

PRIMO PIANO

Polsi a rischio

- Giocare in sicurezza
- Mangiare bene
- Banco Farmaceutico

RANBAXY

SANDOZ
A healthy decision

MEG
EuroGenerici

**FARMA
UNITI** News
NOTIZIE PER LA TUA SALUTE



ASPIRINA. TANTI SINTOMI, STESSA SOLUZIONE CONTRO SINTOMI INFLUENZALI E FEBBRE

In caso di sintomi del raffreddore, mal di gola, dolori influenzali e febbre può esserci una **causa comune che ci unisce tutti: l'infiammazione**. Così come ad unirci può essere una soluzione. Aspirina combatte l'infiammazione e riduce così sintomi influenzali e febbre.

Per maggiori informazioni visita il sito www.aspirina.it

Caro amico lettore,

intendo aprire questo editoriale con alcune considerazioni sulla drammatica situazione attuale del servizio sanitario in generale e di quello farmaceutico in particolare.

Con gli stanziamenti oggi a disposizione le regioni si trovano in grande difficoltà a garantire i livelli attuali di assistenza sanitaria e purtroppo non si vedono schiarite all'orizzonte. Le farmacie in genere, ma soprattutto quelle rurali sono riuscite a svolgere fino ad ora un servizio fondamentale, non soltanto sanitario ma anche sociale, apprezzato da tutta la popolazione, come risulta ampiamente da tutte le indagini effettuate a livello nazionale.

Il futuro però si presenta drammatico.

Se la nuova convenzione con il governo, in discussione in questi giorni, non sarà in grado di garantire la sopravvivenza soprattutto delle piccole farmacie, la capillarità del servizio non potrà più essere garantita e non sarà certo una totale liberalizzazione del settore a risolvere il problema.

Quale multinazionale sarebbe interessata a tenere aperte farmacie poco remunerative sul territorio, e i farmacisti privati non sarebbero più in grado di reggere la concorrenza chiudendo le loro farmacie.

Dai paesi spariranno le farmacie, con un disagio per gli utenti enorme se si pensa per esempio alle necessità degli anziani o di quella parte di popolazione più economicamente disagiata. Le farmacie di farmagruppo si sono riunite proprio per essere pronte ad affrontare tutte insieme le difficoltà e per garantire a tutti un servizio efficiente ed importante e lotteranno fino in fondo per poter continuare a farlo, ma noi e tutte le farmacie in genere, abbiamo bisogno del sostegno di tutta quella parte dell'opinione pubblica che apprezza il nostro lavoro.

Come vedete, anche su questo numero della rivista ci occupiamo di problemi che ciascuno di voi può trovarsi ad affrontare quotidianamente e perciò troverete consigli che riguardano i problemi femminili, l'alimentazione e la sicurezza dei vostri bambini. Se vi rimarranno dei dubbi venite in farmacia, ci sarà sempre un farmacista qualificato che vi potrà aiutare.

Buona lettura a tutti.

Roberto Emer



PRIMO PIANO

- Traumi da sport invernali pag. 4

ALTRA MEDICINA

- Polarità femminile pag. 6

STAR BENE

- 5 gusti per digerire bene pag. 8

CHIRURGIA OCULOPLASTICA

- La paralisi facciale pag. 12

BAMBINI

- Giocare con sicurezza pag. 16

ALIMENTAZIONE

- Pranzi e cene del dopo feste pag. 18

SOLIDARIETÀ

- Dona un farmaco a chi ne ha bisogno pag. 21

IN BREVE

pag. 25

Farmauniti News - Notizie per Te
Rivista bimestrale
della Società Cooperativa Farmauniti
Via Sant'Anselmo, 14 - 10125 Torino
www.farmauniti.it

Iscrizione al Tribunale di Torino
n. 57/11 del 12/09/2011

Tiratura
102.000 copie

Direttore responsabile
Roberto Emer

Comitato di redazione
Marco Aggeri
Roberto Bruno
Anna Maria Coppo
Roberto Mutti
Giliola Rosso

Hanno collaborato
Silvia Alparone
Carlo Graziani

Progetto e realizzazione grafica
SGI srl - Società Generale dell'Immagine
Via Pomaro, 3 - 10136 Torino

Concessionario pubblicità
SGI srl - Società Generale dell'Immagine
Via Pomaro, 3 - 10136 Torino
www.sgi.to.it - info@sgi.to.it
tel. 011 35 99 08 - fax 011 329 06 79

Stampa
La Terra Promessa Onlus
Novara

Chiuso in tipografia il 18 Gennaio 2013

 **SANDOZ**
A healthy decision

Traumi da sport invernali

Con l'inverno e la pratica intensa dello sci, una buona percentuale dei traumi che giungono al Pronto Soccorso sono da sport.

D'istinto, si potrebbe pensare che le articolazioni più a rischio siano il ginocchio e la spalla, ma invece anche la mano e il polso, in caso di caduta, sono esposti a violenti traumatismi. Infatti fra tutte le fratture aumentano in particolare proprio quelle del polso. Possono essere fratture semplici, ma anche complesse e quindi di più lenta e difficile guarigione.

Che cosa succede quando ci si frattura il polso.

Il polso è l'articolazione che collega l'avambraccio alla mano. È formata dalla parte finale del radio e dell'ulna e da due file di quattro piccole ossa, che formano il carpo, collegate fra loro da 33 legamenti.

È facile comprendere come una frattura a carico di questa articolazione possa rendere necessari interventi chirurgici lunghi e complessi ed una riabilitazione che può durare anche alcuni mesi. Negli ultimi anni le fratture di polso durante l'attività sportiva hanno cambiato caratteristiche. Questo è dovuto a vari fattori, tra cui il protrarsi della fase attiva della vita e l'inizio di attività sportive in età sempre più giovane, cioè ancora in un periodo di accrescimento osseo.

Altri fattori di rischio sono certamente la velocità consentita dai nuovi attrezzi sportivi, tecnologicamente sempre più avanzati, il crescente affollamento delle piste e il trattamento artificiale della neve. Tutti questi elementi contribuiscono ad un progressivo aumento degli incidenti sportivi e della loro gravità, in particolare dei traumi complessi ad alta energia, conseguenti ad impatti violenti.

La diagnosi di queste lesioni dispone oggi di sempre più raffinate indagini strumentali, così come le nuove tecnologie forniscono per il trattamento sofisticate placche e viti che consentono ottime ricostruzioni della parte lesionata, mobilizzazioni precoci e di conseguenza una riabilitazione più rapida. Ciò nonostante le lesioni più gravi, anche se trattate chirurgicamente, lasciano comunque dei danni permanenti.





Più difficile della riparazione ossea è la riparazione dei legamenti, tessuti particolarmente difficili da ricostruire, la cui funzionalità torna normale dopo un lungo periodo riabilitativo e purtroppo non sempre.

La lesione da bastoncino.

Un tipico incidente da sportivo è quello che provoca la "lesione da bastoncino": lo sciatore cade e atterra violentemente sulla mano aperta, con il bastoncino, a cui resta legato, ancora impugnato. Ne soffre la mano e l'urto si scarica tutto sulla delicata articolazione del polso e sul pollice. Le lesioni che in questo caso si possono determinare riguardano sia le ossa che i legamenti e in particolare quelli che danno stabilità al pollice, con elevata complessità riparativa. Se l'incidente capita poi su neve artificiale o trattata per le gare, l'impatto è ancora più violento, poiché si cade su un manto nevoso meno soffice di quello naturale.

Qualche consiglio per preservare l'articolazione del polso quando si fa attività sportiva.

La salute e un corretto funzionamento del polso si preservano fondamentalmente con regole di buon senso. Esistono tutori e protezioni anche per il polso, come per altre parti del corpo, ad esempio la schiena, le ginocchia, gli stinchi e i gomiti, esposte a diversi traumatismi durante le attività sportive. Ogni protezione ha un utilizzo specifico e, tuttavia, in alcuni casi, il trauma determina ugualmente un danno, in quanto l'energia dell'impatto si scarica su parti del corpo vicine a quelle direttamente interessate e protette.

Il problema non si risolve, si sposta soltanto. Altro fattore da considerare è l'uso improprio delle protezioni che, oltre a dare allo sportivo una fallace impressione d'invulnerabilità, può limitare l'agilità e quindi favorire l'errore o rendere più difficile un recupero del gesto sportivo. Nello sci, più che l'uso di tutori e gusci, sicuramente l'uso del casco e l'osservanza delle più comuni regole di sicurezza, come ad esempio i diritti di precedenza sulle piste da sci, sono un metodo sicuro per ridurre i traumi che possono avere conseguenze anche pesanti su sportivi di ogni età.

Silvia Alparone

POLARITÀ FEMMINILE

Molti rimedi omeopatici agiscono bene sulle problematiche femminili, dalle dismenorree - di cui parleremo oggi - alle irregolarità della periodicità del ciclo, ai disturbi del climaterio.

La periodicità femminile ci riporta col pensiero al miasma psorico, caratterizzato da periodicità, alternanza, tendenza ai problemi cutanei, ansia per il futuro ed insicurezza.

I miasmi sono stati studiati da Hahnemann, il fondatore dell'omeopatia, per spiegare la tendenza delle persone a riammalarsi, a ripetere malattie acute più volte e ad ammalarsi di malattie croniche.

I miasmi sono la predisposizione ereditaria antica che si manifesta in ognuno di noi e di cui

cerchiamo di liberarci a poco a poco nella nostra vita, e la Psora è il principale: è l'infiammazione che tende a tornare, l'ansia per il futuro che ci rallenta nelle nostre azioni, la dermatite che si ripresenta.

Le altre due tendenze antiche ad ammalarsi vengono chiamate Sicosi e Lue: la sicosi è la tendenza alle proliferazioni (come per esempio la formazione di verruche) e all'impregnazione dei tessuti che fanno fatica ad eliminare le tossine risultando "gonfi" come un fico maturo (la parola sicosi viene dal greco "συκον", fico); abbiamo quindi ritenzione idrica, ansia di prevalere che può portare a "strafare".

La Lue è la tendenza alla distruttività, pensiamo per esempio a tonsilliti

purulente recidivanti, alle ulcere varicose, ed anche ad una sorta di distruttività della propria persona, per esempio con abitudini lesive della salute, abuso di alcol per esempio, e sensi di colpa successivi con insufficiente volontà per recuperare. Queste suggestive ed affascinanti teorie sulle malattie croniche formulate 200 anni fa da Hahnemann sono ancora oggi il retroterra culturale dell'omeopatia e per gli omeopati sono la guida per fare ad esempio le "cure di terreno", le cure volte ad equilibrare le tendenze dei pazienti ad ammalarsi di continuo, considerando sia la loro storia personale che quella dei loro familiari ed il collegamento con le malattie del passato.

La periodicità femminile, col ciclo che si ripresenta ogni 28 giorni, lo stesso periodo delle fasi lunari, può essere una

possibilità per eliminare ogni mese un po' delle tossine antiche e, attraverso i mesi, liberarci anche delle eventuali negatività che mese per mese ci possono appesantire. Vedendo quindi la periodicità del ciclo femminile come una eliminazione positiva possiamo viverla più consapevolmente e adattarci al maggior riposo che questa funzionalità spesso richiede. Talvolta la periodicità femminile è accompagnata da dolori fastidiosi o davvero limitanti per la vita, vediamo quindi alcuni rimedi di dismenorrea frequentemente utili.

BELLADONNA

Rimedio adatto per dolori così violenti da torcersi e piegarsi in due, con bisogno di stare ferme, tranquille, al buio, il viso può essere caldo ed arrossato, le pupille dilatate, talvolta ci può essere cefalea con vomito.

CHAMOMILLA

Dolori insopportabili, con insofferenza e nervosismo peggiorati durante il ciclo, con ricerca e rifiuto di una cosa o dell'altra che possano migliorare.

PULSATILLA

CHAMOMILLA



BELLADONNA





COLOCYNTHIS

Per il dolore a ondate crampiformi che portano a piegarsi in due, spesso il caffè fa star meglio, e sovente ci sono nausea e vomito; questo rimedio è anche utile quando per un'arrabbiatura il ciclo non arriva.

PULSATILLA

Rimedio adatto quando la dismenorrea fa soffrire di più la sera e la notte, c'è umore triste, spesso bisogno d'aria fresca, e il ciclo tende a ritardare in donne con la circolazione affaticata, con gambe "pesanti" e tendenza alla cellulite.

SEPIA

Quando i dolori sono crampiformi con la sensazione che gli organi interni pesino come volessero scendere. Sepia

è anche adatta quando compaiono brufoli durante il ciclo ed emicrania. Pensiamo a Sepia anche per debolezza durante il ciclo con abbondante sudorazione e tendenza a svenire.

LILIUM TIGRINUM

È un rimedio adatto per quando c'è una fortissima irritabilità, rabbia, soprattutto prima del ciclo, con intensità nel desiderio sessuale, nelle passioni e nei sentimenti tanto da avere sensazioni tumultuose in testa e difficoltà di concentrazione, sensi di colpa, il desiderio di far troppe cose insieme. Lilium tigrinum è quindi un rimedio che può equilibrare sintomatologie molto intense sia mentali che fisiche, con manifestazioni come il ciclo mestruale che compare solo se ci si muove,

una sensazione fortissima di peso addominale come se gli organi interni volessero scendere. Può migliorare un ciclo scuro con densi coaguli e umor nero, e in alcuni casi può evitare il prolasso uterino.

CIMICIFUGA O ACTEA RACEMOSA

Rimedio adatto a persone estroverse, eccitabili, loquaci e piene di energie, con la dismenorrea che aumenta quando l'intensità del flusso è maggiore. Può anche equilibrare cicli irregolari o far tornare le mestruazioni quando siano scomparse per emozioni o stress.

MAGNESIA PHOSPHORICA

Questo sale minerale può migliorare molto e curare la dismenorrea quando c'è marcata freddolosità, il ciclo

è in anticipo e dà un dolore spasmodico, con emissione di sangue scuro e viscoso, c'è molta stanchezza e bisogno di stare ferme, ed il dolore migliora col calore e la pressione, come per esempio con un impacco caldo.

LACHESIS

In caso di dolore maggiore quanto più è scarso il ciclo, questo importante rimedio è soprattutto adatto per problemi durante la menopausa, perché ha la caratteristica di migliorare con l'eliminazione mensile che avviene naturalmente col ciclo mestruale (che durante la menopausa scompare).



IL BUON FUNZIONAMENTO DEI PROCESSI METABOLICI È DOVUTO AL RISPETTO DELL'EQUILIBRIO TRA LE QUALITÀ DEI CIBI

I problemi digestivi sono all'ordine del giorno nelle discussioni quotidiane della gente per strada: se notate, quando almeno due persone si parlano, il più delle volte è per la salute. Siccome negli ultimi decenni, potendo mangiare di più, ci siamo tutti appesantiti ed impigriti, vale la pena dare un'occhiata a questo grande capitolo, chiedendo aiuto come al solito alla Medicina Non Convenzionale e alla Neurobiologia, approfittando del fatto che il dott. Lozio collabora parlando della flora batterica intestinale.

Secondo la Medicina Cinese, la digestione fa capo a

tre Organi importanti, espressione di altrettante qualità energetiche che si manifestano come "specificazioni" della relazione tra Yin e Yang: Fuoco/Cuore, che governa l'intestino Tenue; Terra/Milza, che governa stomaco e processi di estrazione e stoccaggio delle energie alimentari; e Metallo/Polmone, in relazione al colon. Da questa prima schematizzazione si vede che nutrirsi è un processo complesso, risultato della combinazione di funzioni differenti: il Fuoco è un'energia attiva, dà calore, è rosso, porta fuori, fa circolare, sale in alto,

gusti per digerire bene

euforizza, è amaro; la Terra rappresenta l'equilibrio, è umida, nutre, genera, armonizza, è legata alla riflessione, al colore giallo, al gusto dolce, alla neutralità, né troppo né troppo poco; il Metallo invece rappresenta il ritorno dell'energia vitale all'interno, introspezione, gusto piccante, colore bianco, secco.

Nell'energetica cinese non si poneva naturalmente l'accento sul valore in Kcal, o sul contenuto in zuccheri proteine e grassi del cibo, in quanto queste cose erano sconosciute: si puntava invece sul rapporto tra energie, e sulla complementarità/repulsione. Così mangiare un cibo che ha un certo gusto "nutre" gli organi che fanno parte di quella qualità, e "inibisce" l'attività di altri organi, a seconda delle relazioni che intercorrono. Per fare alcuni esempi: se mangio acido (Legno/Fegato) nutro il Fegato, ma rallento lo Stomaco, e le sue

funzioni; se mangio dolce nutro Stomaco e Milza, e "controllo" il Rene, se ne mangio troppo lo danneggia. Questo ultimo caso è noto alla nostra medicina: il troppo dolce danneggia denti ed ossa, come fanno dentisti e reumatologi, e denti ed ossa fanno capo al Movimento Acque, in cui troviamo il Rene. Se mangio piccante nutro il Polmone e il Colon (come si usa nella cucina calabrese-siciliana), ma se eccedo danneggia il Fegato e la Cistifellea, e oggi sappiamo che la cistifellea, se funziona male, produrrà meno succhi biliari e la





A healthy decision

Ti senti a pezzi?

Mal di denti

Mal di testa

Nevralgie

Dolori
muscolari

Dolori
osteo-articolari

Dolori
mestruali



Ibuprofene Sandoz

200 mg compresse rivestite con film

Dolori di varia origine e natura (mal di testa, mal di denti, nevralgie, dolori osteo-articolari e muscolari, dolori mestruali).

È un medicinale a base di Ibuprofene che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo.

Questo è un medicinale di AUTOMEDICAZIONE che può essere usato per curare disturbi lievi e transitori facilmente riconoscibili e risolvibili senza

a Novartis company

ricorrere all'aiuto del medico. Per maggiori informazioni e consigli rivolgersi al farmacista.

Consultare il medico se il disturbo non si risolve dopo un breve periodo di trattamento.

Autorizzazione del 20/04/2012



digestione nel suo complesso sarà alterata. Poi c'è il salato, gusto corrispondente al Movimento Acqua: un Fuoco/Cuore: e oggi sappiamo che chi soffre di cuore non deve mangiare salato!

E l'amaro? Il gusto del Cuore lo troviamo ad esempio nel caffè, nel tabacco, e così cominciamo a capire il senso dell'abitudine post prandiale del caffè annesso alla sigaretta: dare un aiuto massiccio alla digestione. Questa sola osservazione quindi aiuta a capire che chi si comporta in questo modo ha sicuramente problemi di digestione rallentata. Come tutti gli stitici che, alla domanda: come funziona l'intestino, rispondono: bene, ogni mattina dopo caffè e sigaretta! Anche in questo caso, la risposta corretta sarebbe: male, perché se non mi sovrastimolo al mattino con caffè e sigaretta non riesco a liberare intestino! Notiamo di passaggio che esistono liquori ancora definiti "amari", che prendiamo, spero saltuariamente, dopo il pasto: ma ormai non sono più amari al gusto, bensì dolci! Questo perché il dolce è sempre più attrattivo, e quindi meglio commercializzabile. Gli antichi amari dei frati invece erano solo amari, ed aiutavano effettivamente, sulla base di questa corrispondenza energetica.

Qual è il principio che si ricava da questa breve panoramica? Nella dieta quotidiana devono essere presenti tutti e 5 i gusti: acido, amaro, dolce, piccante, salato, e i 5 colori corrispondenti, cioè verde, rosso, giallo, bianco, nero/blu. Ogni sapore attiverà l'energia di base dell'organo

corrispondente, e il funzionamento del sistema, almeno da questo punto di vista sarà salvaguardato. C'è però un'altra annotazione da fare: il gusto dolce e il salato non devono mancare, sono i gusti di base e tonificano gli organi fondamentali per la vita, corrispondenti alla genetica (Acqua/Rene/Vescica) ed all'alimentazione (Terra/Milza/Stomaco). Però quale dolce, e quanto? Allora sentite come si fa a stabilire il "dolce-base": cuocere del riso integrale, masticarlo lentamente e a fondo: il gusto che ne risulta è il dolce/zero. Tutti i gusti più dolci sono "troppo". Delusi? Questa è una realtà documentata da millenni... Da cui conviene eliminare lo zucchero bianco, che è un artificio chimico, non è nutriente, viene trattato con tanta chimica ed è semplicemente troppo! Ma attenzione anche ai falsi dolci, quelle sostanze che danno molto gusto ma non nutrimento: in questo caso si tratta di una bugia che noi raccontiamo al nostro cervello, che analizza in maniera finissima ciò che mangiamo (prima con l'olfatto, che "attiva" il processo digestivo, poi con i recettori del gusto, che collaborano definendo in maniera migliore il cibo che viene masticato agli organi più a valle; poi con il controllo di glicemia e stato funzionale delle cellule adipose, il che serve a valutare l'entità del "magazzino" ai fini della sopravvivenza). Se mangio una cosa molto dolce, che però non è un cibo, aiuto la produzione di errori di valutazione da parte del mio cervello, che alla lunga genereranno disfunzionalità, su un tema che per me è fondamentale: la possibilità



o meno di restare in vita, l'obiettivo unico su cui lavora il cervello primitivo, al di sotto della corteccia.

In ogni caso, per una alimentazione adeguata, il gusto dolce dev'essere prevalente, cioè i cereali non devono mancare, integrali e cotti. Insieme, verdure e legumi, preferenzialmente, come fonte di proteine. Le proteine vegetali sono più facili da digerire e sono assolutamente sufficienti. Molti ancora sono convinti che si debba necessariamente mangiare carne e prodotti animali, ma sappiamo dal prof. Rotilio, ai tempi in cui presiedeva l'Istituto Nazionale di Nutrizione, che dagli studi risulta chiaramente che la dieta vegetariana, priva quindi di cibi animali, non dà luogo ad alcun tipo di carenza. Nel piatto non devono mancare poi verdure amare (favoriscono la digestione), cibi piccanti, acidi, ma sono quantità ridotte, il gusto prevalente deve essere il dolce-neutro, nella maniera specificata sopra. Il cibo prevalentemente deve essere cotto, ma ci vuole anche una componente cruda (verdure, frutta) che, essendo fredda e produttrice di muco se troppa, in

quantità normali equilibra la dieta, in particolare i cibi energeticamente caldi (carni, cioccolato, caffè,...). In estate i cibi crudi possono aumentare, ma in inverno devono essere misurati.

Ricordando il principio "meglio poco che troppo", è bene mangiare con moderazione (tutti gli eccessi nuociono all'energia dell'Acqua, quindi rene, vescica, ossa, denti, genitali), variare la dieta, preferire cibi della stagione attuale, del luogo (oggi si dice a km0), masticare molto. Fatto questo, abbiamo certo fatto molto, ma non tutto. Perché? Ci sono altri fattori, importanti, che influiscono sulla digestione, e uno di questi è rappresentato dalla flora batterica. E il dott. Lozio ci illumina sulla questione. A presto, verso la primavera!

Bruno Fioravanti
Medico Chirurgo
Esperto in Agopuntura, Omeopatia e Nutrizione Clinica
Master di 2° Livello in Ottimizzazione Neuro Psico
Fisica con Cmm/Reac Terapia
fiorbruno@libero.it

TOSSE GRASSA?



*Aroma
Lampone*

TOSSE GRASSA

PUOI PROVARE
Recofluid

A base di
carbocisteina.

**Con la sua azione mucolitica
e fluidificante scioglie il catarro.**

Non contiene
saccarosio o glucosio e
quindi non è controindicato
nei pazienti diabetici.

TOSSE SECCA?



*Aroma
Menta Limone*

*Aroma
Balsamico*

TOSSE SECCA

PUOI PROVARE
Recotuss Sedativo

A base di
destrometorfano bromidrato.

**Con la sua azione sedativa
calma la tosse.**

Adatto anche ai bambini
di età superiore ai 2 anni.

L'automedicazione **Recordati** per tosse grassa e secca.



Sono medicinali. Recotuss Sedativo può indurre sonnolenza. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Aut. del 27/07/2012

LA PARALISI FACCIALE

Che cos'è il nervo facciale?

Il nervo facciale parte dal tronco cerebrale, attraversa il cranio ed esce poco dietro l'orecchio. Tale nervo controlla la maggior parte dei muscoli del volto: permette alla fronte di muoversi alle palpebre di chiudersi e alla bocca di sorridere. Controlla infine le ghiandole salivari, la lacrimazione ed è responsabile della sensazione di gusto avvertita dalla lingua.

Quali sono i sintomi della paralisi facciale?

La paralisi facciale è una patologia invalidante per la persona dal punto di vista psicologico estetico e funzionale. Chi ne è colpito fatica ad accettare l'aspetto della propria faccia deformato e perde sicurezza nella vita di relazione. I tessuti del lato del volto colpito dalla paralisi non sono più supportati dalla muscolatura sottostante e tendono a cedere; la fronte, il sopracciglio, la guancia, le labbra e la regione sottomandibolare tendono a scivolare verso il basso (ptosi). Le funzioni di chiusura spontanea delle palpebre e dell'ammiccamento involontario, fondamentale per la lubrificazione dell'occhio, vengono perse. La respirazione nasale dal lato lesa è resa difficoltosa dalla parziale chiusura della narice, non più tenuta dilatata dai muscoli nasali.

La guancia, priva di tono, viene spesso masticata involontariamente e rende difficoltosa l'alimentazione oltre ad impedire un corretto uso del linguaggio. In generale si può dire che i sintomi più evidenti di una paralisi facciale sono la diminuzione o l'assenza di contrazione dei muscoli dell'emivolto colpito, l'asimmetria facciale, l'ectropion paralitico, un'incapacità di chiudere l'occhio che determina secchezza oculare, lacrimazione, abrasioni o ulcere corneali che riducono la funzionalità dell'organo coinvolto. Una caduta più o meno grave della bocca determina difficoltà di linguaggio e di masticazione. La metà del volto colpita dalla paralisi appare priva di espressione; è possibile provare dolore o fastidio nella parte sana, che potrebbe sembrare contratta, o avvertire un senso di pesantezza al volto ma non sono dimostrabili perdite di sensibilità.

Quali sono le cause della paralisi facciale?

Le cause della paralisi facciale possono essere suddivise in cinque gruppi principali: paralisi congenite, infiammatorie, chirurgiche, traumatiche e tumorali. Le paralisi congenite sono molto rare e spesso si associano a malformazioni complesse. Possono essere determinate dall'assenza completa del nervo (aplasia) o dal ridotto numero di fibre

(displasia).

La causa più frequente di una paralisi infiammatoria è legata ad un'infezione virale ed è comunemente chiamata paralisi di Bell con 40 casi ogni 100.000 abitanti. Queste infezioni si presentano in particolare nei periodi invernali quando più frequenti sono i colpi di freddo. In realtà il freddo non determina la paralisi facciale ma predispone il corpo a qualsiasi tipo di infezione virale. Sembra che il principale responsabile della paralisi di Bell sia l'Herpesvirus simplex. Poiché il nervo facciale attraversa il cranio dentro un canale molto stretto, quando viene attaccato dal virus si gonfia ma non ha modo di svilupparsi e di spostare le pareti ossee circostanti. La sua adesione alle pareti ossee ostacola il flusso del sangue provocando un danno funzionale che visibilmente corrisponde alla paralisi della muscolatura mimica del volto. In questi casi la terapia si basa sulla somministrazione di cortisonici e antivirali da effettuare nei primi giorni successivi all'insorgenza della paralisi. Nella maggior parte dei casi si assiste ad un buon recupero della funzionalità del nervo. Più raramente il virus responsabile della paralisi è quello dell'Herpes zoster. In questo caso il deficit del nervo è spesso associato ad un calo dell'udito, a vertigini e ad una dolorosa

eruzione cutanea nella conca auricolare e nel palato. Anche in questo caso la terapia è a base di antivirali, ma il doaggio deve essere maggiore e il trattamento prolungato rispetto all'infezione da herpes simplex. La prognosi è peggiore con una minor percentuale di pazienti che recupera una buona funzionalità dell'emiviso. Sempre da cause infiammatorie sono le paralisi che si verificano in seguito ad otiti. Nel caso di otiti medie la terapia è soltanto medica, a base di antibiotici e cortisonici e l'unico ausilio che può dare la chirurgia consiste nell'inserimento di un tubicino attraverso la membrana timpanica al fine di favorire l'evacuazione del pus e l'azione dei medicinali a livello locale. Quando la causa della paralisi dipende da otiti croniche, i pazienti devono essere sottoposti ad un intervento chirurgico chiamato timpanoplastica. La paralisi del facciale può essere determinata anche da otiti maligne esterne: si tratta di una grave infezione che parte dal condotto uditivo esterno e può espandersi a tutta la base del cranio. Interessa soprattutto soggetti diabetici e va trattata con particolari antibiotici da somministrare per settimane o mesi, con una terapia locale, con un controllo costante dei valori glicemici, e quando

è possibile, con una terapia iperbarica.

Alcuni interventi chirurgici possono comportare come conseguenza negativa una paralisi facciale: naturalmente la paralisi è tanto più probabile quanto l'intervento è complesso. Un deficit del nervo può insorgere successivamente ad interventi all'orecchio, alla parotide oppure in conseguenza ad interventi di otoneurochirurgia e di chirurgia della base cranica. Al fine di diminuire il rischio di lesioni al nervo facciale sono state sviluppate delle tecniche che prevedono un monitoraggio continuo del nervo nel corso degli interventi chirurgici. Le paralisi traumatiche possono essere causate da lesioni a livello dell'emiviso oppure da fratture dell'osso temporale che danneggiano il nervo durante il decorso all'interno del suo canale osseo.

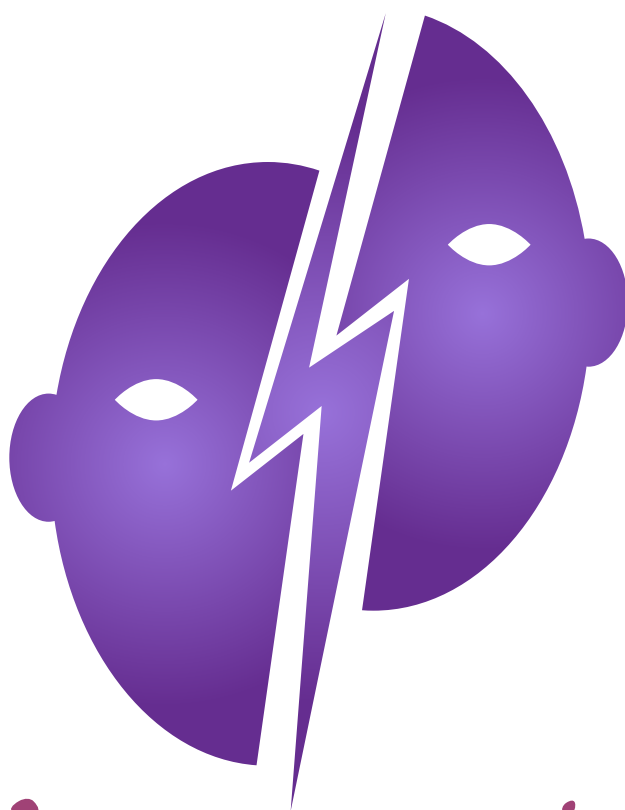
Le lesioni del tratto extracranico, avvolto da tessuti molli, derivano sempre da un'interruzione del nervo o di alcune delle sue branche. In questo caso è necessario un intervento chirurgico per ricostruire il nervo lesionato. Nella porzione intertemporale, invece, il facciale, essendo contenuto all'interno di un canale osseo, è suscettibile non solo di un'interruzione ma anche di lesioni compressive da edema. In base alla localizzazione della lesione evidenziata dagli accertamenti radiologici può risultare necessario un intervento chirurgico per ricostruire il nervo stesso. Alcuni tipi di tumori possono interessare il nervo in ogni tratto del suo decorso e

determinarne una lesione. I tipi di lesione più frequenti sono il neurinoma, l'emangioma e il meningioma. Generalmente i sintomi sono rappresentati da un deficit del nervo che si manifesta in tempi molto lunghi, associato o meno ad una progressiva perdita dell'udito. In alcuni casi, in presenza di una funzionalità normale del nervo, l'opzione terapeutica iniziale può essere quella dell'attesa sotto monitoraggio radiologico. Trattandosi di lesioni a lenta crescita non è infrequente che il paziente mantenga una normale funzionalità del facciale ancora per molti anni. In presenza di un deficit funzionale però è consigliabile l'opzione

chirurgica, in quanto si è visto che i risultati delle ricostruzioni sono nettamente peggiori in pazienti affetti da deficit da più di 1 anno. Il tipo di intervento è dettato dalla localizzazione del tumore e dalla funzionalità uditiva preoperatoria. Quasi inevitabilmente è necessario interrompere il nervo e ricostruirlo con un innesto prelevato da altra sede.

Come viene diagnosticata la paralisi facciale?

Di solito la diagnosi è clinica ma è sempre bene eseguire uno studio di risonanza magnetica per meglio controllare il nervo facciale e il troncoencefalo. Uno studio neurofisiologico con elettromiografia ed elettroencefalografia del facciale sarà utile per valutare l'entità del danno e prevedere la velocità del recupero.





Quali sono i trattamenti consigliati?

I trattamenti consigliati possono essere distinti in medici o non chirurgici, chirurgici precoci e chirurgici tardivi.

Il trattamento medico è consigliato nelle situazioni in cui si ritiene che il nervo abbia la potenzialità per recuperare spontaneamente la sua funzione, come nel caso della Paralisi di Bell e di interventi chirurgici in cui la continuità del nervo facciale sia stata conservata. La terapia è basata sulla somministrazione di farmaci cortisonici, antivirali, neurotonici, vitaminici, blande stimolazioni elettriche. Tuttavia non c'è evidenza scientifica che la prognosi di recupero sia influenzata da questi provvedimenti.

Il trattamento medico locale consiste altresì nell'applicazione di lubrificanti in gocce, di creme o di lenti a contatto terapeutiche. Tale trattamento però ha il solo scopo di ridurre la sintomatologia irritativa conseguente alla mancata chiusura della palpebra. Durante la fase di recupero funzionale del nervo il paziente deve essere monitorato attentamente dal medico e fare ripetuti esami elettromiografici. Il deficit palpebrale può causare lesioni corneali. Per evitarlo si devono somministrare lacrime artificiali, si deve mantenere l'occhio coperto e talora può essere necessario eseguire una tarsorrafia temporanea (chiusura della palpebra in attesa del recupero funzionale del nervo).

Più risolutiva si presenta la procedura chirurgica: abitualmente si procede inserendo un peso d'oro nella palpebra superiore mediante anestesia locale. Ciò migliora la chiusura della palpebra. Un successivo lifting medio facciale in anestesia locale più sedazione determina un migliore posizionamento dello zigomo e della palpebra inferiore. Se al termine della fase di recupero spontaneo del nervo persistono spasmi facciali e sincinesie (movimenti contemporanei del viso legati ad una sbagliata rigenerazione nervosa) l'utilizzo di tossina botulinica può migliorare il quadro clinico. Il trattamento chirurgico precoce viene effettuato suturando direttamente il nervo facciale interrotto in caso di traumi o interventi

chirurgici parotidei e della base cranica. Se i due monconi del nervo facciale non arrivano in contatto tra loro, un nervo meno importante come il surale della gamba o il grande auricolare del collo vengono prelevati per ricostruire la parte del nervo facciale mancante.

Il trattamento chirurgico tardivo è così definito perché viene eseguito dopo 18-24 mesi, quando il potenziale di ripresa del nervo facciale lesionato e della muscolatura mimica è esaurito. Risulta allora inutile fornire nuova energia al nervo facciale utilizzando un nervo donatore. È necessario trasferire la muscolatura efficiente nella faccia come il muscolo latissimo del dorso o il gracile della coscia. Qualora i rami del nervo abbiano conservato una normale eccitabilità, la probabilità di una guarigione completa dopo una paralisi totale è del 90%. In alcuni casi il nervo facciale non guarisce completamente: le terminazioni nervose che presiedono al funzionamento delle ghiandole salivari entrano in contatto con le ghiandole lacrimali, quindi il paziente, anziché produrre saliva, piange. Sono le cosiddette "lacrime di coccodrillo".

Carlo Graziani

Chirurgo Oculoplastico
Servizio Alta Specializzazione Chirurgia Oculoplastica
Clinica Fornaci di Torino
www.oculoplastica.it



Per toglierti un peso

Dosanloc

20 mg compresse gastroresistenti

Trattamento a breve termine dei sintomi da reflusso (per esempio bruciori di stomaco, rigurgito acido) negli adulti.

È un medicinale a base di Pantoprazolo che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Questo è un medicinale di AUTOMEDICAZIONE che può essere usato per curare disturbi lievi e transitori a Novartis company

facilmente riconoscibili e risolvibili senza ricorrere all'aiuto del medico. Per maggiori informazioni e consigli rivolgersi al farmacista. Consultare il medico se il disturbo non si risolve dopo un breve periodo di trattamento.

Autorizzazione del 04/04/2012



SANDOZ

A healthy decision

SUL SITO DEL MINISTERO
UNA SEZIONE DEDICATA AI GIOCATTOLI:
UN MOTORE DI RICERCA SU QUELLI
PERICOLOSI E I CONSIGLI PER SCEGLIERE

GIOCARE

Un giocattolo, per essere sicuro e a norma di legge, deve riportare il marchio CE. Questo è il primo dei “bollini” che le mamme devono ricercare sui passatempi dei propri figli per essere certi che i bambini giochino in totale sicurezza.

Ci sono però altri elementi utili nella scelta: il nome e indirizzo del fabbricante, quello dell'importatore, avvertenze e istruzioni in italiano, e ovviamente l'indicazione della fascia d'età per cui il giocattolo si ritiene adatto. Queste sono le indicazioni che il Ministero della Salute ha inserito nella nuova sezione del suo sito (www.salute.gov.it/sicurezzaGiocattoli/sicurezzaGiocattoliHome.jsp) sulla sicurezza dei giocattoli e dei prodotti di libero consumo.

In quest'area del sito sono presenti informazioni aggiornate sugli ultimi prodotti pericolosi rilevati e pubblicati, un motore di ricerca sui prodotti pericolosi (oltre ai giochi anche articoli per puericultura, hobby, abbigliamento, casalinghi e cosmetici), ordinanze ministeriali, documenti, consigli e informazioni su giocattoli e prodotti di libero consumo.

È inoltre presente anche un decalogo di regole sui giochi, rivolto ai genitori, per tutelare l'incolumità fisica del bambino: oltre a fare attenzione al marchio Ce, è bene preferire i giocattoli a batteria se si scelgono quelli



CON SICUREZZA

elettrici, fare attenzione ai materiali usati per peluche e giocattoli di stoffa (che siano di alta qualità e non infiammabili), evitare i giochi contraffatti, con punte o bordi taglienti. Se si compra un gioco meccanico poi, verificare che gli ingranaggi non siano

accessibili al bambino, e se si regalano armi giocattolo, usare solo proiettili dell'azienda produttrice e con punta arrotondata. Fare infine attenzione ai giochi di plastica morbida, perché possono contenere degli additivi pericolosi, come gli ftalati.

fonte: ANSA



www.salute.gov.it/sicurezzaGiocattoli/sicurezzaGiocattoliHome.jsp



NELLE RICETTE SALVA-AVANZI
SI NASCONDE IL RISCHIO
DI AVVELENAMENTI E ALLERGIE

PRANZI E CENE

La temperatura dei frigoriferi in casa è quasi sempre sotto i livelli di sicurezza, così si sviluppano batteri e tossine che minacciano la salute.

È una vera e propria gara culinaria, tipica del dopo feste. In cucina, tra Natale e l'Epifania, ci si sbizzarrisce con ricette salva-avanzi. Nulla va sprecato, soprattutto in periodo di crisi. E allora largo alla fantasia e all'inventiva: ciò che è rimasto da pranzi e cenoni si trasforma in polpette, risotti, ravioli, pasticci di carne. Ma attenzione: non è solo un attentato alla linea. Virus, batteri e tossine sono in agguato per rovinarci i giorni successivi ai festeggiamenti.

La conservazione

Le brutte sorprese sono frequenti. Secondo l'Istituto Zooprofilattico del Piemonte sono in aumento i casi di intossicazione. «Il momento critico - spiega la dottoressa Maria Caramelli, direttore dell'Istzo - è il passaggio tra il primo consumo e la trasformazione in un nuovo piatto: gli avanzi vanno protetti e subito messi in frigorifero, perché se li si

conserva a temperatura ambiente batteri come il bacillus cereus e lo stafilococco possono produrre tossine che non vengono distrutte dalla ricottura».

Occhio alla temperatura

Un recente studio su oltre cento famiglie ha dimostrato che la media dei frigoriferi di casa presenta una temperatura di 7,2 gradi, «inadeguata a conservare senza rischio carne, pesce, latticini e alimenti che dovrebbero essere tenuti a una temperatura inferiore ai 4 gradi», sottolinea sempre la dottoressa Caramelli. Ma i rischi si corrono a casa come al ristorante: i laboratori dell'Istituto Zooprofilattico controllano per questo gli alimenti con una media di 20 mila esami al mese. I batteri patogeni riscontrati più di frequentemente sono Campylobacter e Salmonella.

Allergie post Capodanno

Si chiama - non a caso - «orticaria di Capodanno». È un altro risultato del dopo-feste a tavola: «È usanza - sottolineano all'Istituto Zooprofilattico - mettere nei menù delle feste prodotti ittici di vario genere, fra cui crostacei, mitili, vongole

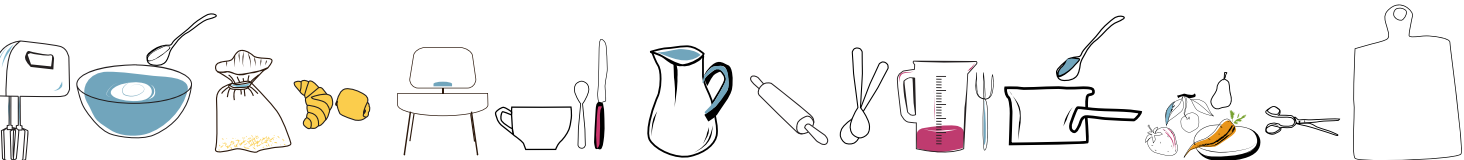
e altri pesci che più di altri possono innescare reazioni allergiche, fra cui l'orticaria». Non solo: «In questo periodo aumenta anche il consumo di frutta secca, come noci, mandorle, arachidi e altri alimenti in grado di attivare in soggetti ipersensibili, allergie anche gravi». Alimenti che possono provocare sfoghi sulla pelle, bruciore o prurito alla bocca, gonfiore alle labbra, orticaria, attacchi asmatici acuti». Rarissimi, ma potenzialmente mortali, anche i casi di shock anafilattico.

Le contraffazioni alimentari

Crisi o non crisi, nei periodi di ferie cresce la richiesta di mercato. Risultato? «Aumenta parallelamente la contraffazione alimentare: si acquistano cibi pensando che siano "Made in Italy" mentre si tratta di prodotti che arrivano da aree del mondo dove l'inquinamento di acqua e terreni è notevole e l'igiene e la qualità delle materie prime molto minore rispetto a quanto può garantire il nostro Paese». La regola - sottolineano sempre all'Istituto zooprofilattico del Piemonte - «è informarsi sempre sulla provenienza degli alimenti freschi e

confezionati, attraverso la lettura delle etichette». L'esperienza insegna che la maggior parte delle frodi alimentari riguarda il pesce e i prodotti ittici in genere. Attraverso l'analisi del Dna si è scoperto, ad esempio, pangasio del Mekong spacciato per cernia, merluzzo per filetto di platessa, tonno al posto di pesce spada, polpo del Vietnam anziché pescato nelle acque del Mediterraneo. A rischio anche i prodotti locali, a iniziare dalle mozzarelle di bufala in realtà prodotte con semplice latte di mucca. «Attenzione all'etichetta e alla provenienza dei prodotti - ribadiscono gli esperti - e in caso sospetto avvertire subito l'Asl».

fonte: Marco Accossato
lastampa.it
Torino



DEL DOPO FESTE



Lactó[®]

IL FERMENTO GIUSTO, AL MOMENTO GIUSTO

In caso di

- cure antibiotiche
- alimentazione disordinata
- stress
- cambio di abitudini alimentari
(es. viaggi all'estero)



**Una soluzione pratica
ed efficace
per il riequilibrio
della flora batterica.**

- **1 sola assunzione al giorno,
anche durante i pasti.**
- **Non va conservato in frigorifero.**

 **RECORDATI OTC**

Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e di uno stile di vita sano.

Dopo un farmaco a chi ne ha bisogno

IL BANCO FARMACEUTICO CONTINUA LA SUA ATTIVITÀ DI RACCOLTA FARMACI

Il Banco farmaceutico è una realtà assistenziale riconosciuta in tutta Italia: ogni anno nel mese di febbraio - quest'anno il 9 - si tiene, ormai da 13 anni, la Giornata Nazionale di Raccolta del Farmaco. Tutti i cittadini, semplicemente recandosi nelle farmacie che espongono la locandina del Banco Farmaceutico, possono acquistare e donare un farmaco da automedicazione a chi oggi vive ai limiti della sussistenza, cioè 8 milioni 173 mila individui poveri (dati ISTAT 2011).

L'iniziativa, organizzata dalla Fondazione Banco Farmaceutico Onlus in collaborazione con Federfarma e Compagnia delle Opere Sociali si svolge in oltre 3200 farmacie distribuite in 85 province e in più di 1.200 comuni in tutti il territorio nazionale.

Sono circa 12.200 i volontari che nella giornata di raccolta si trovano nelle farmacie aderenti e spiegano l'iniziativa ai cittadini. Gli stessi farmacisti, rispetto alla domanda degli enti assistiti, consigliano il tipo di medicinale di automedicazione,

contrassegnato dal bollino rosso, di cui è maggiormente avvertita la necessità.

A beneficiare dell'iniziativa sono le oltre 500.000 persone che quotidianamente vengono assistite dai 1.449 enti caritatevoli convenzionati con il Banco Farmaceutico in tutta Italia.

In 12 anni sono stati raccolti oltre 2.700.000 confezioni di farmaci per un valore di circa 17 milioni di euro. La Giornata Nazionale di Raccolta del Farmaco si svolge sotto l'Alto Patronato della Presidenza della Repubblica e grazie al sostegno di ANIFA (Associazione nazionale delle industrie farmaceutiche dell'automedicazione) e dei farmacisti che aderiscono all'iniziativa.

L'Associazione Banco Farmaceutico Onlus nasce nel 2000 dall'incontro tra la professionalità di Federfarma e l'esperienza nel settore sociale di Compagnia delle Opere. Nel 2008, dall'esigenza di dare una veste giuridica più adeguata alle attività

del Banco, impegnato in un rapporto ormai stabile con soggetti istituzionali molto diversi tra loro, e dal desiderio di tutelare i valori guida dell'Opera, si costituisce la **Fondazione Banco Farmaceutico ONLUS**.

La Mission

Aiutare le persone indigenti rispondendo al loro bisogno di farmaci tramite la collaborazione con enti assistenziali che già operano localmente, al fine di educare l'uomo alla condivisione e alla gratuità.

LE ATTIVITÀ

Raccolta e distribuzione di farmaci

L'approvvigionamento di farmaci, gestito in base alle reali necessità degli enti convenzionati, costituisce la principale attività della Fondazione Banco Farmaceutico ONLUS. Esso avviene principalmente attraverso due canali: la Giornata Nazionale di Raccolta del Farmaco, in occasione della quale vengono raccolti esclusivamente farmaci di automedicazione, e le donazioni da parte aziende

CHE COSA È IL BANCO FARMACEUTICO

La Fondazione Banco Farmaceutico Onlus ha lo scopo di aiutare le persone indigenti rispondendo al loro bisogno farmaceutico, attraverso la collaborazione con le realtà assistenziali che operano localmente.

I farmaci rappresentano in molti casi l'unica via di salvezza e sono essenziali quando non ci si può permettere le cure necessarie.

Ecco, allora, che il semplice dono di un medicinale è un atto d'amore e di civiltà verso quella fascia di popolazione meno fortunata.

Si tratta di un importante gesto di gratuità e condivisione che, in questo periodo di crisi economica, aiuta i più poveri e che ridesta chi vi partecipa, generando un soggetto nuovo.





farmaceutiche, che hanno permesso a Banco Farmaceutico di estendere la propria attività anche ai farmaci con obbligo di prescrizione medica. I farmaci raccolti possono così essere gratuitamente distribuiti agli enti convenzionati.

Formazione dei volontari

La Fondazione organizza periodicamente incontri e assemblee con i propri volontari al fine di approfondire il significato della mission attraverso un confronto tra le varie esperienze locali in atto, garantire uno sviluppo

coordinato delle proprie attività e preparare l'organizzazione della Giornata di Raccolta del Farmaco.

Altre attività

□ L'esigenza di rispondere in modo efficace al bisogno farmaceutico degli enti convenzionati ha portato Banco Farmaceutico

a specializzarsi in attività strettamente connesse alla raccolta e alla distribuzione di farmaci. Tra esse lo sviluppo di un sistema web indispensabile per il monitoraggio e la raccolta dati sulla povertà sanitaria in Italia, in partnership con soggetti istituzionali (quali il Ministero del Welfare), centri studi (come l'Osservatorio

SPECIALE ARMONIA DONNA



Ritrovare l'equilibrio psico-fisico per il bene della coppia.

Oggi in Farmacia c'è Kilocal Armonia donna, il nuovo integratore che aiuta a contrastare la sintomatologia menopausale e l'aumento del peso.

C'ERA UNA VOLTA
"Caro, ho mal di testa".

Mancanza di "fantasie", nessuna voglia di contatto intimo e rapporti non soddisfacenti sono un primo campanello d'allarme.

Molto più di una semplice scusa, un problema che può riguardare una donna su tre, anche in giovane età.

Questo perché la **sessualità femminile è complessa** e può essere condizionata da numerosi fattori, fisici, psicologici e non solo, che possono causare una diminuzione del desiderio.

Uno dei principali è **lo squilibrio dei livelli ormonali** in genere legato alla menopausa ma anche a fasi del tutto normali nella vita di ogni donna, il ciclo mestruale, la gravidanza.

La maternità, in particolare dopo il secondo figlio, porta biologicamente la donna a concentrarsi sulla cura della famiglia, mentre un **rapporto conflittuale con il partner** o al contrario troppo **monotono** e **"fraterno"** finisce per sopire le naturali fantasie.

**• Squilibri ormonali • Maternità •
• Rapporto con il partner • Stress •**

A questi si sommano uno **stress eccessivo**, fenomeno tipico dei giorni nostri, la **paura dell'intimità**, l'**ansia da prestazione**, l'**insoddisfazione del proprio corpo**, oltre a **disturbi psico-fisici** e l'uso di alcuni **farmaci o contraccettivi orali**.

KILOCAL ARMONIA DONNA
Una risposta dalla moderna ricerca dietetica.

Kilocal Armonia donna può essere un valido aiuto per affrontare il problema in modo fisiologico. Questo nuovo integratore studiato da **Pool Pharma** è oggi disponibile in Farmacia in confezione da 20 compresse ricche di **componenti vegetali** selezionati per le esclusive proprietà.

Gli estratti di **Maca** e **Damiana** possono essere utili per combattere l'**ansia psico-fisica** da prestazione e aiutare la relazione di coppia.

Il **Trifoglio Rosso** e la **Dioscorea**, aiutano a contrastare la sintomatologia menopausale come **vampate di calore**, **irritabilità** e gli altri disturbi "neurovegetativi". **Garcinia Cambogia** e **Guaranà** contribuiscono a **tenere sotto controllo il peso corporeo*** aiutando a sentirsi **più sicure di sé e del proprio corpo**.



3 CONSIGLI DAGLI ESPERTI

- 1** Per vivacizzare il rapporto di coppia e trovare nuovi stimoli per vivere l'amore.
- 2** Apritevi al partner, senza vergogna, cercando il suo coinvolgimento e la sua complicità.
- 3** Rivolgetevi al vostro medico per farvi consigliare interventi appropriati se il problema persiste.

*Abbinato a dieta ipocalorica ed esercizio fisico: non sostituisce una dieta variata. Se la dieta dura più di tre settimane, consultare il medico. Leggere le avvertenze sulla confezione.

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



Con afte e lesioni della bocca anche mangiare può farti soffrire. 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  0477. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 16 aprile 2012.

sull'Esclusione Sociale della Regione Lombardia) ed enti assistenziali; il supporto agli enti convenzionati nella gestione - sia informatica che logistica - del proprio fabbisogno e del flusso interno dei farmaci; la consulenza alle aziende in materia di donazioni di farmaci, con particolare attenzione agli aspetti legali e logistici.

La struttura

Giova sottolineare che Banco Farmaceutico è organizzato per mantenere costi di gestione molto bassi

al fine di massimizzare la reale creazione di utilità sociale:

□ I farmaci vengono infatti, forniti gratuitamente agli enti attraverso le donazioni dei cittadini e delle aziende farmaceutiche e grazie alla collaborazione di farmacie, depositari e distributori;

□ Le farmacie che aderiscono alla Giornata di Raccolta fungono da 'magazzini temporanei' sul territorio, provvedendo allo stoccaggio e alla successiva consegna dei farmaci

donati agli enti locali convenzionati;

□ L'attività è poi svolta in massima parte da volontari:

- 420 i volontari che, su tutto il territorio nazionale, si occupano stabilmente del rapporto con gli enti assistenziali al fine di individuare i loro reali bisogni, che coordinano la raccolta e la successiva distribuzione dei farmaci, che si impegnano nello sviluppo dell'Opera a livello locale;

- 12.200 sono i volontari impegnati in occasione

della Giornata Nazionale di Raccolta del Farmaco, presso le farmacie aderenti all'iniziativa; - 5 i dipendenti.

Le risorse economiche a disposizione

I mezzi economici necessari all'attività di Banco Farmaceutico sono raccolti principalmente attraverso le donazioni da parte dei farmacisti che aderiscono alla Giornata Nazionale di Raccolta del Farmaco, ai contributi da parte delle aziende farmaceutiche e di ANIFA, al 5x1000.

Clara Cairola Mellano
Fondazione Banco Farmaceutico Onlus

IN BREVE

Roma, 16 gen. - (Adnkronos Salute) - Il 64% dei ragazzi di età compresa tra i 12 e i 18 anni dichiara di bere alcolici. È quanto emerge dall'Indagine conoscitiva sulla condizione dell'Infanzia e dell'Adolescenza in Italia 2012, presentata a Roma da Telefono Azzurro ed Eurispes. Quella di bere, rivela lo studio, è "un'abitudine per il 10,6% e per il 2,5% che ne fa un uso quotidiano, mentre sceglie solo qualche volta questo genere di bibite il 50,9%. Solo il 35,2% dei ragazzi afferma di non essere interessato all'alcol".

Il consumo di alcolici sembra avere inizio soprattutto nel periodo della scuola media, sottolineano Telefono Azzurro ed Eurispes: è così per il 65,7% dei ragazzi più giovani (12-15 anni) e per il 44,1% dei più grandi. Questi ultimi - ben il 46,2% - dichiarano, inoltre, di aver bevuto alcolici la prima volta dopo i 15 anni. Allo stesso tempo si deve sottolineare anche che il 21,1% dei protagonisti della ricerca aveva meno di 11 anni quando hanno bevuto la prima bevanda alcolica. "La classifica dei consumi di alcol tra i giovanissimi è la seguente - elenca l'indagine - i ragazzi di 16-18 anni apprezzano in particolar modo i cocktail e gli aperitivi alcolici, raggiungendo quasi il 60% del campione (spesso il 18,4% e qualche volta il 42,2%); il 58,9% ama la birra (rispettivamente 20,5% e 38,4%).

Inoltre, i superalcolici sono apprezzati dal 46,4% (31,6% e 14,8%), seguono gli shottini (41,3%) e un po' meno il vino (31,7%). Invece, i più giovani prediligono la birra nel 42,4% dei casi, amano i cocktail e gli aperitivi alcolici nel 36,3% dei ragazzi intervistati, scelgono il vino nel 22,2%, i superalcolici nel 19,2% e gli shottini nel 17,4%. Più della metà dei 12-15enni dichiara di bere alcolici durante le feste (59,7%)".

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.



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

Trio Carbone
Chiedi al tuo farmacista.

PANCIA GONFIA?

wellcare.it

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

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



Trio Carbone^{PLUS}

**Carbone naturale
che migliora il benessere intestinale.**

Flatulenza e meteorismo sono situazioni legate all'eccesso di gas intestinali, di cui difficilmente riusciamo a trattenere l'eliminazione durante il giorno, con dolorosi e frequenti spasmi. Le cause più frequenti sono

pasti veloci, eccessivo uso di bevande gassate, cattiva digestione dovuta a cibi poco digeribili.

Trio Carbone Plus e **Trio Carbone Gas Control** sono prodotti naturali che possono aiutarci a ritrovare e mantenere il benessere intestinale.

A base di Carbone Vegetale e di finocchio, favoriscono l'eliminazione dei gas intestinali e ne limitano la formazione.

Svolgono inoltre un'azione calmante e antispasmodica, favorendo la normalizzazione delle funzioni intestinali.



**Pronto da bere.
Utile per chi
ha problemi
di deglutizione**

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

DEPURARE L'ORGANISMO FA BENE ALLA SALUTE.

Genziana, Ippocastano, Arnica, Amamelide, Iperico:
erbe note da sempre per le spiccate virtù depurative.

Per ritrovare il benessere occorre "depurare" l'organismo.

Padre Raineri, attivissimo Sacerdote della Diocesi di Milano, quando si trovò afflitto da piccoli problemi di ordine fisico come digestione difficile, problemi articolari e cattiva circolazione scoprì, dopo attente ricerche, le virtù delle erbe depurative.

Dalla sua esperienza e dall'abilità nel miscelare sapientemente gli ingredienti, Padre Raineri creò l'elisir Depurativo Ambrosiano,

che si dimostrò un ottimo aiuto per ritrovare il benessere fisico.

Le virtù delle erbe officinali sono un "soccorso naturale" per quanti vogliono prevenire i piccoli disturbi quotidiani.

L'esclusiva formulazione di Padre Raineri rappresenta oggi la salutare riscoperta di una antica tradizione, preziosa per depurare l'organismo e quando si sente il bisogno di un aiuto che unisca tutto il bene della natura, al buon sapore dell'amaro.



elisir
DEPURATIVO AMBROSIANO
AMARO D'ERBE

È fatto esclusivamente con Erbe naturali che conferiscono un gradevole gusto amaro-tonico. Un bicchierino dopo i pasti, liscio o allungato con un pò d'acqua, può essere d'aiuto alla salute.



**NUOVO
DALLA RICERCA
"L'OROLOGIO
DELLA NOTTE"**

MELATONINA

*Un ormone naturale
che migliora
la qualità del sonno
e quindi della vita.*

Se avete difficoltà a prendere sonno e il riposo notturno fa a "pugni" con il vostro cuscino non preoccupatevi. La ricerca scientifica ha individuato nella carenza di Melatonina, sostanza ormonale prodotta di notte da una ghiandola del cervello, una delle cause alla base di questo problema di cui soffre circa un terzo della popolazione italiana.

La vita stressante e le preoccupazioni di tutti i giorni, l'abuso di farmaci, la menopausa e per chi viaggia l'effetto "jet lag", sono alcune delle ragioni o stili di vita che sempre più frequentemente causano disordini nel ritmo sonno/veglia.

In queste particolari situazioni, l'assunzione di Melatonina può normalizzare i ritmi sonno/veglia, per aiutarvi a "ricaricare" l'organismo e rifornirlo di nuova energia per migliorare la qualità della vita: non a caso è stato coniato un detto, *"una bella dormita e sorridi alla vita"*.



Oggi in Farmacia c'è **Gold Melatonina**, la Melatonina in gocce e in compresse a effetto fast e slow release "rapido e lento rilascio".

L'originale compressa a due strati, bianco, a rapido rilascio, permette di riposare presto e bene, colorato, a lento rilascio, prolunga l'effetto relax.

Gold Melatonina
Affronta la vita
con serenità.

Chiedi l'originale al Farmacista.
Con **Gold Melatonina** il riposo non sarà più un problema e la sensazione di tensione dovuta alla stanchezza rimarrà un ricordo del passato.

LAURETANA[®] LIFESTYLE

per chi si vuole bene

Prenditi
il tuo **TEMPO**



Stai con
chi **AMI**

Scegli il
GUSTO
della semplicità



BEVI
LEGGERO

Leggera e pura, Lauretana è l'acqua ideale ogni giorno, per chi si prende cura di sé.

Il suo residuo fisso di soli 14 mg/l rappresenta un primato europeo: con la sua leggerezza, Lauretana è perfetta a tavola perchè lascia intatto ogni sapore ed è la scelta migliore per il consumo quotidiano di grandi e piccini.

Chi si vuole bene, sceglie una vita leggera, a cominciare dall'acqua da bere!

Residuo fisso in mg/l: 14 Sodio in mg/l: 1,2 Durezza in °F: 0,44



consigliata a chi
si vuole bene

LAURETANA[®]

L'acqua più leggera d'Europa

servizio clienti

Numero Verde

800-233230



www.lauretana.com