

PRIMO PIANO

Nasce Farmauniti



- Pianeta donna
- Misura la vista giocando
- Il glossario del cibo che fa bene

 **SANDOZ**
A healthy decision

 **EG**
EuroGenerici

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

Sobrepin

Per **LIBERARE**
dalla **TOSSE**



È un medicinale a base di sobrelerolo. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 3/8/2010.



Caro amico lettore,

nel momento in cui sto scrivendo questo editoriale non so ancora se le farmacie dovranno scendere in sciopero per ottenere una modifica del decreto Salva Italia e se riusciremo a modificare il quorum devastante per il servizio farmaceutico, portato a 3000 abitanti/farmacia. In ogni caso e comunque vada questa battaglia, rimane chiaro che la farmacia è sotto attacco e che la guerra non finirà qui. Lo scopo finale è quello di eliminare la farmacia privata e di consegnare il servizio nelle mani del grande capitale. Come conseguenza si avrà la trasformazione dall'attuale servizio sia sanitario che sociale garantito in maniera ottimale dalla farmacia italiana ad un servizio governato esclusivamente dal concetto commerciale. Nei nostri paesi, che già hanno perso una gran parte di tutte le attività commerciali a favore della grossa distribuzione, le piccole farmacie scompariranno, come è puntualmente avvenuto negli stati in cui esistono le grandi catene di farmacie: in Italia sarà ancora peggio, perché il prossimo obiettivo dichiarato è quello di ottenere la ricetta fuori dalla farmacia. In questo caso finalmente l'Italia sarà la prima nazione al mondo che permette la spedizione delle ricette fuori dalla farmacia. Questo non porterà nessun vantaggio economico agli italiani, in quanto le farmacie hanno sempre applicato sconti quando questo è stato permesso dalla legge, ma avrà come conseguenza un ulteriore trasferimento di clientela verso i grossi centri commerciali a sfavore delle piccole farmacie che garantiscono la capillarità del servizio e che saranno costrette a chiudere. In una situazione di questo genere una cosa è certa: non possiamo combatter una guerra commerciale senza aggregarci e *Farmauniti* è una realtà che dimostra chiaramente come sempre di più ci si renda conto di questa necessità. Dobbiamo andare in guerra cercando alleanze, ma la prima necessità è quella di essere uniti al nostro interno. Noi di *Farmauniti* stiamo dando un esempio e garantiamo a tutti che lotteremo fino in fondo per far sì che in Italia non si distrugga un servizio che risulta, in tutti i sondaggi, come il servizio universalmente più apprezzato dagli italiani sia sotto il profilo sanitario che sociale ed umano.

Roberto Emer

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
90.000 copie

Direttore responsabile
Roberto Emer

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

Hanno collaborato
PierPaolo Berra, Carlo Buffoli, Giorgio Cusati,
Bruno Fioravanti, Carlo Graziani, Giuseppe
Maria Rovera, Cinzia Spriano

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 15 febbraio 2012



FARMAUNITI

- L'unione fa... Farmauniti pag. 4

EDUCAZIONE SANITARIA

- Farmaci generici o equivalenti pag. 5

PIANETA DONNA

- Bollini Rosa: 224 gli ospedali premiati pag. 6
- Vittime della violenza pag. 8

ALTRA MEDICINA

- Superare la paura e dormire senza incubi pag. 12
- Dalle piante...un aiuto al fegato affaticato pag. 14

OCCHI

- Facciamo un gioco...quello della E! pag. 16

ALIMENTAZIONE

- abc della buona alimentazione pag. 18

BENESSERE

- Primavera pag. 20

OCULOPLASTICA

- Blefaroplastica: le nuove frontiere dell'estetica dello sguardo pag. 23

TECNOLOGIA

- Un sms per controllare la tua salute pag. 25

LIBRI

- Scrivere per beneficenza pag. 27

 **SANDOZ**
A healthy decision

L'unione fa... Farmauniti



I lettori si chiederanno il motivo della nascita di una nuova cooperativa di farmacisti.

Farmauniti, forte delle sue oltre 660 farmacie sul territorio di Piemonte, Liguria e Valle d'Aosta, non si forma certo dal nulla, ma si presenta sulla scena forte dell'esperienza poliennale di altrettanti colleghi, che operavano sotto tre distinte sigle: Farmagrappo, Farmaciapiù e Farmacuore.

La novità sta nel fatto che essi abbiano spontaneamente abbandonato campanilismi ormai antistorici per confluire in un'unica ed organica iniziativa, ognuno apportando il proprio bagaglio di conoscenza e

di esperienza, con grande disponibilità e nuova voglia di agire.

La farmacia italiana si pone ormai ad un bivio di carattere strategico: resistere su posizioni storiche derivanti dall'importanza del lavoro svolto a favore della collettività o aprirsi al mercato contrastando le analoghe spinte derivanti dai suoi competitors (parafarmacie, corner della grande distribuzione, ecc.). Come sempre, "in medio stat virtus", nel giusto mix delle due scelte si dovrebbe posizionare la strada maestra per affrontare con più serenità il futuro.

Ma ai lettori, cosa viene brutalmente in tasca dalla nascita di Farmauniti?

Molto già ora, assai più nel prossimo futuro!

Le precedenti iniziative coinvolgevano molte farmacie e si basavano su un programma di interventi di lay-out del punto vendita, su operazioni commerciali spot, volantiniaggi, ecc.

La forza di Farmauniti sta nel poter convogliare le proprie forze proprio nella ricerca, acquisto ed infine vendita al pubblico delle migliori soluzioni per ogni problema di salute.

Non più, quindi, risparmi estemporanei, ma tutta una serie di prodotti ad alta rotazione offerti a prezzi sicuramente concorrenziali con gli altri canali di vendita, compresa la grande distribuzione. Senza,

ovviamente, abbandonare l'offerta di servizi ad alta valenza sanitaria che saranno, al contrario, implementati e resi disponibili per tutti. Questo è dunque l'impegno che le centinaia di farmacie aderenti prendono con il cittadino: una collaborazione che vada al di là dei servizi offerti e che si faccia carico di offrire prodotti di altissima gamma a prezzi accessibili.

Non ci pare un impegno da poco, ma lo assumiamo consapevolmente comprendendo le difficoltà che il momento storico che stiamo vivendo porta inevitabilmente con sé.

Farmauniti sarà sempre al fianco dei cittadini e difenderà professionalità e concorrenzialità della farmacia con la forza che deriva dal numero di farmacie aderenti, il più grande del panorama italiano.

**CONTINUE A SEGUIRCI
CON FIDUCIA.
DI FARMAUNITI
CI SI PUO' FIDARE!**

Il Consiglio di
Amministrazione Farmauniti

Farmaci generici o equivalenti

Con il passare del tempo sempre più farmaci perdono il loro brevetto ed entrano sul mercato nuovi principi attivi.

In farmacia puoi scegliere per il farmaco generico o equivalente.

Ha la stessa efficacia perché contiene la medesima sostanza medicinale (principio attivo) del prodotto con il nome a te noto, è sicuro e garantito, ma ha un prezzo più conveniente.

In farmacia puoi trovare un'alternativa per alcuni farmaci sia di fascia A (rimborsati dal Servizio Sanitario Nazionale) che di fascia C. Chiedi al tuo farmacista: ti saprà dare le giuste indicazioni e le spiegazioni opportune.

Che cosa è il farmaco equivalente?

Il farmaco equivalente è un medicinale prodotto con lo stesso principio attivo dei farmaci cosiddetti "a marchio", la cui efficacia e sicurezza è equivalente a quella del farmaco di riferimento. Il suo nome è quello della sostanza che contiene (principio attivo) e non un nome di fantasia.

Il suo prezzo risulta generalmente più economico rispetto a quello "a marchio".

Perché il prezzo è più vantaggioso?

Ogni nuova sostanza medicinale è coperta da un brevetto e quindi da un diritto di utilizzo esclusivo, che è a termine. Il farmaco equiva-

lente ha un prezzo inferiore perché contiene un principio attivo il cui brevetto è ormai scaduto. Le aziende, quindi, possono commercializzarlo senza dover recuperare i costi di ricerca e sviluppo già sostenuti, a suo tempo, dall'azienda depositaria di tale brevetto.

Stessa qualità?

Sì! La qualità dei medicinali equivalenti è uguale a quella dei "farmaci noti", poiché sono stati sottoposti agli stessi processi produttivi (spesso il produttore è lo stesso) e agli stessi controlli (chi li autorizza è lo stesso ente del Ministero della Salute: l'AIFA). Ciò garantisce che il comportamento del medicinale generico sia effettivamente - per efficacia terapeutica, potenza dell'azione, tempo di comparsa dell'effetto, effetti collaterali ecc. - equivalente a quello del farmaco di riferimento.

Quali i vantaggi?

Riduzione dei prezzi sia per i farmaci di fascia A, a carico del Servizio Sanitario Nazionale, sia per i medicinali di fascia C, non a carico dal SSN.

I farmaci equivalenti contribuiscono, quindi, al risparmio della spesa farmaceutica consentendo al Servizio Sanitario Nazionale di utilizzare le risorse economiche

aggiuntive per finanziare nuovi progetti e investimenti a favore della salute del cittadino.

Nella tua farmacia troverai sempre pronto ad ascoltarti e a consigliarti il tuo farmacista. La sua professionalità, la sua esperienza e le sue conoscenze sono per te una garanzia. Chiedi tutte le informazioni sul farmaco equivalente: ogni farmacista saprà spiegarti perché scegliere il farmaco equivalente è un vantaggio per te. Consigliarti un farmaco di medesima qualità ed efficacia è il compito del farmacista. Se il medico non ha scritto sulla ricetta la dicitura "non sostituibile" il farmacista

deve proporti di cambiare il farmaco "di marca" con un altro "equivalente" al primo ma meno costoso. Se vuoi curarti con il farmaco "di marca" dovrai pagare la differenza tra questo e l'equivalente. per i farmaci senza obbligo di ricetta il farmacista ti indica il corrispondente medicinale "equivalente" che ti consente di risparmiare direttamente al momento dell'acquisto.

Per ulteriori informazioni e per conoscere la lista completa dei farmaci equivalenti è possibile consultare il sito dell'Agenzia Italiana del Farmaco www.agenziafarmaco.it



Bollini rosa: 224 gli osped

Ambienti protetti e servizi per il parto e per l'assistenza psicologica e psichiatrica delle future mamme, presenza di pubblicazioni scientifiche, studi e ricerche di eccellenza, produzione di opuscoli informativi, attività interne di associazioni di pazienti e punti di ascolto per le madri adolescenti. Ma anche altri piccoli servizi che cambiano l'approccio con l'ospedale: dalla disponibilità di parcheggi dedicati alle donne, ai servizi igienici separati, dai menù dedicati al rispetto religioso ai mediatori culturali femminili. È un'Italia che va, nonostante i grandi problemi economici e finanziari che deve affrontare quotidianamente sotto il profilo dei budget sempre più ridotti, quella che definisce il profilo delle 224 strutture ospedaliere premiate quest'anno (il quinto) con i "Bollini Rosa" di O.N.Da, l'Osservatorio Nazionale sulla salute della Donna. Quarantotto con il massimo riconoscimento, 112 con due bollini e 64 con un bollino. La parte del leone spetta al Nord, ma anche Centro e Sud Italia in cinque anni hanno mostrato segni importanti di impegno e miglioramento. La Lombardia si distingue per essere la Regione con più strutture premiate (75), ma è anche quella con maggior popolazione femminile residente (5 milioni di donne). Nessuna rivoluzione apparente rispetto alla scorsa edizione, ma attenzione. Ora ogni bollino vale molto di più che in passato. Infatti quest'anno, gra-

zie all'esperienza maturata, sono cambiati e divenuti più rigidi i criteri di assegnazione dei bollini, valorizzando soprattutto l'appropriatezza del percorso diagnostico terapeutico, con particolare attenzione al percorso della maternità e alle caratteristiche psico-fisiche della donna anche in questo periodo della vita. Questa iniziativa, partita nel 2007, intende coinvolgere in modo proattivo tutte le strutture italiane o che operano ai confini dell'Italia (l'ospedale di Bellinzona, in Svizzera, ha partecipato ed ha ottenuto due bollini rosa). Per questo ci auguriamo che i centri che non hanno aderito quest'anno siano in prima fila per la prossima edizione. A disposizione delle donne c'è ora anche un sito internet dedicato (www.bollinirosa.it), già attivo, dove, dal primo gennaio 2012, è possibile consultare e scaricare la guida interattiva ed esprimere il gradimento sui servizi offerti dagli ospedali segnalati. Sarà inoltre attivata a breve una Linea Rosa, telefonica, per ricevere informazioni sui servizi degli ospedali premiati, e non solo. Grazie a un accordo con Federfarma le 17 mila farmacie aderenti aiuteranno la popolazione femminile a trovare "l'ospedale amico delle donne" più vicino a loro.

"Con 224 ospedali premiati, di cui 48 con il massimo punteggio possibile - spiega la Presidente di O.N.Da, Francesca Merzagora - possiamo dire di aver raggiunto

dei risultati importanti: non solo aver creato un importante e razionale strumento di classificazione di strutture ospedaliere con reparti e servizi a 'misura di donna', ma anche di aver avviato un costante processo di sensibilizzazione della sanità italiana al genere femminile nel suo complesso: servizi, attenzioni, cure, aiuto, rispetto. Si scopre così un'Italia nuova, efficiente, funzionale, impegnata. Tanto diversa da come spesso appare sulle cronache dei giornali. Una sanità eccellente, non solo nei grandi centri dotati di maggiori risorse economiche, ma anche nelle nostre province o nelle periferie. Scorrendo la lista degli ospedali premiati troviamo strutture piccole, ma organizzate in modo impeccabile, con servizi anche apparentemente banali, come l'assistenza psicologica, ma fondamentali se si vuole aiutare le neo mamme ad essere serene e vicine ai loro bambini. In una società che negli ultimi 50 anni ha subito una rivoluzione, soprattutto per il ruolo della donna, come nei mille anni precedenti".

"Tutto questo - aggiunge il prof. Walter Ricciardi, presidente di OsservaSalute e direttore dell'Istituto di Igiene dell'Università Cattolica di Roma - avviene, ormai per

il quinto anno, con un valore aggiunto: la revisione dei criteri e delle modalità

di valutazione dei reparti e degli ospedali verso una impostazione più rigida e nuova, che il tempo e l'esperienza ci hanno portato a

ali premiati

studiare. Dunque non solo la presenza di Unità operative che affrontano e curano malattie femminili specifiche, ma anche il rispetto dell'appropriatezza del percorso diagnostico e di servizi clinici su misura, e soprattutto con il posizionamento della paziente al centro delle cure. Non a caso le domande del questionario di valutazione sono state definire da un gruppo multidisciplinare in accordo con le Linee guida del Ministero della Salute e

delle principali Società Scientifiche. Non dimenticando anche alcune fondamentali indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, come nel caso del rispetto della percentuale dei parti cesarei affiancato alla possibilità di avere la partoanalgesia per le 24 ore, servizi dedicati alle problematiche relative alla depressione in maternità, alle attività di prevenzione oncologica come quelle legate al tumore della mammella, del collo dell'utero e dell'ovaio”.

Carlo Buffoli
Ufficio stampa CB-Com

3 BOLLINI ROSA

Piemonte,
Torino,
Ospedale Maria Vittoria

Piemonte,
Torino,
Azienda Ospedaliera
Regina Margherita - S. Anna

Piemonte,
Alessandria,
A.O. SS. Antonio e Biagio e
C. Arrigo

Piemonte,
Biella,
Ospedale Degli Infermi di
Biella

Piemonte,
Cuneo,
Azienda Ospedaliera S. Croce
e Carle

2 BOLLINI ROSA

Piemonte,
Asti,
Ospedale Cardinal Massaia

Piemonte,
Novi Ligure (AL),
Ospedale S. Giacomo

Piemonte,
Torino,
Azienda Ospedaliera S.
Giovanni Battista

Piemonte,
Novara,
Azienda Ospedaliera
Universitaria di Novara

Piemonte,
Torino,
Ospedale Mauriziano
Umberto I

1 BOLLINO ROSA

Piemonte,
Veruno (NO),
Fondazione Salvatore Maugeri
- Istituto Scientifico di Veruno

VITTIME della violenza

Negli ultimi anni la violenza alle donne è stata riconosciuta come un **problema sociale** e non più solo familiare: ciò ha portato all'attivazione di politiche di genere e di contrasto alle azioni di maltrattamento. *La violenza non più considerato un problema privato, ma sociale.* Molti organismi internazionali e governi hanno preso posizione di fronte al proble-

ma e cercano di affrontarlo attraverso la progettazione e l'implementazione di politiche di intervento. Nel 1996 l'OMS dichiara e riconosce il concetto di violenza come problema cruciale per la salute delle donne negli atti *"Prevenzione della violenza: una priorità della sanità pubblica"*. La violenza contro le donne **è un fenomeno da contra-**

stare, così come riportato nel documento dell'ONU, *"Donne 2000: uguaglianza tra i sessi, sviluppi e pace per il ventunesimo secolo"*. In questo atto sono sintetizzati i risultati raggiunti rispetto al tema della prevenzione e viene riconosciuta la grave inadeguatezza delle risposte istituzionali al fenomeno. La violenza contro le donne è un fenomeno di **disagio**

sociale internazionale e si esprime in varie forme: minacce, ricatti, pugni, calci, ma anche il sequestro del proprio denaro, il ricatto morale, fino ad arrivare a quello religioso. Il Consiglio d'Europa, il Parlamento Europeo e l'Organizzazione delle Nazioni Unite lo hanno reso oggetto di esplicite raccomandazioni e risoluzioni. In sintesi, i concetti trasver-

sali che emergono in questi atti internazionali sono i seguenti:

- la violenza colpisce le donne nei loro diritti fondamentali;
- la violenza è un'espressione culturale frutto della storica relazione di potere tra uomo e donna;
- ammissione della grave inadeguatezza delle risposte istituzionali al fenomeno;
- riconoscimento del grande ruolo del movimento delle donne.

Secondo un gruppo di esperti che hanno lavorato per il Consiglio d'Europa, quando si parla di violenza contro le donne è importante avere sempre presente che:

- **la violenza contro le donne è una violenza di genere riconosciuta oggi dalla comunità internazionale come una violazione fondamentale dei diritti umani;**
- alcune forme si trovano in molte culture (stupro, violenza domestica, incesto), altre sono specifiche di alcuni contesti (es. mutilazioni sessuali);
- spesso la violenza agita contro le donne è una combinazione di diversi tipi di violenze (es. violenza domestica, dove intervengono generalmente violenza fisica, psicologica, sessuale, economica e a volte spirituale);
- violenze diverse possono essere fra loro connesse (violenza assistita dei figli)
- la posizione degli uomini e delle donne rispetto a questo fenomeno non è equivalente: le donne figurano molto più spesso come vittime e gli uomini come responsabili. Alcune forme di violenza vengono agite quasi esclusivamente sulle donne (stupro);
- la violenza può assumere forme diverse, verificarsi in molteplici contesti e dif-

ferenti relazioni (familiari, parentali, amicali).

La **violenza di genere** è quella di un genere contro un altro, degli uomini contro le donne: una dimostrazione di potere e forza che avviene a causa di una relazione di disparità e di discriminazione messa in atto da secoli. Le sue forme sono diverse e non sempre visibili.

Per **violenza fisica** si intende qualsiasi forma di aggressività, maltrattamento o intimidazione, dagli schiaffi alle percosse alla mercificazione.

Violenza sessuale è ogni comportamento che obbliga a subire pratiche sessuali, verbali, visive o fisiche, da parte di estranei, di familiari o amici.

Violenza psicologica è qualsiasi azione mirata alla svalorizzazione e colpevolizzazione della donna.

Le azioni di controllo dell'indipendenza economica, come la privazione di risorse finanziarie, limitazioni nell'avere un proprio lavoro vanno a delineare le caratteristiche della **violenza economica**. Nominare la violenza, specificandone le caratteristiche e non definendola genericamente "violenza", è il primo passo per non avvolgerla in una nube indistinta di fenomeni violenti, rendendola così più neutrale e meno percepibile.

IL CICLO DELLA VIOLENZA

Caratteristica della violenza domestica è che l'azione violenta non rimane isolata, ma si ripete sempre attraverso le stesse fasi che portano ad un acuirsi della situazione di violenza. L'intervallo tra una fase e l'altra solitamente si accorcia e l'intensità della violenza aumenta. Questo

processo, composto da più fasi, viene definito **spirale della violenza**.

Walker ha studiato la **forma ciclica** della violenza individuando il processo ciclico che la caratterizza. Nello specifico vengono denominate:

- fase di tensione e irritabilità;
- fase di attacco;
- fase di scuse e pentimento;
- fase di riconciliazione.

L'immagine della famiglia come luogo della sicurezza, della cura e degli affetti e delle strade cittadine come luoghi del pericolo e del rischio, fortemente radicata nelle nostre culture, ha contribuito al **permanere di molti stereotipi** sul fenomeno della violenza alle donne. Essi ostacolano un intervento appropriato e rendono ancora più faticoso e difficile per chi la subisce parlarne e chiedere aiuto.

LE CONSEGUENZE DELLE VIOLENZE SULLA DONNA E SUI MINORI

sono di carattere FISICO, RELAZIONALE E MATERIALE e PSICOLOGICO. Possono essere:

- ferite di vario genere e loro esiti;
- danni permanenti: danni alle articolazioni, perdita parziale dell'udito/vista;
- aborto;
- isolamento sociale e familiare, perdita di relazioni significative;
- assenze dal lavoro e conseguente perdita del posto;
- perdita della casa e del livello di vita precedente;
- paura, ansia per la propria situazione e quella dei propri figli;
- sentimenti di vulnerabilità, di perdita e di tradimento;
- perdita di autostima;
- auto colpevolizzazione;

- disperazione e senso di impotenza;
- sintomi correlati allo stress (sensazione di soffocamento, iperattività sistema gastrointestinale)
- disturbo post-traumatico da stress: ipervigilanza (ansia, disturbi del sonno, difficoltà di concentrazione), ri-esperienze del trauma (flashback, incubi)
- depressione
- ideazione suicidaria

IL PERCORSO DI RICERCA DI AIUTO DELLE DONNE CHE SUBISCONO VIOLENZA DOMESTICA

Il percorso di ricerca di aiuto di una donna che subisce violenza domestica può essere lungo e difficile. Il fatto stesso di "**nominare**" la violenza a se stessa, **ammettere** che c'è un problema e che non può risolverlo da sola produce sofferenza.

Il percorso da affrontare prevederà quindi:

- il riconoscimento della propria condizione come vittima di violenza;
- l'individuazione dei comportamenti relativi ai maltrattamenti vissuti;
- il pensiero delle strategie da attuare per mettersi in condizione di protezione;
- la presa di coscienza che un percorso di uscita può essere avviato solo la vittima è convinta della scelta (e non condizionata da altri).

In un certo senso si opera un processo di *traduzione della realtà*, cercando di esplorarne i confini, le emozioni, le esperienze, ma essendo consapevoli che non si potrà mai conoscere in modo completo i termini precisi. Ogni donna è diversa e si trova ad agire in contesti diversi. Una delle cose più significative

che hanno imparato coloro che lavorano nelle Case e nei Centri Antiviolenza è l'importanza di sospendere il proprio giudizio sulla donna che viene a chiedere aiuto e di affrontare attivamente i propri pregiudizi e stereotipi sulla violenza alle donne. La

soglia di tolleranza della violenza è diversa per ciascuna: alcune donne pongono fine alla relazione dopo il primo episodio, altre cercheranno per mesi e per anni di fare in modo che "lui cambi" e si decideranno a lasciare il partner violento soltanto quando

ogni altra strada sia stata percorsa. Una delle variabili che incide pesantemente è la capacità della donna di essere **indipendente o meno dal punto di vista economico**. Saper di non poter cavarsela da sola induce la vittima a ritardare la richiesta di aiuto.

Cinzia Spriano
Assistente sociale specialista
Socia volontaria Me.dea



L'ESPERIENZA DI ALESSANDRIA

Anche sul nostro territorio il fenomeno della violenza assume dimensioni che devono far riflettere ed intervenire: sono circa 70 le donne che, dall'inizio dell'anno, si sono rivolte al centro antiviolenza Me.Dea in Alessandria (250 dall'apertura del centro). Un numero significativo, in costante aumento, che rappresenta solo la punta di un iceberg se è vero che, come dimostrato dalla ricerca ISTAT, il 95% della violenza subita dalle donne non viene denunciato e che un terzo delle donne non ne parla con nessuno.

Si tratta di una problematica che non ha confini territoriali e che interessa anche la realtà della nostra Provincia alessandrina e che, a partire dal 2008, ha spinto l'Assessorato Provinciale alle Pari Opportunità, sulla base delle linee programmatiche indicate dalla Regione Piemonte e grazie alle risorse regionali, ad avviare la realizzazione di un consistente Piano di attività finalizzate alla prevenzione della violenza contro le donne e al sostegno delle vittime.

Il Piano, realizzato grazie alla sinergia tra Istituzioni ed Associazioni, ha già portato consistenti risultati. *"Oltre all'apertura del centro antiviolenza Me.Dea, - sottolineano il Presidente Paolo Filippi e l'Assessore alle Pari Opportunità della Provincia di Alessandria Maria Grazia Morando - che è un punto di riferimento sul territorio alessandrino, si lavora implementando attività di prevenzione in sinergia con le scuole secondarie superiori. Grande è l'impegno profuso delle istituzioni nel partecipare al lavoro di rete per perseguire l'obiettivo di garantire alle donne vittime di violenza un'accoglienza adeguata".*

Nel maggio 2010, grazie alla collaborazione del presidente dell'Ordine Marcello Pittaluga, si è svolto un corso di formazione per farmacisti. L'iniziativa è stata organizzata dalla Provincia di Alessandria, in collaborazione con l'ordine dei farmacisti di Alessandria e l'Associazione titolari di farmacie ed è una fondamentale tappa dell'articolato programma formativo che ha coinvolto i medici di medicina e personale ospedaliero. Se pensiamo a progetti di prevenzione, il farmacista è una delle "figure chiave" che è a contatto con le vittime. A seguito di percorse, ad esempio, spesso la donna, per paura, non si rivolge al Pronto Soccorso, ma accede ad una farmacia per acquistare prodotti medicinali. Il professionista lavora a stretto contatto con i medici di base e può percepire i segnali di una violenza.

Attraverso la capacità di ascoltare i bisogni dei clienti, il farmacista può aiutare i soggetti maltrattati e offrire un aiuto concreto. Il farmacista si trova a gestire nella sua attività giornaliera richieste relative ad aspetti sanitari, informazioni, consigli. Le sue risposte hanno una valenza riconosciuta. La disinformazione ancora presente nel campo della violenza intrafamiliare può essere combattuta anche grazie la professionalità e all'accortezza di ogni farmacista del territorio.

La Presidente e le volontarie del Centro Antiviolenza Me.Dea



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

Superare la PAURA e dormire

La fiducia nel futuro, in questi tempi difficili, può nascere da uno spirito evoluto e sereno, alimentato da una buona cultura e dalla volontà di collaborare col prossimo per migliorare la nostra vita e quella degli altri.

Nel nono paragrafo dell'Organon dell'arte di guarire, Hahnemann (1755-1843), medico tedesco nato in Sassonia fondatore dell'Omeopatia, la medicina del simile, parla della forza vitale che ci guida a perseguire gli scopi superiori della nostra esistenza, mantenendo il nostro essere in meravigliosa armonia di sensi ed attività, intendendo per armonia un equilibrio di energia fisica, emotiva e spirituale, volti a vederci muovere nel mondo seguendo la nostra strada liberi da paure.

“Nello stato di salute dell'uomo la forza vitale, vivificante e misteriosa, domina in modo assoluto e dinamico il corpo materiale e tiene tutte le sue parti in meravigliosa vita armonica di sensi ed attività, in modo che il nostro intelletto ragionevole si possa servire liberamente di questo strumento sano e vitale per gli scopi superiori della nostra esistenza”

Molti sono i rimedi omeopatici che, se ben scelti secondo la legge del simile, possono renderci più sereni e meno inclini ai nostri malanni ricorrenti (dal semplice raffreddore, al mal di schiena, all'insonnia). Per semplicità parleremo di due

rimedi: Calcarea carbonica, rimedio omeopatico adatto anche a persone equilibrate che possono migliorare, assumendolo se indicato, non solo la salute, ma anche il coraggio e la fiducia nella vita, e Stramonium, rimedio di paure drammatiche, di incubi e terrori notturni.

CALCAREA CARBONICA O CALCIUM CARBONICUM HAHNEMANNI

È un rimedio molto usato in omeopatia e una percentuale molto ampia della popolazione può trarne giovamento, specialmente in età pediatrica, in cui il metabolismo del Calcio è più importante. Il rimedio è un carbonato impuro di calcio prodotto partendo dai gusci delle ostriche, e - azzardando una lettura simbolica del rimedio - si può dire adatto a chi teme di uscire dal proprio guscio. Sente importanti i concetti di protezione, sicurezza, stabilità ed organizzazione, facendo così prevalere la ragione sulla capacità onirica e creativa, arrivando a temere l'ignoto in molte forme: dalla paura dell'oscurità alla sera, al crepuscolo, alla paura degli spazi aperti, delle altezze, di sentire cattive notizie, di volare in aereo, e si può anche arrivare agli attacchi di panico. La patologia di Calcarea Carbonica si sviluppa in conseguenza di uno squilibrio del metabolismo del calcio,

e possiamo quindi trovare scarsità di tono muscolare, facile esauribilità sia fisica che emotiva e mentale: con il suo grande attaccamento al lavoro, con la coscienziosità e la paura della povertà, chi ha bisogno di Calcarea carbonica si esaurisce facilmente, diventando irritabile anche per cose da poco, offrendosi ed emozionandosi facilmente. Può capitare di osservare tremori che insorgono per un piccolo sforzo fisico o mentale, od anche solo per paura ed ansia, o ci può essere la sensazione di un tremore interno. La paura e l'ansia per il futuro danno ansia e agitazione tali da ostacolare il riposo, palpitazioni, e la sensazione di una paura che sale dalla bocca dello stomaco. Un Calcarea Carbonica “esaurito” può aver voglia di abbandonare gli affari, di stare a casa a far nulla abbandonando anche un'impresa fiorente, e assumendo il rimedio in tempo si può evitare il crollo dovuto a sovraffaticamento e preoccupazione. Nello stato più scompensato ci può essere la tendenza ed avere visioni orribili chiudendo gli occhi, la tendenza a fissarsi su piccole cose, insieme al timore che gli altri possano accorgersi di questo squilibrio mentale, di questa stanchezza e di queste paure. Dal punto di vista fisico troviamo la tendenza a patire il tempo umido e freddo. Soprattutto i piedi sono freddi, tanto da impedire il

sonno finché non si siano scaldati e qualcuno deve addormentarsi con le calze. Nei bambini possiamo trovare ritardo nell'imparare a parlare, a camminare, nella chiusura delle fontanelle e nella dentizione. Troviamo un'abbondante sudorazione soprattutto alla nuca ed alla testa, un peggioramento con lo sforzo fisico, una difficoltà ad iniziare la giornata senza avere fatto colazione al risveglio, un gran desiderio di dolci e di uova alla coque. Un paziente Calcarea carbonica che abbia avuto lesioni ossee guarisce lentamente, e si possono trovare anche esostosi, cioè crescite ossee, che segnalano quindi una disarmonia del metabolismo del calcio. Una zona debole è quella lombare, e vediamo la tendenza ad accasciarsi sulla sedia. Alcuni disturbi reumatici possono migliorare con Calcarea Carbonica. Gli occhi di Calcarea carbonica possono lacrimare al mattino, e la fotofobia è peggio la sera, con la luce artificiale, ed alcuni casi di cataratta possono rispondere bene a Calcarea carbonica. Spesso troviamo la tendenza a prendere un raffreddore appena cambia il tempo, soprattutto verso il freddo umido, c'è spesso un catarro nasale cronico, col naso secco la notte ed umido di giorno. Calcarea Carbonica è spesso un buon rimedio di colica renale (la medicina cinese collega il rene alla paura).

re senza incubi

IN QUESTI TEMPI DI GRANDI CAMBIAMENTI, DI CRISI ECONOMICA, D'INCERTEZZA PER IL FUTURO, UNA SOTTILE INQUIETUDINE S'INSINUA IN GRAN PARTE DI NOI, COME L'INCOMBERE DI UN'OMBRA SCURA.



STRAMONIUM

La *Datura stramonium* appartiene alla famiglia botanica delle Solanacee, ed è conosciuta fin dall'antichità per i suoi poteri allucinogeni. Era usata dai guaritori medievali e dai nativi americani nei riti sciamanici; inalando i vapori delle foglie si curavano gli attacchi d'asma. Hahnemann sperimentò omeopaticamente il rimedio inserendolo nella Materia medica dopo il 1821. Questo rimedio è conosciuto

soprattutto per la cura degli incubi e dei terrori notturni dei bambini, che di notte gridano sedendosi sul letto, e non riconoscendo i genitori che cercano di consolarli, li temono, non ricordando nulla la mattina al risveglio. Talvolta si fa risalire l'inizio di questi incubi nei bambini ad un forte spavento come un incidente d'auto, o ad una sofferenza neurologica come un'encefalite od una meningite, o dopo convulsioni febbrili, ma ci sono anche casi in cui un bambino soffre di così intense paure

durante il giorno da lasciar irrompere nella notte questi terrori inconsolabili.

Si parla soprattutto di bambini perché nell'infanzia il bisogno d'amore e conforto è grande, e grandi sono le paure per l'incapacità di governarle e razionalizzarle. Spesso ci sono attacchi di collera violenta, di gelosia, rivolta per esempio verso i fratellini o le sorelline, o, nei bambini più grandicelli, il rifiuto ad uscire di casa per la paura di affrontare altri bambini o adulti. L'intensa paura di

Stramonium può esplodere ad esempio in occasione di un viaggio aereo: quando si annuncia il decollo ed è necessario stare seduti con le cinture di sicurezza allacciate, esplode nel bambino una claustrofobia violenta, con pianti e tremori inconsolabili.

Le paure più frequenti sono quelle dell'acqua, farsi lavare la testa, mettere la testa sotto la doccia, e possono comparire dopo che per esempio il bambino sia stato forzato a gettarsi nell'acqua pur avendone paura.

Intense anche le paure degli animali, soprattutto neri, del buio, dei fantasmi, degli oggetti riflettenti come gli specchi o gli specchi d'acqua nel buio della notte. Questi stati possono talvolta iniziare dall'essersi spaventati per un filmato, un racconto, un programma televisivo inadatto in quel momento al bambino.

Ci può essere anche una balbuzie in cui il bambino si sforza di pronunciare la parola che non vuole uscire, fino a farla sgorgare come con una piccola esplosione. In generale affetto, luce, compagnia, tranquillità possono giovare alle paure di questi bambini, e la conoscenza del rimedio Stramonium può far sì che si pensi di ricorrervi, con l'aiuto di un esperto, quando queste attenzioni non bastino a quietare le paure diurne e notturne.

Dalle piante, un aiuto al fegato affaticato

Le feste natalizie sono passate e con loro i bei pranzi e le belle cene in cui tutti ci siamo lasciati tentare dalla gola e dalla buona compagnia ed abbiamo, chi più chi meno, ecceduto rispetto alla normale dieta. Il nostro fegato e il nostro sistema digerente hanno "fatto gli straordinari", ma ora con l'aiuto di due preziose piante possiamo "ripulirli" e sentirci meglio.

Il **carciofo** (*Cynara scolymus* della famiglia delle *Compositae*) è una pianta apprezzata dall'industria farmaceutica per la sua comprovata azione protettiva e regolatrice della funzionalità epatica, azione disintossicante, diuretica, colagoga e coleretica. La parte medicinale è costituita dalla grande foglia dentata che guarnisce lo stelo. Questa pianta regola il flusso biliare, alleviando la sintomatologia nella turbe

epatobiliari grazie alla cinarina, principio attivo in essa contenuto. Essa agisce sul metabolismo lipidico diminuendo la produzione di colesterolo e di trigliceridi endogeni ed aumentandone l'escrezione o la redistribuzione nei depositi naturali. Grazie all'azione epatoprotettiva si verifica anche una diminuzione dell'azotemia stimolando la trasformazione epatica di molecole azotate, imperfettamente elaborate dal fegato e poco eliminabili dal rene, in urea meno tossica ed eliminabile attraverso il rene. L'uso della pianta è sconsigliato in caso di occlusione biliare; in caso di coletiasi deve essere assunta sotto controllo medico.

Nel drenaggio epatorenale è associabile alla fumaria ed al tarassaco, mentre come depurativo epatico è splendida insieme all'orthosiphon.

Del **cardo mariano** (*Silybum marianum* della famiglia delle *Compositae*) vengono utilizzati i frutti, impropriamente chiamati semi, mentre la pianta, che contiene acido fumarico, non è quasi più utilizzata. Le foglie tuttavia esercitano azione tonica, colagoga, di stimolazione gastrica e diuretica, per cui possono essere associate ai semi nelle preparazioni. Il principio attivo contenuto in questa pianta, ed ampiamente utilizzato anche per la produzione di alcuni farmaci, è la silimarina. La silimarina è dotata di azione contrastante gli effetti lesivi di svariati agenti epatotossici. Questo principio attivo, dopo l'assorbimento intestinale, viene eliminato in piccola parte mediante il rene, mentre la

maggior parte viene concentrata nelle cellule epatiche ed escreta nell'intestino attraverso la bile, da qui poi viene riassorbita. Proprio nelle cellule epatiche esplica la sua azione di protezione impedendo o rendendo difficile la penetrazione in esse di sostanze tossiche. Nel trattamento fitoterapico dell'epatite i frutti di cardo mariano, oltre ad assicurare una stimolazione delle difese dell'organismo, favoriscono la rigenerazione della cellula epatica. Importantissimo in questo caso non usare preparazioni alcoliche come le tinture madri, ma piuttosto i triturati o gli infusi. Il cardo mariano va usato con cautela nei soggetti ipertesi data la presenza di tiramina, sostanza con la facoltà d'innalzare la pressione sanguigna.

Queste due piante possono essere considerate dei veri e propri farmaci, vanno quindi utilizzate con saggezza e col consiglio di un esperto.



Giliola Rosso
Farmacista
Biella





Farmaci equivalenti: la qualità accessibile a tutti

Sandoz, società del gruppo Novartis, è leader nella produzione e commercializzazione di medicinali equivalenti. Con oltre 120 anni di storia, è un partner fidato, riconosciuto per la sua qualità. Presente in oltre 130 paesi, Sandoz offre un ampio portafoglio di farmaci equivalenti a un prezzo contenuto e si contraddistingue grazie alla sua abilità nello sviluppare e produrre prodotti

complessi a valore aggiunto. Questo portafoglio differenziato è il risultato dell'attenzione nei confronti dei pazienti, ma soprattutto della capacità di anticipare le esigenze in continua evoluzione di un sistema sanitario sostenibile. Le tecnologie all'avanguardia, l'esperienza secolare e i rigorosi standard di controllo e sicurezza del gruppo, garantiscono la qualità accessibile a tutti.

FACCIAMO UN GIOCO... ...quello della

Il primo anno di vita rappresenta un periodo di crescita in tutte le aree di sviluppo del bambino che non avviene in nessun'altra età della vita. Tutti i 5 sensi forniscono continuamente al cervello migliaia di informazioni sull'ambiente che lo circonda, ma il senso più importante è sicuramente quello della vista. Ben il 90% delle informazioni sul mondo esterno vengono fornite al cervello proprio dall'occhio! La vista ha un ruolo fondamentale nella vita di tutti noi e quindi è un bene prezioso che va assolutamente difeso e protetto! Non solo acquisisce immagini, ma ha un ruolo fondamentale nei rapporti sociali da quando si nasce, creando il rapporto madre-neonato, a quando si cresce ed è quindi il principale strumento dei rapporti sociali di un bambino e di un uomo. La vista ha uno sviluppo nel bambino che inizia dalla nascita e matura intorno agli 8 anni circa. La crescita di un bambino passa attraverso la vista. Nel primo anno di vita si arriva ad avere un'acutezza visiva di 4/10 circa e quindi il mondo del bambino è "ristretto" a tutto ciò che da vicino lo circonda. Con la crescita l'acutezza visiva aumenta, a 3 anni si arriva a 6-8/10, a 4-5 circa 10/10 (quindi valori di un adulto) per poi dopo i 5 anni esplorare il senso cromatico e verso gli 8 anni considerarlo

terminato. Al neonato ed ai bambini piccoli è praticamente impossibile toccare alcuni oggetti, gustare alcuni cibi, ma certo è che non gli si potrà mai impedire di GUARDARE...e CRESCERE! Grazie ad alcuni giochi è fattibile per i genitori di bambini piccoli con una fascia di età che va dai 2 ai 4 anni, capire se ci sono problemi agli occhi o meno e quindi recarsi dall'oculista. Ne vediamo due! Il primo, quello che viene effettuato intorno ai due anni, è molto semplice e facile e può svelare precocemente l'esistenza di ambliopia. Viene fatta la "prova del rifiuto" o "del riflesso di ribellione". Prendiamo il bambino e con gli occhi scoperti gli facciamo vedere una figura. La reazione dovrebbe essere di indifferenza. Proviamo ora a coprire bene l'occhio destro e vediamo la reazione dell'occhio sinistro. Se si ribella, la risposta fa pensare a qualche problema in quanto la risposta risulta negativa. In caso di indifferenza la risposta è buona, quindi non ci sono problemi. Come vedete il giochino è semplice, ma ci può consigliare, in caso di risposta negativa, la visita del bambino dall'oculista. Ora prendiamo un bambino di 4 anni, che generalmente non sa ancora leggere, ma che è fondamentale capire se ha problemi di vista...e facciamo GIOCARLO!

E

Si possono usare vari tipi di ottotipi, cioè tabelle dove sono riportati dei simboli che il paziente deve identificare. Prendiamo ad esempio la lettera E: la difficoltà per il bimbo è che le E rappresentate sull'Ottotipo sono via via sempre più piccole; in questo modo sarà possibile definire in decimi il visus dei suoi occhi. Se il bimbo è collaborante con questo metodo è possibile eseguire correttamente un esame del visus anche all'età di 2 anni.

Giorgio Cusati
Medico chirurgo
Specialista in oculistica
Primario UO oculistica
Casa di Cura Gepos
Telesse Terme (BN)
Via Mentana, 2 - Torino
www.oculisticacusati.it



IL TEST/GIOCO

PARTECIPANTI

Il bambino e i due genitori

La mamma prende sulle ginocchia il bambino al quale viene consegnata la E. Si deve coprire un occhio alla volta in maniera assolutamente accurata in modo che il bambino non possa vedere con l'altro occhio. Il padre si mette a 4 metri di distanza con l'ottotipo generale e mostra ciascuna E indicata sull'ottotipo, riga per riga, dalla prima all'ultima!



Il bambino deve disporre la E che ha in mano nella stessa direzione di quella che il padre gli mostra sul cartellone generale (l'ottotipo). L'alternativa alla E è quella di insegnare al bambino di orientare la manina nella stessa direzione della E a seconda di dove il genitore la orienta: in alto, in basso, a destra e a sinistra.

RISULTATI

Se il bambino riconosce

BENE le immagini tanto con l'occhio destro che con il sinistro significa che ha una visione normale per la sua età;

Se riconosce MALE le immagini tanto con l'occhio destro che con l'occhio sinistro è consigliabile consultare l'oculista di fiducia.

Se il bambino riconosce BENE le immagini CON UN OCCHIO e MALE CON L'ALTRO, potrebbe evidenziare l'ambliopia ed è consigliabile consultare l'oculista al più presto possibile.

1/10	W E			
2/10	M E W			
3/10	E E M			
4/10	E E W M			
5/10	W E M E			
6/10	E M W W			
7/10	M E E W			
8/10	M E W E			
9/10	E M E W			
10/10	E W E M			

abc della buona alimentazione

CONTINUA IL VIAGGIO NELL'ALFABETO DEL CIBO...
I NOSTRI NUTRIZIONISTI CI SPIEGANO IL VERO E IL FALSO
DELLA NOSTRA TAVOLA.

P

come...

PORRO

Sembrerebbe una via di mezzo fra l'aglio e la cipolla, perché ha proprietà dell'uno e dell'altro. E' adatto come tonico del sistema nervoso, contro la stitichezza ostinata e il sovrappeso. Conosciuto come ortaggio da cottura, i medici naturisti lo consigliano crudo. Può anche essere utile negli stati di affaticamento fisico, previene i disturbi digestivi.

100 gr. di porri
=
44 calorie

PRINCIPI ALIMENTARI

Vengono chiamati principi alimentari per la vita: l'acqua, i sali minerali, i lipidi, i protidi, i glucidi, le vitamine.

PROSCIUTTO COTTO

Principe fra i salumi, con il fratello "crudo", contiene il 15% di grassi. Molto nutriente, si può dare ai bambini, se lo si priva della parte grassa, intorno ai due anni. E' un cibo che viene comunque inserito nelle diete per l'alto contenuto proteico, vitamine del gruppo B, calcio e ferro mg. 2,9 per ogni 100 gr.

100 gr. di prosciutto cotto
=
422 calorie!

PROSCIUTTO CRUDO

Il prosciutto crudo gode come fama di essere magro, rispetto al prosciutto cotto! Smentiamo. Se analizziamo la quantità di lipidi ne troviamo 45,56 gr. rispetto a 36,42 gr. del prosciutto cotto. Ha un ottimo valore biologico, per le proteine nobili, le vitamine del gruppo B, ferro, calcio e fosforo.

100 gr. di prosciutto crudo
=
502 calorie!

PROTIDI

In qualsiasi organismo vivente le proteine occupano una posizione fondamentale. Partecipano infatti a tutti i processi biologici a qualsiasi livello di organizzazione biochimica.

Appare chiara la loro importanza! La struttura chimica è formata da aminoacidi. Alcuni vengono chiamati indispensabili, o essenziali, sono: treonina, valina, leucina, isoleucina, metionina, lisina, fenilalanina, triptofano.

Anche l'istidina è indispensabile durante l'accrescimento. Qualora, anche solo uno di essi, fosse carente, comprometterebbe il buon accrescimento del nostro corpo.

Le proteine devono essere consumate per le molteplici funzioni che svolgono nel nostro organismo.

Dobbiamo alle proteine, la capacità di trasportare le sostanze, favorire l'assorbimento, (sono indispensabili per il calcio), esercitare funzione plastica ossia di sintesi e di sostituzione delle nuove proteine, durante l'accrescimento, funzione energetica e protettiva. Ecco perché il bimbo ne ha bisogno in quantità maggiore rispetto all'adulto.

Curiosità: l'utilizzazione degli aminoacidi liberi avviene entro un'ora dalla disponibilità di questi. La velocità e la proporzione di utilizzazione, è maggiore nei tessuti in accrescimento, mentre decresce man mano che l'organismo invecchia.

La mancanza o una miscela incompleta di aminoacidi, può creare una menomazione della sintesi proteica. Il DNA e il RNA sono strutture formate da nucleoproteine, in essi sono contenuti le nostre informazioni genetiche.

PRUGNE

Prugne e susine, sono frutta preziose per il contenuto in calcio, ferro, rame, fosforo, magnesio, vitamine A, C, B1, B2, PP. Sono antianemiche, lassative, stimolano il sistema nervoso, aiutano infatti a curare gli stati di debolezza dovuti a super lavoro intellettuale, e all'affaticamento fisico.

100 gr. di susine fresche
=
50 calorie

100 gr. di prugne secche
=
268 calorie

q
come...

QUALITÀ/QUANTITÀ

Un regime alimentare deve sempre tenere conto della qualità e della quantità adeguata per ciascun individuo. La scelta degli alimenti deve essere in funzione alle esigenze della famiglia, cercando di seguire dettami giusti per età, sesso, attività fisica.

Se gli individui di una società si alimentano in modo corretto, il vantaggio e il beneficio immediato non è solo rivolto ai singoli, ma si riflette immediatamente su tutta la collettività. In parole povere, se impariamo a nutrirci bene, risparmieremo e faremo risparmiare evitando le spese per malattie. Ne consegue: individui più sani, con maggior efficienza, e maggiori aspettative di vita.

QUID

Direte, cosa centra il latino, con la buona alimentazione? Ebbene, con il termine quid, "qualcosa", o "un non so che", possiamo informazioni. Auspichiamo entrino a far parte del vostro bagaglio, e l'abecedario vuol fornire in modo svelto, rapide indicazioni.

r
come...

RADICALI LIBERI

Già nel 1956 è stata avanzata la teoria dei radicali liberi, secondo la quale, passando gli anni si accumulerebbero e svolgerebbero azione ossidante, dannosa per quasi tutti i costituenti dell'organismo.

I radicali liberi, nell'organismo umano, reagiscono con qualsiasi struttura molecola-

re vengano a contatto. S'insinuano all'interno delle nostre cellule, usando l'ossigeno, sono responsabili di gravi malattie come l'aterosclerosi, e di tutte le malattie degenerative, dell'invecchiamento. Se i radicali liberi non vengono inattivati, possono aggravare molti processi.

Agenti che li provocano, sono ad esempio il fumo di sigaretta, l'infiammazione, l'esposizione prolungata ai raggi ultravioletti, lo stress, l'elevato consumo di alcol, l'attività fisica. Un individuo giovane riesce a tamponare l'effetto radicali, ma con il tempo l'azione di eliminazione si fa meno efficace. Gli esseri viventi, si difendono sia con antiossidanti prodotti dall'organismo, sia con quelli ingeriti con l'alimentazione. Uno studio dell'università di Boston, pone al primo posto la frutta nera, tipo uva, prugne, mirtilli, more, fragole. Non stancarsi di mangiare FRUTTA e VERDURE, perché una dieta ricca di tali nutrienti, tiene lontani i radicali liberi.

RADICCHIO

Il radicchio è ottimo per la cura dei diabetici, perché abbassa gli zuccheri nel sangue. Stimola la secrezione gastrica.

RAPA

Considerata un cibo povero, rappresenta invece un valido aiuto, come depuratore del sangue, aiuta nei casi di calcoli renali e malattie della pelle. Contiene la gluco-rapiferina, che in presenza di un enzima apposito, origina una sostanza utile nella cura delle neoplasie.

100 gr. di rape
=
32 calorie

RAVANELLI

Contengono da 80/92% di acqua. Costituiti da tessuto legnoso, abbandonano molto lentamente lo stomaco. Aiutano a curare le infezioni intestinali. Favoriscono il deflusso della bile nell'intestino, prevengono la ritenzione di liquidi. Hanno un buon contenuto in vitamine e sali minerali.

100 gr. di ravanelli
=
20 calorie

RAZIONE ALIMENTARE

Varia a seconda delle condizioni fisiologiche. Nei primi sei mesi di vita l'alimentazione è prettamente materna, (seno o artificiale). Attraverso graduali passaggi, verranno introdotti i principi alimentari, che servono all'accrescimento, pubertà, adolescenza, fino all'età adulta.

Esempio di scelta degli alimenti per i bambini.

Si devono scegliere le proteine, che per il contenuto in aminoacidi, siano le più complete, fra i grassi si dovrà tenere presente delle loro differenze qualitative. Tra i minerali calcio e fosforo non devono mancare, forniti da latte, formaggi e carne. Ferro e rame con verdure legumi e uova. Il bisogno vitaminico è superiore, in particolare la vitamina D, importante per i processi di ossificazione; viene soddisfatto con l'introduzione di frutta e verdure

fredde, latte, burro ecc. Anche per gli adulti, devono essere apportate modifiche qualitative e quantitative, a seconda delle necessità dell'organismo, a cui una razione alimentare è rivolta. Inoltre ha grande importanza l'elemento psicologico, con cui il cibo viene composto e servito, a volte, taluni cibi non vengono consumati per antipatie alimentari. Nelle razioni alimentari, il nutrizionista, forma

una lista tipo, suddivisa in pasti, da questa scaturisce la composizione bromatologica media approssimativa. Cosa vuol dire? Semplicemente, si prepara un prospetto, dove ogni alimento, è scomposto nei suoi contenuti in: protidi, lipidi, glucidi, vitamine, sali minerali e calorie. La somma dei dati, deve avvicinarsi alla razione giornaliera raccomandata (R.D.A.), per l'individuo esaminato. Queste RDA, sono spesso oggetto di correzione. La razione calorica deve essere diminuita del 5% dai 40 ai 50 anni, del 10% dai 50 -60, del 20% dai 60-70, del 30% oltre.

continua...

Giuseppe M. Rovera
Primario Medicina e Disturbi
dell'Alimentazione
Clinica S. Luca - Torino
Presidente ANSISA



L'aria è più calda, c'è più luce nella giornata, si ha più voglia di fare, più disponibilità ad uscire di casa, stiamo entrando in primavera!

PRIMAVERA, FEGATO E CISTIFELLEA

E' una stagione speciale, e come sempre l'organismo, sotto la guida del Sistema Nervoso Centrale (il Cervello) si adatta all'ambiente che sta cambiando. Secondo la Medicina Tradizionale Cinese, la primavera è in relazione con il Fegato, con il Vento, con il colore Verde, con il sapore Acido. Cosa significa? Che in una persona in buona salute queste "energie ambientali" stimolano positivamente l'attività del Fegato, che in MTC svolge molte funzioni, una delle quali, importantissima, consiste nell'elaborare, a partire dall'Energia Alimentare, la Wei Qi, Energia Difensiva. Nella nostra fisiologia la Wei Qi corrisponde al Sistema Immunitario, per cui una corretta funzionalità del Fegato si traduce in un efficiente Sistema Difensivo, attivo verso microorganismi: batteri virus funghi,...

Il Vento, il Verde (verdure, frutta, abiti, le foglie e l'erba che stanno crescendo), il sapore Acido, servono quindi a migliorare l'attività del Fegato, organo principe della stagione. Tra le sue funzioni abbiamo due aspetti molto

interessanti nella nostra vita di relazione: la regolazione dell'apertura degli occhi, al passaggio dalla notte al giorno (noi modernamente lo chiamiamo ritmo Sonno/Veglia) e l'Aggressività, sentimento inteso non come violenza, ma come il sano principio del rivolgersi verso gli altri, permettendo alle proprie energie di uscire dall'interno Yin e manifestarsi all'esterno Yang.

Piante utili in Primavera

La Farmacopea Cinese tratta molte piante che hanno la funzione di stimolare direttamente l'Energia del Fegato; nella nostra cultura anche abbiamo piante utili a stimolare l'organo, a seconda del giudizio del Medico e del Farmacista: Aglio, Angelica, Bardana, Cardo Mariano, Edera, Farfaro, Melissa, Menta Rustica, Nocciolo, Pungitopo, Santoreggia, solo per citare alcune piante che aiutano a riequilibrare il Fegato e la Cistifellea (ad esso collegata), soprattutto nella forma di Elixir Spagyrico. Nelle prossime puntate parleremo di questo tipo di preparazione, molto antica (proviene dall'antico Egitto!).

Altre piante, sempre da usare come spagyrici per avere il meglio della loro azione, migliorano l'energia di Fegato e Cistifellea indirettamente, stimolando il Rene che in MTC è l'organo "Mamma" del Fegato, cioè quello che lo nutre: e queste sono la Betulla, la Calluna,

PRIMA

Cosa fare per essere in

l'Ortica, oltre a molte altre. Quest'ultima, ad esempio, si presta molto bene ad agire positivamente anche presa come cibo, ed è buonissima in un bel risotto!

Tutte queste energie, assunte in questa stagione, aiutano l'organo correlato all'interno del nostro corpo: i benefici saranno maggiore lucidità mentale, maggior senso dell'equilibrio (molto importante soprattutto nelle persone anziane, soggette a cadute che possono avere sequele importanti come la frattura del collo del femore), estroversione facile e quindi meno facilità ad arrabbiarsi, miglior capacità di gestire lo stress, miglior lavoro muscolare (il Fegato gestisce l'Energia che va ai muscoli), risvegli più facili dopo una notte di sonno ristoratore, migliore capacità digestiva (attività della cistifellea. Per quanto riguarda quest'ultima, un prodotto che possiamo usare in Primavera, ma anche

in ogni altra stagione, è il The Tuo Cha, un the verde lavorato per tre anni, povero di teina, che stimola la digestione, aiutando ad abbassare glicemia, colesterolo e trigliceridi.

Fegato e Sistema Immunitario

E' importante ricordare le funzioni del Sistema immunitario, per cui ad una migliore funzione del Fegato corrisponde un'aumentata risposta immunitaria, cioè minor facilità a contrarre influenze, raffreddori, riniti, bronchiti, tracheiti; e miglior capacità di controllare i sintomi delle allergie, situazione frequente in Primavera. Le allergie sono problemi ereditari, ma possiamo modularne la sintomatologia direttamente con la medicina chimica (antiistaminici, cortisonici), ma anche con rimedi naturali come ad esempio il Ribes Nigrum (ottimo anch'esso in Elixir, o in altre forme), e, di base, tenendo il fegato in buone

VERA!

armonia con la natura

condizioni.

L'Energia Wei Qi (difensiva), che viene elaborata dal Fegato, proviene dall'alimentazione, per cui è importante curare anche questo aspetto, in Primavera. Cosa mangiare? Come sempre, la Dietetica Cinese (il primo e più importante intervento terapeutico in MTC) è basata soprattutto su Cereali Integrali e Legumi (50% approssimativamente di un ideale piatto unico), accompagnati da verdure fresche e cotte e frutta (25% del piatto ideale), e da prodotti animali per un restante 25%. Oggi, modernamente assistiti dalle conoscenze in Nutrizione Clinica, possiamo dire: ridurre il più possibile le proteine animali (ricordiamo le raccomandazioni degli oncologi, come il prof. Veronesi ed il prof. Berrino), soprattutto carni rosse, salumi, formaggi; privilegiare cereali integrali biologici, frutta e verdura di stagione, meglio se a km0;

verdure a pranzo e cena, sempre; frutta a colazione, pranzo, e magari negli spuntini di metà mattina e del pomeriggio; a sera, cena più semplice con verdure e proteine (legumi, seitan, soia, pesce), ma non carboidrati (pane, pasta, riso, patate, frutta, dolci., alcoolici) né caffè. Questo per 5/6 giorni alla settimana, 1/2 giorni possono essere dedicati a cibi più dedicati "alla gola". Alimentazione ed Acidosi Perché è così importante la verdura? Perché ciascuno di noi, più o meno, ha tutta una serie di focolai di infiammazione attivi, acuti e/o cronici, che danno come risultato variazioni nei parametri della Composizione Corporea, soprattutto per quanto riguarda l'Acqua Totale e l'Acqua Extracellulare, che aumenta nei casi di infiammazione (quando è diffusa, la chiamiamo comunemente "ritenzione idrica"). Se, come capita spesso,

facciamo vita sedentaria, mangiamo più del dovuto, beviamo poca acqua e non ci prendiamo troppo cura di gengive, flora batterica intestinale, rino-sinusite, faringite,... allora è facile avere un aumento dell'acidità del sangue, conseguente a tutti questi focolai infiammatori. Per neutralizzare l'acidità, che se aumenta diventa un problema importante per l'organismo, il Cervello usa sostanze che tamponano il sangue (soprattutto fosfati e bicarbonati) che troviamo nelle verdure, e che depositiamo nelle ossa sotto forma di Sali di Calcio cristallizzati. Se mangiamo cibi che tendono ad acidificare il sangue (carni e latticini) e poche verdure, dovremo usare i tamponi dell'osso per neutralizzare l'acido nel sangue, e questo processo, che porta alla perdita di Calcio, col tempo dà luogo ad Osteopenia prima, ed Osteoporosi poi.

In questi casi (documentabili con l'Analisi della Composizione Corporea ad esempio tramite l'apparecchio BIA-ACC) può essere importante usare gli adatti integratori, (anche nel caso di persone anziane che hanno difficoltà a mangiare verdure per problemi masticatori) per evitare un indebolimento dell'osso, e l'amico Farmacista ci viene in soccorso. Quindi più verdure, in assoluto, ma anche l'adatto Integratore, se è il caso. Come facciamo a sapere se ne abbiamo biso-

gno? Tra i tanti metodi per conoscere l'acidità dell'organismo, quello più semplice è usare le cartine al tornasole (facilmente reperibili in Farmacia) per misurare l'acidità delle urine: deve essere uguale o superiore a 7. Posto che troviamo un valore basso, acido, allora può essere il caso di approfondire l'indagine sullo stato metabolico della persona, attraverso la misurazione della Composizione Corporea che aiuta a "costruire" la dieta migliore per rimettere in equilibrio metabolico il paziente.

Nella mia esperienza clinica di Medico appassionato di Medicina Naturale, ho sempre cercato i punti di unione tra ciò che ci viene tramandato dalla Tradizione (la Medicina Cinese, o in Occidente la Medicina Egizia, ad esempio) e ciò che sappiamo modernamente, frutto della ricerca scientifica. Spesso l'una cultura completa l'altra, restando fermo l'obiettivo di migliorare la salute ed il benessere, con la sinergia dell'opera del Medico e del Farmacista. Arrivederci alle prossime puntate, sarò lieto di rispondere ad eventuali domande mediante e-mail.

Bruno Fioravanti

Medico Chirurgo

Esperto in Agopuntura, Omeopatia e Nutrizione Clinica

Master di 2° Livello in Ottimizzazione Neuro Psico

Fisica con Crm/Reac Terapia

fiorbruno@libero.it



IO HO SCELTO

Kiločal donna

Per controllare
l'aumento del peso
e i disturbi legati
all'età del cambiamento.



- Vampate di calore.
- Irritabilità.
- Disturbi premestruali.
- Gonfiore addominale.
- Irregolarità intestinale.

Foto: Delfina Filippi



Con l'acquisto di una confezione
Kilocal Donna, IN OMAGGIO*
il nuovo Cd Edizione Speciale di **Fiordaliso**.

* Solo Farmacie aderenti fino ad esaurimento scorte.

Kilocal Donna. E sei di nuovo tu.

Il prodotto va utilizzato nell'ambito di una dieta variata ed equilibrata ed uno stile di vita sano. Leggere le avvertenze sulla confezione.

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



BLEFAROPLASTICA: le nuove frontiere dell' estetica dello sguardo

Gli occhi sono l'elemento di maggiore risalto e comunicatività del viso.

Uno sguardo stanco e triste invecchia l'intero viso, così come occhi vivaci e giovani donano un aspetto dinamico all'intera persona. La **blefaroplastica** è un intervento estetico di grande effetto nell'ottica di un programma di ringiovanimento del viso.

E' infatti un ottimo mezzo per ringiovanire e correggere i principali inestetismi della regione peri-oculare come:

- palpebre cadenti
- rigonfiamento delle palpebre superiori o inferiori (borse).

L'intervento consente anche di intervenire sul taglio dell'occhio e sulla morfologia del viso medio per modificare caratteristiche quali:

- occhi piccoli
- orientamento cadente della coda dell'occhio (canto esterno spiovente) che determina uno sguardo triste ed un aspetto "stanco" della zona occhi;
- sopracciglia basse o inflesse;
- palpebra orientale.

La blefaroplastica spesso risolve questi inestetismi efficacemente. Talvolta, per raggiungere un risultato estetico migliore, può essere associata all'intervento di lifting temporale perché, alzando leggermente l'arcata sopracciliare, si dona maggiore luce al primo terzo del viso, dando dinamicità allo

sguardo e ringiovanendo notevolmente la zona.

La blefaroplastica può anche essere accompagnata dal lifting medio-facciale e/o lipofilling (nel caso di perdita di volume del viso medio) o al peeling laser (nel caso di fini rughe superficiali).

LA VISITA SPECIALISTICA

Durante la visita specialistica oculoplastica verrà esaminato il viso nella sua interezza, considerando in particolare la forma dell'occhio, il rilassamento cutaneo delle palpebre, la presenza di rughe, la presenza di accumuli adiposi (borse), la forma delle sopracciglia e la condizione generale del viso.

SI PUÒ CAMBIARE LA FORMA DELL'ANGOLO DELL'OCCHIO?

Sì, mediante la cantoplastica, procedura chirurgica che comporta il rimodellamento della forma dell'occhio.

Può essere utilizzata per creare un'inclinazione verso l'alto dell'angolo esterno della palpebra o correggere un aspetto cadente in questa porzione dell'occhio.

La procedura (cantoplastica) è spesso richiesta da chi cerca di creare un taglio "felino" degli occhi, anche se può essere utilizzata per altri scopi: per esempio da coloro che sono affetti da paralisi

o che hanno sviluppato una caduta dei tessuti perioculari derivante da precedenti interventi chirurgici o legata all'età'.

LE CICATRICI SONO VISIBILI?

Le incisioni nella palpebra superiore vengono praticate seguendo un preciso disegno, unico per ogni singolo paziente, e la cicatrice finale sarà nascosta nella rima palpebrale e nelle pieghe d'espressione. Attraverso l'incisione si rimuove anche l'accumulo adiposo in eccesso. Per la palpebra inferiore, gli eccessi adiposi responsabili delle cosiddette borse vengono eliminati o attraverso un'incisione che corre immediatamente sotto le ciglia oppure attraverso un'incisione nascosta nella parte interna della palpebra, la congiuntiva, senza lasciare alcuna cicatrice visibile esterna (blefaroplastica trans congiuntivale).

AVRÒ DOLORE?

L'atto chirurgico, della durata media di 40 minuti per una blefaroplastica superiore o inferiore, viene eseguito in anestesia locale e sedazione endovenosa. Il paziente non avverte dolore né durante l'intervento né durante l'immediato post operatorio grazie all'effetto analgesico prolungato di questo tipo di terapia anestesiológica. La maggioranza dei pazienti

non richiede comunque alcun tipo di farmaco antidolorifico.

TEMPI DI GUARIGIONE

Per la blefaroplastica vengono usati dei fili di sutura particolarmente sottili, che vengono rimossi già dopo tre o quattro giorni dall'intervento. Il gonfiore sparisce in gran parte entro una settimana, assieme agli eventuali lividi. In genere bastano tre giorni per la ripresa dell'uso di un leggero makeup, anche nelle aree trattate.

QUANTO DURA IL RISULTATO?

I risultati durano nel tempo ma sono, in ogni caso, legati ai seguenti fattori: stile di vita, esposizione solare, ereditarietà, invecchiamento. È in ogni caso sempre indispensabile la visita presso un chirurgo specialista per valutare la fattibilità del trattamento in relazione al singolo caso: il chirurgo oculoplastico è una figura altamente specializzata nell'ambito della chirurgia e della medicina estetica delle palpebre e del viso.

Per maggiori informazioni, visita: www.oculoplastica.it

Carlo Graziani
Chirurgo Oculoplastico
Servizio Alta Specializzazione Chirurgia Oculoplastica
Clinica Fornaca Torino
www.oculoplastica.it

LINEA INTEGRATORI ALIMENTARI

Adeguate
risorsa
d'energia

Ripristino
dell'equilibrio
idrosalino



Equilibrio
della flora
batterica



Coadiuvante
nell'insufficienza
venosa

GLI INTEGRATORI NON VANNO INTESI COME SOSTITUTI DI UNA DIETA VARIA ED EQUILIBRATA
E DI UN SANO STILE DI VITA



SANDOZ

A healthy decision

UN SMS PER CONTROLLARE LA TUA SALUTE

Prende il via, presso le Molinette di Torino, l'innovativo servizio di teleassistenza domiciliare Nuvola It Home Doctor, sviluppato da Telecom Italia, che consente ai pazienti il monitoraggio da casa dei propri parametri fisiologici attraverso il telefono cellulare, migliorandone la qualità della vita e consentendo una significativa riduzione dei costi per il sistema sanitario. Dopo un periodo di sperimentazione congiunta, il servizio è ora disponibile per i pazienti affetti da patologie croniche ricoverati presso la Geriatria dell'ospedale Molinette (diretta dal professor Giancarlo Isaia) ed in regime di Ospedalizzazione a Domicilio (OAD – responsabile la dottoressa Nicoletta Aimonino Ricauda).

L'innovativo servizio Nuvola It Home Doctor permette ai pazienti dimessi dall'ospedale, opportunamente selezionati e preparati all'uso di moderne ma semplici tecnologie, di monitorare da casa propria ed inviare, utilizzando tradizionali dispositivi elettromedicali ed un telefono cellulare dedicato e fornito dall'ospedale, i propri parametri biologici ad una piattaforma disponibile presso i Data Center di Telecom Italia. La soluzione può utilizzare anche le reti ADSL, Wi-Fi e satellitare, rendendo di fatto fruibile il servizio ovunque sia disponibile una connessione dati. I medici di

riferimento accedono via web alla piattaforma per monitorare le misure ricevute ed adattare le terapie.

Il servizio di telemonitoraggio si rivolge in particolare ai pazienti con patologie croniche, per esempio diabetici, bronchitici e cardiopatici e, in generale, a tutti i pazienti che hanno l'esigenza di tenere costantemente sotto controllo alcuni parametri biologici, quali peso, pressione diastolica e sistolica, frequenza cardiaca, glicemia, ossimetria, spirometria, misure di ECG e tempo di protrombina espresso come INR (International Normalized Ratio). Il servizio ha anche ricevuto dal Presidente della Repubblica Italiana il premio Nazionale per l'Innovazione assegnato da Confindustria nel 2010. In particolare, il sistema - interamente sviluppato all'interno del Telecom Italia Lab, il centro di ricerca ed innovazione del Gruppo che ha sede a Torino - è composto da una piattaforma tecnologica e da

un software configurati sul cellulare (in alternativa su pc o su tablet) del paziente e sul pc del personale sanitario. I pazienti, in base ai piani stabiliti dal medico, ricevono sul proprio cellulare messaggi di promemoria sulle misure da effettuare, le rilevano con i dispositivi portatili dotati di interfaccia bluetooth e successivamente, attraverso il telefonino, le comunicano in modo automatico alla piattaforma in rete. Il medico curante, previa autenticazione, accede alla piattaforma con il proprio personal computer collegato alla rete e può così controllare da remoto l'andamento della terapia ed attivare in qualsiasi momento eventuali azioni correttive, inviandone la comunicazione al paziente. Può anche definire soglie personalizzate, al superamento delle quali la piattaforma inoltra messaggi di alert via SMS o via web, chiedere un consulto ad uno specialista che può effettuare refertazioni su ECG o su misure di ossi-

metria, firmarle digitalmente e renderle disponibili sempre via web in piattaforma. In modo analogo il personale infermieristico, durante le visite a domicilio dei pazienti, può inviare informazioni cliniche al medico curante del reparto, ricevendo immediata refertazione e rapide istruzioni ed accelerando in tal modo i tempi diagnostici e di intervento.

Gli obiettivi attesi dal servizio di teleassistenza domiciliare sono molteplici:

- migliorare la qualità di vita dei pazienti che possono essere tenuti sotto controllo direttamente al loro domicilio senza doversi recare presso un ambulatorio o l'ospedale;
- offrire ai medici le informazioni necessarie per tenere sotto controllo la situazione delle misure effettuate dal paziente in tempo reale, senza necessariamente dover impiegare tempo per una visita dedicata;
- supportare l'assistenza ospedaliera e domiciliare attraverso l'utilizzo di tecnologie biomedicali che facilitano il monitoraggio del paziente ed il suo rapporto con il referente clinico più adeguato (medico curante e/o medico specialista, infermiere, assistente domiciliare);
- contribuire a ridurre i costi: un paziente adeguatamente monitorato può beneficiare di ospedalizzazioni più brevi e può usufruire di cambiamenti di terapia farmacologica mirati. Entrambi gli aspetti, oltre a costituire un vantaggio per la qualità della vita e per la salute del paziente, comportano minori costi per la struttura sanitaria, anche in termini di rientri ospedalieri.



Pierpaolo Berra

Ufficio Stampa

AOU San Giovanni Battista di Torino

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

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

*In Farmacia
c'è **Melasin•up**
che favorisce
il riposo e aiuta
a ritrovare
il buon umore.*

Melasin•up, rimedio naturale costituito da Melatonina e Iperico, racchiusi in una compressa a due velocità di scioglimento (rapido e lento rilascio), può rappresentare un aiuto sicuro su cui poter contare come un amico, notte dopo notte.

Preso 1 ora prima di coricarsi, grazie alla Melatonina, Melasin•up aiuta a riposare bene e a regolare l'orologio biologico sonno-veglia in particolari periodi dove l'organismo ne risente di più.



Melasin•up aiuta a combattere il senso di fatica e può essere utile quando si è sotto stress, durante i cambi di stagione e di fuso orario legato a continui spostamenti.

Melasin•up, riposo bene e il buon umore si vede dal mattino.

DA OGGI ANCHE

Melasin val

**Un buon relax
e un tranquillo riposo.**

Melasin cento

**Tutto il piacere
di una sana dormita.**

Melasin

*Aiuta il buon sonno
e ritrovi il buon umore.*



**Chiedi gli originali
al tuo Farmacista.**

Scrivere per **BENEFICENZA**

Il farmacista scrittore alla sua seconda opera

“Un rapporto d’amore forse impossibile. La vita e la morte in un continuo alternarsi ed opporsi. Ironia e amarezza un po’ ovunque.

Il rapporto genitori/figli, il mondo cinico del giornalismo e il mondo cinico e basta. Ed infine un mistero insolito che sconvolge una città, risolvendosi in modo casuale e bizzarro. Quasi rocambolesco. Il tutto sempre con un robusto filo rosso di speranza e di attesa per le cose grandi o piccole che la vita sa offrire, andando oltre i solchi insopportabili che la morte, il dolore o la malattia lasciano inesorabilmente nelle nostre esistenze.”

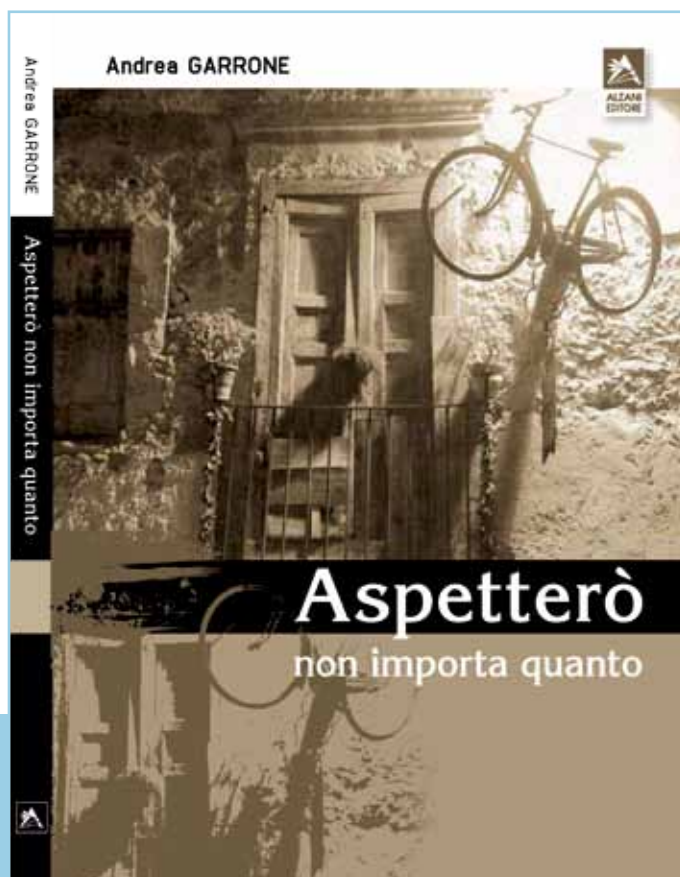
Un’opera alla quale l’autore ha voluto assegnare un significato e un valore particolare. Infatti, il libro è dedicato a Chiara Colombo, figlia di Andrea - direttore di Federfarma Piemonte, in ricordo della sua recente scomparsa, e parte del ricavato sarà devoluto a favore dell’Associazione Ugi (Unione Genitori Italiani), che a Torino - in corso Unità d’Italia - ha creato e gestisce con grande sensibilità la casa per i famigliari dei bimbi ricoverati all’ospedale infantile Regina Margherita.



Andrea Garrone

Aspetterò non importa quanto

Alzani Editore - 216 pp



ANDREA GARRONE

È torinese di nascita e radici, ma valligiano di adozione. Valdese, felicemente coniugato e padre di una vivace ragazzina, è Titolare di Farmacia. Sindaco di Pramollo dal 2009, Vice Presidente rurale di Federfarma Torino dal 2010, non nasconde la propria profonda passione per la scrittura. Pur senza strafare, ha già all’attivo alcune pubblicazioni: *Antologia RaccontinellaRete* 2007 (racconto breve per bambini), *Antologia Trifolium* 2008 (racconto breve) e il romanzo *“Sinfonie di Parole”* (fmybook Editore). Continuerà a scrivere?

Metti a fuoco

la leggerezza



etichetta 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	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	142	6.4	10.9
SAN BENEDETTO	272	5.8	N.D.
ROCCHETTA	177.8	4.61	N.D.
FIJI	210	4.28	9.45
EVIAN	309	6.5	29.1
VITASNELLA	382	2	N.D.

Evidenziamo il residuo fisso, il sodio e la durezza in gradi francesi (°F) di alcune note acque oligominerali (residuo fisso <500 mg/l) commercializzate nel territorio nazionale come rilevato da Beverfood 2010-2011

LAURETANA®

L'acqua più leggera d'Europa

servizio clienti
Numero Verde
800-233230
www.lauretana.com

consigliata da

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

fornitore ufficiale
FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO


consigliata a chi si vuole bene