

PRIMO PIANO

Mente e movimento

- Gli adolescenti
- Farmaci: attenti ai dosaggi
- Curare l'acne con l'omeopatia

ZENTIVA**RANBAXY****SANDOZ**

A healthy decision

WAVEG
EuroGenerici**FARMA
UNITI**

News

NOTIZIE PER LA TUA SALUTE



ANCHE PER SINTOMI PIÙ INTENSI.

In caso di primi sintomi influenzali, sai già che un'Aspirina C può essere una soluzione. Ma anche quando i sintomi diventano più intensi e pensi di aver bisogno di un rimedio diverso, la soluzione può essere la stessa: puoi provare una o due compresse di Aspirina C, per un'azione antifebbrile e antinfiammatoria anche contro sintomi più intensi.

 **ASPIRINA**
PER SEMPLIFICARTI LA VITA.

Scopri tutti i sintomi per cui è indicata Aspirina su www.aspirina.it

È un medicinale a base di acido acetilsalicilico che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 22/11/2012.

Cari amici lettori,

dopo un 2013 che non si può definire esaltante né per l'Italia in generale, né per la sanità in particolare, vediamo come si prospetta il 2014.

Dopo la bocciatura, si spera ormai definitiva, della ricetta fuori dalla farmacia, fatto che l'avrebbe proiettata in una realtà esclusivamente commerciale, **"la farmacia dei servizi"** si riconferma come il presidio sanitario elettivo in grado di gestire al meglio sul territorio, sia per capillarità che per professionalità, tutta una serie di attività di primaria importanza.

Cito brevemente i settori principali:

- **la piattaforma dei servizi:** un vero e proprio contenitore dove i fornitori di prestazioni sanitarie, compreso il SSN quando sarà raggiunto l'accordo sulla nuova convenzione con le farmacie, faranno capo, in modo tale che chi ha bisogno di servizi sanitari (domiciliari, infermieristici, fisioterapici, diagnostici, ecc.) non dovrà far altro che recarsi in farmacia, in qualsiasi punto del territorio nazionale, per avere un quadro dettagliato dei servizi offerti e del loro prezzo gestendo anche la prenotazione del servizio.
- **la gestione del paziente cronico sul territorio,** in stretto accordo operativo con i medici di base e i servizi specialistici.

Se pensiamo che, da un'indagine recentissima condotta dall'ISTAT, le persone affette da cronicità (malattie cardiovascolari e respiratorie, diabete, tumori...) rappresentano circa il 15% dell'intera popolazione italiana, ci si può facilmente rendere conto di come "la farmacia dei servizi" - dove si potranno eseguire esami del sangue, assistenza infermieristica, fisioterapia, prenotazioni di visite specialistiche, ma soprattutto si potrà essere seguiti nella propria terapia farmacologica - rappresenti un punto di fondamentale importanza.

Se pensiamo poi a quanto sarebbe utile, in termini sanitari, uno screening precoce ed un controllo puntuale dell'aderenza del paziente alla terapia prescritta dallo specialista e dal medico curante, e nel contempo contenere la spesa derivante da un ritardo nell'individuazione della malattia e da una scorretta aderenza del paziente alla terapia prescritta, ci si rende conto che, grazie alla farmacia, è possibile coniugare un servizio capillare ed un risparmio economico.

Per fare tutto questo però le farmacie dovranno fare un ulteriore balzo di qualità e potrete essere sicuri che le **FARMACIE FARMAUNITI**, grazie all'organizzazione del gruppo, saranno sempre in primo piano per garantire ai cittadini un servizio di alto livello.

Roberto Emer



BENESSERE

- Pensa poco chi fa poco moto pag. 4

PIANETA ADOLESCENZA

- Gli sdraiati pag. 8

DENTI

- La malattia parodontale e l'ozono terapia pag. 11

FARMACI

- Allarme dosaggio errato per molti sciroppi pag. 13

ALTRA MEDICINA

- Acne, brufoli, punti neri. Granuli in soccorso pag. 14

MOSTRE

- Eve Arnold. Retrospectiva pag. 16

MAMME

- Musica nel pancione, i bimbi la imparano e sviluppano l'udito pag. 19

PELLE

- L'educazione terapeutica in ambito di dermatite atopica pag. 20

AMBIENTE

- Inquinamento e salute pag. 23

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
Eros Barantani
Pierpaolo Berra
Anna Graziella Burrone
Daniela Di Nurra
Alessandra Fontana

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 17 gennaio 2014

 **SANDOZ**
A healthy decision

IL TITOLO

Per giustificare questo titolo è necessario ritornare indietro nel tempo, al tempo del Liceo; di solito all'inizio della primavera entrava in aula il bidello con il registro di classe, su esso il Preside aveva vergato una annotazione con la quale si comunicava che il giorno successivo un manipolo di studenti sarebbe stato assente per poter partecipare a manifestazione sportiva (solitamente di atletica leggera) di livello municipale, provinciale o regionale; il comunicato interrompeva (per il calcolo delle probabilità) una lezione di lettere italiane o latine e il professore si irritava poiché la decisione era stata dettata dal suggerimento del solo professore di Educazione Fisica, suggeritore assoluto e indiscusso e indiscutibile vista l'approvazione formale da parte del Preside; cominciava così il nostro professore una valutazione dei singoli dichiarati "assenti giustificati" con consigli personalizzati: "Lei è meglio che si applichi maggiormente nelle materie letterarie e scientifiche" (e questo era già più che un consiglio, dal momento che dopo la primavera sarebbe arrivata l'estate) oppure: "Bene, penso che essendo lei un giovane serio, forse troppo serio, possa trarre beneficio dal contatto umano in una manifestazione sportiva con altri e altre giovani". E così il pensiero mi è andato nei giorni estivi alle numerose volte nelle quali mi trovavo a praticare qualche esercizio fisico (il ciclismo, lo sci di fondo, il cammino in montagna) che mi consentiva di rimuginare

PENSA POCO CHI

pensieri sui sentieri della mente per minuti e minuti e ore e quindi a riflettere, a pensare; erano momenti prolungati nei quali scrivevo lettere e articoli non in senso pratico, ma interiormente e mentalmente, brani che si sarebbero poi articolati e concretizzati su carta al mio ritorno a casa. Ma il 23 agosto dell'anno scorso, in mio aiuto è giunto un articolo nelle pagine interne del Corriere della Sera, in quelle giornate estive nelle quali abbiamo il tempo di sfogliare il giornale interminabile pagina per pagina, il cui titolo diceva a margine delle Olimpiadi di Londra "La corsa ci rende uomini"; descriveva l'autore il comportamento dell'uomo due/tre milioni di anni fa quando viveva in una foresta ed era costretto al confronto con la fauna in un contatto uno contro uno con buona probabilità in parecchi casi di risultare sconfitto; ma un milione di anni fa con la modificazione dell'Africa Centro Orientale, ove il nostro antenato viveva, da zona forestale a zona caratterizzata da estese praterie ecco concretizzarsi un vantaggio biologico: l'uomo aveva, come tuttora ha, la possibilità di disperdere calore in misura elevatissima mentre gli animali seppur più veloci non possiedono questa dote che consente resistenza alla corsa.

E così si è selezionato un essere umano con il bacino più piccolo per facilitare la corsa, gli essere umani sono quindi nati un po' prematuri, con meno pelo addosso, prematuri ma non in misura tale da compromettere la dimensione del cranio che appena appena poteva passare per il bacino della femmina; non solo poteva disperdere calore, ma l'uomo anche si organizzava in gruppo per rincorrere la preda e all'origine di questo comportamento vi era la produzione di un fattore di crescita neurale che la corsa sviluppa e che consente all'uomo una migliore organizzazione dei propri comportamenti nella caccia. Chi fa poco moto non stimola la formazione di questo fattore di crescita neurale e quindi alla fine pensa meno... pensa poco... chi fa poco moto...

IL LIMITE...

LA TEMPERANZA...

LA SPORTIVITÀ...

Il concetto di limite dovrebbe essere sottolineato nell'insegnamento scolastico così come dovrebbe essere sottolineato quello di gradiente. Noi dobbiamo esplorare il nostro limite fisico così come fanno i campioni dello sport che hanno l'obiettivo di superarsi e di stabilire un nuovo "limite" un record che sarà poi destinato nel tempo ad essere superato da chi

esplorerà un nuovo proprio limite; ma anche noi, che non siamo campioni, possediamo uno straordinario motore biologico di cui non conosciamo le capacità, di cui non conosciamo il limite, che abbiamo la possibilità e anche il dovere di esplorare per "far fruttare i nostri talenti"; è un limite che però dobbiamo anche rispettare perché un giorno compare il dolore, segnale che ci dice che ci dobbiamo fermare, fare una sosta, ma ciò non vuol dire che dobbiamo arretrare anzi non dobbiamo arretrare mai perché in tal caso entreremmo in una fase di involuzione fisica (che poi visto il titolo non sarebbe solo fisica) dalla quale non ci riprenderemmo più. È nostro compito accompagnarci alla fatica di Sisifo che spinge il masso fino a che questo ritorna alla base della collina, ma questo è il nostro compito, ricostruirci, allenarci nuovamente fino ad ottenere un lento, graduale, inarrestabile progresso fino al nuovo dolore, al nuovo stop e a fare compagnia a Sisifo. Ciò comporta che tutti noi conserviamo il desiderio del nostro essere per il futuro, il desiderio di ciò che saremo o vorremo fare "da grandi" anche se siamo già avanti negli anni. Socrate (470-399 a.C.) si rivolgeva agli Dei e chiedeva loro di poter essere "bello dentro" e chiedeva loro la saggezza per poter "vivere



FA POCO MOTO



in pace con gli altri uomini”; Salomone (1010-931 a.C.) offriva olocausti costruiva un tempio al Signore e il Signore gli chiedeva che cosa volesse in dono: “la saggezza per governare bene il mio popolo che Tu mi hai affidato” (giaculatoria che ogni politico del mondo dovrebbe recitare ogni giorno al risveglio); e Dio lo remunerava riccamente perché Salomone non aveva chiesto di vivere più a lungo, né di essere materialmente ricco, né di vedere eliminati i suoi avversari, ma di avere... la saggezza per governare il suo popolo... E per rimanere

nel tempo che viviamo, Franco Battiato il cantautore catanese che canta “cerco un centro di gravità permanente per stare in pace con le cose e con la gente!”. Ecco quindi la temperanza che affiora da questi desideri, la temperanza che dovremmo usare per non cambiare idea tre volte prima che il gallo canti, la temperanza che dovrebbe aiutarci a trovare le giuste misure con chi ci circonda effettuando non solo sette tentativi ma settanta volte sette... e allora potremmo tornare agli inconsapevoli protagonisti della nostra conversazione,

i professori di Educazione Fisica e di Lettere, il primo che dovrebbe guardare gli studenti non solo con l'occhio alla loro prestazione fisica fatta di metri, centimetri, minuti primi e minuti secondi ma di senso dello sport che impegna ognuno a dare il meglio di sé per superare gli altri e se stessi, nel rispetto della bravura degli avversari, senza l'uso di sostanze nocive, senza imbrogli artificiosi, per tenere alto l'onore della scuola alla quale si appartiene, per prepararsi alle competizioni ben più ardite e insidiose

che la vita ci proporrà... il secondo (il professore di Lettere) che non dovrebbe guardare solo con sospetto (anche se talvolta fondato) l'attività fisica, praticata a scapito dello studio delle altre materie, ma dovrebbe guardare ad essa anche come una opportunità aperta al confronto, alla riflessione, alla possibilità che... oltre all'italiano, il latino, la storia, la filosofia, la matematica... anche la corsa... ci possa rendere uomini...

Eros Barantani
Istituto Auxologico Italiano



GLI UOMINI ASCOLTANO PIU' CON GLI OCCHI CHE CON LE ORECCHIE (Seneca 4 a.C.-65 d.C.)

Esercizi:

1. Rotazione ampia delle braccia in avanti (articolazione scapolo omerale, prima per prevenire e dopo per superare periartrite scapolo omerale)
2. Rotazione ampia delle braccia all'indietro
3. Rotazione in flessione delle ginocchia in senso anti orario (movimento dello sciatore, il maestro di sci ricorda "sei sempre in curva!", utile anche per il tennis e per...invertire direzione tra gli scaffali Esselunga)
4. Rotazione in flessione delle ginocchia in senso orario
5. Flessione in avanti con gambe e braccia in estensione fino a toccare la punta dei piedi e sentire trazione nella regione lombare e completare l'esercizio con trazione mano dx su alluce sin con gamba sin fissata da mano sin in posizione rigida e poi inversione con trazione mano sin su alluce dx (esercizi di stretching, incremento della elasticità)
6. Rotazione del capo in senso anti orario (per contrastare artrosi cervicale)
7. Rotazione del capo in senso orario
8. Guarda come dondolo, movimento del twist (contro la lombalgia)
9. Braccio interessato da periartrite scapolo omerale anche in fase sub acuta, far penzolare il braccio, movimento pendolare in scarico fino a sfiorare la soglia del dolore
10. Oscillazione latero/laterale del busto con gambe divaricate tese fino a sentire trazione parte interna della coscia e contemporaneo movimento delle mani prima delle dita (moto aracnoide, artrosi delle dita) poi del polso (ampio ciao ciao, sindrome tunnel carpale)
11. Rotazione del bacino tipo hula hoop in senso anti orario (lotta alla lombalgia)
12. Rotazione in senso orario del bacino
13. A gambe divaricate e tese, flessione del busto in avanti fino a toccare terra con le mani (stretching, incremento della elasticità)
14. Afferrare caviglia dx con mano dx e rimanere in equilibrio su gamba sin completando il bilanciamento con braccio sin (opportuno eventuale appoggio in prossimità, in caso di necessità, non si sa mai)
15. Afferrare caviglia sin con mano sin ed equilibrio su gamba dx e bilanciamento con braccio dx

Tra gli esercizi effettuare flessioni delle gambe, esercizio di potenza che allena il muscolo più potente del corpo e cioè il quadricipite femorale e contemporaneo movimento delle mani per metà aracnoide e per metà ciao ciao.

Quanti esercizi fare? Da chilometro zero aggiungere un movimento in più al giorno e dopo circa due mesi si può arrivare a circa 50 esercizi e a 15 flessioni, o anche più; individuare gradualmente il proprio LIMITE, evitare esercizi che mettono in difficoltà, aggiungere altri esercizi suggeriti da educatore fisico o fisiatra.



Sintomi del raffreddore e dell'influenza?

TACHIFLUDEC

è una calda cura
che li combatte in fretta.



È un medicinale. Leggere attentamente il foglio illustrativo.
Non utilizzare nei bambini di età inferiore ai 12 anni. Autorizzazione dell'11.05.2012.



“Gli sdraiati” è il titolo di un affascinante romanzo contemporaneo che grazie alla parole di Michele Serra ci parla dei nuovi adolescenti, dei ragazzi di oggi. Sarebbero loro per il noto giornalista gli sdraiati, coloro che non più bambini e non ancora adulti guardano il mondo da una posizione orizzontale: quella del divano, dello zapping televisivo, della noia, dei bronchi, dell’indifferenza. Il romanzo dipinge una dimensione altra, la dimensione degli adolescenti i cui pensieri sfuggono al genitore che, preoccupato dell’ignoto

che gli si presenta, si arrovela alla ricerca di una comprensione. Comprensione assolutamente impossibile: l’adolescente non vuole farsi capire. Eppure i genitori non vi rinunciano e oggi più che mai sono i primi psicologi dei figli. Li ascoltano, li comprendono o pensano di farlo e vogliono capire il senso di un legame che muta, di fronte a cui non hanno più un posto. Entrambi perdono il posto rassicurante dell’infanzia: il genitore che non può più occuparsi del figlio come prima e il figlio stesso a cui non va bene

niente perché è in fondo con l’impossibile della vita che inizia a misurarsi. È la sua vita quella che ha di fronte e in quel passaggio, in quel tunnel che è la sua adolescenza non sa come entrarci e neppure come ne uscirà. I genitori oggi rispondono a questo impossibile domandandosi perpetuamente come fare i genitori, cercano corsi che possano insegnare loro il mestiere, certi che gli esperti sappiano cosa fare con il loro figlio. La questione amara è però che anche gli esperti non ne sanno un bel niente, almeno non a priori, sanno però, ed è una

necessità etica che lo sappiano, che è proprio il non sapere prima ciò che può divenire insegnante. Tutti noi interpretiamo la realtà che ci circonda e siamo convinti di sapere già qual è il problema, è solo quando accogliamo però le nostre mancanze e le nostre difficoltà che scopriamo che dei nostri figli sappiamo meno di ciò che immaginavamo. Non è la via del sapere e dell’accumulo delle tecniche che ci rende genitori migliori, al contrario può esserlo una riflessione autentica su quale posizione sia opportuno e possibile

LETTERA
AI GENITORI

Gli sdraiati

assumere ciascuna volta con ogni adolescente. Non voglio parlare dell'adolescenza, ma delle adolescenze perché dietro ciascuna vi è una storia soggettiva che è la leva possibile per accompagnare e sostenere la ricerca di una via di uscita dal tunnel. Essere genitori è essere disposti a imparare ogni volta come fare e a non temere di prendere posizione, di essere scomodi per l'altro, di decidere anche talvolta al di là della comprensione e delle motivazioni dei figli. Senza l'autorità genitoriale quell'attraversamento inevitabile che accomuna le adolescenze diviene privo di limite, di bordo, di parole, di divieti, di accordi: di desiderio.

Intervenire nel porre un limite vuol dire essere inventivi, è costruire giorno dopo giorno la testimonianza di un desiderio per la vita, che apra alla vita. Si può aprire il desiderio dicendo un no, il desiderio non è ciò che chiede un figlio, non è l'oggetto, è ben altro. Il desiderio e la sua legge, di cui insegna la psicoanalisi lacaniana, è il limite a cui l'adulto si sottomette e al contempo ciò che lo muove e occupa interiormente. Il desiderio di far legame con il proprio figlio adolescente può passare per una passeggiata, per una discussione, per un compromesso, ma è sempre un punto che nell'incontro non lascia indifferenti e che sostiene i

ragazzi di fronte all'ignoto della vita. Se un genitore rinuncia all'autorità deve sapere che sarà il mercato, il consumismo della nostra società a divenire imperativo e ideale dei nostri figli. A ciascun genitore resta il coraggio di fare un po' di opposizione alle generalizzazioni, ai godimenti facili e imperanti, ai diritti che tutti rivendicano contro un sociale disordinato e vuoto. Al di là dei diritti, che gli adolescenti reclamano fin troppo bene, il genitore può trasmettere al figlio il suo modo di avere a che fare con il dovere, il sapere, il desiderio affinché liberamente, ma non senza l'adulto, l'adolescente costruisca la propria strada desiderante.

Alessandra Fontana
Psicoterapeuta

Centro Psicoanalitico di Trattamento dei malesseri
contemporanei Onlus
www.cepsi.it

Istituto Psicoanalitico di Orientamento lacaniano
www.istitutoipo.it



EFFETTO
ENERGIA



MAGNESIO POTASSIO SANDOZ®

In caso di eccessiva sudorazione e spossatezza,
facilita l'efficienza fisica svolgendo
un'azione energetica e rivitalizzante.

Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata e di un sano stile di vita. Si raccomanda di non superare la dose di 3 bustine al giorno.

10/20 bustine effervescenti

1 BUSTINA
dopo i pasti
AROMA
ARANCIA



a Novartis company



SANDOZ

A healthy decision

INTRODUZIONE

La malattia parodontale è un processo infiammatorio cronico dei tessuti parodontali a eziologia batterica, caratterizzata da un andamento ciclico e sito specifico, che porta alla perdita progressiva dei tessuti di sostegno del dente.

Il biofilm batterico (placca), agente eziologico primario della malattia parodontale, può essere ridotto o trattato con ozono in tutte le sue forme (gas, acqua, olio).

Questi effetti biologici benefici dell'ozono come la capacità di rigenerazione tissutale, l'ossidazione di biomolecole e delle tossine microbiche implicate nel parodonto e l'attività antimicrobica rendono l'utilizzo dell'ozono indicato in tutte le fasi delle malattie gengivali e parodontali.

TERAPIA PARODONTALE D'ELEZIONE

Per terapia eziologica si intendono tutte quelle procedure terapeutiche atte a eliminare le cause di una malattia, nel trattamento specifico del paziente parodontale questa terapia si riferisce a procedure che permettono di eliminare i batteri patogeni dal cavo orale.

La terapia eziologica viene effettuata dall'Igienista Dentale attraverso l'impiego di strumenti ad ultrasuoni e strumenti manuali chiamate "curette" e le due procedure sono sempre abbinate.

Alla terapia strumentale si associa sempre di più l'utilizzo di nuove tecnologie come laser e ozono, che grazie alla loro mini-invasività

La malattia parodontale e l'ozono terapia

non provocano dolore al paziente e sono ben tollerate.

Certamente parte integrante di queste terapie è anche la prevenzione, ovvero un piano educativo che mira a rendere consapevole il paziente di quali siano le cause delle manifestazioni della malattia, dei rischi come quello di perdere i denti e delle eventuali soluzioni. Purtroppo ancora poca è l'informazione che questi batteri patogeni presenti nel cavo orale, se non adeguatamente controllati possono andare nel circolo sanguigno e essere correlati a malattie cardiovascolari, ipertensione arteriosa e diabete.

L'OZONO

L'ozono è un gas presente in natura che si trasforma molto rapidamente in ossigeno attivo, ha una moltitudine di proprietà, ma la più importante è data da un forte potere ossidativo capace di distruggere agenti tossici come batteri, virus, funghi e parassiti.

In campo odontoiatrico può essere usato come potente disinfettante, è in grado di controllare il sanguinamento, favorisce i processi di guarigione dei tessuti e utilizzato in stato gassoso può essere applicato nel trattamento di tasche gengivali, nelle perimplantiti, nelle stomatiti, nelle infezioni da herpes zoster e candidosi orale.

Gli effetti collaterali sono nulli se l'ozono viene somministrato secondo le indicazioni, le uniche controindicazioni sono la gravidanza, l'ipertiroidismo, infarto del miocardio con applicazione di pace maker. Ecco perché l'ozono terapia può essere considerata una procedura sicura e efficace, che garantisce il massimo comfort per il paziente, in tempi brevissimi e senza alcun dolore.



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

ALLARME DOSAGGIO ERRATO PER MOLTI SCIROPPI



Sciroppi, sospensioni, fiale. Con i medicinali bevibili gli errori di dosaggio sono all'ordine del giorno. Un problema in particolare per i bambini, soprattutto se i genitori improvvisano, scambiando contagocce, pipette, cucchiari, misurini. In Francia l'agenzia del farmaco (l'Ansm), dopo aver rilevato i numerosi problemi sulle dosi di questi medicinali, ha lanciato una campagna di informazioni ad hoc per sensibilizzare

i medici e i pazienti, in particolare mamme e papà. «L'Ansm ha ricevuto molte segnalazioni di sbagli nella somministrazione per questi prodotti», si legge in un comunicato dell'agenzia che sottolinea come più di un terzo delle segnalazioni hanno comportato effetti indesiderati, di cui la metà gravi. Più a rischio i neonati e i piccoli da 2 a 11 anni. Nella metà dei casi i problemi sono legati allo scambio di dosatori, seguiti

dalla scarsa leggibilità o la mancanza di una graduazione del dosatore. Per questo l'Agenzia ha chiesto alle aziende farmaceutiche un confronto sul tema e ha deciso di emettere raccomandazioni ad hoc.

Ai cittadini, invece, l'agenzia suggerisce quattro regole anti-errore:

1) ad ogni farmaco corrisponde un dispositivo di somministrazione: i dispositivi non sono

universali e sono specifici per il farmaco con il quale vengono distribuiti;

2) è necessario conservare insieme al farmaco cucchiari, pipette o altro per evitare confusioni;

3) in caso di qualsiasi dubbio di somministrazione chiedere al medico o al farmacista;

4) leggere con attenzione il foglietto illustrativo prima di utilizzare il prodotto.

Fonte online-news.it



Acne, brufoli, punti neri Granuli in soccorso

“Mi prudono e mi pizzicano, i miei brufolotti, nonostante la pelle sia secca e ben deterata e curata, e mi mettono a disagio anche per la loro tendenza dispettosa a localizzarsi sul naso!

Naturalmente quando in classe osservo qualche ingiustizia o vedo che i compagni se la prendono col solito sfortunato mi irrita enormemente e con me anche i brufoli del mio viso ardono d'indignazione... Col tempo potrei diventare una terribile rivoluzionaria se questi ardori contro le ingiustizie continuassero ad infiammarmi, ma spero che il buon senso mi aiuti a trovare le strade più adatte per migliorare il mondo...

Devo riconoscere che col rimedio che mi ha dato l'omeopata, Causticum, va meglio. La pelle è più liscia, chiara, e mi sento più serena. La visita è stata una specie di interrogatorio. Mi ha chiesto per esempio se avessi delle

paure: io non consideravo paura l'abitudine di dormire con una piccola luce, ma pare che lo sia, e così l'aver paura delle interrogazioni tanto da balbettare mi pare normale, anche se non tutti i miei compagni di scuola stanno male come me. Tutte queste domande hanno portato a questi granellini dal costo piccolo e dagli effetti notevoli, meno male, infine sono anche ecologici, fatti come sono di un sale minerale studiato da più di duecento anni, pare che ci voglia qualche settimana per un miglioramento più definitivo, speriamo, ora studio.”

Questo potrebbe essere il diario di una giovane studentessa con l'acne, alla quale **Causticum**, un rimedio dall'ampio spettro d'azione (in omeopatia i rimedi dall'ampio spettro d'azione si chiamano policrestri e sono una trentina) può dare dei

benefici.

Causticum non compare negli articoli sul web o sulle riviste femminili tra i rimedi più diffusi per l'acne: questo perché l'omeopatia cura riequilibrando tutta la persona, considerandone tutti i sintomi e le caratteristiche. Infatti nel diario la studentessa parla di “interrogatorio” ed in effetti per arrivare al rimedio efficace spesso hanno più importanza i sintomi generali, quelli mentali come le paure, o quelli particolari, come la tendenza dei brufoli a localizzarsi sul naso e nella parte superiore del viso. Non esiste quindi “il rimedio per l'acne”, ma esiste quello in grado di riequilibrare chi ha i brufoli, “facendoglieli andare via” magari in qualche settimana od in qualche mese, e arrivare al rimedio talvolta richiede un po' di ricerca. Perché scegliere questo modo di curarsi?

Perché senza effetti collaterali spiacevoli, ed anzi la conseguenza di curare l'acne coi granuli è quella di migliorare anche altri aspetti del paziente, come la timidezza, la tendenza ad ammalarsi di raffreddore o mal di gola, o la qualità del sonno, o altri ancora. In generale, tra i segni concreti che possono guidare l'omeopata al rimedio più adatto per l'acne di quel particolare paziente c'è anche la localizzazione delle lesioni, che per esempio nel caso della nostra studentessa era la parte superiore del viso ed il naso.

Un'acne localizzata sulla fronte e sul labbro superiore, se la pelle tende ad essere molto “grassa” e se il centro del foruncolo è infossato, può essere un'acne migliorabile con **Thuya**, importante rimedio capace di disintossicare in profondità un organismo.

L'acne con grossi foruncoli che tendono a persistere nello stesso punto molto a lungo trasudando spesso pus giallastro è possibile siano curabili da **Calcareea sulfurica**, rimedio minerale spesso adatto a personalità forti, polemiche e prepotenti, inclini alla gelosia, calorose e pesanti, soggette anche a veri e propri ascessi cutanei.

L'acne sulle guance e sulla fronte di un adolescente timido e mite, freddoloso e dai piedi sudati, può essere sensibile al rimedio **Silicea**, che potrà, se necessario, favorire anche una crescita più armoniosa con meno scoliosi e meno curvature anomale della colonna vertebrale.

CAUSTICUM È UN RIMEDIO MINERALE DERIVATO DA CALCE SPENTA E SOLFATO MONOPOTASSICO.

LA SUA POLARITÀ D'AZIONE È SIA SUI NERVI, SIA MOTORI CHE SENSORIALI, CHE SUI MUSCOLI ED È QUINDI UNO DEI PRIMI RIMEDI NEUROLOGICI E REUMATOLOGICI.

LA TENDENZA NELLE PATOLOGIE PIÙ AVANZATE È VERSO LA RIGIDITÀ, L'ANCHILOSI, CON LIMITAZIONI FUNZIONALI PROGRESSIVE.

LE MODALITÀ SONO UNO SPICCATO PEGGIORAMENTO CON L'ARIA FREDDA E SECCA ED IL VENTO, MENTRE VA MEGLIO CON IL CLIMA UMIDO. LE ORE 3-4 DEL MATTINO SONO CRITICHE.

QUESTO RIMEDIO PUÒ CURARE AD ESEMPIO UNA PARALISI FACCIALE DA FREDDO SPECIALMENTE SE QUESTA COLPISCE IL LATO DESTRO DEL VOLTO, E UNA PARALISI DELLA VESCICA PER ESEMPIO POSTOPERATORIA O DA RITENZIONE FORZATA.

È UN RIMEDIO DI RAUCEDINE SPECIALMENTE MATTUTINA CON BRUCIORE CHE MIGLIORA CON UN SORSO D'ACQUA FREDDA.

PUÒ EQUILIBRARE LA TOSSE CON TENDENZA ALL'EMISSIONE INVOLONTARIA D'URINA E LE GAMBE SENZA RIPOSO, LA NOTTE.

SPESSE CHI PUÒ MIGLIORARE CON CAUSTICUM È TRISTE E DEPRESSO, POCO ATTIVO E STANCO, MA ECCESSIVAMENTE E SISTEMATICAMENTE CRITICO.

C'È UN'INTOLLERANZA PER LE INGIUSTIZIE, UNA SENSIBILITÀ ALLE SOFFERENZE UNIVERSALI CON SPICCATTA TENDENZA A FARSENE CARICO.

ALCUNI AUTORI VEDONO NELLA TENDENZA AL FANATISMO DI CAUSTICUM UN ASPETTO DELLA RIGIDITÀ DEL RIMEDIO, CHE PERDE IL SENSO CRITICO FERMANDOSI IN IDEE DI CUI NON RIESCE PIÙ A VEDERE TUTTI I SIGNIFICATI.

mani matite e piccoli oggetti, nervoso, ma distratto e smemorato nello studio, potrà forse migliorare con il rimedio **Kali bromatum**.

Quando l'acne colpisce di più il lato sinistro del volto, possiamo pensare al rimedio **Lachesis**, il farmaco preparato dal veleno di serpente, adatto a ragazze dalla mente iperattiva, calorose, alle quali l'acne tende a lasciar segni violacei sul volto.

Foruncoli che compaiono sul mento, specialmente se collegati alla variazioni ormonali femminili, possono far pensare al rimedio **Sepia**, che spesso ha le labbra screpolate, agli

angoli o a metà del labbro inferiore.

Nell'acne rosacea degli uomini può essere adatto il rimedio **Sulphur**, in volto vediamo anche labbra rosse e folte sopracciglia, il soggetto è caloroso, intellettuale, teorizzatore ed estroverso, e la sua pelle bruciante peggiora quando si lava.

Ricordiamo che queste localizzazioni sono suggestioni per intravedere come si arriva ai rimedi, ma è bene rivolgersi all'omeopata.



Chi ha bisogno di **Thuya** è tremendamente preoccupato del proprio aspetto, ossessionato dall'idea di "andare bene" e curare e camuffare l'acne può diventare una fissazione.

Foruncoli aggressivi, rosso bluastri, localizzati specialmente nella parte centrale della fronte e su spalle e schiena, in un ragazzo che tormenta con le

Anna Maria Coppo
Farmacia San Giuseppe,
Settimo Torinese





EVE ARNOLD

Retrospettiva

Marilyn Monroe, Marlene Dietrich, Indira Gandhi, Malcolm X e il mondo di una grande fotografa

15 gennaio - 27 aprile 2014

Torino, Corte Medievale di Palazzo Madama

Dal 15 gennaio al 27 aprile, Palazzo Madama celebra con una retrospettiva l'opera della fotografa statunitense **Eve Arnold (1912-2012)**, i cui scatti hanno lasciato un segno indelebile nella storia della fotografia del XX secolo. L'esposizione, che gode del patrocinio del **Comune di Torino**, è ospitata nella Corte Medievale di **Palazzo Madama** e nasce dalla collaborazione tra la **Fondazione Torino Musei**, **Magnum Photos** e la casa editrice **Silvana Editoriale**, con il sostegno della **Versicherungskammer Bayern** di Monaco.

"Che cosa mi ha spinto e mi ha fatto andare avanti nel corso dei decenni? Qual è stata la forza motrice? Se dovessi usare una parola sola, sarebbe curiosità." Eve Arnold

La curiosità per la vita, in ogni suo aspetto, è la chiave di lettura che ci consegna la stessa Eve Arnold per accostarci alla sua opera e al suo personalissimo sguardo sul mondo. Documentarista e ritrattista, nel corso della sua lunga e prolifica carriera Eve Arnold ha spaziato con disinvoltura tra generi molto diversi. Il suo nome è legato innanzitutto ai ritratti dell'alta società e dei divi di Hollywood: personaggi del calibro di Marilyn Monroe, Joan Crawford, Liz Taylor, Marlene Dietrich, ma anche presidenti, reali, politici come Indira Gandhi e attivisti come Malcolm X, che la scelse personalmente per documentare la sua battaglia per i diritti civili.

Famosi sono inoltre i suoi grandi reportage nelle regioni più remote del pianeta - dall'India all'Afghanistan, dalla Cina alla Mongolia - che le furono commissionati da "Life", dal "Sunday Times" e dalle più prestigiose riviste dell'epoca e per i quali ottenne importanti riconoscimenti internazionali nel campo della fotografia, come il National Book Award del 1980 e il Lifetime Achievement Award dall'American Society of Magazine Photographers.

Le 83 fotografie in mostra, in bianco e nero e a colori, ripercorrono le tappe più importanti e significative del suo lavoro di fotografa **dal 1950 al 1984** attraverso **12 sezioni**: "Sfilata di moda ad Harlem", "Malcolm X", "Riti Voodoo ad Haiti", "Gli importantissimi primi 5 minuti di un neonato", "Marlene Dietrich", "Marilyn Monroe", "Joan Crawford", "Celebrità", "Afghanistan", "Dietro il velo", "Cina" e "India".

Eve Arnold, al secolo Eve Cohen, nasce il 21 aprile 1912 a Philadelphia da emigranti ebrei russi e inizia la carriera fotografica nel 1946 a New York, frequentando la New School for Social Research. Segue i corsi di Alexey Brodovitch, art director di "Harper's Bazaar", che per primo ne intuisce il talento e le commissiona alcuni servizi di moda. Presto notata da Henri Cartier-Bresson, **si è distinta per essere stata la prima fotografa donna a essere ammessa nel collettivo dell'agenzia Magnum**, dapprima come freelance nel 1951, e dal 1957 come membro effettivo.

Sin dall'inizio della carriera entra in contatto con numerose *celebrities*, da lei chiamate "personalities", che ritrae in modo inedito. In questi scatti si alternano immagini ufficiali a fotografie quasi rubate, momenti intimi e quotidiani che ci raccontano di un'epoca in cui le celebrità non erano ancora ossessionate dal controllo della propria immagine, ma si concedevano con generosità ad artisti della statura di Eve Arnold. Celebri in questo senso gli scatti fatti a **Marilyn Monroe**, che Eve Arnold segue per oltre un decennio, dal 1950 al 1961, nei vari set cinematografici, arrivando a conquistare l'amicizia dell'attrice, cui dedica ben cinque volumi fotografici.

Accanto ai servizi patinati, che hanno consentito alla fotografa, di estrazione sociale modesta, di potersi mantenere, Eve Arnold si dedica con passione alla **fotografia sociale e documentaristica**, che la porta a visitare i luoghi più remoti del pianeta: fu tra i primi fotografi americani a essere ammessa in Cina negli anni settanta, ottenendo un permesso speciale da Pechino, e documentò la condizione della donna in Afghanistan e nei Paesi arabi attraverso alcuni scatti, presenti in mostra, dedicati all'uso del velo. Accanto al fotogiornalismo, di cui è considerata una pioniera, Eve Arnold si è interessata anche a temi sociali legati al cambiamento dei costumi e delle abitudini nel mondo americano, come si può vedere nella sezione che documenta la sfilata di modelle nere ad Harlem.

La mostra è accompagnata da un volume che raccoglie la selezione di fotografie del percorso espositivo, un contributo della giornalista e critica fotografica Angela Madesani e uno della celebre scrittrice Simonetta Agnello Hornby.

EVE ARNOLD

Retrospettiva

15 gennaio - 27 aprile 2014

Corte Medievale di Palazzo Madama
Piazza Castello - Torino

Info: www.palazzomadamatorino.it

Orari

Da martedì a sabato dalle 10.00 alle 18.00
(ultimo ingresso ore 17.00)
Domenica dalle 10.00 alle 19.00
(ultimo ingresso ore 18.00)
Chiuso il lunedì

Biglietti

Intero: 8 € (nel prezzo del biglietto è compresa l'audioguida).

Ridotto: 5 €, ragazzi tra i 15 e i 18 anni; aziende convenzionate; gruppi di almeno 15 unità (nel prezzo del biglietto è compresa l'audioguida).

Omaggio: bambini da 0 a 14 anni; persone con disabilità; dipendenti Fondazione Torino Musei; abbonamenti Musei Torino Piemonte; abbonamenti Torino + Piemonte Card (1 adulto + 1 bambino minore di 14 anni); abbonamenti Torino + Piemonte Card Junior (dai 15 ai 18 anni); guide turistiche con tesserino di abilitazione. È compresa l'audioguida.



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.



Musica nel pancione, i bimbi la imparano e sviluppano l'udito

I RISULTATI DI UNO STUDIO FINLANDESE

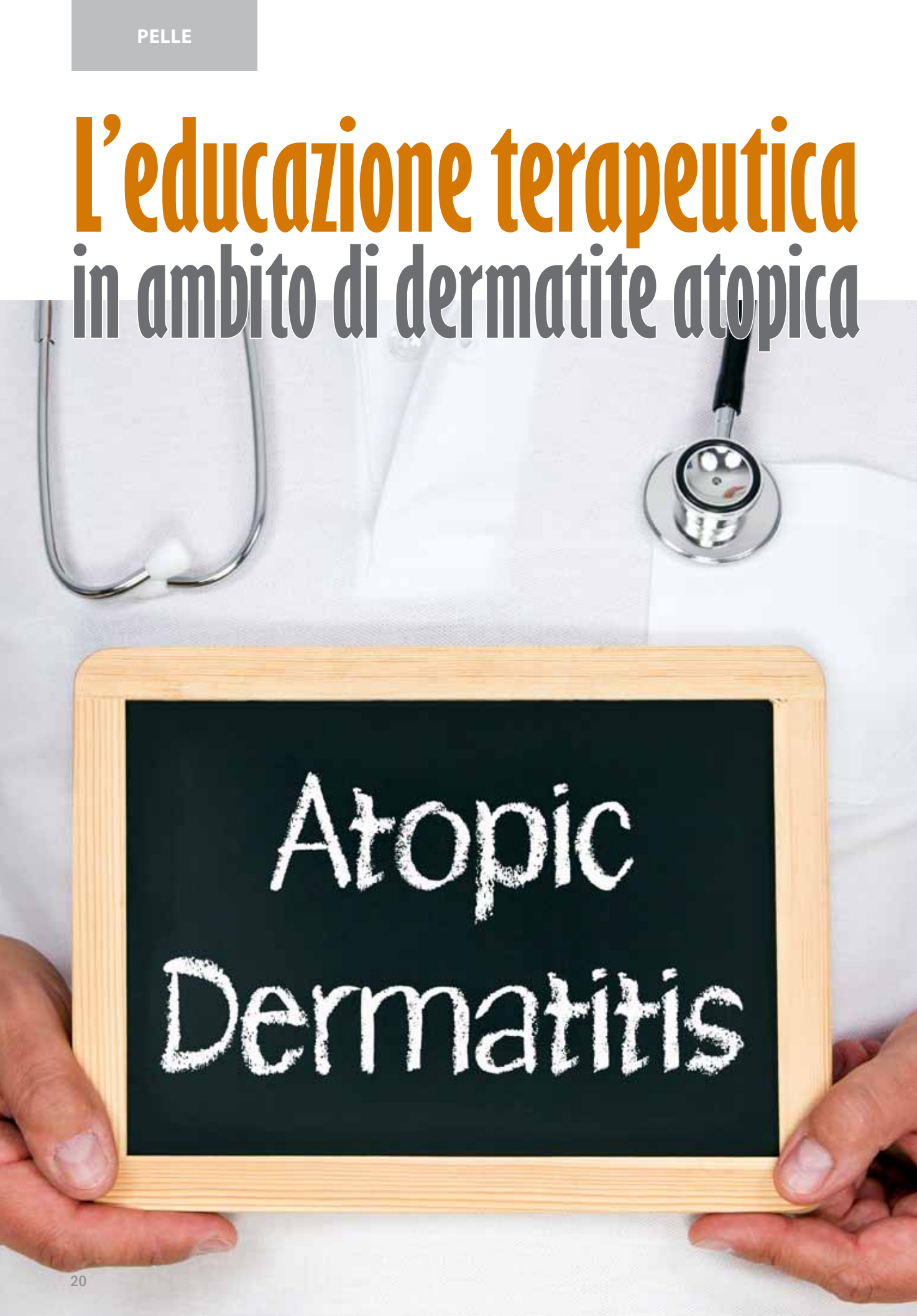
Far ascoltare **musica** al proprio bambino quando è ancora nel pancione aiuta lo sviluppo del suo **udito**. A dimostrarlo è uno studio pubblicato su **PLoS One** da un gruppo di ricercatori dell'Università di Helsinki (Finlandia), secondo cui i piccoli riescono a riconoscere le melodie ascoltate nel ventre materno almeno fino a 4 mesi dopo la nascita. Lo studio che ha permesso queste scoperte ha previsto di dividere le donne incinte che vi hanno partecipato in due gruppi. Al primo è stato chiesto di far ascoltare al bimbo nel pancione, durante tutto l'ultimo trimestre di gravidanza, una celebre ninnananna (*Twinkle twinkle little star*) per 5 volte alla settimana. Alle

altre donne è stato invece chiesto di non far ascoltare al bambino musica durante lo stesso periodo. Dopo la nascita e quando i bambini hanno compiuto 4 mesi d'età i ricercatori hanno misurato la loro attività cerebrale mentre ascoltavano la ninnananna o una sua versione leggermente modificata. È stato così scoperto che il cervello dei bambini che conoscevano la musica già dal pancione della mamma era più reattivo all'ascolto della musica. Non solo, **tanta più musica era stata ascoltata durante la gravidanza, tanto maggiore era la risposta cerebrale** alla melodia originale e a quella modificata. "Questi risultati - ha commentato Eino Partanen, primo autore

dello studio - dimostrano che i bambini sono capaci di imparare ad un'età molto precoce, e che gli effetti dell'apprendimento restano evidenti nel cervello per un lungo periodo". Con questa scoperta Partanen e colleghi aggiungono un pezzo in più al mosaico delle conoscenze riguardo a ciò che i bambini possono imparare già nel ventre materno. Era infatti già noto che nel pancione i bimbi **possono imparare alcuni dettagli del linguaggio**, ma fino ad oggi non si sapeva per quanto tempo l'informazione potesse essere conservata nel cervello dei piccoli.

Fonte Salute 24.it

L'educazione terapeutica in ambito di dermatite atopica



Atopic
Dermatitis

Recentemente si è evidenziato un crescente numero di pazienti affetti da malattie croniche nei paesi industrializzati, che ha reso necessaria l'ideazione di strategie specifiche per il trattamento delle patologie: l'obiettivo, al contrario delle malattie acute, non è guarire rapidamente, ma mantenere uno stato di salute soddisfacente a lungo termine, evitando le complicanze della malattia e migliorando la qualità di vita. L'Educazione Terapeutica del Paziente (ETP) è un processo integrato nella terapia e ha come obiettivo rendere il paziente capace di gestire la sua malattia cronica e le complicanze della patologia stessa. Si parla poco nel nostro Paese di questo argomento ma basta varcare il confine della cucina Francia ed ecco che scopriamo che non solo l'ETP viene praticata abitualmente ma è un diritto di legge dal 2009 dei malati di patologie croniche. In ambito dermatologico i primi passi verso la messa in atto di un programma di ETP sono stati mossi nel 2006 nei confronti della dermatite atopica. Si tratta di una malattia eczematosa, più tipica dell'infanzia, ma in aumento anche negli adolescenti e negli adulti, caratterizzata da episodi imprevedibili di recidive e prurito, talora

insopportabile. Si è scelta la dermatite atopica in relazione ai dati della letteratura dai quali emerge che la patologia è pesantemente in aumento ma la soddisfazione dei pazienti nei confronti della terapia e dei Medici non raggiunge 38% e l'aderenza terapeutica 50%. Un'aderenza terapeutica così bassa deve necessariamente far riflettere: la metà delle terapie prescritte va buttata!!!! Da dove nasce l'ETP? L'ideatore è J. F. Assal, brillante endocrinologo dell'Università di Ginevra. Assal nel 1970 viene colpito da diabete e passa dall'altra parte della barricata: diventa un paziente. Si accorge, allora, come sia difficile gestire l'insulina, adattarsi alla dieta, adattare la propria famiglia alla malattia. Assal comincia a stendere i primi progetti di ETP e da quell'embrione nasce il polo universitario di Ginevra attualmente diretto da Alain Golay con il quale ho avuto il piacere di lavorare. I progetti di ETP mirano a creare un'alleanza Medico-Paziente e un'autonomia di gestione della malattia da parte del malato. In un suo interessantissimo articolo Alain Golay dimostra come un euro investito in ETP fa risparmiare quattro euro di gestione di una malattia cronica! Su questo

dato si dovrebbe riflettere a lungo e passare alla messa in atto. Come lavoriamo noi in ambito dermatologico? Abbiamo lavorato secondo i modelli classici proponendo ai nostri pazienti incontri di gruppo o individuali atti a comprendere meglio la dermatite atopica in tutte le sue sfaccettature. Prima di partire con il lavoro abbiamo elaborato un progetto. Questa operazione è fondamentale perché l'ETP non si può improvvisare, è un processo complesso in continuo miglioramento. Il paziente viene informato sulla possibilità di fare un percorso educativo e sceglie se seguire un'educazione di gruppo o se frequentare uno o più moduli di ETP individuale. Si parte con la diagnosi educativa, somministrazione di 20 domande che ci permettono di comprendere cosa il paziente sa e cosa non sa sulla propria patologia. Si deve quindi lavorare per portare il paziente a una buona consapevolezza su tutti e 20 i punti. Il "cuore" dell'ETP è VERIFICARE che quanto viene trasferito al paziente sia stato recepito, altrimenti sarebbe fare informazione. I pazienti possono essere accolti in gruppo e seguiti da un team multidisciplinare: dermatologo, psicologo, infermiere, allergologo, ORL,

nutrizionista. Il lavoro di gruppo ha durata di un'ora e mezza e si ripete ogni 15 gg per 3 volte. Il lavoro individuale è gestito dal dermatologo accompagnato dall'infermiere o dallo psicologo. Sono previsti 6 moduli: conoscere la malattia, la terapia, la corticofobia, il vissuto di malattia, la medicazione, la gestione del prurito e dell'insonnia. Il malato può seguire tutti o moduli o quelli che preferisce, ogni modulo ha durata di 60 minuti. Cosa abbiamo ottenuto con gli incontri di ETP? Diminuzione del 50% delle visite specialistiche, aderenza terapeutica dell'80% (la non adesione era legata all'utilizzo di farmaci e cosmeceutici in momenti sbagliati della malattia o alla non comprensione della quantità del loro utilizzo o alla modalità di impiego) diminuzione dei giorni di assenza da scuola o dal lavoro. La soddisfazione più grande? La gratitudine dei pazienti in prima battuta e la consapevolezza che educare non è sprecare tempo ma investire tempo e far risparmiare risorse!

Anna Graziella Burroni
Presidente SIDE P
(Società Italiana Dermatologia Psicosomatica)
Clinica Dermatologica
IRCCS-Az.Osp.Universitaria San Martino - IST Genova

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 pastiveloci, 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 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.

IPPOCASTANO

ARNICA

IPERICO

GENZIANA

AMAMELIDE

AMAMELIDE

AMAMELIDE

AMAMELIDE

AMAMELIDE

AMAMELIDE

AMAMELIDE

**elisir
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.



**Dormire male
ti mette
di cattivo umore!**

In Farmacia c'è **Melasin**
la nuova e originale
"Melatonina Potenziata".

Melasin, più di una semplice Melatonina quando serve un aiuto per ritrovare sonno, relax e buon umore. Una linea completa a base di **Melatonina Pura 1 mg** potenziata con **Griffonia** e altri estratti naturali.

La **Melatonina** contribuisce alla riduzione del tempo richiesto per prendere sonno e ad alleviare gli effetti del jet-lag.

La **Griffonia**, favorisce il benessere mentale e il normale tono dell'umore.

Melasin, tre soluzioni innovative in **mini-compresse** facili da deglutire, con un sistema di rilascio dei componenti "fast/slow", rapido e prolungato.



Melasin up, 20 e 60 mini-compresse con Melatonina 1 mg, Griffonia e Iperico, aiuta il buon sonno e ritrovi il buon umore.



Melasin Forte, 30 mini-compresse con Melatonina 1 mg, Griffonia, Escalzia e L-Teanina, facilita il sonno e contrasta il jet-lag.

Melasin Val, 30 mini-compresse con Melatonina 1 mg, Griffonia e Valeriana, favorisce il rilassamento in situazioni di stress e facilita il sonno.

Melasin

Aiuta il buon sonno,
il relax e il buon umore.



**Chiedi gli originali
al tuo Farmacista.**

Inquinamento e salute

I RISULTATI DELLO STUDIO ESCAPE PUBBLICATI SU LANCET: AIR POLLUTION KILLS WELL BELOW EUROPEAN UNION AIR QUALITY LIMITS

Per la prima volta viene dimostrato che l'esposizione prolungata alle polveri prodotte dagli scarichi di veicoli, dalle industrie e dagli impianti di riscaldamento, anche al di sotto delle attuali limiti permessi dalle leggi in vigore in Italia e nella l'Unione Europea, può essere più nociva e mortale di quanto si pensava finora. Un nuovo studio, pubblicato sulla prestigiosa rivista internazionale Lancet, ha esaminato

360.000 residenti in grandi città di 13 Paesi europei. Lo studio stima che per ogni aumento nella media annuale di esposizione a particolato fine (le particelle di diametro inferiore a 2,5 micron, PM2.5) di 5 µg/m³ ci sia un aumento del rischio di morire per cause non accidentali del 7%. Una differenza di 5 µg/m³ può essere quella che c'è tra un posto con molto traffico e uno non influenzato dal traffico in una città. I risultati dello studio possono essere utilizzati per le valutazioni di impatto sulla salute, finora basate solo su stime prodotte da studi condotti prevalentemente in Nord America.

I ricercatori hanno utilizzato i dati dello studio ESCAPE (European Study of Cohorts for Air Pollution Effects, coordinato dalla Università di Utrecht in Olanda), che ha unito i dati di 22 studi longitudinali europei, per un totale di 367.251 persone analizzate. Le concentrazioni medie annuali degli inquinanti (ossidi di azoto e particolato) sono state stimate alla residenza dei soggetti utilizzando modelli di regressione land-use. Sono state raccolte informazioni sull'intensità di traffico della strada della residenza e sul carico totale di traffico nei 100 metri attorno alla residenza.

L'INQUINAMENTO DELL'ARIA
UCCIDE BEN AL DI SOTTO
DEI LIMITI DI QUALITÀ DELL'ARIA
IMPOSTI DALLE LEGGI IN VIGORE
NELLA UNIONE EUROPEA



I soggetti in studio sono stati seguiti per circa 14 anni e 29.076 sono morti per cause non accidentali. In Italia, lo studio è stato condotto a Torino dal Centro per l'Epidemiologia e la Prevenzione oncologica in Piemonte della Città della Salute e della Scienza - Università di Torino (coordinato dalla dottoressa Claudia Galassi), a Roma (Dipartimento di Epidemiologia del Lazio) ed a Varese (Fondazione IRCCS Istituto Nazionale Tumori di Milano) ed ha coinvolto circa 31.000 persone. Hanno collaborato allo studio numerosi enti tra cui le Agenzie ambientali dell'Emilia-

Romagna e del Piemonte. I risultati mostrano che il particolato fine è l'inquinante più dannoso, anche per concentrazioni sotto i limiti consentiti dall'attuale legislazione europea. L'associazione tra esposizione prolungata a particolato e mortalità esiste anche tenendo conto di diversi fattori individuali come l'abitudine al fumo, lo stato socio-economico, l'attività fisica, il livello di istruzione e l'indice di massa corporea. Secondo gli autori della ricerca: "I risultati suggeriscono un effetto del particolato anche per concentrazioni al di sotto

dell'attuale limite annuale europeo di 25 µg/m³ per il PM_{2,5}. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) propone del resto come Linea Guida 10 µg/m³ ed i suddetti risultati supportano l'idea che avvicinandoci a questo target si potrebbero raggiungere grandi benefici per la salute delle persone." Sullo stesso numero di Lancet, in un editoriale di presentazione, si afferma: "Nonostante i grandi miglioramenti della qualità dell'aria negli ultimi 50 anni, i dati di Beelen e colleghi mostrano che gli effetti dell'inquinamento dell'aria sulla salute continuano. Questi dati,

insieme ai risultati di altri grandi studi, suggeriscono quanto siano necessarie ulteriori politiche per ridurre l'inquinamento e, quindi, la morbosità e la mortalità in Europa. Come raccomandato dall'OMS, una priorità urgente dovrebbe essere quella di avviarsi verso i valori indicati dalle Linee Guida della qualità dell'aria dell'OMS che sono più restrittive."

Pierpaolo Berra
Ufficio Stampa Molinette
Città della Salute TO



Kiločal

2 COMPRESSE DOPO I PASTI

AMA la tua VITA



+



=

AIUTA
A RESTARE
IN LINEA



FAVORISCE IL METABOLISMO DI GRASSI E ZUCCHERI

**Vuoi perdere peso, drenare e depurare?
SCEGLI IL KILOCAL CHE FA PER TE!**

Kilocal Active Slim a base di Chitosano e attivi naturali in una nuova formulazione liquida, aiuta, abbinato ad una dieta ipocalorica ed esercizio fisico, a mantenere sotto controllo il peso.

Agisce di giorno e di notte in modo semplice e piacevole, un prezioso alleato della tua linea.

Kilocal Dren e **Kilocal Depurdren** sono formulati con estratti vegetali titolati che favoriscono un'efficace azione drenate e depurativa per tonificare e snellire il corpo.

Aiutano la naturale funzionalità delle vie urinarie, combattono il ristagno dei liquidi, anche in conseguenza dell'uso della pillola, favoriscono l'eliminazione di scorie e tossine.



**Kilocal
ACTIVE SLIM**
Metabolizzante,
snellente, saziante.

**Kilocal
DREN**
Drenante,
tonificante.

**Kilocal
DEPURDREN**
Depurante,
snellente.

*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.

www.kilocalprogram.it

Da
POOL PHARMA
IN FARMACIA
www.poolpharma.it

**MAGNESIO
"IL SALE
DELLA VITA"**

**Combatte astenia,
irritabilità,
insonnia e crampi.**

Stati di convalescenza, intensa attività psico-fisica, menopausa e sindrome premestruale, sono alcune situazioni della vita che possono provocare una maggiore richiesta di Magnesio da parte del nostro organismo.

Per questo è stato sviluppato, seguendo le Linee Guida Europee sui "food supplements", **MG.GOLD Magnesio Citrato**, un integratore alimentare particolarmente utile in caso di carenze di Magnesio.



MG.GOLD Magnesio Citrato arricchito con **R.O.C.**, Red Orange Complex, assunto regolarmente può essere particolarmente utile per contrastare: astenia, irritabilità, insonnia, debolezza muscolare e crampi, tipici fastidi determinati dalla carenza di Magnesio prezioso "sale della vita".

Il **R.O.C.**, Red Orange Complex, potente antiossidante aiuta a combattere i radicali liberi, una delle cause del precoce invecchiamento cellulare.



MG.GOLD Magnesio Citrato è disponibile in farmacia in pratiche bustine al gradevole gusto Arancia.

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

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.



LAURETANA®

L'acqua più leggera d'Europa

la salute passa anche dall'acqua

Lauretana sgorga da una sorgente naturale ad oltre 1000 m s.l.m.; ha un **residuo fisso** di soli **14 mg/l** che, associato al suo bassissimo contenuto di sodio, favorisce la diuresi ed il ricambio idrico.

tabella comparativa	residuo fisso in mg/l	sodio in mg/l	durezza in °F
LAURETANA	14	1.2	0.44
MONTEROSA	16.5	1.3	0.53
VOSS	22	4.28	1.2
S. BERNARDO	35.5	0.7	2.6
SANT'ANNA di VINADIO	42.8	1.2	3.1
LEVISSIMA	80.5	1.9	N.D.
FIUGGI	123	7.16	7
PANNA	141	6.7	10.3
ROCCHETTA	177.8	4.61	N.D.
FIJI	210	4.28	9.45
SAN BENEDETTO	272	5.8	N.D.
EVIAN	309	6.5	29.1
VITASNELLA	382	3	N.D.

consigliata da



www.lauretana.com

servizio clienti

800-233230



consigliata a chi si vuole bene

Evidenziamo il residuo fisso, il sodio e la durezza in gradi French (°F) di alcune acque oligominerali (residuo fisso <500 mg/l) commercializzate nel territorio nazionale come elenicate da Bernhardt 2011-2012