti, tornei "lampo" di scacchi, serate di divertimento, **da lunedì 12 a domenica 18 luglio**, con un grande palco centrale dedicato a concerti e a spettacoli di cabaret, danza e teatro. Dal martedì al venerdì (14:30 - 16:30) i giochi per i bambini dell'estate ragazzi: attraverso la caccia al tesoro, il gioco dell'oca e altre attività ludiche, i bimbi dovranno riflettere su quali siano i comportamenti corretti per evitare di incorrere il rischio di incidenti all'interno dei muri di casa. Tutti i giorni (16:30 - 19:00) saranno presentate ai cittadini alcune delle iniziative che l'amministrazione, in collaborazione con enti e associazioni, ha avviato in città per promuovere azioni riferite alle dipendenze, alla relazione con se stessi proponendo accorgimenti per "piacersi per piacere", a come affrontare il tema della malattia mentale. Il tema del sostegno dei "caregiver" viene approcciato proponendo un percorso formativo innovativo; e inoltre verranno presentati i servizi a cui i cittadini possono accedere presso le 34 Farmacie Comunali cittadine.

L'appuntamento con le Farmacie Comunali

venerdì 16 luglio - 17.00 / 19.00

Salute &... "La farmacia dei servizi"

- La nuova farmacia dei servizi: l'Azienda Farmacie Comunali Torino S.p.A. Gabriele Caviglioli, amministratore delegato di Farmacie Comunali Torino S.p.A.
- Il consiglio del farmacista: dietro al banco e sul territorio, gli anziani e il caldo Ornella Sorrenti, vicedirettore Farmacia Comunale 7
- I servizi in farmacia: l'esempio dei Punti di Ascolto Margherita Perino, direttore Organizzazione e Operatività Farmacie Comunali Torino S.p.A.
- La comunicazione come servizio: la rivista FarmaCom e il sito web aziendale Elisabetta Farina, direttore responsabile del bimestrale FarmaCom

Intrattenimenti musicali e non allieranno dalle 19:30 coloro che vorranno consumare, nella naturale scenografia del parco, una deliziosa apericena preparata nel punto ristoro sempre presente durante tutta la manifestazione. Dalle 21:00 sarà il momento dell'arte: musica, teatro, danza, canto. Saranno diversi i gruppi che si alterneranno sul palco per allietare i cittadini. Il lunedì 12 dedicato alla comicità con la **Compagnia Creme Cabaret**; martedì 13 saranno le note della musica popolare de **La Paranza del Geco** a fare muovere le persone presenti. Giorgia Goldini parlerà di donne nella pièce teatrale da lei scritta e interpretata; così farà anche la Compagnia di teatro **Tedacà**, che con ironia descriverà il processo di emancipazione della donna nel XX secolo. La band **Liberi Dentro**, a conferma del successo del 2009, intende con la musica rompere le distanze tra mondi che faticano a volte a incontrarsi. La musica come linguaggio di tutti e per tutti. Il compito di chiudere la settimana di eventi "La salute 'in Comune' - 2010" è affidato alla fanfara comica PaPPaZZuM che proporrà un concerto delirante, dove la musica si fonde con la commedia dell'arte in una surreale danza. Nei pomeriggi di venerdì, sabato e domenica, il Mercatino di Ingegno con le bancarelle di manufatti artigianali unici, stravaganti e geniali proporrà in vendita i prodotti realizzati dai laboratori di attività della Città. Inoltre il sabato pomeriggio la Scacchistica Torinese darà avvio alla propria stagione estiva di attività nei Giardini Reali.

Appuntamento con tutti voi ai Giardini Reali in c.so San Maurizio, 4 a Torino, l'ingresso a tutte le iniziative è gratuito. Informazioni:

www.comune.torino.it/pass/salute



Bio-elettricità, per la prima volta in una crema

L'organismo è dotato di bio-elettricità che influenza la produzione di fibre collagene ed elastiche fondamentali per la giovinezza della pelle. Con l'età la bio-elettricità regredisce del 50% determinando segni visibili come rughe, macchie e rilassamento. Scienziati americani della **Johnson & Johnson** sono riusciti a "imbrigliare" la bio-elettricità in un cosmetico. È nata la Tecnologia **e-pulse™**, coperta da 10 brevetti internazionali, inserita in due prodotti abbinati: il **Concentrato in gel**, con Zinco e Rame micronizzati e l'**Iidratante "Attivatore"** che, applicato dopo il gel, ricrea il flusso bio-elettrico naturale sollecitando i fibroblasti a riprodurre collagene ed elastina. Dimostrato da test in vivo e vitro. Il nome è **RoC Sublime Energy™**, in Farmacia con 3 referenze specifiche: Giorno, Notte e Occhi.



Contro l'ozono la protezione solare di PL3

Recenti studi hanno evidenziato che l'ozono atmosferico può provocare danni cellulari a livello epidermico. La pelle perde progressivamente la naturale capacità di difesa dall'aggressione degli agenti esterni, il grado di idratazione si riduce e il processo di invecchiamento accelera. I solari **PL3 Defender Ozone protector** garantiscono una protezione sicura ed efficace da eritemi, scottature e danni cutanei causati dall'ozono atmosferico, dai raggi solari e dai radicali liberi. Le texture ultracomfortevoli, fresche e leggere, facili da applicare, a rapido assorbimento del latte solare (schermo protettivo FP 50, protettivo FP 25, abbronzante intensivo FP 10) e del doposole lenitivo reidratante intensivo svolgono una duplice azione di protezione solare e biologica grazie all'innovativo multi-protection sun system.



Problemi di capillari? C'è Centellase Protection

L'esposizione "diretta o indiretta" ai raggi solari può aumentare l'antiestetica presenza di capillari in evidenza sulle gambe, mentre il caldo può favorire l'insorgenza e intensificare i problemi di gambe gonfie e pesanti, spesso indice di disturbi della circolazione. **Centellase Protection** Gambe e Capillari è una Crema Gel con Filtri Protettivi Solari (SPF 25) ed Estratti Naturali attivi sul microcircolo che aiuta a ritrovare la salute e la bellezza delle gambe in estate. Applicato fin dal mattino, **Centellase Protection** Gambe e Capillari assicura una protezione completa e prolungata. Grazie alla sua formulazione in CremaGel, si assorbe rapidamente e assicura anche un piacevole effetto emolliente sulla pelle mantenendola morbida e idratata.



Gambe gonfie e pesanti? Antistax, naturalmente

Dalla natura la vite rossa, e dalla vite rossa **Antistax**. Grazie al suo estratto standardizzato AS 195, testato scientificamente, Antistax aiuta a mantenere il benessere delle gambe con una linea completa di prodotti. **Antistax Compresse** che, grazie ai flavonoidi, aiuta a rinforzare le pareti delle vene e a alleviare la sensazione di pesantezza e gonfiore delle gambe. È disponibile nella confezione da 30 compresse che, con un'unica compressa al giorno, garantisce il giusto dosaggio giornaliero per un intero mese. **Antistax FreshGel** che ridona sollievo alle gambe stanche e affaticate per ritrovarle attive e vitali alla fine di un'intensa giornata. Il nuovissimo **Antistax FreshSpray** per una spruzzata di freschezza e leggerezza alle gambe ogni volta che vuoi, anche fuori casa. Scopri la linea Antistax in farmacia e su www.antistax.it.



Pelle e capelli a prova d'estate con Perfectil Tripla Azione

In estate e dopo le vacanze è importante proteggere e difendere pelle e capelli dai raggi UV, dal cloro e dalla salsedine, dalla sabbia e dal vento. Il segreto di una capigliatura folta e luminosa e una carnagione fresca e elastica anche dopo le vacanze è racchiuso negli acini d'uva. Infatti, dai loro semi si estraggono i polifenoli, gli antiossidanti più potenti nel mondo vegetale. Nato dalla lunga tradizione farmaceutica dei laboratori Vitabiotics, **Perfectil Tripla Azione** con estratto di semi d'uva, è l'integratore alimentare che unisce agli oltre 20 nutrienti essenziali la sinergia di validi principi attivi come rame, zinco, vitamine e minerali, fornendo così alla pelle un'efficace scudo protettivo dagli agenti ossidanti e dai raggi ultravioletti e un aiuto fondamentale per lo splendore della capigliatura.



Kit Cellulene, contro gli inestetismi della cellulite

Il **Kit Cellulene** costituisce un trattamento completo particolarmente valido contro gli inestetismi della cellulite grazie all'unione di due prodotti specifici e complementari: **Cellulene Concentrato Fluido** e **Cellulene BioPomata**. Le formule dei due prodotti si caratterizzano per azioni specifiche e

generano un effetto sinergico che comporta un'azione di supporto del microcircolo e del drenaggio e una riduzione dell'aspetto a buccia d'arancia e del rilassamento cutaneo. **Kit Cellulene** è disponibile in Farmacia e nelle Parafarmacie ed Erboristerie Fiduciarie Aboca.



Orari delle Farmacie Comunali previsti per il 2010



N.	FARMACIA	TELEFONO	ORARIO	
			MATTINA	POMERIGGIO
1	<i>C.so Orbassano 249</i>	011.39.00.45	9:00-12:30	15:00-19:30
2	<i>Via Slataper 25/bis/b</i>	011.73.58.14	8:30-12:30	15:30-19:30
4	<i>Via Oropa 69</i>	011.899.56.08	8:30-12:30	15:30-19:30
5	<i>Via Rieti 55</i>	011.411.48.55	9:00-12:30	15:00-19:30
7	<i>C.so Trapani 150</i>	011.335.27.00	9:00-12:30	15:00-19:30
8	<i>C.so Traiano 22/E</i>	011.61.42.84	9:00-19:30	
9	<i>C.so Sebastopoli 272</i>	011.35.14.83	9:00-12:30	15:00-19:30
10	<i>Via A. di Bernezzo 134</i>	011.72.57.67	9:00-12:30	15:00-19:30
11	<i>Via Lanzo 98/G</i>	011.226.29.53	8:30-12:30	15:00-19:00
12	<i>C.so Vercelli 236</i>	011.246.52.15	9:00-12:30	15:00-19:30
13	<i>Via Negarville 8/10</i>	011.347.03.09	9:00-19:30	
15	<i>C.so Traiano 86</i>	011.61.60.44	9:00-12:30	15:00-19:30
17	<i>C.so V. Emanuele 182</i>	011.433.33.11	8:30-12:30	15:30-19:30
19	<i>Via Vibò 17/b</i>	011.21.82.16	8:30-12:30	15:00-19:00
20	<i>Via Ivrea 47/49</i>	011.262.13.25	9:00-12:30	15:00-19:30
21*	<i>C.so Belgio 151/B</i>	011.898.01.77	9:00-12:30	15:00-19:30
22	<i>Via Capelli 47</i>	011.72.57.42	9:00-12:30	15:00-19:30
23	<i>Via G. Reni 155/157</i>	011.30.75.73	8:30-12:30	15:30-19:30
24	<i>Via Bellardi 3</i>	011.72.06.05	9:00-13:00	15:30-19:30
25**	<i>Stazione Porta Nuova</i>	011.54.28.25	7:00-19:30	
28	<i>C.so Corsica 9</i>	011.317.01.52	8:30-12:30	15:00-19:00
29	<i>Via Orvieto 10/A</i>	011.25.94.60	9:00-13:30	15:30-19:30
33	<i>Via Isernia 13B</i>	011.739.98.87	9:00-13:00	15:00-19:00
35	<i>Via Cimabue 8</i>	011.311.40.27	9:00-12:30	15:00-19:30
36	<i>Via Filadelfia 142</i>	011.32.16.19	8:30-12:30	15:30-19:30
37	<i>C.so Agnelli 56</i>	011.324.74.58	8:45-12:30	15:15-19:30
38	<i>Via Vandalino 9/11</i>	011.72.58.46	9:00-13:00	15:30-19:30
40	<i>Via Farinelli 36/9</i>	011.348.82.96	8:30-19:00	
41	<i>Via degli Abeti 10</i>	011.262.40.80	8:30-12:30	15:00-19:00
42	<i>Via XX Settembre 5</i>	011.54.32.87	9:00-19:30	
43	<i>Piazza Statuto 4</i>	011.521.45.81	9:00-19:30	
44	<i>Via Cibrario 72</i>	011.437.13.80	8:30-19:30	
45	<i>Via Monginevro 27/b</i>	011.385.25.15	9:00-12:30	15:00-19:30
46	<i>P.zza Bozzolo 11</i>	011.663.38.59	8:30-12:45	15:15-19:00

* la Farmacia Comunale n. 21 svolge anche servizio notturno tutti i giorni dalle ore 19:30 alle ore 9:00 con la sola esclusione del periodo di chiusura per ferie

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



Offerte!

LUG - AGO '10

		LISTINO	SCONTATO	%
FARMACIE COMUNALI TORINO spa CONSIGLIA:	EUCERIN EMULSIONE CORPO IDRATANTE 200 ml	16,00	8,00	50%*
	EUCERIN PELLE SENSIBILE 75 ml	15,00	7,50	50%*
	EUCERIN MODELLIANCE BODY 250 ml	32,00	16,00	50%*
	EUCERIN PH5 OLIO DET. DOCCIA 200 ml	12,00	6,90	43%
	EUCERIN DEODORANTI PH5	8,50	4,90	42%
	MENOPASE INTEGRATORI 30 CPS E 50 CPS			40%
	EUCERIN DET. INTIMO 250 ml	7,50	4,90	35%
	EUCERIN PH5 GEL DOCCIA 200 ml	9,00	5,90	34%
	SOMATOLINE DEODORANTI SPRAY	7,90	5,50	30%
	PANNOLINI HUGGIES			30%
	OSTEOCARE INTEGRATORI 20 CPS E 30 CPS			30%
	TANTUM VERDE COLLUTORIO 240 ml	6,60	5,90	11%
	DIAGNOSIS FAST TEST GRAVIDANZA 1 pz.	11,90	10,70	10%
	ACTIGRIP 12 CPR	7,00	6,30	10%
BENAGOL 24 PASTIGLIE MIELE/LIMONE	5,90	5,30	10%	
ZOVIRAX LABIALE CREMA 2g 5%	7,50	6,75	10%	
INT. SALINI	SALINUM 30 BUSTE	18,50	5,90	68%
	MAGNESIO POTASSIO PLIVA GRAN 20 BUSTINE 3 g	10,00	6,10	39%
	NEOGERMED PLUS POLVERE 20 BUSTE	12,00	7,90	34%
RIMEDI STAGIONALI	LANACORT CREMA 15 g	8,00	4,90	39%
	CENTELLASE 30 CPR 30 mg	14,20	8,90	37%
	COLLIRIO ALFA GTT 10 ml 8 mg	6,10	4,25	30%
	IRIDINA 2 COLLIRIO FLACONE 10 ml	6,00	4,20	30%
	STILLA DECONG. COLLIRIO 8 ml	5,90	4,15	30%
	FLUIRESPIRA SOL. SALINA 30 FIALE	8,00	5,90	26%
	LINEA ANTISTAX			20%
FLUIRESPIRA MARE 15 ml FIALE	7,10	5,90	17%	
RINAZINA SPRAY NASALE 15 ml 0,1%	7,10	6,40	10%	
RIMEDI GASTRO- INTESTINALI	NORMAFLOR PLUS VITAMINICO 8 FIALE	10,00	4,90	51%
	TRIBIF AD 10 CAPSULE 45 g	14,00	7,90	44%
	TRIBIF 10 BUSTE 30 g	14,00	7,90	44%
	IMODIUM 8 CPS 2 mg	5,40	4,85	10%
	GLICEROLO CARLO ERBA AD SUPPOSTE 2500 mg	4,30	3,85	10%
	PROCTOLYN CR. RETT. 30 g	7,50	6,75	10%
VEROLAX 9 g AD SOL. MONOD. 6 CLISMI	4,00	3,60	10%	
RIMEDI CONTRO I DOLORI	VOLTADOL 5 CEROTTI MEDICATI 140 mg	13,70	10,25	25%
	VOLTADOL 10 CEROTTI MEDICATI 140 mg	20,90	15,65	25%
	ASPIRINA AD 20 COMPR.	4,30	3,45	20%
	ASPIRINA C 10 COMPR. EFF. VITAMINA C	4,40	3,50	20%
	LENOTAC 8 CEROTTI 14 mg	19,90	15,90	20%
	VIVIN C 20 COMPRESSE EFF. 330 mg	6,90	5,50	20%
	ASPIRINA C 20 COMPR. EFF. VITAMINA C	7,20	6,50	10%
	BUSCOFEN 12 CAPSULE MOLLI 200 mg	5,80	5,20	10%
	MOMENT 24 COMPR. 200 mg	8,20	7,35	10%
VOLTAREN EMULGEL GEL 60 g	8,80	7,90	10%	



dal
-10%

al
-50%

fino al
-68%

dal
-10%

al
-39%

dal
-10%

al
-51%

dal
-10%

al
-25%



* OLTRE ALLO SCONTO DEL 50%, PUNTI DOPPI SULLA TUA FIDELITY CARD
SOLARI ANGSTROM: PRENDI 2 SOLARI A SCELTA E IL DOPOSOLE È IN OMAGGIO

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

OFFERTA VALIDA DAL 1° LUGLIO AL 31 AGOSTO 2010 O FINO A ESAURIMENTO SCORTE