



FARMA⁺COM

Winthrop
gruppo
sanofi aventis

Alcuni argomenti di questo numero:

- Alimentazione e infanzia
- Prevenzione e cura del diabete
- Aids: vietato abbassare la guardia
- Allergie da acari e miceti

FARMACIE COMUNALI TORINO S.P.A. - FARMACOM - Anno IV - Numero 6 - Novembre/Dicembre 2010

AUTUNNO E **INVERNO**: AFFRONTIAMOLI
CON L'AIUTO DI **TIMO** ED **ECHINACEA**

FARMACIE
COMUNALI
DI TORINO

Le più vicine a te.

*Anche contenuti residui di nichel possono creare, in particolare nei soggetti predisposti, reazioni allergiche o sensibilizzanti. Quindi ogni lotto è analizzato per garantire un contenuto di nichel inferiore a 0,00001%.



DEFENCE CODEXAGE

IL TUO NUOVO CODICE
DI VITALITÀ
CELLULARE



RIDUZIONE
DELLE RUGHE: -53%**

TURGORE
CUTANEO: +58%**

FRAGILITÀ
CUTANEA: -35%**

SCIENZA E TECNOLOGIA
PER UN INNOVATIVO TRATTAMENTO
GLOBALE ANTI-AGE

**Test in vivo effettuato su trattamento anti-età rigenerante applicato 2 volte al giorno per 2 mesi contro placebo, su 26 donne con pelle fine, secca, fragile con rughe. La riduzione delle rughe si riferisce alla loro densità. Per maggiori informazioni visita il sito www.bionike.it

In farmacia

BioNike
SALUTE E BELLESSERE

*nickel tested
senza conservanti
senza profumo
senza glutine

Cari lettori,

con l'arrivo dell'autunno e, ancor più, dell'inverno i ritmi biologici si modificano anche in relazione a due significativi cambiamenti stagionali: l'introduzione dell'ora solare e l'arrivo del freddo.

Anche i ritmi di vita si modificano e il nostro corpo richiede una diversa attenzione sia per la protezione dagli agenti esterni sia per la definizione di un diverso regime alimentare.

Per affrontare i malesseri di stagione ci vengono in aiuto alcune piante officinali, come ci racconta in questo numero la professoressa Laura Colombo, e per difendere la pelle dall'aggressione del freddo possiamo adottare alcune azioni protettive, illustrate dalla consulente cosmesi Francesca Lo Curto.

Affrontando il tema della prevenzione, l'appuntamento del 14 novembre con la Giornata del diabete ci ricorda che dobbiamo essere cauti nell'affrontare le tavole imbandite e gli irresistibili dolci che le prossime feste natalizie ci proporranno. Tale attenzione va posta non soltanto durante l'età adulta, poiché, come gli studi epidemiologici confermano, l'obesità e il diabete creano le loro basi nell'organismo sin dalla prima infanzia. Ciò richiede attenzione e cura per i nostri bambini poiché lo stile di vita che trasmettiamo loro sarà il passaporto per un possibile futuro in salute.

L'associazione bambini-prevenzione ci riporta al concorso *Ma perché devo lavarmi i denti?* dedicato alla prevenzione dentale e rivolto a bambini e ragazzi dai 6 ai 14 anni.

Un'occasione da non perdere: i disegni si possono consegnare sino al 20 dicembre!

A tutti voi l'augurio di un sereno Natale e un buon inizio 2011.

Buona lettura,

Elisabetta Farina

Dalle Farmacie Comunali

**“Ma perché devo lavarmi i denti?”
e “Martedì Salute”** P. 3

**Gli orari delle Farmacie Comunali
sul cellulare** P. 4

**L'accoglienza
come servizio** P. 6

Info

**Casa, previdenza,
lavoro e mobilità** P. 7

L'approfondimento

**Corrette abitudini alimentari
nell'infanzia** P. 9

**Curare il diabete e prevenire
le complicanze** P. 13

**Hiv-Aids: vietato
abbassare la guardia** P. 17

Erbe & Piante

**Autunno e inverno:
affrontiamoli serenamente** P. 23

Allergie

**Malattie allergiche
tardo-estive e autunnali** P. 27

Cosmesi

La pelle alla prova del freddo P. 31

La scheda

Il trucco delle feste P. 35

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:
Gianni Cadario, MariaLaura Colombo,
Giorgio Grassi, Francesca Lo Curto,
Fulvia Marengo, Giancarlo Orofino,
Margherita Perino, Bruna Santini,
InformadisAbile - Città di Torino

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



GONFIORE



www.doloriaddominalissimo

DIARREA



PER CURARE E PREVENIRE LE ALTERAZIONI DELLA FLORA BATTERICA INTESTINALE.

È un medicinale a base di spore di Bacillus clausii. 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 7/3/09

UNA SOLUZIONE
sanofi aventis
La salute, la cura più importante



Partecipa al concorso “Ma perché devo lavarmi i denti?”

Farmacie Comunali Torino spa ha organizzato, in collaborazione con l'Andi della Provincia di Torino, un concorso di disegno e grafica dedicato al tema della prevenzione dentale. L'iniziativa, dal titolo *Ma perché devo lavarmi i denti?*, è rivolta ai bambini della scuola elementare e ai ragazzi della scuola media inferiore e ha ricevuto il patrocinio della Città di Torino.

Il disegno (fascia elementari) primo classificato sarà stampato sulle magliette distribuite a tutti i partecipanti al concorso, mentre la creazione grafica (fascia medie inferiori) diventerà la base per una campagna

di prevenzione utilizzata sia in tutte le farmacie comunali torinesi sia negli studi odontoiatrici dei soci Andi di Torino.

Il bando è pubblicato sul sito delle Farmacie Comunali www.fctorinospa.it e su quello dell'Andi Torino www.andi-torino.it e la scheda di adesione è disponibile sia presso le 34 Farmacie Comunali torinesi sia presso gli 800 studi odontoiatrici dei soci Andi Torino.

La consegna degli elaborati deve essere effettuata presso le

Farmacie Comunali **entro il 20 dicembre 2010**.

La valutazione degli elaborati avverrà all'interno della giuria costituita da un farmacista di Farmacie Comunali Torino spa, un odontoiatra dell'Andi di Torino e un rappresentante della famosa agenzia pubblicitaria Armando Testa.



Al Martedì si parla di Salute

Sino al 15 dicembre sono in programma i *Martedì Salute*, il tradizionale appuntamento per la promozione della salute, dove esperti del mondo sanitario espongono con linguaggio divulgativo temi di grande interesse e rispondono alle domande del pubblico presente in sala.

Promossi dall'Associazione Edu-

cazione Prevenzione e Salute, i *Martedì Salute* si svolgono al Centro Congressi Unione Industriale Torino, in Via Vela 17, con inizio alle ore 10.

Tra le conferenze in programma, il **7 dicembre** si parlerà delle **Farmacie e i nuovi servizi per il pubblico** con Gabriele Cavigioli, amministratore delegato Farmacie Comunali Torino spa, Marco Cossolo, segretario Associazione Titolari di Farmacia della Provincia di Torino e Carlo Mastrogiacomo, Polo Cittadino della Salute di Torino.

Un incontro proposto dal Polo Cittadino della Salute che ha come obiettivo di presentare la "nuova farmacia dei servizi" che sta nascendo anche a seguito dei decreti del Ministero della Salute.

Le tessere di ingresso, gratuite e valide per due persone, sono disponibili fino a esaurimento:

- presso il Centro Congressi Unione Industriale Torino in via Vela 17 - orario di ufficio;
- scaricabili dal sito

www.centrocongressiunioneindustriale.it





Gli orari delle Farmacie Comunalì sul cellulare

UN SERVIZIO INNOVATIVO PER COMUNICARE CON GLI UTENTI

di Elisabetta Farina

Un nuovo strumento di comunicazione entra nelle Farmacie Comunalì: il **Codice QR** (in inglese, **QR Code**), un codice di nuova generazione, analogo a quello a barre che tutti siamo abituati a vedere su qualsiasi oggetto o documento (dal farmaco al libro, dal capo di abbigliamento alla tessera sanitaria).

Mentre il codice a barre è utilizzato dagli operatori per identificare i dati della persona o dell'oggetto a cui si riferisce, il QR Code è un contenitore di informazioni utili all'utente.

Quale l'utilità? Il QR Code permette di raggiungere delle informazioni tramite l'impiego di cellulari dotati di fotocamera e accesso a Internet. Questi cellulari, gli smartphone (I-Phone, BlackBerry, ...), stanno diventando sempre più di utilizzo comune proprio per fornire un rapido accesso a informazioni via web anche quando, ad esempio, si è fuori casa, non si è vicini a un computer ecc.

Per fornire un ulteriore servizio di reperibilità, le Farmacie Comunalì di Torino hanno deciso di inserire il QR Code sulla rivista FarmaCom, collegandolo a una pagina di servizio e utilità, quella degli orari delle 34 farmacie.

Andando alla pagina degli orari al fondo della rivista, da questo numero troverete, infatti, in alto a destra il QR Code collegato che, seguendo le istruzioni riportate nel box qui a fianco, vi permette di visualizzare e **salvare sul vostro cellulare gli**

orari e l'indirizzo di tutte le 34 farmacie comunali cittadine.

Inoltre, cliccando poi sul nome della singola farmacia, è possibile vedere anche la mappa che indica dove è posizionata e il suo numero di telefono. Ogni volta che si vorrà sapere quale sia la farmacia aperta e secondo quale orario, basterà controllare sul cellulare.

Da sottolineare che anche quando gli orari cambiano in riferimento alla stagionalità, il **codice salvato sul cellulare è sempre valido**. Sarà cura di Farmacie Comunalì mantenere sempre aggiornata la pagina web a cui il QR Code fa riferimento.

Il QR Code ci permette quindi di connettere il mondo delle Farmacie Comunalì costantemente con l'utenza grazie a una **comunicazione sempre aggiornata** di grande utilità per chi ha una necessità di reperire in tempi brevi un farmacia aperta senza avere un punto di consultazione nelle vicinanze.



Cos'è il Codice QR

Il Codice QR (in inglese, QR Code) è un codice a matrice (o codice a barre bidimensionale) creato originariamente dalla corporation giapponese Denso-Wave. Il termine "QR" significa "Quick Response" (Risposta Rapida), poiché il codice consente una rapida decodifica del suo contenuto.

Come utilizzarlo

- Per poter leggere i QR Code è necessario scaricare preliminarmente e gratuitamente il lettore software sul cellulare (qualora non sia già presente), collegandosi a uno dei seguenti link, direttamente dal browser del vostro cellulare: Lettore i-nigma (<http://www.i-nigma.mobi>), Lettore neoreader (<http://get.neoreader.com/>)
- Selezionate il vostro modello di telefono e il lettore si installerà automaticamente sul vostro cellulare.
- Sul vostro cellulare, cliccate sulla icona del lettore (solitamente presente nella cartella Applicazioni o Download): si attiverà la fotocamera e sarete pronti a leggere i QR Code!

Alcuni modelli di telefono (vedi ad es. I-Phone e Nokia) acquisiscono direttamente il codice QR, una volta inquadrato, senza dover cliccare per fotografarlo.



PL3



PL3

special
protector

emolliente
e protettivo
per le labbra



Protegge le Labbra
da sole vento freddo

l'unico con l'esclusivo
anello rosso

Scopri
l'efficacia **PL3**
anche per le **Mani**



Novità
MANI

PL3 Balsamo
Riparatore Labbra



Novità
LABBRA

Kelémata

IN FARMACIA



L'accoglienza come servizio

**RISTRUTTURARE I LOCALI DELLE FARMACIE È STATO UNO DEGLI OBIETTIVI 2010
PER ASSICURARE SEMPRE COMFORT E SICUREZZA**

Margherita Perino

direttore Organizzazione e Operatività aziendale Farmacie Comunali di Torino

Rendere le farmacie più accoglienti, offrire piccoli comfort a chi è in attesa del proprio turno, permettere un'immediata e facile lettura dei reparti da parte dell'utenza, creare un ambiente di lavoro più sicuro e gradevole nei colori e nell'atmosfera: sono questi alcuni dei criteri che l'Azienda ha privilegiato nelle ristrutturazioni avvenute nel 2010.

La **FC 25**, situata nella Stazione di Porta Nuova, da febbraio presta servizio in un nuovo locale nell'atrio principale. Ampi spazi e luci calde favoriscono un percorso autonomo nella scelta dei prodotti, favorendo in particolare il celere soddisfacimento della clientela di passaggio costituita prevalentemente da pendolari e turisti.

La **FC 2**, in via Slataper, è una delle farmacie di riferimento del borgo che si espande a ventaglio tra via Luini e corso Potenza.

L'autoanalisi è un servizio sempre più richiesto in farmacia e necessita di spazi dedicati che rispondano anche alle norme sulla privacy (FC 38)



Il presidente Alessandro Cerruti durante l'inaugurazione della FC 21 di corso Belgio

La clientela, da anni affezionata alla Farmacia Comunale 2 (una delle prime comunali, aperta nel 1964), viene ora ricevuta in un locale luminoso, dai colori caldi (arancio, beige e vinaccia), per sottolineare la piacevolezza di un servizio accogliente, quasi familiare, supportato da un'esposizione chiara e organizzata in reparti che valorizzano le promozioni bimestrali e stagionali.

Per la **FC 21**, farmacia che presta anche il servizio notturno tutte le notti dalle 19,30 alle 9,00, sono stati realizzati interventi per migliorare l'accesso della clientela notturna, con la creazione di un ingresso dotato di un'area protetta dalle intemperie e una ristrutturazione degli ambienti interni che consentono al personale di lavorare in condizioni di sicurezza e di ottimizzare le prestazioni di servizio, che sovente, nella notte, riveste carattere d'estrema urgenza. Per il servizio diurno, la nuova veste della farmacia propone locali di colori che variano su tonalità dell'azzurro intercalato al grigio antracite comunicando un senso di freschezza e rigore, interrotto da elementi rosso fiamma che orientano l'attenzione verso la centralità dei banchi vendita e della funzione di accoglienza, ascolto e consiglio dei farmacisti.



L'insegna, che riporta il logo di Farmacie Comunali spa, è uno degli strumenti che danno il messaggio visibile a distanza sia della presenza della farmacia sia della sua apertura (FC 38)

In via Vandalino, nelle vicinanze del mercato rionale di corso Brunelleschi, la **FC 38** si inserisce nel quartiere residenziale di Pozzo Strada. La ristrutturazione della farmacia ha tenuto in debito conto l'alta frequentazione giornaliera e quindi la necessità di rendere più confortevole l'attesa e di facilitare il libero servizio. L'eleganza dei caldi colori beige e amaranto riveste

gli arredi e si coordina con le tonalità del piano del calpestio, comunicando una gradevole armonia di fondo e facendosi cornice ideale ai vari prodotti esposti. Il vasto reparto cosmesi, ampliato con alcune nuove linee di qualità, inondato dal fascio di luce della parete retroilluminata, attira immediatamente lo sguardo e suscita interesse verso le eleganti referenze dei prodotti di bellezza e di make-up.

Interventi di minore entità, ma non di inferiore risultato estetico e funzionale, hanno riguardato la **FC 1** di corso Orbassano, la **FC 5** di via Rieti, la **FC 8** di corso Traiano, la **FC 13** di via Negarville, la **FC 15** di corso Traiano, la **FC 17** di corso Vittorio, la **FC 19** di via Vibò, la **FC 24** di via

Bellardi, la **FC 37** di corso Agnelli, la **FC 41** di via degli Abeti e la **FC 43** di piazza Statuto.

Le soluzioni adottate hanno interessato l'area vendita, gli scaffali espositivi, le vetrine e sono state intraprese per razionalizzare la collocazione dei prodotti a libero servizio, ampliare l'area riservata all'attesa e rendere maggiormente identificabili i vari reparti con particolare attenzione al reparto cosmesi mediante l'illuminazione degli scaffali. Con l'introduzione del servizio di consulenza cosmesi e make-up gratuito fornito dalla nostra esperta, Francesca Lo Curto, il suddetto reparto è stato adeguatamente potenziato e arricchito da un funzionale banco cosmesi.

Pur essendo l'attrattività dei locali di primaria importanza, la ricchezza principale di una farmacia è rappresentata comunque dal personale, dalla capacità di ascolto e di consiglio professionale, che permette di indirizzare le scelte della clientela verso prodotti di garantita qualità con possibilità di risparmio.

Casa, previdenza, lavoro e mobilità: informazioni e risorse che superano le barriere

a cura di **InformadisAbile - Città di Torino**

Avere accesso alle informazioni è un diritto di tutti i cittadini. Garantirlo tempestivamente eliminando ogni impedimento è un dovere di tutti coloro che le forniscono. Questa è una precisa responsabilità assegnata a tutte le Pubbliche Amministrazioni che hanno rapporti diretti con il pubblico. Accedere con facilità al patrimonio di conoscenze rappresentato da leggi, norme, doveri e opportunità può, in molti casi, fare la differenza tra il riconoscimento effettivo di un diritto e l'esperienza dolorosa della sua negazione. Per garantire il diritto ad avere informazioni accessibili e orientate al cittadino e per offrire una corretta e "utile"

informazione il Comune di Torino e l'Asl To1 hanno realizzato questa piccola ma, speriamo preziosa, collana. Le guide nascono all'interno del progetto regionale Ali (Ausili Leggi Informazione) - Osservatorio Regionale sulla Disabilità e sono state curate dall'InformadisAbile della Divisione Servizi Sociali e rapporti con le Asl del Comune di Torino e dall'Informahandicap dell'Asl To1, che si sono avvalsi di esperti per la stesura delle diverse tematiche trattate e di una supervisione della Uildm. La collana è distribuita nei volumi: **1 - Casa:** oltre le barriere architettoniche ed economiche; **2 - Previdenza e disabilità:** orientarsi nel mondo delle prestazioni; **3 - Lavoro, famiglia, disabilità:** i diritti del lavoratore disabile e dei suoi familiari; **4 - Il diritto alla mobilità delle persone disabili:** una mappa dei servizi e delle agevolazioni.

La collana sarà disponibile anche nelle Farmacie Comunali di Torino oltre che presso i principali luoghi informativi istituzionali e associazionistici.

Info:

www.comune.torino.it/pass

informahandicap@comune.torino.it



NOVITÀ

La formula di un successo elevato:

(SUSTENIUM^{PLUS})



NUOVO

SUSTENIUM^{PLUS}

Intensive Formula

Da oggi **con vero succo d'arancia.**

Sustenium Plus oggi si rinnova. Una nuova confezione da 22 buste. Una **nuova formulazione** più ricca di componenti. Maggiore naturalezza grazie al **vero succo d'arancia** ed al colorante naturale (beta-carotene).

Ed in più l'azione energizzante della **Beta Alanina**.

Sustenium Plus Intensive Formula:

nuova energia, con la compliance di sempre: **1 busta al giorno.**

Leggere le avvertenze riportate sulla confezione



A. MENARINI
Divisione **etc**

Corrette abitudini alimentari nell'infanzia

Bruna Santini

responsabile della Struttura semplice del Dipartimento di Dietetica e Nutrizione Clinica dell'Azienda ospedaliera Ospedale Infantile Regina Margherita - Sant'Anna, Dipartimento di Scienze Pediatriche e dell'Adolescenza - Università di Torino

Vale la pena di fare subito una considerazione sui concetti di salute e di prevenzione. Alla prima non pensiamo sino a quando la possediamo e solo quando non siamo più in salute ci viene in mente che "prima" avremmo potuto fare più attenzione alla prevenzione. Molti esperti ci dicono che prevenire è meglio che curare e l'epidemiologia ci dimostra continuamente che molte malattie possono essere sconfitte con una buona prevenzione. È ampiamente noto, ma sembra che trattandosi di bambini sia più difficile da credere, che il sovrappeso e l'obesità sono condizioni di rischio per l'insorgere di ipertensione, dislipidemie, aterosclerosi, patologie cardiovascolari e diabete.

Applicati in ambito pediatrico, i principi della prevenzione primaria acquisiscono particolare valore per la salute personale e soprattutto pubblica. Dall'altro canto la persistenza dell'eccesso ponderale dall'infanzia aumenta i rischi a cui si è esposti in età adulta. È tradizionalmente accettato restare ammirati e deliziati di fronte a lattanti e piccoli bambini "grassottelli" come gli angioletti di celebri pitture o minimizzare un eccesso ponderale, anche cospicuo, pensando che svanirà con la crescita senza alcun intervento. Il rischio di rimanere obesi nell'adulto aumenta con l'età - un adolescente obeso ha il 70% di rischio di rimanere sovrappeso in età adulta ma già un bambino in età prescolare presenta 26-41% di probabilità di essere un adulto sovrappeso o obeso.

In Italia, come per altro in Europa e ancor di più in America, a partire dagli anni '80 si è verificato un incremento di sovrappeso e obesità sia negli adulti che nei bambini. L'Oms nel 2009 aveva previsto 150 milioni di adulti e 15 milioni di bambini obesi in Europa. Una recente indagine nazionale (Okkio alla Salute 2008) stima la prevalenza del sovrappeso del 23.6% nei bambini tra i 6 e gli 11 anni mentre la prevalenza



dell'obesità raggiunge il 12.3% con preoccupanti trend in aumento. Un fenomeno che merita molta attenzione è l'aumento dell'obesità nei bambini al di sotto dei 6 anni. Si porta a giustificazione la predisposizione genetica, e la ricerca scientifica sta indagando attivamente su questo aspetto, ma per la maggioranza dei casi l'ambiente, cioè l'alimentazione e lo stile di vita, sono i veri determinanti.

L'idea di non mangiare "quanto vogliamo" per prevenire l'obesità sembra difficile da accettare oppure possiamo dire che ci mancano dei veri criteri di riferimento. Allora facciamo qualche passo indietro sino ai primi mesi di vita e andiamo a ripassare cosa abbiamo imparato da piccoli.

Equilibrio tra calorie e fabbisogno

Mamma e neonato hanno a disposizione il latte materno che risponde ai fabbisogni calorici e di tutti i nutrienti, trasmette profumi e sapori familiari e contemporaneamente imparano a rispettare entrambi i tempi e le quantità nell'alimentazione.



**NUOVO VICKS TOSSE MUCOLITICO
INIZIA AD AGIRE VELOCEMENTE
PER SCIogliere LA TOSSE GRASSA**



Il latte materno potrà accompagnare ancora sino ai 2 anni il cibo complementare, lo svezzamento, modulando l'inserimento dei vari alimenti. Ma avrà comunque fornito le regole perché questo possa attuarsi correttamente.

I pediatri e i genitori sorvegliano che l'alimentazione sia equilibrata, la quantità delle proteine non eccessiva, la quantità e qualità dei grassi controllata, i cibi variati in conformità alle linee guida per una corretta alimentazione affinché la crescita del bambino risulti fisiologica sia per il peso che per l'altezza oppure il rapporto tra loro (Indice di Massa Corporea) valutati secondo curve e centili di crescita. Viene da chiedersi come mai a un certo punto tutto questo sapere venga messo da parte o dimenticato, o non sia più in grado di fronteggiare o contenere mode e pubblicità lasciando ai bambini l'enorme e impossibile, per loro, responsabilità di scegliere.

Con i bambini dobbiamo invece condividere nuovi concetti come l'equilibrio tra l'energia (calorie) che viene introdotta e quella che viene utilizzata considerato che il fabbisogno per la crescita non è superiore al 10% dopo il primo anno e anzi si riduce al 5% dell'apporto giornaliero ideale dopo i 10 anni.

È importante pianificare il numero dei pasti, un'adeguata distribuzione dell'apporto alimentare tra di essi e la quantità corretta delle porzioni.

È altresì importante "passare" ai più piccoli qualche concetto sulla necessità dell'attività fisica ed educarli a includere nella propria giornata anche del movimento.

L'importanza della "piramide"

L'ultima piramide alimentare elaborata dagli epidemiologi della nutrizione contiene come base, quindi come l'elemento maggiormente rappresentato, proprio l'attività fisica.

Una corretta alimentazione, cioè una dieta bilanciata, dovrà allora fare i conti con lo stile di vita e la quantità dell'attività fisica per quanto riguarda l'apporto in calorie ma non dovrà essere imposta o subita come cattiva o deprimente ma rimarrà piacevole e golosa se saremo in grado di prepararla e proporla così reinventandola giorno per giorno.

Sarà molto utile condividere la conoscenza di strumenti utili come la piramide dell'attività fisica e quella alimentare, ripassare i gruppi alimentari

e fare la conoscenza delle numerose varietà di cibi, conoscerne la stagionalità e l'origine territoriale, le modalità di preparazione e la composizione (lettura delle etichette!). Nella pratica saranno utili i momenti di condivisione nella spesa, orientando nelle scelte, in cucina e a tavola.

Per accedere al servizio dell'ospedale infantile Regina Margherita, si prenota presso il Cup con impegnativa mutualistica una "visita dietologica e terapia dietetica" da effettuare presso il servizio di Dietetica e Nutrizione Clinica.

Queste esperienze permetteranno di trasmettere ai bambini saperi e tradizioni e buone pratiche che avranno modo di ritornare negli anni. Se potremo ripensare in questi termini all'alimentazione sarà più facile capire il suo ruolo nella prevenzione delle patologie e per il raggiungimento della salute. Poiché il raggiungimento di questo stato riguarda anche la dimensione sociale e l'integrazione con l'ambiente oltre al benessere fisico, mentale ed emozionale di ogni individuo, la realizzazione di una corretta alimentazione dovrà anche tenere in conto non solo la salvaguardia dell'ambiente e delle sue risorse riscoprendo il significato di spreco (alimenti buttati o consumati in eccesso) ma anche il contenimento della spesa pubblica correlata alla cura dell'obesità e delle sue complicità.



**CONTRASTARE I DISTURBI
STAGIONALI?**

Ora si può!



**Nasce dalla ricerca ESI®
IMMUNILFLOR.**
integratore completo
utile per favorire le fisiologiche difese immunitarie.



è disponibile in tre pratici formati:

✓ **MINI-DRINK**

✓ **CAPSULE**

✓ **SCIROPPO**

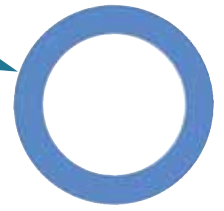
NEW

Junior



Dal 1975 garantiamo un benessere naturale

Il simbolo internazionale della Giornata mondiale del Diabete, adottato dall'Onu nel 2006



Curare il diabete e prevenire le complicanze

Giorgio Grassi

dirigente medico S.C.D.U. Endocrinologia, Diabetologia e Metabolismo Azienda Ospedaliera Universitaria San Giovanni Battista (Molinette) di Torino

Il Diabete Mellito

Il diabete mellito è un insieme di malattie caratterizzate dall'alto livello del glucosio nel sangue derivante da un'incapacità del corpo a produrre e/o utilizzare l'insulina. L'insulina è un ormone che regola appunto il tasso degli zuccheri nel sangue, permettendone l'utilizzo da parte dei tessuti, ed è prodotto dal pancreas (un organo addominale). La presenza in circolo di elevate quantità di zuccheri (la forma che circola è il glucosio, e l'esame che la misura è appunto la glicemia) è all'origine delle conseguenze dannose del diabete. Se il diabete è curato e la glicemia si mantiene a livelli vicini alla normalità queste complicanze sono evitabili. Il termine diabete deriva dal greco διαβαίνειν che significa "passare attraverso" e si riferisce a uno dei sintomi principali ovvero la poliuria (abbondante produzione di urina); altri sintomi sono la polidipsia, ovvero l'assunzione di elevate quantità di liquidi, e il calo di peso. Il diabete è noto nel 5% della popolazione (e questo dato è stato recentemente valutato in Piemonte) ma si stima una presenza di forme non riconosciute che aumenta sensibilmente il numero reale di casi, si calcola un diabete ignorato ogni 2 casi noti. Assieme all'ipertensione arteriosa il diabete è la causa più frequente delle malattie cardiovascolari, ed è da sola la causa più comune di cecità acquisita. Il diabete, fortemente legato nella sua forma più frequente (tipo 2) all'obesità, sta diventando una patologia quasi epidemica nei paesi occidentali, tanto da costituire una vera e propria emergenza medica.

Distinguiamo due forme principali di questa malattia:

- il **diabete tipo 1** che deriva dalla distruzione delle cellule che producono insulina e colpisce in genere in età giovanile;

Il 90% delle persone è affetto dal tipo 2 e questa forma, più comune nell'età adulta, aumenta con il passare degli anni sebbene il progressivo incremento delle persone in sovrappeso e sedentarie sin dall'infanzia provochi anche nei giovani la comparsa di questa patologia.

- il **diabete tipo 2** causato da incapacità dei tessuti dell'organismo a utilizzare l'insulina.

Esistono poi altre forme:

- il **diabete gestazionale**: simile al diabete tipo 2, viene diagnosticato per la prima volta in gravidanza e in genere regredisce dopo il parto. Può ripresentarsi a distanza e richiede cure attente, causando, se non curato, complicanze al momento del parto e rischi per la salute del bambino;
- **diabete monogenico**: causato da difetti genetici singoli che alterano secrezione e/o azione insulinica;
- **diabete secondario**: può dipendere da altre patologie, oppure dall'uso cronico di farmaci (ad es. cortisonici) o dall'esposizione a sostanze chimiche.

Per la **diagnosi** del diabete si può utilizzare il dosaggio della glicemia a digiuno o dopo carico orale con glucosio (curva da carico). Il dosaggio glicemico è preferito per la diagnosi del diabete rispetto alla curva da carico, nonostante questo ultimo metodo si sia dimostrato più sensibile e specifico, a causa della maggiore facilità di attuazione e della maggiore accettabilità da parte dei pazienti. È importante ricordare che una glicemia a digiuno superiore a 100 mg/dl ci mette in una categoria a rischio, mentre un valore superiore a 126 mg/dl (confermato) è sufficiente per la diagnosi. Attualmente è stato proposto per la diagnosi un altro esame, ovvero il dosaggio dell'emoglobina glicosilata standardizzata (HbA1c) con diagnosi di diabete per valori superiori a 6,5%. Nei casi dubbi il medico potrebbe richiedere, come detto, la **curva da carico** (75 g di glucosio assunti a digiuno) che permette di individuare sia il diabete (con glicemia superiore a 200 mg/dl due ore dopo

Note Dolenti? Ritrova la tua armonia



Planta Dol

Benessere
naturale

UNA NUOVA LINEA
DI PRODOTTI SPECIFICI
PER 3 ESIGENZE DIFFUSE

opercoli

- TENSIONI LOCALIZZATE
- TESTA E COLLO
- CICLO MESTRUALE



pomata

Azione distensiva
e riscaldante

MASSAGGIO LOCALIZZATO



gel

Azione lenitiva
e rinfrescante

PRONTO INTERVENTO



PLANTA
MEDICA

La Cultura delle Erbe

l'assunzione della bevanda zuccherata) che le forme di prediabete (se la glicemia a due ore è superiore a 140 mg/dl). Non dobbiamo sottovalutare la condizione di **prediabete** (glicemia a digiuno superiore a 100 mg/dl o dopo carico di glucosio superiore a 140 mg/dl), perché asintomatica ma ad alto rischio di sviluppare un vero e proprio diabete conclamato nel prosieguo della vita, e gravata da un maggior rischio di malattia cardiovascolare.

La chiave per una buona cura del diabete è rappresentata oltre che dalle cure mediche da una attenta educazione: la persona con diabete dovrà gestire in prima persona la propria malattia, nel rispetto dell'equilibrio psicofisico, per evitare o allontanare il più possibile nel tempo le complicanze generali a essa legate. Alimentarsi evitando gli eccessi e seguendo la dieta prescritta, muoversi combattendo la sedentarietà sono le carte vincenti per curare questa condizione. Stiamo assistendo a un aumento dei casi di sovrappeso e obesità anche tra i giovani e questa tendenza deve essere combattuta perché favorisce malattie come il diabete e l'ipertensione. Insegnare ai nostri bambini e giovani ad alimentarsi correttamente e stimolarli a una vita attiva è la miglior prevenzione. Ma se è facile che i giovani siano attivi, è molto più difficile con il passare degli anni mantenersi in forma quando diventa sempre più importante, ma molto meno praticato, l'esercizio fisico.

Curare il diabete non significa semplicemente controllare glicemici; per garantire una buona qualità di vita si tratta di prevenire e trattare tempestivamente le possibili complicanze. La cura per diabetico deve essere condotta in modo integrato da un team di figure, comprendenti il **medico di famiglia**, lo **specialista diabetologo**, ma anche **infermiere**, **dietista** e **psicologo**. Chi soffre di diabete deve ricevere una educazione alimentare, istruzioni mirate all'autogestione della malattia, e sostegno psicologico se necessario. In molti centri la cura del diabete si basa su **incontri periodici di piccoli gruppi di pazienti con gli esperti (infermieri, medici, dietisti)**; condividere esperienze, dubbi e timori aiuta e rafforza nel tempo la capacità di curarsi. Quando viene diagnosticato per la prima volta il diabete mellito in un paziente, è indispensabile una **valutazione clinica iniziale completa**, associata a un percorso di educazione alla terapia, che aiuti la persona a non sottovalutarne i rischi, e nel contempo non vivere con eccessiva ansia questa condizione: conoscere il diabete per curarlo meglio.

Entra in Farmacia per misurare la tua glicemia!

In occasione della Giornata del Diabete, che si svolge il 14 novembre di ogni anno, le Farmacie Comunali di Torino partecipano alle iniziative di prevenzione. Di seguito il programma di apertura delle Farmacie Comunali coinvolte nella misurazione gratuita della glicemia nelle giornate del 13 e 15 novembre 2010.

F.C.	Indirizzo	SAB 13.11	LUN 15.11
1	corso Orbassano 249	no	si
5	via Rieti 55	si	si
9	corso Sebastopoli 272	no	si
10	via Asinari di Bernezzo 134	si	si
11	strada Lanzo 98/G	no	si
12	corso Vercelli 236	no	si
13	via Negarville 8/10	si	si
15	corso Traiano 86	no	si
17	corso Vittorio Em. II 182/bis/B	mattino si	mattino no
19	via Vibò 17/B	no	si
20	via Ivrea 47/49	si	si
21	corso Belgio 151/B	si	si
22	via Carlo Capelli 47	si	si
23	via Guido Reni 155/157	si	si
24	via Bellardi 3	mattino si	mattino no
25	c/o FF.SS. Porta Nuova	si	si
28	corso Corsica 9	si	si
29	via Orvieto 10/A	mattino si	mattino no
33	via Isernia 13/B	si	si
35	via Cimabue 8	no	si
36	via Filadelfia 142	no	si
37	corso Agnelli 56	si	si
38	via Vandalino 9/11	no	si
41	via degli Abeti 10	si	si
42	via XX Settembre 5	si	si
43	piazza Statuto 4	si	si

Di importanza fondamentale che il diabete venga **seguito nel tempo** per perseguire alcuni obiettivi importanti:

- **il controllo glicemico**, sorvegliato con l'automisurazione della glicemia e con il dosaggio della emoglobina glicata;
- **il controllo del peso corporeo**, poiché obesità e sovrappeso rendono molto più difficile il compenso metabolico;
- **la prevenzione** delle complicanze:
 - malattia cardiovascolare** - rimane la causa maggiore di morte negli individui affetti da diabete, perciò molti sforzi devono essere fatti per ridurre altri fattori di rischio associati, come l'ipertensione e il fumo;
 - Nefropatia** (malattia renale) - è una delle principali cause di insufficienza renale di grado avanzato. Essenziale è instaurare e mantenere sotto stretto controllo equilibrio glicemico e valori pressori;

Per non farti prendere alla gola....



Puoi difenderti con

farin gola
Pastiglie

Protegge e disinfetta bocca e gola



MONTEFARMACO OTC

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 del 3 ottobre 2008

Retinopatia (sofferenza della regione dell'occhio deputata alla visione) - è una complicanza tipica del diabete, è la causa più frequente di cecità a insorgenza in età adulta (tra i 20 e i 74 anni) ed è strettamente correlata alla durata del diabete;

Neuropatia (sofferenza e disfunzione dei nervi periferici) - amputazione e ulcere trofiche dei piedi sono le conseguenze più comuni della polineuropatia e la causa maggiore di disabilità per il diabetico.

Il buon controllo metabolico (della glicemia e del livello dei grassi circolanti) e della pressione arteriosa previene le complicanze.

Un centro di diabetologia ben organizzato deve essere in grado di fornire una risposta alle tante domande in una rete di servizi di base e specialistici in grado di garantire un percorso ideale e un sostegno sia per la persona che per il suo medico curante.



Il pancreas e un ingrandimento dei cristalli di insulina

Ambulatorio dipartimentale di Diabetologia

San Giovanni Battista Antica Sede

Le prime visite possono essere prenotate nei seguenti modi:

- **Sovracup** regionale al n. 800-705007 per i fissi e 011-5160666 per i cellulari, dalle 8:30 alle 16:30;
- sportelli del **Cup Molinette** in c.so Bramante 89, dalle 8:00 alle 17:00 o al n. 011-6332220;
- sportelli del S. Giovanni A.S. in via Cavour 31, dalle ore 9:00 alle ore 14:00 o telefonicamente al n. 011-6333615-3710/3615, dalle ore 14:00 alle ore 15:00.

Hiv-Aids: vietato abbassare la guardia



Giancarlo Orofino

dirigente medico Divisione A di Malattie Infettive - ospedale Amedeo di Savoia di Torino e vicepresidente associazione Arcobaleno Aids di Torino

Lentamente ma inesorabilmente, la malattia cresce

Dai primi casi al mondo diagnosticati negli Stati Uniti nel 1981 a quelli italiani del 1984, fino all'ultimo registrato solo pochi giorni or sono presso l'ospedale in cui lavoro, la infezione da Hiv-Aids si è stabilmente insediata nella comunità umana ed è difficile pensare che essa possa essere debellata. Circa 4000 persone in Italia ogni anno scoprono di essere "sieropositive" e si aggiungono alle decine di migliaia che vivono con questa malattia; se poi volgiamo lo sguardo sul mondo, veniamo a sapere che ogni anno si infettano oltre 2 milioni di persone e che oltre 30 milioni di persone sono portatrici di Hiv.

Il 1° dicembre ricorre la giornata mondiale dell'Aids,

che vuole ricordare al mondo intero che questo virus circola su tutta la terra, si trasmette attraverso i rapporti sessuali, il sangue e dalla madre portatrice al figlio e può pertanto contagiare qualsiasi persona che non metta in atto delle misure di prevenzione quando si trova in tali situazioni di vita. La Giornata ricorda anche che ciascuno di noi può dare il proprio contributo alla lotta contro l'Aids, sia a costo zero, non discriminando le persone sieropositive, sia con azioni più tangibili, che vanno dal sostegno economico a progetti assistenziali o di ricerca all'impegno nelle associazioni di volontariato che operano in questo settore.

In questi ultimi 5 anni gli organismi internazionali hanno cercato di attirare l'attenzione con due slogan: *Stop Aids. Keep the promise* e *Stop Aids. Make the promise.*



“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

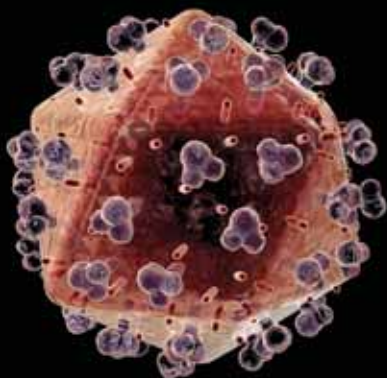


Il primo si rivolge in particolare ai governi e alle istituzioni dei paesi ricchi (Italia tra questi), perché trasformino in realtà (donazioni di denaro!) ciò che in varie e più occasioni hanno promesso; il secondo si rivolge agli individui singoli, perché agiscano per fermare l'epidemia a tutti i livelli, a partire dal proprio comportamento. *Se non fai parte della soluzione, allora sei parte del problema*, questo bello slogan che ho visto più volte essere utilizzato nel campo della lotta all'Aids penso continui a riassumere bene lo spirito di questa battaglia.

Quali sono i cardini della prevenzione?

Classicamente la prevenzione si suddivide in tre stadi: primaria, secondaria, terziaria.

La **primaria** si basa sulla non esposizione al rischio: i rapporti sessuali devono essere sempre protetti dal preservativo, a maggior ragione se occasionali; l'abuso di alcool e il consumo di altre sostanze, che alterano lo stato di coscienza e tolgono la capacità di ragionare, precedono spesso l'esposizione al rischio (rapporti non protetti); particolarmente fragili sembrano essere i giovani omosessuali maschi, che forse non sanno bene cosa sia il vero Aids e quali danni arrechi all'organismo; in una coppia, i rapporti sessuali possono essere non protetti solo se le due persone sono sieronegative (quindi hanno fatto il test Hiv e sono risultate negative) e non si espongono a rischi; se si usano droghe per via endovenosa (pratica peraltro assai dannosa per molti altri motivi, primo fra tutti il danno al cervello) bisogna assolutamente evitare di scambiare la propria siringa con altri; se si assume cocaina o altre sostanze per via inalatoria, anche lo scambio della "cannuccia" può comportare il passaggio del virus, se vi è presenza di sangue. Una persona con il virus Hiv non la si riconosce dall'esterno, pertanto il basare la prevenzione (per esempio, uso o non uso del preservativo) solo su ipotetici segni esterni



Test Hiv

Il test è sempre volontario ed è tutelato da una legge (n. 135/1990) che sancisce che nessuno può essere sottoposto al test Hiv senza il suo consenso, se non per motivi di natura clinica. Si può eseguire presso strutture pubbliche o private. Consiste in un prelievo di sangue, da effettuare possibilmente a digiuno da almeno 2 ore. In alcuni centri (per esempio l'Ospedale Amedeo di Savoia) non è necessario avere l'impegnativa del medico di famiglia; si può chiedere di farlo in anonimato (ossia che sul referto compaia un sigla che viene concordata con chi esegue il prelievo) e nella stragrande maggioranza dei centri è gratuito. Il risultato di solito viene dato nel giro di 5 giorni lavorativi e può essere consegnato solo a chi lo ha eseguito. Se una persona risulta sieropositiva, questa notizia viene sempre data personalmente da un medico, che cerca anche di spiegare le prime nozioni mediche che riguardano l'infezione e dà indicazione sui centri specialistici che hanno in cura i pazienti con infezione da Hiv.

Il test Hiv si può effettuare presso l'ospedale Amedeo di Savoia tutti i giorni lavorativi dalle 7.30 alle 14.00, il venerdì fino alle 12.00. Ci si reca al padiglione E, al primo piano (Ambulatori Centralizzati), e all'operatore sanitario che in quel momento è presente al desk si chiede semplicemente di poter fare il test Hiv.

è totalmente sbagliato; non esiste più il concetto di "gruppi a rischio"; esistono invece, e deve essere molto chiaro, comportamenti a rischio, in cui può incorrere chiunque. Bisogna pensarci, ed essere prudenti e intelligenti.

La prevenzione **secondaria** (su questo tema) si identifica in un solo fondamentale concetto: **fare il test Hiv**. Se si è incorsi in un rischio, se ci si vuole togliere un dubbio... Ogni donna in gravidanza deve essere sicura di non avere il virus, perché deve tutelare il proprio figlio; se infatti disgraziatamente lo fosse, attraverso una serie di azioni mediche (terapia antiretrovirale durante la gravidanza, parto cesareo, allattamento artificiale) potrebbe ridurre quasi a zero il rischio di contagio al nascituro; se il ginecologo non lo richiede, è bene comunque farlo.

Il test Hiv consiste in un semplice prelievo di sangue (*v. box*); se si è incorsi in un rischio, va eseguito dopo circa 3 settimane dall'evento e ripetuto dopo 3 o 6 mesi, a seconda del tipo di test che viene utilizzato nel laboratorio: di solito è il personale medico o infermieristico che esegue il colloquio prima del test e che specifica dopo quanto il test deve essere ripetuto. Prevenzione **terziaria**: riguarda le persone già sieropositive. Si riferisce al concetto fondamentale di eseguire bene le cure, ossia i controlli e le terapie (se sono state prescritte) e di mettere in atto tutte le precauzioni per non trasmettere ad altri la malattia.

Il virus Hiv



NUOVA ASPIRINA IN FLACONE.

SI MUOVE CON TE, QUANDO SERVE.

Contro infiammazione, dolore e febbre.

È un medicinale a base di acido acetilsalicilico, che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione Ministeriale del 24/03/2010



Hiv in Italia: stime e confronto 1988 - 2008



Quello che era vero 20 anni fa...

Il famoso bacio del professor Aiuti alla ragazza sieropositiva (nei primi anni dell'epidemia) rimane ancora una delle immagini di maggior forza comunicativa che riguarda la trasmissione del virus. I normali contatti umani e tutte le manifestazioni di affetto che non comportino rapporti sessuali non sono a rischio di trasmissione. Le comuni norme igieniche (utilizzare per sé la lametta da barba - o il rasoio - e lo spazzolino da denti) sono più che sufficienti a non permettere la trasmissione del virus tra le persone. Era vero allora e il tempo lo ha confermato.

Una malattia ormai curabile e divenuta cronica. Questo è attualmente lo scenario della infezione da Hiv-Aids. Cure per tutta la vita, cure molto dispendiose a carico del Servizio sanitario nazionale, cure con effetti collaterali di un certo grado, peso psicologico molto intenso: questo il prezzo che singoli e società pagano a questa malattia.

Laddove non vi è accesso alle cure, invece (paesi a ridotte risorse) la malattia imperversa, sia come numeri di nuovi casi che come decessi.

La terapia ha dimostrato di funzionare anche come strumento di prevenzione per le nuove infezioni, perché riducendo in maniera impressionante (se correttamente assunte) la quantità di virus nell'organismo il contagio diventa molto meno probabile: per questo c'è necessità che i farmaci arrivino il più celermente possibile laddove ve ne è bisogno.

Una società pro Aids? È duro dirlo, ma sembra proprio di sì; il profitto e il consumismo sono capaci di schiacciare tutto, anche la prevenzione... Film, fiction, programmi e spettacoli vari in televisione (ma

non solo) che spingono a un "consumo" del sesso sono, anche se involontariamente, alleati dell'Aids e delle altre malattie sessualmente trasmissibili; non bastano pochi e passeggeri messaggi preventivi a contrastare il danno della banalizzazione dei rapporti sessuali e dell'uso di droghe, ossia i rischi di contrarre il virus.

Ho chiesto un giorno a una giovane sieropositiva, volontaria dell'Associazione Arcobaleno Aids di Torino, della quale sono vicepresidente: "Qual è il motivo per cui ti impegni nella prevenzione?" .

"Perché non voglio che altri ragazzi passino quello che ho passato io", fu la risposta.

Test Hiv a risposta rapida... in piazza: un'occasione per conoscere e controllarsi


Con un'iniziativa che si ripete oramai da molti anni, l'associazione Arcobaleno Aids, in collaborazione con l'ospedale Amedeo di Savoia e l'AVIS, organizza **domenica 28 novembre**, in vicinanza e preparazione alla giornata mondiale Aids, **in piazza Castello a Torino, uno stand clinico e informativo sull'Aids**. Sarà possibile effettuare in maniera gratuita anche il test Hiv, con una risposta che sarà pronta nel giro di 15-20 minuti.

Al di là del valore scientifico dell'evento, questa manifestazione vuole ribadire in maniera anche un po' provocatoria che non bisogna avere paura del test! Così come "in piazza" si misura la pressione arteriosa o la glicemia (per prevenire o diagnosticare in tempo, rispettivamente, l'ipertensione o il diabete), anche il test Hiv deve essere considerato uno strumento di prevenzione precoce, perché ancora troppe persone scoprono la malattia quando è già in fase avanzata. La paura e l'ignoranza sono alle basi di questo ritardo e portare il test in piazza può contribuire a sconfiggere entrambe.

Riferimenti importanti

Numero verde Aids 800.861.061
www.aslto2.it - www.testhiv.piemonte.it - www.arcobalenoaids.it
www.lilapiemonte.it - www.salute.gov.it - www.iss.it

Fluimucil[®] mucolitico



Aiuta a cancellare
la tosse
e a liberarti
dal catarro.



Per liberarti dalla tosse, per liberare il respiro.

È un medicinale a base di acetilcisteina.
Leggere attentamente il foglio illustrativo.
Autorizzazione su domanda del 16/09/2010.

Zambon



Autunno e inverno: affrontiamoli serenamente

STAGIONI IMPORTANTI PER I RITMI DELL'UOMO E DELL'AMBIENTE

Maria Laura Colombo

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

Arriva l'autunno e poi arriverà anche l'inverno. Anche se possono essere considerate stagioni tristi, perché fredde e già a metà pomeriggio possiamo avere il buio della sera, sono in realtà stagioni molto importanti sia per la Natura che entra in riposo, che per noi uomini. Infatti per le persone come noi che siamo abituati a vivere in zone della Terra (emisfero Nord a cavallo del 45° parallelo) in cui le quattro stagioni si alternano con nette differenze climatiche (primavera, estate, autunno, inverno), è indispensabile - per il mantenimento del nostro benessere fisico e mentale - proprio il succedersi delle stagioni. Abbiamo perciò bisogno di una stagione calda (l'estate), seguita da una intermedia (l'autunno) e poi da un'altra decisamente fredda (l'inverno); in questo modo il nostro organismo segue l'andamento dei suoi **ritmi biologici temporali, detti ritmi circadiani**.

I ritmi circadiani sono determinanti per regolare il sonno e la veglia, l'umore e la capacità di attenzione e sembra proprio che nell'uomo tutto ciò sia regolato anche dalle ore di luce presenti in una giornata e dalla loro intensità luminosa.

Poi con l'autunno arriva anche il freddo, cambiano i nostri desideri alimentari e quindi introduciamo cibi caldi, nutrienti e sostanziosi. Cerchiamo di assumere vitamine nutrendoci di frutta e verdura, puntando certamente sugli agrumi che sono presenti sulle nostre tavole per molti mesi. Con gli agrumi assumiamo vitamina C e altre vitamine che ci aiutano a combattere i cosiddetti "mali di stagione". Fra gli agrumi, i limoni sono certamente i più interessanti: in caso di mal di gola, la spremuta non dolcificata di limone è da usare per fare gargarismi (magari l'idea può fare rabbrivire, ma non è così, non

brucia, non dà fastidio, e poi si può deglutire e va bene per tutti, anche per i bambini).

Un aiuto per affrontare malesseri di stagione, anche un banale raffreddore, mal di gola o influenza potrebbe essere dato da alcune piante officinali. Facciamo l'esempio del **timo** (v. box), una pianta che conosciamo

Il Timo

Thymus vulgaris L. – *Thymus serpyllum* L.
famiglia Lamiaceae



La piantina del timo, anche se ci sembra piccola e delicata, in realtà è un arbusto in miniatura con fusticino lignificato alla base, alto 20-30 cm. e dotato di robuste radici.

Foglie e fusticini sono pelosi; i fiorellini si trovano all'apice dei rami e - osservati con attenzione - sono molto simili a quelli della salvia e del rosmarino (appartengono infatti alla stessa famiglia botanica). In Italia il timo cresce dal mare alle regioni montane, predilige terreni aridi e soleggiati, fra le rocce e le ghiaie.

Accu-Chek Mobile: l'autocontrollo senza striscia.



Accu-Chek Mobile è **una novità nella misurazione della glicemia**: 50 test su nastro, all'interno dello strumento e un pungidito integrato con caricatore contenente 6 lancette.

Nessuna striscia reattiva e nulla da smaltire dopo ogni test. Con Accu-Chek Mobile è possibile effettuare l'autocontrollo della glicemia in qualsiasi momento ed in qualunque luogo, con grande praticità e rapidità.

Numero Verde
800-822189

Numero Verde per avere assistenza tecnica sull'utilizzo dei prodotti della linea Accu-Chek e per richiedere la sostituzione gratuita degli strumenti in garanzia.

Le misurazioni devono essere eseguite nell'ambito del controllo medico. Accu-Chek Mobile e Accu-Chek Fastclix sono dispositivi medico-diagnostici in vitro CE. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso. Autorizzazione ottenuta il 03/08/2009.

ACCU-CHEK®

per il suo profumo e per l'uso che già ne facciamo sulla carne allo spiedo, sulla mozzarella, e altro. Il timo è una pianta odorosa, noi ne avvertiamo il profumo poiché è ricca di sostanze volatili (oli essenziali) che vanno a colpire le nostre cellule olfattive.

Nel caso di una persona adulta, alle prime sensazioni di malessere e per alleviare i sintomi della tosse e del raffreddore¹, potrebbe essere indicato bere, anche più volte al giorno, un infuso preparato con le foglie di timo e dolcificato con zucchero oppure con miele.

Il timo in foglie possiamo acquistarlo già essiccato in erboristeria o farmacia, oppure possiamo prendere i rametti del timo che magari abbiamo fatto crescere nel corso dell'estate sul nostro balcone, farli essiccare e usarli nel corso dell'inverno.

L'Echinacea

Echinacea purpurea L. Moench. – *Echinacea angustifolia* DC. –
Echinacea pallida Nutt.
famiglia Asteraceae



L'echinacea è una pianta erbacea e a prima vista assomiglia a una "margherita" con i "petali" rosati-lilla. In effetti appartiene alla stessa famiglia delle margherite, camomilla, girasole, calendula, topinambur, ecc. Quelli che noi potremmo definire "petali" rosati, sono in realtà dei fiorellini, e sempre da fiorellini è costituita anche la parte centrale scura della infiorescenza.

La parte usata è costituita dalle radici.

Un'altra pianta che ci può aiutare ad affrontare i malesseri invernali è l'**echinacea** (v. box), che possiede principi attivi diversi da quelli del timo e che va assunta quindi con tempi e modalità diverse rispetto al timo. L'echinacea, spontanea soltanto in Nord America, è diventata molto popolare in Europa, grazie all'interesse che alla fine del 1800 hanno avuto alcuni ricercatori tedeschi. Essi portarono in Europa i semi e cominciarono a coltivarla, proprio per le sue interessanti azioni sull'organismo umano.

Infatti furono i primi coloni europei, arrivati in America del Nord, a osservare come gli Indiani succhiassero e mordessero le radici di questa pianta quando avevano la febbre, dolori articolari, mal di denti e malessere in genere. Dalla osservazione diretta e dai risultati che essi videro, furono interessati a studiare meglio la pianta. L'echinacea, ormai acclimatata con successo in Europa, viene coltivata e i suoi estratti sono largamente utilizzati.

Alla echinacea attualmente si riconoscono proprietà di supporto nel trattamento del comune raffreddore¹. Gli estratti di echinacea sono presenti sul mercato in numerose forme (compresse, gocce, sciroppo, spray per la gola) che possono semplificare l'assunzione. Il trattamento dovrebbe partire ai primi sintomi del raffreddore, viene inoltre raccomandato di non prolungarne l'assunzione per più di 10 giorni, in alternativa consultare il medico¹. L'echinacea non ha controindicazioni per la sua assunzione, tranne per quelle persone che presentino una certa ipersensibilità ad altre piante della stessa famiglia botanica: ad es. alla camomilla oppure alla calendula. In questi casi se ne sconsiglia l'assunzione¹.

Andiamo tranquillamente incontro all'autunno e all'inverno, ammirando i colori caldi che la natura ci offre in questo periodo, preparandoci con cibo e abbigliamento adeguato alla stagione. E, se proprio dovesse capitare di prendere un raffreddore, pensiamo che ancora una volta la natura ci aiuta, se sappiamo cogliere con attenzione quello che ci dice: fiducia sì nelle piante officinali e nei rimedi naturali, ma anche quelli hanno dei limiti, dobbiamo conoscerli e saperli.

Il consiglio del medico e del farmacista è sempre importante e deve costituire per noi un punto di riferimento.

(1) fonte www.ema.europa.eu



“ L’omeopatia: un altro modo di curarti.”

L’omeopatia è un altro modo di curarti: anziché bloccare i sintomi, aiuta l’organismo a ripristinare il suo funzionamento ottimale, comportandosi come uno stimolante delle difese naturali.

I medicinali omeopatici possono essere utilizzati sia nella prevenzione che nel trattamento dei diversi stadi delle malattie, da soli o insieme ad altri trattamenti. L’omeopatia è un’ottima opportunità per la medicina e per i pazienti. Sempre di più i medici e i farmacisti la integrano nella loro pratica quotidiana.

Noi, Laboratoires Boiron, siamo specializzati in omeopatia da oltre 80 anni.

4000 dipendenti nel mondo, tra cui più di 250 farmacisti, sono impegnati quotidianamente nella preparazione di medicinali omeopatici secondo una tecnologia unica.

Mettiamo a tua disposizione il nostro Servizio Informazioni: tel. 02/26990382, info@boiron.it; www.boiron.com - www.boiron.it

Chiedi al tuo medico o al tuo farmacista.



BOIRON®



Malattie allergiche tardo-estive e autunnali

La prevenzione inizia in casa:
aerazione e aspirapolvere, no umidità

Gianni Cadario

direttore Struttura Complessa Allergologia e Immunologia Clinica (Centro di riferimento regionale per patologie allergiche ad alta complessità e sede dell'Osservatorio Regionale per le gravi reazioni allergiche) – Azienda Ospedaliera San Giovanni Battista (Molinette) di Torino e presidente associazione AsmAllergie

Fulvia Marengo

dirigente medico Allergologia e Immunologia Clinica - Azienda Ospedaliera San Giovanni Battista (Molinette) di Torino

Acari della polvere domestica

Gli acari sono i responsabili del potere allergizzante della polvere domestica e quindi di vari quadri clinici tra cui il più frequente è la malattia allergica respiratoria (asma, rinite, rinosinusite...). Gli acari contengono proteine allergeniche che stimolano il sistema immunitario di soggetti predisposti e determinano la formazione di anticorpi di tipo IgE; sono considerati allergeni perenni (cioè presenti durante l'intero corso dell'anno) ma è comunque stato riscontrato un aumento della loro concentrazione ambientale nel periodo autunnale. Si sviluppano più facilmente in ambienti caldo-umidi e a stretto contatto con l'uomo nutrendosi principalmente di derivati epidermici. Sono una delle principali fonti di allergeni presenti nelle abitazioni.

Gli acari, benché invisibili a occhio nudo, sono artropodi e appartengono alla classe degli *Aracnidi*, come i crostacei. Dell'Ordine degli *Astigmata* fanno parte quattro Famiglie implicate nelle allergie respiratorie: *Acaridae*, *Glycyphagidae*, *Tyroglyphidae* e *Pyroglyphidae*. Di questi ultimi fanno parte i *Dermatophagoides*, detti "acari domestici", che si trovano comunemente all'interno delle case, mentre invece *Acaridae* e i *Glycyphagidae* si trovano più facilmente in luoghi di immagazzinamento degli alimenti, in particolare fieno e grano, di cui si nutrono. Gli acari vivono in media tre mesi. L'ambiente secco ne provoca la morte per disidratazione in quanto gli acari non possono ingerire acqua direttamente, ma assorbono vapore acqueo.

Anche la temperatura è importante: una temperatura superiore a 20-25 gradi è una condizione ottimale per il loro sviluppo. Si nutrono di derivati epidermici (residui di pelle umana, forfora, peli, unghie, peli di animali domestici) e resti alimentari. Le condizioni ottimali per la sopravvivenza degli acari si hanno quindi nelle camere da letto, nei materassi, nei cuscini, nei divani, nelle poltrone, nei tappeti e nella moquette soprattutto negli ambienti riscaldati e umidi.

Il soggetto sensibilizzato può manifestare, come detto, oculorinite e asma, ma esistono anche allergie alimentari "crociate" con crostacei (granchio e aragosta) e molluschi (vongole, cozze e lumache) per cui il soggetto sensibilizzato agli acari può manifestare un quadro clinico caratterizzato da edema (gonfiore) delle labbra, del palato e della lingua con o senza prurito al cavo orale in conseguenza della loro ingestione; talvolta si associano sintomi sistemici quali prurito generalizzato, difficoltà di respiro, rinite acuta, crisi di broncospasmo, orticaria, sintomi gastro-intestinali. Alla base di tali quadri clinici c'è un'omologia immuno-chimica fra determinanti allergenici degli acari e di alcuni alimenti.

Alternaria

I Miceti (funghi) sono pneumoallergeni presenti soprattutto nelle località con clima umido quali Nord-Europa e Italia del Nord. Le spore vengono diffuse nell'aria atmosferica e ambientale e possono essere

MASSIGEN[®]

DAILYVIT[®]+

MULTIVITAMINICO MULTIMINERALE

integratore alimentare



RITROVA E MANTIENI L'EQUILIBRIO

trasportate anche a grandi distanze per poi depositarsi al suolo. Le condizioni ottimali per la crescita sono una temperatura di 18-32 gradi e un'umidità relativa superiore al 65%. La specie più frequentemente allergizzante in Italia è l'*Alternaria tenuis*, le cui spore raggiungono, in Italia, punte massime nel periodo estivo-autunnale soprattutto nel periodo da luglio-agosto fino a ottobre-novembre.

Numerosi studi hanno evidenziato il ruolo di tali spore nell'insorgenza di asma bronchiale. La ventilazione ambientale è importante: è stato calcolato che da un grammo di polvere in alcune abitazioni si sviluppano fino a 180.000 colonie di spore fungine. Sorgenti di attecchimento e proliferazione possono essere anche le carte da parati e i sistemi inquinati di condizionamento e di umidificazione dell'aria. Il valore soglia per evocare una sintomatologia clinica è stato calcolato in 100 spore/m³ di aria.

È stato anche osservato che la sensibilizzazione per *Alternaria* è più frequente nei soggetti con meno di 13 anni.

Diagnosi

La diagnosi di malattia allergica è clinica e strumentale. La diagnosi di asma si avvale di test di funzionalità respiratoria, che valutano l'eventuale ostruzione al flusso di aria a livello bronchiale, soprattutto in fase espiratoria, come la spirometria semplice o la misura del picco di flusso espiratorio. In alcune situazioni può essere necessario eseguire il test di broncodilatazione (che permette di valutare la reversibilità dell'ostruzione mediante l'utilizzo di un broncodilatatore) o il test di broncostimolazione (in genere con metacolina) per valutare l'iperreattività bronchiale aspecifica. La diagnosi di causa (eziologica) si basa sui test allergologici che possono essere eseguiti sia in vivo (cioè direttamente sul paziente) come il prick test, sia in vitro (cioè mediante indagini di laboratorio sul siero del paziente) come il dosaggio delle IgE sieriche specifiche.

Terapia

La terapia della malattia allergica respiratoria si avvale di provvedimenti terapeutici (farmaci) che agiscono a livello dell'organo bersaglio di volta in volta interessato (naso, bronchi, ecc.) e di provvedimenti terapeutici (immunoterapia specifica) che agiscono a livello del sistema immunitario con la finalità di educarlo a una risposta più corretta.

I farmaci a loro volta si distinguono in:

- **farmaci di fondo** (antistaminici, antinfiammatori quali steroidi inalatori e antileucotrieni) che devono venire assunti con regolarità e continuità per ridurre l'infiltrato infiammatorio presente a livello delle mucose degli organi bersaglio (congiuntiva, naso, bronchi) e responsabile dei sintomi;
- **farmaci al bisogno** (come i broncodilatatori per via aerosolica o gli steroidi per via orale) da utilizzare in caso di crisi.

Ma alla base dell'infiammazione allergica, presente a livello della varie mucose (naso, bronchi, ecc.) c'è l'**allergia**, che dipende da un "malfunzionamento del sistema immunitario". **L'immunoterapia specifica** (impropriamente spesso definita "vaccino") a oggi è la sola terapia che, agendo sul Sistema Immunitario (cioè sulle cause dell'allergia), si è dimostrata in grado di modificare la storia naturale della malattia allergica. L'immunoterapia specifica può essere somministrata per via iniettiva oppure per via sublinguale.

Nel caso di immunoterapia iniettiva le somministrazioni devono essere praticate per via sottocutanea da un medico (necessariamente esperto in Allergologia) e in una struttura attrezzata (ambulatorio, ospedale ecc.) perché possono verificarsi reazioni avverse subito dopo le somministrazioni.

Un ciclo standard di immunoterapia dura dai 3 ai 5 anni; questo periodo prolungato di terapia è necessario per consolidare il beneficio clinico (già evidente dopo pochi mesi, in alcuni casi dopo poche settimane) che consiste nella graduale riduzione della sintomatologia e nel rallentamento/arresto dell'evoluzione della malattia allergica.



Un ambiente anti-acari e miceti

La bonifica ambientale è importante per limitare la diffusione di acari e miceti. Un ambiente ventilato, poco umido e con temperatura non molto elevata è poco idoneo alla proliferazione di queste fonti allergeniche.

Il lavaggio settimanale a 60° della biancheria e l'utilizzo di fodere antiacaro per materasso e cuscini sono azioni importanti per limitare la diffusione degli acari così come l'utilizzo di aspirapolvere con filtri antiacaro. Occorre però considerare che gli acaricidi sono attivi solo in superficie e uccidono gli acari ma non li eliminano, per cui gli allergeni contenuti nei residui e nelle feci degli acari permangono. Bisogna comunque sottolineare che tutte le azioni di bonifica ambientale rappresentano solo uno dei provvedimenti da adottare. Sono senz'altro utili per ridurre la carica allergenica ambientale ma non sufficienti per curare un paziente con malattia allergica respiratoria.

Eucerin®

Anti-Età

LA TUA SCELTA CONTRO IL TEMPO



Hyaluron-Filler
TRATTAMENTO ANTIRUGHE
EFFETTO FILLER

La linea completa, dedicata alla pelle dai 35 anni, che riempie dall'interno le rughe, anche le più profonde. Per un'azione mirata e sinergica si consiglia l'utilizzo combinato dei trattamenti: Giorno, Notte, Contorno Occhi e Concentrato.



DermoDENSIFYER
TRATTAMENTO ANTIRILASSAMENTO
EFFETTO SOSTEGNO

La linea completa, dedicata alla pelle dai 55 anni, che ridona volume e ridensifica il tessuto cutaneo. Per un'azione mirata e sinergica si consiglia l'utilizzo combinato dei trattamenti: Giorno, Notte, Contorno Occhi e Labbra, Concentrato.



La pelle alla prova del **TREDDO**

Idratazione per difendere salute e bellezza di pelle e labbra

Francesca Lo Curto

consulente Cosmesi

Lo sappiamo tutti, la pelle è l'organo più sviluppato del corpo umano e la sua estensione ne ricopre circa l'80%. Al pari di tutti gli altri organi dobbiamo averne massima cura e attenzione al fine di conservarne la perfetta funzionalità. È quindi importante mantenere sulla pelle del nostro viso e del nostro corpo il corretto film idrolipidico cioè il famoso Nmf (dall'inglese *natural moisturizing factor*): un'emulsione che il nostro corpo produce naturalmente, composta da acqua e olio (lipidi), e che ricopre la superficie della pelle agendo come barriera esterna contro batteri e funghi. L'Nmf viene formato quindi dall'acqua, sempre presente nel nostro organismo, e dalla secrezione di due ghiandole molto importanti e cioè

quelle sebacee e sudoripare poste nello strato più profondo della nostra pelle.

La quantità e la qualità del film idrolipidico varia a seconda della parte del corpo e da altri fattori variabili come l'orario, la stagione, l'umidità dell'aria, l'alimentazione, lo stress, le malattie e, non meno importante, l'acqua che beviamo. Purtroppo, in alcuni casi, a causa di cattive condizioni ambientali o comportamenti errati, la qualità e la quantità di film idrolipidico si alterano, e andiamo incontro alla cosiddetta "pelle secca" che però dividiamo in 2 differenti tipologie:

- **Pelle secca disidratata:** dove il deficit interessa di più la componente idrica. In questo caso, dopo la detersione, spesso la pelle tira e si avverte una sensazione di disagio e, nel caso del viso, la pelle può apparire lucida e con i pori dilatati.
- **Pelle secca alipidica:** causata da una scarsa secrezione sebacea (lipidi) che rende la pelle più fragile e sottile soggetta a rossori e facili screpolature. Possiamo anche aggiungere che la pelle secca alipidica è spesso caratteristica di una persona non più giovanissima in quanto al passare del tempo e alla variazione ormonale si associa una minore funzionalità delle ghiandole sebacee e sudoripare.

Bisogna però fare una distinzione: la pelle secca non va confusa con quella asfittica; in questo caso ci troviamo davanti a una aumentata secrezione sebacea la quale ostruisce il poro, il sebo in eccesso

Il burrocacao, in stick o in vasetto, protegge le labbra da aria secca, freddo e vento



CON **AFTE** E LESIONI DELLA BOCCA **IL DOLORE** È IL PIATTO FORTE.




Con afte e lesioni della bocca anche mangiare può farti soffrire. Prova Alovex Protezione Attiva. Con la sua pellicola protettiva riduce il dolore, favorisce la cicatrizzazione e aiuta la guarigione.



PIÙ PROTEZIONE MENO DOLORE.

 **RECORDATI OTC**

È un dispositivo medico . Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso. Autorizzazione del 27 maggio 2010.

Praticando sport invernali, a temperature estreme, diventa molto importante la protezione della pelle

non riesce a trovare una via d'uscita e crea un ambiente ideale per la proliferazione batterica, la quale porta spesso alla nascita di piccole o grandi imperfezioni sotto forma di pustole o punti neri. In questo caso la pelle non appare unta, ma secca e ruvida al tatto e con un notevole ispessimento cutaneo. Qualunque sia la causa, una pelle secca è comunque una pelle sensibile e occorre pertanto intervenire con prodotti e gesti idonei e specifici.

Innanzitutto la detersione deve essere sempre presente, mattino e sera, con latte detergente e tonico senza alcool; se si ama il contatto con l'acqua, il latte si può risciacquare o sostituire con un prodotto a risciacquo per pelli secche e sensibili. In seguito applicheremo una crema idratante a base di acido ialuronico o glicerina, nel caso di una pelle disidratata e di agenti umettanti, esempio urea, lattato di sodio o burro di karitè nel caso di una pelle secca alipidica.

Questi due accorgimenti sono molto importanti perché, in entrambi i casi, i dermocosmetici sopra indicati sono in grado di trattenerne l'acqua e i lipidi mantenendo ben chiuse e coese le lamelle dello strato corneo superficiale dell'epidermide le quali, in questo modo, trattengono le sostanze attive e assicurano una cute elastica senza sensazione di pelle che tira.

Nel caso di una pelle asfittica, invece, sarà molto importante intervenire con dei cicli di peeling sia chimici (acido glicolico, acido salicilico, acido azelaico, acido mandelico ecc.) che meccanici (scrub, esfolianti) per facilitare la riapertura del poro e la conseguente fuoriuscita del sebo depositato nei follicoli.

In seguito tutti i giorni la detergeremo e la idrateremo con prodotti seboequilibranti e idratanti, ovviamente privi di sostanze lipidiche; così la pelle asfittica perderà quel particolare grigiore e apparirà nuovamente con una grana più sottile e luminosa.

Labbra secche

Durante la stagione più fredda, spesso le nostre labbra, a causa degli agenti atmosferici (sole, vento, freddo), tendono a seccarsi e screpolarsi perché perdono umidità, fino ad arrivare anche nei casi più seri a dolore e sanguinamento.



Per prevenire questo fastidioso problema può essere utile idratarle costantemente con un emolliente per labbra contenente possibilmente un filtro solare di media protezione (spf 20-30) evitando di inumidirle con la saliva, che tende ad asciugarle ancora di più. Questi emollienti possiamo trovarli, ovviamente, nel panorama dermocosmetico e i loro principi attivi sono tutti di provenienza naturale, ad esempio: miele, cera d'api, burro di karitè, propoli. Un ultimo consiglio, in caso di eccessiva screpolatura, è quello di effettuare spesso un leggero *gommage*, in modo da eliminare le pellicine staccate, asciugare e poi applicare uno strato di maschera idratante (quella del viso).

Lasciare in posa per 15-20 minuti, tamponare l'eccesso con una velina e poi applicare l'emolliente per idratarle e proteggerle. L'effetto lenitivo sarà immediato e, se in seguito a questo trattamento useremo un emolliente a base di miele, questo aiuterà a cicatrizzare i piccoli e dolorosi taglietti.



Concorso Vinci le stelle di Chicco

Dal 1 novembre al 31 dicembre acquista
Giochi Chicco
per un valore minimo di 30 euro, in palio:

1 Stella
ogni
giorno*

1000
EasyGift
MedioWorld
del valore
di 50,00 €

Per partecipare telefona al numero 0239293903
o vai sul sito www.lestelledichicco.it

Natale Chicco. La felicità è la cosa più bella da regalare.



dove c'è un bambino

Concorso "Vinci le stelle di Chicco" valido dal 1° Novembre al 31 Dicembre 2010. I giochi Chicco acquistati da oggi fino al 31 Dicembre 2010, con un valore minimo di 30 euro, sono in palio. Per partecipare al concorso, basta acquistare i giochi Chicco e recarsi al punto vendita di riferimento. Il regolamento completo è disponibile sul sito www.lestelledichicco.it. *Certificata International Star Registry, battezzata una vera stella con il nome da te scelto.



Il trucco delle feste

Francesca Lo Curto
consulente Cosmesi

Il periodo natalizio è denso di feste e incontri mondani o tra amici, durante i quali a noi donne piace sfoggiare un look diverso, magari leggermente più aggressivo e audace. Una componente fondamentale di questo è, ovviamente, il make-up che può tranquillamente essere diverso da quello quotidiano per stile e colori. In questo numero ve ne descriviamo uno, fase per fase, che può stare bene a tutte le carnagioni, magari variando solo il tono del rossetto in caso di pelle e capelli particolarmente chiari. Questo make-up si rifà ai mitici anni '80 dove, come sappiamo, giocava un ruolo importante il colore, soprattutto nell'ombretto.

Tutti i passaggi del trucco

- Per prima cosa stendiamo la **crema idratante** sul viso e tamponiamo l'eventuale eccesso
- Con il **pennello piccolo piatto** e il **correttore** (liquido o in stick in una tonalità beige media) copriamo eventuali occhiaie, borse o altre imperfezioni cromatiche creando allo stesso tempo dei punti luce, ad esempio sotto gli occhi e sotto l'arcata sopraccigliare (sono di grande effetto!)
- Applichiamo il **fondotinta liquido** (non più scuro della carnagione) utilizzando l'apposito pennello cercando di ottenere un effetto il più omogeneo possibile
- Con l'apposito **pennellone** applichiamo la **cipria in polvere** (incolore) con movimenti rotatori per fissare e opacizzare la base del trucco appena stesa
- Applichiamo con il **pennello a spugnetta** l'**ombretto in polvere viola/fucsia** su tutta la palpebra mobile dell'occhio e sfumiamo dolcemente i contorni
- Delineiamo, utilizzando il **pennello piccolo piatto**, la linea inferiore dell'occhio con l'**ombretto verde dorato**
- Applichiamo con il **pennello a**

spugnetta un po' di **ombretto verde** nella parte interna dell'occhio

- Applichiamo, facendo attenzione, un sottile strato di **eye liner nero** sul bordo della palpebra mobile, cercando di non uscire molto dalla forma dell'occhio
- Sfumiamo dolcemente l'eye liner con il pennellino piccolo e applichiamo all'interno degli occhi la **matita nera morbida**
- Stendiamo il **mascara nero volumizzante** con movimenti dal basso verso l'alto insistendo soprattutto sulle ciglia esterne; applichamone anche un po' sulle ciglia inferiori facendo attenzione alla formazione di eventuali grumi
- Applichiamo con l'apposito pennello il **fard rosato** sugli zigomi, con un movimento che partirà dalla base del naso verso la tempia, per evitare un sovraccarico che indurisce lo sguardo.
- Contorniamo le labbra con la **matita viola/rosa fucsia** che sfumeremo verso l'interno e in seguito applichiamo il **gloss rosato**
- Completiamo il trucco con una passata di **mascara trasparente** per fissare le sopracciglia (precedentemente delineate).
- A questo punto: un'ultima spolverata di **cipria**, un sorriso e... il make-up è fatto!



Gli appuntamenti con la Consulente cosmesi nelle Farmacie Comunali

Novembre			Dicembre		
	F.C.	Indirizzo		F.C.	Indirizzo
Venerdì	5	1 corso Orbassano 249	Mercoledì	1	10 via A. Di Bernezzo 134
Sabato	6	38 via Vandalino 9/11	Venerdì	3	4 via Oropa 69
Martedì	9	25 atrio Stazione P. Nuova	Sabato	4	9 corso Sebastopoli 272
Mercoledì	10	8 corso Traiano 22	Martedì	7	25 atrio Stazione P. Nuova
Venerdì	12	43 piazza Statuto 4	Venerdì	10	45 via Monginevro 27/B
Sabato	13	5 via Rieti 55	Sabato	11	23 via Guido Reni 155
Martedì	16	36 via Filadelfia 142	Mercoledì	15	43 piazza Statuto 4
Mercoledì	17	37 corso Agnelli 56	Venerdì	17	22 via C. Capelli 47
Venerdì	19	35 via Cimabue 8	Sabato	18	7 corso Trapani 150
Sabato	20	15 corso Traiano 86	Martedì	21	29 via Orvieto 10/A
Martedì	23	24 via Bellardi 3	Mercoledì	22	36 via Filadelfia 142
Mercoledì	24	44 via Cibrario 72	Venerdì	24	24 via Bellardi 3
Venerdì	26	12 corso Vercelli 236	Mercoledì	29	21 corso Belgio 151
Sabato	27	21 corso Belgio 151	Venerdì	31	8 corso Traiano 22
Martedì	30	17 corso V. Emanuele II 182			



Quando deglutire diventa difficile...

La Ricerca Nutrizionale Nestlé ti aiuta

La Mission di **Nestlé HealthCare Nutrition** è di mettere a disposizione di medici e pazienti alimenti dietetici specifici per nutrire le persone affette dalle più diverse patologie.

Molte malattie possono causare alterazioni dei complessi meccanismi della deglutizione, talvolta anche in modo molto grave da impedire l'alimentazione orale. Questa patologia è definita con il termine *disfagia* che indica l'alterazione dei processi di deglutizione a livello della bocca, della faringe e dell'esofago. Queste anomalie favoriscono il passaggio di parte del bolo alimentare nelle vie aeree (in trachea) causando tosse e senso di soffocamento.

Le **malattie** che più frequentemente causano alterazioni dei processi di deglutizione sono:

- Neuro-degenerative (Alzheimer, Parkinson, Sclerosi, Demenze)
- Cerebro-vascolari (Ictus)
- Oncologiche e radioterapia localizzate alla testa e al collo
- Esiti di chirurgia maxillofacciale e alla laringe

L' **invecchiamento**

Nella persona anziana in buona salute, non sempre vengono presi in considerazione i segni premonitori che indicano una naturale involuzione della funzione deglutitoria con aumento del rischio di aspirazione. I segni premonitori da tenere in considerazione sono:

- Sensazione di persistenza del cibo in gola
- Colpi di tosse involontaria dopo 2-3 minuti dalla deglutizione
- Comparsa di voce velata "gorgogliante" dopo aver deglutito
- Aumento della salivazione e delle secrezioni (catarro)
- Patologie respiratorie ricorrenti (bronchiti, polmoniti)
- Difficoltà di masticazione

I **rischi** connessi a una deglutizione difficoltosa sono:

- Aumento del rischio di aspirazione e di senso di soffocamento
- Riduzione dell'apporto di nutrienti – Ipoalimentazione – malnutrizione
- Riduzione dell'apporto di liquidi – disidratazione
- Maggior esposizione alle infezioni polmonari

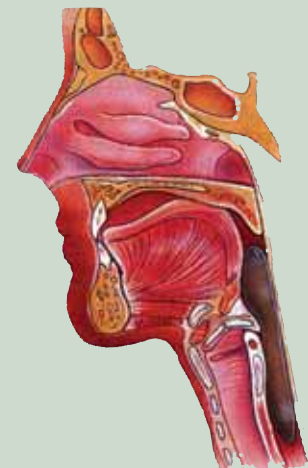
Per aiutare la persona disfagica a **deglutire in sicurezza** possiamo consigliare un'accurata valutazione del grado di disfagia e una rieducazione logopedica presso un centro specializzato in degluttologia.

Altri **interventi pratici** molto utili sono:

- Durante il pasto, assumere una corretta postura e osservare corrette regole di comportamento
- Utilizzare alimenti con caratteristiche specifiche atte a facilitare la deglutizione *Importanza degli alimenti a consistenza modificata*
- La scelta di alimenti con caratteristiche specifiche di consistenza, scivolosità e omogeneità risulta determinante per aiutare il paziente a deglutire in sicurezza riducendo il numero di aspirazioni (passaggio di parte del cibo nelle vie aeree).

La ricerca nutrizionale, l'esperienza e la tecnologia di **Nestlé HealthCare Nutrition** hanno permesso di mettere a disposizione di medici e pazienti la gamma "Resource Linea Disfagia"

- Polvere addensante istantanea per aumentare la consistenza di alimenti e bevande
- Bevande gelificate e addensate per dissetare e idratare
- Alimenti ad alto contenuto calorico e proteico, in piccoli volumi, per alimentare in sicurezza il paziente disfagico.



RESOURCE[®] ThickenUp Clear

NOVITÀ

Una vera rivoluzione nel mondo degli addensanti



NON FORMA GRUMI

Si scioglie completamente e facilmente in tutte le bevande



ASSICURA TOTALE TRASPARENZA



Acqua addensata con addensanti tradizionali diventa opalescente



Acqua addensata con Resource[®] ThickenUp Clear rimane trasparente



COMPLETAMENTE INSAPORE E INODORE

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



SEMPLICE

A 100 ml di qualsiasi bevanda

aggiungere	per ottenere la consistenza di
	sciropo
	crema
	budino

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

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



PERCHÉ DEVI SPENDERE DI PIÙ?

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

**CHIEDI MYLAN
AL TUO FARMACISTA.**



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



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

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

Di Mylan ti puoi fidare.

www.mylan.it

 **Mylan**
your life

Il nuovo codice di vitalità cellulare

La nuova frontiera proposta da Bio-Nike per promuovere il ringiovanimento della pelle è **Defence codeXage**. La linea formulata con attivi di nuova generazione che, agendo nel cuore delle cellule, contrasta l'invecchiamento cellulare a livello dermo-epidermico, aiuta la pelle a ripararsi, difendersi e rinnovarsi. Rafforza l'elasticità cutanea e combatte la disidratazione, promuovendo la produzione naturale di acido ialuronico, elastina e collagene. Texture scorrevoli e sensoriali che si fondono con la pelle rendendola morbida e vellutata, pronta per il make-up e che garantiscono alla consumatrice, anche con pelle sensibile, efficacia, sicurezza e benessere con un giusto rapporto qualità/prezzo. La linea

Defence codeXage è composta da trattamento, estratto, contorno occhi e maschera.



Stop a tosse e irritazione, c'è GrinTuss

GrinTuss sciroppo adulti e bambini calma la tosse, sia secca che produttiva, proteggendo le prime vie aeree grazie alla creazione di un film "effetto barriera" che limita il contatto con agenti esterni irritanti. Promuove inoltre l'idratazione della mucosa e favorisce la rimozione del muco. Gli estratti liofilizzati di Piantaggine, Grindelia ed Elicriso presentano proprietà muco-adesive e protettive grazie all'azione di sostanze vegetali quali mucillagini, gomme e resine. Il miele nella **formulazione adulti**, svolge un'azione protettiva ed emolliente, conferendo allo sciroppo un gusto gradevole, completato dall'azione rinfrescante degli oli essenziali. Il miele di Acacia, presente invece nella **formulazione bambini**, svolge un'azione protettiva ed emolliente, conferendo allo sciroppo un gusto gradevole.



Alovex, contro il dolore di afte e lesioni in bocca

Nuova formulazione per **Alovex® Protezione Attiva**, grazie all'aumento del contenuto di acido ialuronico per offrire ancora più protezione e sempre meno dolore in caso di afte, stomatiti aftose, afte diffuse e piccole lesioni della bocca dovute al contatto con apparecchi ortodontici, dentiere fisse e mobili.

Alovex® Protezione Attiva è disponibile in 3 formulazioni: **gel**, particolarmente impiegato in pediatria, da utilizzare in caso di lesione singola o in zone raggiungibili tramite il pratico erogatore; **collutorio**, indicato in caso di afte diffuse o lesioni di grandi dimensioni o poste nella parte posteriore della bocca, e **spray**, dotato di un erogatore direzionabile per un'applicazione mirata anche su lesioni poste in punti difficili della bocca.



Fluimucil si fa in tre per combattere la tosse

La tosse per molti è un appuntamento che si ripete puntualmente a ogni stagione fredda. Può essere secca-stizzosa, con colpi ripetuti e frequenti, talvolta con un suono "metallico", oppure catarrosa-produttiva che si associa a un rumore cavernoso, rendendo fastidioso il respiro e accentuandosi di solito durante il sonno. Da oggi con **Fluimucil** è possibile curare entrambi i tipi di tosse: è stato infatti lanciato **Fluimucil tosse sedativo**, sciroppo per la tosse secca al gradevole gusto di banana, che si affianca a **Fluimucil mucolitico sciroppo** al gusto di lampone per curare invece la tosse grassa. La linea si arricchisce anche delle pratiche **compresse orosolubili** senza zucchero al gradevole gusto limone-mandarino che si sciolgono in bocca senza bisogno di acqua, per curare la tosse secca anche fuori casa.



Dettol al tuo fianco contro virus e batteri

Per difendersi dalle infezioni gli esperti internazionali promuovono raccomandazioni pratiche di igiene domestica e comunitaria volte al miglioramento dei livelli di igiene e alla prevenzione della diffusione delle infezioni. Un aiuto arriva da **Dettol**, la nuova linea di prodotti per l'igiene personale e della casa composta da: **gel detergente** idratante disinfettante: pulizia profonda per un gesto semplice come lavarsi le mani; **gel disinfettante** mani: mani perfettamente igienizzate anche quando non hai a disposizione acqua e sapone; **spray disinfettante** per superfici: disinfetta tutte le superfici, soprattutto quelle con cui vieni a contatto più spesso. Con **Dettol** si eliminano rapidamente fino al 99,9% di batteri e si ostacola la diffusione di malattie come influenze, raffreddori e malesseri stagionali.



Dalla natura un aiuto per le difese immunitarie

Il freddo, il vento, gli sbalzi termici stagionali, uniti alla stanchezza e allo stress, possono favorire l'incremento delle cosiddette patologie invernali, che si manifestano con raffreddore, tosse e mal di gola. In questi casi, è utile aiutarsi con prodotti a base di principi vegetali e fermenti lattici. Nasce dalla ricerca ESI® **Immuniflor®**, un integratore completo, i cui componenti si sono dimostrati validi nel favorire le funzioni del sistema immunitario e contrastare gli attacchi degli agenti esterni: Echinacea, Uncaria, Zinco, vitamina C, fermenti lattici Tindalizati. **Immuniflor®** è disponibile in tre formati: mini drink monodose, capsule in blister e il nuovo sciroppo junior, che unisce le benefiche proprietà dei componenti alla gradevolezza del succo di mirtillo e del miele.



Una precauzione in più per la tua salute.

Chiedi Teva al tuo farmacista.

Tutti i dati principali sono riportati sui **tre lati della confezione**.

Il **nome del prodotto** in grande per essere letto più facilmente.

Questo colore indica il **dosaggio del principio attivo**.

Il colore del principio attivo varia in modo che **non vi siano colori uguali per prodotti diversi** e che facilmente potrebbero essere prescritti insieme.

In quest'area è indicata la **quantità contenuta** in ciascuna scatola e la **forma farmaceutica**.



Nuove confezioni* di farmaci più chiare e semplici per la tua sicurezza.

- I colori aiutano a riconoscere subito il prodotto e la sua dose.
- Le principali informazioni sul prodotto si leggono facilmente sui tre lati della confezione.

TEVA



* La sostituzione delle vecchie confezioni con le nuove non avverrà simultaneamente per tutti i tipi di prodotto. Teva si impegna a sostituire le proprie confezioni gradualmente nel più breve tempo possibile e in relazione alle proprie scorte.

Orari

delle Farmacie Comunali previsti per il 2010



FARMACIE
COMUNALI
TORINO

Le più vicine a te.

Gli Orari delle tue
Farmacie sul cellulare!
Scopri all'interno
della rivista come fare.

N.	FARMACIA	TELEFONO	ORARIO	
			MATTINA	POMERIGGIO
1	C.so Orbassano 249	011.39.00.45	9:00-12:30	15:00-19:30
2	Via Slataper 25/bis/b	011.73.58.14	8:30-12:30	15:30-19:30
4	Via Oropa 69	011.899.56.08	8:30-12:30	15:30-19:30
5	Via Rieti 55	011.411.48.55	9:00-12:30	15:00-19:30
7	C.so Trapani 150	011.335.27.00	9:00-12:30	15:00-19:30
8	C.so Traiano 22/E	011.61.42.84	9:00-19:30	
9	C.so Sebastopoli 272	011.35.14.83	9:00-12:30	15:00-19:30
10	Via A. di Bernezzo 134	011.72.57.67	9:00-12:30	15:00-19:30
11	Via Lanzo 98/G	011.226.29.53	8:30-12:30	15:00-19:00
12	C.so Vercelli 236	011.246.52.15	9:00-12:30	15:00-19:30
13	Via Negarville 8/10	011.347.03.09	8:30-19:00	
15	C.so Traiano 86	011.61.60.44	9:00-12:30	15:00-19:30
17	C.so V. Emanuele 182	011.433.33.11	8:30-12:30	15:30-19:30
19	Via Vibò 17/b	011.21.82.16	8:30-12:30	15:00-19:00
20	Via Ivrea 47/49	011.262.13.25	9:00-12:30	15:00-19:30
21*	C.so Belgio 151/B	011.898.01.77	9:00-12:30	15:00-19:30
22	Via Capelli 47	011.72.57.42	8:30-12:30	15:00-19:30
23	Via G. Reni 155/157	011.30.75.73	8:30-12:30	15:30-19:30
24	Via Bellardi 3	011.72.06.05	9:00-13:00	15:30-19:30
25**	Stazione Porta Nuova	011.54.28.25	7:00-19:30	
28	C.so Corsica 9	011.317.01.52	8:30-12:30	15:00-19:00
29	Via Orvieto 10/A	011.22.15.328	9:00-13:30	15:30-19:30
33	Via Isernia 13B	011.739.98.87	9:00-13:00	15:00-19:00
35	Via Cimabue 8	011.311.40.27	9:00-12:30	15:00-19:30
36	Via Filadelfia 142	011.32.16.19	8:45-12:30	15:15-19:30
37	C.so Agnelli 56	011.324.74.58	8:45-12:30	15:00-19:15
38	Via Vandalino 9/11	011.72.58.46	9:00-13:00	15:30-19:30
40	Via Farinelli 36/9	011.348.82.96	8:30-19:00	
41	Via degli Abeti 10	011.262.40.80	8:30-12:30	15:00-19:00
42	Via XX Settembre 5	011.54.32.87	9:00-19:30	
43	Piazza Statuto 4	011.521.45.81	9:00-19:00	
44	Via Cibrario 72	011.437.13.80	8:30-19:30	
45	Via Monginevro 27/b	011.385.25.15	9:00-12:30	15:00-19:30
46	P.zza Bozzolo 11	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!

Nov - Dic '10

**FAI 1 REGALO
UTILE**

UMIDIFICATORI PUMILENE E MEDEL
MEDEL FAMILY NEW AEROSOL
MEDEL DISPLAY TOP SFIGMOMANOMETRO
MEDEL IDEA SFIGMOMANOMETRO DA BRACCIO
MEDEL QUICK POLSO SFIGMOMANOMETRO

fino al
-33%



	LIST.	SCONT.	%
		21,90	
*	59,90	39,90	33%
*	94,90	64,90	32%
*	99,90	69,90	30%
*	69,90	49,90	29%

**LE TUE CURE
PER LA BELLEZZA**

EUCERIN CREMA MANI 75 ml
EUCERIN EMULSIONE CORPO IDRATANTE
EUCERIN MODELLIANCE BODY
EUCERIN PELLE SENSIBILE 75 ml
AFFINEX VEN PIA 28 CPS
EUCERIN PH5 DEOD. CREMA 50 ml
EUCERIN STICK LABBRA PROT. ATTIVA
PL3 SPECIAL PROTECTOR STICK 4 ml
SOMATOLINE DEO VAPO SPR OS 75 ml
SOMATOLINE DEO SPRAY OS 150 ml
BIOMINERAL ONE LACTOCAPIL 30 CPR
BIOMINERAL ONE LACTOCAPIL 2 CNF

dal
-15%

al
-55%

	10,00	4,50	55%
	16,00	8,00	50%
	32,00	16,00	50%
	15,00	7,50	50%
	13,00	6,90	47%
	8,50	4,90	42%
	5,50	3,30	40%
	5,75	3,90	32%
	7,90	5,90	25%
	7,90	5,90	25%
	25,50	21,65	15%
	37,90	32,20	15%

**F.C. TORINO S.p.A.
CONSIGLIA**

DETTOLMED*FL 100 ml 0,2% W/W
MENOPASE INTEGRATORE 30 CPS
MENOPASE PLUS 56 CPR
OSTEOCARE FIZZ INTEGR 20 CPS
OSTEOCARE INTEGRATORE 20 CPS
TANTUM ROSA*10 BUST. VAG. 500 mg
CANESTEN*CREMA 30 g 1%

dal
-10%

al
-42%

	4,99	2,90	42%
	24,50	17,15	30%
	35,00	24,50	30%
	8,90	6,25	30%
	10,00	7,00	30%
	6,10	5,45	11%
	7,20	6,45	10%

**RIMEDI
STAGIONALI**

FLOGAR 600 14 BUSTINE
VISCOFLU*SCIR 200 ml 3 mg/ml C/D
ZERINOL 300 MG 20 CPR RIV.
ZERINOLFLU CPR EFFERV. 12 CPR
CEBION DEFEND 12 CPR EFFERV.
ASPIRINA*AD 20 CPR 0,5 g
ASPIRINA C*10 CPR EFFERV. C/VIT C
ASPIRINA C*20 CPR EFFERV. C/VIT C
RESPIRABENE CEROTTI NASALI tutte le referenze
RINAZINA*SPRAY NAS 15 ml 0,1%
SUPRADYN*30 CPR RIV

dal
-10%

al
-36%

	13,90	8,90	36%
	9,00	5,90	34%
	7,80	5,45	30%
	6,40	4,45	30%
	6,20	5,50	11%
	4,30	3,85	10%
	4,40	3,95	10%
	6,50	5,85	10%
	7,10	6,40	10%
	9,60	8,65	10%

**RIMEDI GASTRO-
INTESTINALI**

FLORADAY 8 MILIARDI 7 FL 73,5 g
YOGERMINA 100 MLD 5 FL 8 ml
INFLORAN BIO 8 FL 10 ml
FAVE DI FUCA DUALFIBRE 12 BUST
LIEVITOSOHN FL 24 BUST
BONLAX S.PELL.*AD 6 MICR. 6,75 g
PROCTOLYN*CR RETT. 30 g

dal
-10%

al
-55%

	11,00	4,90	55%
	11,00	5,90	46%
	10,60	6,90	35%
	9,90	6,90	30%
	7,50	5,90	21%
	3,50	3,15	10%
	7,50	6,75	10%

**RIMEDI CONTRO
I DOLORI**

VOLTADVANCE*OS POLV 20 BUST 25 mg
THERMO RELAX PIEDI (4 BS)
THERMO RELAX MULTIUSO
THERMO RELAX RICARICHE (8 BS)
THERMO RELAX COLLO
VOLTADVANCE*10 CPR RIV 25 mg
VOLTADOL*5 CER. MEDICATI 140 mg
VOLTADOL*10 CER. MEDICATI 140 mg
VIVIN C 20 CPR EFFERV. 330 mg
VOLTAREN EMULGEL GEL 60 g
MOMENT*12 CPR RIV. 200 mg
LASONIL*GEL 50 g 2,5%
MOMENDOL*12 CPR RIV. 220 mg
FASTUM GEL*50 g 2,5%
KETODOL 25 MG. 20 CPR RM

dal
-10%

al
-34%

	8,90	5,90	34%
	12,80	8,90	30%
	14,80	10,30	30%
	7,90	5,50	30%
	16,80	11,75	30%
	5,50	3,90	29%
	13,70	10,25	25%
	20,90	15,65	25%
	6,90	5,50	20%
	8,80	7,90	10%
	4,50	4,05	10%
	8,50	7,65	10%
	5,05	4,55	10%
	8,10	7,30	10%
	8,20	7,40	10%

* OLTRE ALLO SCONTO DEL 30%, PUNTI DOPPI SULLA TUA FIDELITY CARD
PANNOLINI LIBERO BABY: 35% DI SCONTO

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

OFFERTA VALIDA DAL 1° NOVEMBRE AL 31 DICEMBRE 2010 O FINO A ESAURIMENTO SCORTE