



E SE STIAMO MALE DURANTE LA NOTTE?

Una rete di continuità è al servizio della nostra salute

Una salute
migliore
per un
mondo
migliore

 **Mylan**
Better Health
for a Better World



RAVENNA
FARMACIE
Srl

LE FARMACIE COMUNALI DI RAVENNA FARMACIE

Comunale n. 1

Via Berlinguer, 34 • Ravenna
Tel. 0544 404210 • Fax 0544 407473
comunale1@farmacieravenna.com



Comunale n. 2

Via Faentina, 102 • Ravenna
Tel. 0544 460636 • Fax 0544 461557
comunale2@farmacieravenna.com



Comunale n. 3

Via Po, 18 • Porto Corsini Ravenna
Tel. 0544 446301 • Fax 0544 441162
comunale3@farmacieravenna.com



Comunale n. 4

Via Nicolodi, 21 • Ravenna
Tel. 0544 421112 • Fax 0544 423821
comunale4@farmacieravenna.com



Comunale n. 5

Via delle Nazioni, 77 • Marina di Ravenna
Tel. 0544 530507 • Fax 0544 531683
comunale5@farmacieravenna.com



Comunale n. 6

Via Giannello, 3 • Fornace Zarattini
Tel. 0544 212835 • Fax 0544 216317
comunale6@farmacieravenna.com



Comunale n. 7

Via Bonifica, 6 • Porto Fuori Ravenna
Tel. 0544 433021 • Fax 0544 432503
comunale7@farmacieravenna.com



Comunale n. 9

Viale Petrarca, 381 • Lido Adriano Ravenna
Tel. 0544 495434 • Fax 0544 495434
comunale9@farmacieravenna.com



Comunale n. 10

Via 56 Martiri, 106/E • Ponte Nuovo Ravenna
Tel. 0544 61088 • Fax 0544 476553
comunale10@farmacieravenna.com



Comunale 1 Pinarella

Viale Tritone, 13 • Pinarella di Cervia Ravenna
Tel. 0544 987105 • Fax 0544 987105
comunale.pinarella@farmacieravenna.com



Comunale Cotignola

Via Matteotti, 55 - Cotignola Ravenna
Tel. 0545 40119 • Fax 0545 40119
comunale.cotignola@farmacieravenna.com



Comunale 2 Malva

Via Martiri Fantini, 86/a - Cervia
Tel. 0544 977650 • Fax 0544 977141
comunale2cervia@farmacieravenna.com



Comunale Alfonsine

C.so Matteotti, 58 • Alfonsine
Tel. 0544 81253 • Fax 0544 84642
comunale.alfonsine@farmacieravenna.com



Comunale S. Rocco

Piazza B. Emaldi, 4B • Fusignano
Tel. 0545 50133 • Fax 0545 953866
farmcofusignano@racine.ra.it

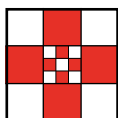


Comunale n. 8

Via Fiume Montone Abbandonato, 124 • Ravenna
Tel. 0544 402514 • Fax 0544 407713
comunale8@farmacieravenna.com



Aperta 24 ore su 24 tutti i giorni dell'anno - Dalle ore 22.30 alle 8.00 servizio notturno





In copertina:
Foto di copertina: www.pixabay.com - image free

ENTRIAMO IN FARMACIA
In servizio anche di notte 4

SALUTE E TERRITORIO
Il servizio di continuità
assistenziale 6

INSERTO - PARLIAMO DI SALUTE

DOCUMENTI
L'oncologia spiegata 10

PREVENZIONE E SALUTE
Proteggiamo
il nostro cervello! 10

NOTE DI MEDICINA INTEGRATA
Strychnos Nux Vomica 13

PROGETTO SPORT
Alimentazione e
integrazione prima
dell'esercizio fisico 15

APPROFONDIMENTO
Sonno, insonnia
e sonnolenza 17

Direzione, redazione e pubblicità
Farmacie Comunali Torino S.p.A.
Corso Peschiera 193 - 10141 Torino
www.fctorinospa.it

Direttore Responsabile
Elisabetta Farina
redazione: redazione@fctorinospa.it

Hanno collaborato a questo numero
Orietta Benelli,
Mauro Marabini, Michela Migliorelli,
Daniele Morini, Gabriele Taglioni.

Collaborazione grafica
Ravenna Farmacie s.r.l.

Progetto grafico e impaginazione
Futurgrafica S.r.l.

Stampa
Tipografia Sosso S.r.l.



Tiratura 5.000 copie

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



di Elisabetta Farina

Cari Lettori

DALL'INFLUENZA AL MORBILLO. PARLIAMO DI IMMUNIZZAZIONE

«Il quadro per il 2018 chiarisce che l'attuale ritmo dei progressi nell'innalzare i tassi di immunizzazione sarà insufficiente a fermare la circolazione del morbillo. Mentre i dati indicano una copertura vaccinale eccezionalmente elevata a livello regionale, riflettono anche un numero record di infettati e morti a causa della malattia. Ciò significa che le lacune a livello locale offrono ancora una porta aperta al virus», afferma Zsuzsanna Jakab, direttore dell'ufficio regionale per l'Europa dell'Organizzazione mondiale della sanità.

Il monito arriva alla luce e a commento dei dati sul morbillo per l'anno 2018 pubblicati a inizio febbraio.

Per ribadire l'importanza dell'immunizzazione – ovviamente non soltanto nei confronti del morbillo – dal 23 al 29 aprile l'Oms lancia la Settimana dell'immunizzazione, che sin dalla prima edizione nel 2005 si è posta come iniziativa di forte finalità educativa.

L'immunizzazione rappresenta una delle scoperte mediche di maggior successo, oltre che economicamente vantaggiose, nella storia dell'umanità. Basti pensare che negli ultimi decenni i vaccini hanno salvato milioni di persone, anche con un utilizzo non ottimale. Tuttavia, nel mondo milioni di bambini non sono ancora pienamente protetti da malattie facilmente evitabili e prevenibili, tra cui il morbillo, che resta una delle principali cause di morte tra i più piccoli.

Nella vita quotidiana anche le malattie più comuni possono avere complicanze serie. Ne è un esempio l'influenza che ogni anno fa registrare casi gravi, complicanze e decessi. Da un primo bilancio della stagione influenzale 2018-2019 (dati Iss) emerge che, in linea con i dati degli ultimi anni, anche questa stagione ha interessato soprattutto i bambini sotto i 5 anni.

Altro esempio è appunto il morbillo: una malattia che può causare polmonite, encefalite e in un caso su mille può portare anche alla morte. Vaccinarsi vuol dire proteggere non solo noi stessi ma anche la collettività. Perché quando tutti gli individui sono protetti, si impedisce agli agenti patogeni di circolare e infettare anche le persone che, spesso per motivi di salute, non possono essere vaccinate. Basta pensare ai bambini leucemici che hanno il sistema immunitario compromesso dalle terapie impiegate per combattere il cancro.

Riportare le vaccinazioni sopra le soglie di sicurezza è compito di tutti, perché le malattie contagiose interessano la collettività e ogni singolo cittadino può fare la propria parte per prevenirle.

IN SERVIZIO ANCHE DI NOTTE

La comunale 8 è presidio notturno da oltre 20 anni

La farmacia comunale 8 offre un servizio 24 ore tutti i giorni tutto l'anno e da oltre 20 anni garantisce il servizio notturno per tutto il comune di Ravenna.

Per la sua ubicazione, vicina al pronto soccorso dell'Ospedale della città, alla Guardia medica e al Centro di medicina e prevenzione CMP, è facilmente usufruibile dagli utenti che hanno utilizzato questi presidi. Dispone di un ampio parcheggio ed è facilmente raggiungibile da tutta la città e dal forese.

“La farmacia comunale 8 – spiega il dottor Gabriele Taglioni che la dirige – ha una struttura articolata e si diversifica in vari reparti che offrono una vasta gamma di referenze e servizi per potere soddisfare le richieste dell'utenza, anche nei momenti in cui gli altri servizi della città si fermano o diminuiscono. Senza dubbio, anche nelle ore notturne il farmacista rappresenta un riferimento sanitario qualificato che collabora attivamente in sinergia con gli altri operatori sanitari, applicando le norme dettate dall'esercizio della professione, per il benessere dei pazienti”.

IL SERVIZIO DIURNO ALLA COMUNALE 8

Durante le ore diurne, dalle 8.00 alle 22.30, la presenza di farmacisti, addetti specializzati alla vendita del parafarmaco, operatori CUP e commessi fa sì che tutti i servizi offerti (negli orari modulati) siano erogati alla clientela: preparazioni galeniche, consulenze da parte di farmacisti per automedicazione, omeopatia, fitoterapia e utilizzo di integratori, assistenza per autoanalisi di prima istanza, ECG e Holter pressorio, prenotazioni CUP e consigli qualificati per dermocosmesi, alimenti specialistici, igiene e prima infanzia, spedizione di ricette.

Come si svolge il servizio notturno?

“Dalle ore 22.30 la farmacia chiude i battenti fino alle ore 8.00 – prosegue Taglioni – ma un farmacista rimane all'interno per espletare il servizio notturno a chiamata. Viene garantita la prestazione farmaceutica per tutto il comprensorio comunale.

Naturalmente non sono accessibili tutti i servizi erogati durante le ore di apertura ma l'erogazione di farmaci di automedicazione e la spedizione di ricette continuano. Vengono erogati anche presidi di prima istanza come latte per neonati o materiale di medicazione o quanto risulti “urgente” all'utente. La nuova tariffa in vigore da ottobre 2017 impone il pagamento di una quota di 7.50 euro per

il diritto di chiamata notturna. Sono escluse dal pagamento le ricette redatte dalla guardia medica, dal pronto soccorso o da un medico se riportano la dicitura *urgente*.

Il servizio notturno si integra naturalmente con il Servizio di guardia medica e di pronto soccorso dell'AUSL. Il farmacista eroga i farmaci prescritti, si consulta o viene contattato dagli operatori medici dei presidi in caso di esigenze particolari o per verificare la disponibilità di quanto prescritto. Funge anche da primo presidio per piccole patologie e consulti per automedicazione prima di inviare il paziente al medico. Cerca di sopperire all'esaurimento di farmaci già usati in terapia utilizzando la *dispensazione d'urgenza* norma che prevede l'erogazione da parte del farmacista, anche in assenza di ricetta medica, di farmaci (non tutti) seguendo precisi criteri normati di valutazione in caso di esaurimento da parte del paziente per garantire la continuità terapeutica”.

In caso di impossibilità a recarsi in farmacia?

“Parallelamente al servizio notturno offerto dalla farmacia – ricorda il dottor Taglioni – è attivo anche il servizio di *consegna domiciliare d'urgenza* dei farmaci di *Pronto Farmaco* in collaborazione con AUSER. Il servizio può essere attivato soltanto dalla guardia medica che ha effettuato la visita a domicilio del paziente, nel caso in cui quest'ultimo sia impossibilitato a recarsi in farmacia”.

E per i nostri amici animali?

“Naturalmente il servizio viene fornito anche per le prescrizioni veterinarie e vi è la medesima collaborazione anche con la Guardia medica veterinaria. Spesso sono richiesti anche presidi per i piccoli pazienti pet”.

Esiste anche una distribuzione automatica?

Sempre nello spirito di servizio all'utenza, nel distributore automatico posto all'esterno della farmacia, oltre ai profilattici sono stati resi disponibili anche alcuni presidi di prima istanza prelevabili direttamente dal cliente senza il pagamento della quota del diritto di chiamata. Questa scelta è estesa anche ad altre farmacie aziendali.



Comunale n. 8

Via Fiume Montone Abbandonato, 124 • Ravenna
Tel. 0544 402514 • Fax 0544 407713
comunale8@farmacieravenna.com

Aperta 24 ore su 24 tutti i giorni dell'anno - Dalle ore 22.30 alle 8.00 servizio notturno



FARMAcom



*Gli operatori della farmacia comunale 8 che garantiscono l'attività durante le 24 ore.
Al centro della prima fotografia il direttore, dottor Gabriele Taglioni.*

foto: Ravenna Farmacie

IL SERVIZIO DI CONTINUITÀ ASSISTENZIALE

L'assistenza sanitaria quando lo studio del medico di famiglia è chiuso

Mauro Marabini, direttore Unità operativa Cure primarie Ravenna,
e Daniele Morini, coordinatore Medici Continuità assistenziale Ravenna

Il Servizio di continuità assistenziale (ex guardia medica) assicura l'assistenza sanitaria territoriale, non differibile, quando non sono presenti i medici di famiglia e i pediatri di libera scelta. Ecco perché la *Continuità assistenziale* (CA) scatta nelle ore notturne e nei giorni prefestivi e festivi.

Le funzioni che svolge sono sovrapponibili a quelle effettuate dal medico di famiglia e dal pediatra: fornisce consigli telefonici, effettua visite domiciliari e ambulatoriali. Non si tratta quindi di emergenza-urgenza, nel qual caso occorre chiamare il 118 o rivolgersi ai servizi di pronto soccorso.

Il Servizio di continuità assistenziale, presente in tutte le Aziende Usl, è rivolto a tutta la popolazione, adulti e bambini, ed è gratuito per i residenti e i domiciliati sanitari (cioè coloro che sono tra i pazienti di un medico di famiglia o di un pediatra) in Emilia-Romagna. L'attività di CA viene organizzata secondo l'Accordo collettivo nazionale art. 62-73, (in alcuni distretti vi sono altri Regolamenti integrativi e Accordi locali).

Gli orari della Continuità assistenziale

Dalle ore 20.00 alle 8.00 dei giorni feriali.

Dalle ore 8.00 del sabato, o altro giorno prefestivo, fino alle 8.00 del lunedì, o del giorno feriale successivo.

Modalità di accesso al servizio e possibili interventi

Per accedere al servizio occorre contattare il numero telefonico dedicato cui risponde il personale medico che svolge l'attività di consulenza e triage in una Centrale operativa telefonica (unica o dislocata sui territori). In seguito alla raccolta dei dati anagrafici e sanitari necessari, il medico consiglia e organizza l'intervento più opportuno per il singolo caso clinico e compatibilmente coi servizi offerti. Può, quindi, decidere se fornire un consiglio telefonico adeguato, dare indicazioni per un'eventuale visita ambulatoriale oppure inviare un medico al domicilio del paziente. Nei casi urgenti o gravi il medico deve attivare il *servizio di urgenza/emergenza* (118) nell'interesse della migliore cura per il paziente. Non vi sono obblighi di legge all'erogazione di alcuna prestazione sanitaria se non ritenuta opportuna dal medico.

Gli interventi nel dettaglio

La prima modalità di intervento si riferisce alle patologie per le quali il medico della centrale

operativa attraverso un'**intervista anamnestica telefonica**, formula delle ipotesi diagnostiche e può, soprattutto in casi di lieve entità del sintomo, offrire consigli terapeutici assumendosi la presa in carico del caso, monitorando successivamente il problema se necessario, con una successiva telefonata.

La seconda modalità è l'**accesso ambulatoriale** e si riferisce ai casi in cui l'utente richieda una prestazione che per tipologia e/o gravità può essere svolta in ambulatorio (visite mediche di pazienti deambulanti o trasportabili, ripetizione di ricette, certificati...) o quando viene valutato che il paziente, essendo deambulante possa essere visitato in ambulatorio durante le ore diurne. In particolare, il medico può prescrivere i farmaci indicati per le terapie di urgenza e nella quantità sufficiente a coprire un ciclo di terapia non superiore a tre giorni e può rilasciare certificati di malattia, limitatamente ai giorni di attività del Servizio di continuità assistenziale, rinviando al medico di medicina generale ogni ulteriore decisione.

L'attività ambulatoriale viene svolta secondo gli orari definiti e nelle sedi predisposte (vedere il box). L'**accesso a questi ambulatori** negli orari di apertura stabiliti **può avvenire** anche direttamente da parte del paziente **senza preventivo contatto telefonico**.

Si sottolinea che **l'attività ambulatoriale non viene mai svolta in orari notturni**, poiché gli ambulatori sono chiusi.

In caso di necessità di **visita domiciliare**, il medico di Centrale fornisce ai medici presenti sul territorio e dislocati in varie località del territorio provinciale le informazioni necessarie per lo svolgimento dell'intervento, compreso, ove le chiamate siano più di una, l'ordine di priorità, basandosi sulla presunta caratteristica di urgenza. Il medico sul territorio si reca al domicilio del paziente appena possibile, ma senza carattere di urgenza, allo stesso modo di un intervento domiciliare del medico di famiglia.

Quando sia necessario un intervento particolarmente urgente e con strumenti e attrezzature, il medico di CA deve direttamente allertare il **servizio di urgenza ed emergenza** territoriale (118), quindi nei *casi urgenti o gravi* (art.67 comma 11 Acn). In questi casi, con l'accettazione della chia-

mata da parte del Servizio di emergenza territoriale 118, si pone termine al compito del medico di continuità assistenziale.

Ove ritenuto possibile e se la situazione/circo-

stanze lo consente, il medico può anche consigliare telefonicamente al paziente di recarsi in Ps coi propri mezzi, nell'interesse di ottenere le migliori cure urgenti il più velocemente possibile.

AMBULATORI DELLA CONTINUITÀ ASSISTENZIALE IN PROVINCIA DI RAVENNA

RAVENNA (Ospedale per gli Infermi, ingresso di via Missiroli, 1° piano scala verde)
sabato, domenica, prefestivi e festivi
dalle ore 8.00 alle ore 20.00

CERVIA (ospedale San Giorgio al 1° piano)
sabato, domenica, prefestivi e festivi
dalle ore 15.00 alle ore 18.00

FAENZA (Via della Costituzione 28/50, Centro La Filanda)
sabato, domenica, prefestivi e festivi
dalle ore 14.30 alle ore 18.30

LUGO (Ospedale)
sabato, domenica, prefestivi e festivi
dalle ore 14.30 alle ore 18.30

Tutti i sabati mattina è inoltre possibile rivolgersi al Servizio negli ambulatori di:

RUSSI

presso la Casa della Salute di piazza Farini
dalle ore 09.00 alle ore 13.00.

SANT'ALBERTO

presso la Casa della Salute di Via Cavedone
dalle ore 09.00 alle ore 13.00.

SAN PIETRO IN VINCOLI

presso la Casa della Salute di Via Pistocchi, 41
dalle ore 09.00 alle ore 13.00.

BAGNACAVALLLO

presso la sede dell'ex Ospedale
dalle ore 09.00 alle ore 13.00.

ALFONSINE

presso la sede dell'ex Ospedale - via Reale 49
dalle ore 09.00 alle ore 13.00.

CONSELICE

presso la sede dell'ex Ospedale
dalle ore 09.00 alle ore 13.00.

CASTELBOLOGNESE

presso la sede dell'ex Ospedale
dalle ore 09.00 alle ore 13.00.

ATTIVITÀ CHE IL MEDICO DI CONTINUITÀ ASSISTENZIALE NON PUÒ SVOLGERE

- Prescrivere esami di laboratorio (esami del sangue ecc.), strumentali (radiografie, ecografie ecc.) e visite specialistiche.
- Prescrivere farmaci con nota ministeriale tranne nei casi in cui il medico in servizio ritiene, a seguito di visita medica, la condizione del paziente compatibile con quanto indicato dalla nota ministeriale.
- Ripetere ricette mediche: Ciò vale per tutti i farmaci che si assumono con continuità e che non rivestono il carattere di indifferibilità (esempio farmaci per artrosi). Si rammenta che in caso di "estrema necessità e urgenza" si applica il decreto legislativo 31 marzo 2008 (Gu n° 86 del 11 aprile 2008) che consente alle farmacie di erogare alcuni farmaci per patologie codificate (diabete, ipertensione, bronchite cronica, altre patologie croniche) senza prescrizione medica.
- Trascrivere su ricettario regionale i farmaci prescritti da altri medici (pronto soccorso, medici ospedalieri, medici privati ecc.).
- Prescrivere i ricoveri programmati che rimangono di esclusiva pertinenza del medico di famiglia.
- Sostituire il proprio medico di famiglia quando questi è assente per motivi personali. In tale situazione il medico di famiglia deve nominare un sostituto che assolve le funzioni in sua assenza.
- Effettuare prestazioni infermieristiche: il medico di continuità assistenziale non effettua iniezioni, intramuscolo o endovena, prescritte da altri medici né effettua sostituzioni di catetere vescicale.
- Certificare in merito alla idoneità all'attività sportiva, al soggiorno in comunità o alla ri-ammissione scolastica.
- La certificazione di malattia può essere rilasciata, nei casi di necessità (lavoratori turnisti), anche dalla guardia medica (continuità assistenziale) limitatamente ai turni di guardia festivi e prefestivi e con una prognosi di massimo 3 giorni.



anche alle
3 di notte
puoi contare
sulla **8**.

Farmacia Comunale 8 Ravenna

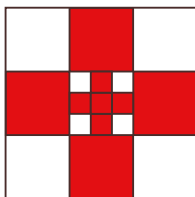
Aperta 24 ore su 24

tutti i giorni, festività comprese

dalle 22,30 alle 8,00 servizio notturno con diritto addizionale di chiamata pari a € 7,50 (art. 9 D.L. 22/09/2017)

Via Fiume Montone Abbandonato 124 • 0544.402514 • www.farmacieravenna.com

RAVENNA



FARMACIE

Sempre al tuo servizio



AQUILEA

SONNO

Sogni di dormire?



AQUILEA SONNO

Express



Spray sublinguale

con tecnologia nano-emulsione
per un rapido addormentamento

AQUILEA SONNO
COMPRESSE



Tecnologia bistrato

favorisce l'addormentamento
ed una notte rilassata



Aquila Italia



aquila.italia



Aquila.it

Nutraceutica e Natura

PARLIAMO DI SALUTE

a cura di Elisabetta Farina

DOCUMENTI

L'ONCOLOGIA SPIEGATA

Dalla conoscenza alla salute



La parola tumore fa ancora molta paura. Tuttavia, la concezione che la maggior parte della società ha della malattia spesso corrisponde a informazioni che sono state già superate e non rappresentano la realtà. La ricerca scientifica, infatti, continua a compiere importanti passi avanti.

L'oncologia e la ricerca sul cancro sono ancora per la maggior parte dei cittadini un universo sconosciuto: cosa sono le cellule tumorali? Come fanno a svilupparsi? Come si fa a studiarle per cercare di combatterle e vincerle? Per rendere comprensibile a tutti come si sviluppano le neoplasie e come è possibile affrontarle, l'Istituto oncologico veneto-IRCCS (ioveneto.it) ha sviluppato un progetto di divulgazione scientifica nuovo e originale – **L'oncologia spiegata a vignette** – in “sei capitoli”, basato su vignette e illustrazioni, che rappresentano oggi canali di comunicazione efficaci ed immediatamente comprensibili. Con questo progetto l'Istituto oncologico veneto intende spiegare con semplicità i meccanismi che regolano il funzionamento del corpo umano, l'eventuale formazione di un tumore, i traguardi raggiunti dai ricercatori, le scoperte ormai consolidate e i nuovi orientamenti.

“Si tratta di un progetto innovativo di comunicazione e cultura sociale, grazie al quale desideriamo far comprendere a tutti come si sta muovendo, quali risultati sta raggiungendo e dove può arrivare la ricerca in ambito oncologico”, ha sottolineato Giorgio Roberti (direttore generale dello Iov-IRCCS), “Lo abbiamo sviluppato con il contributo di tante professionalità e competenze, rispondendo pienamente al mandato regionale che vuole il nostro istituto al centro delle attività oncologiche di cura e ricerca”.

Sviluppato nell'arco di circa dodici mesi da Giuseppe Opocher (direttore scientifico dello Iov-IRCCS) con la collaborazione di un *team* composto dalla consulente scientifica Sofia De Rosso, dalla giornalista scientifica Elisabetta Mutto Accordi e dall'illustratore Marco Gavagnin, il progetto dell'*Oncologia spiegata* si compone di sei capitoli, ognuno presentato con un *booklet* di otto pagine.

I temi che vengono approfonditi sono:

- **La Fabbrica** – Il sistema di controllo;
- **Il Grattacielo** – Le riparazioni quotidiane;
- **L'Orchestra** – Perché si forma un tumore;
- **Viaggio nel Tempo** – Gli ultimi 100 anni di ricerca;
- **Il Labirinto** – Ricercatori al lavoro;
- **Il Puzzle** – Come funziona la ricerca.

Ogni “capitolo” contiene un messaggio preciso riconducibile ad un aspetto della realtà ben conosciuta da tutti: così ad esempio il funzionamento del corpo umano diviene “il sistema di controllo di una fabbrica”, dove cellule difettose non sorvegliate adeguatamente dagli “addetti al controllo” possono portare alla formazione del tumore. In questo modo la sequenza delle vignette e delle illustrazioni rappresenta nel suo svolgersi un percorso di apprendimento accessibile a tutti, immediatamente comprensibile e facilmente memorizzabile.

Il progetto *L'oncologia spiegata* dello IOV nasce per essere diffuso non soltanto al territorio padovano, con la circolazione di oltre 40mila copie per ogni singolo booklet per un totale di 246mila copie, ma anche a tutto il territorio nazionale grazie ai siti e ai canali social dello IOV e dei partner che hanno aderito all'iniziativa.

Fonte: ioveneto.it

PROTEGGIAMO IL NOSTRO CERVELLO!

Preveniamo le malattie neurologiche e il decadimento cognitivo



Proteggi il tuo cervello è il tema di questa edizione della **Settimana mondiale del cervello**, che dall'**11 al 17 marzo** vedrà nel nostro Paese un susseguirsi di iniziative organizzate dalla Società Italiana di Neurologia. Obiettivo della campagna è sensibilizzare l'opinione pubblica sulle numerose malattie neurologiche che, solo in Italia, colpiscono circa 5 milioni di persone, e che possono compromettere il delicato funzionamento del nostro organo più sofisticato per mezzo del quale pensiamo, ridiamo, muoviamo, sentiamo, vediamo, parliamo, dormiamo e organizziamo tutte le numerose attività della nostra vita.

«Quest'anno – spiega Gianluigi Mancardi, presidente della Società italiana di neurologia, clinica neurologica dell'Università di Genova – attraverso il tema **Proteggi il tuo cervello**, intendiamo sottolineare l'importanza della prevenzione e la necessità di prendersi cura del cervello affidandosi

ai neurologi, gli specialisti deputati a trattare efficacemente le malattie neurologiche. In alcuni casi queste patologie possono essere prevenute, correggendo, ad esempio, i fattori di rischio per le malattie cerebrovascolari o rafforzando la riserva cognitiva per contrastare il fisiologico invecchiamento cerebrale.

Alla comparsa del disturbo neurologico, invece, un tempestivo intervento terapeutico può rallentare la progressione della malattia; oggi, infatti, grazie ai risultati dell'incessante ricerca scientifica degli ultimi anni, molte malattie del sistema nervoso possono essere efficacemente curate». Contrastare il decadimento cognitivo, o demenza, è un obiettivo prioritario della ricerca a livello europeo che comporta importanti investimenti economici. Tuttavia, questo non basta: anche noi, cittadini over-50, dobbiamo fare la nostra parte, non solo facendo attenzione a tutte le patologie che possano influenzare la nostra buona salute mentale e cognitiva, ma anche sottoponendoci a screening periodici di valutazione delle nostre capacità cognitive.

Durante la settimana numerose iniziative gratuite si svolgeranno in tutto il territorio nazionale grazie alla collaborazione dei neurologi, da incontri divulgativi a convegni scientifici, da attività per gli studenti delle scuole fino a open day. Il calendario degli eventi è disponibile su www.neuro.it. Coordinata dalla European Dana Alliance for the Brain in Europa e dalla Dana Alliance for Brain Initiatives negli Stati Uniti, la Settimana del cervello è il frutto di un enorme coordinamento internazionale cui partecipano le Società Neuroscientifiche di tutto il mondo e a cui la Società italiana di neurologia aderisce fin dall'edizione 2010.

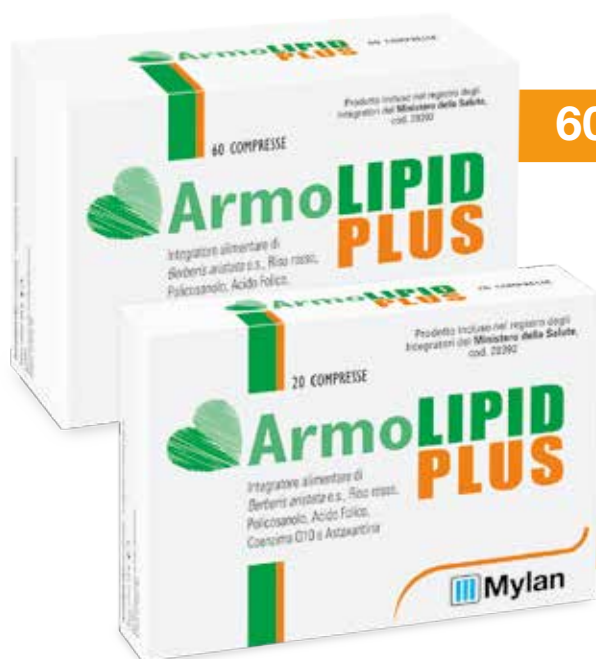
Fonte: www.neuro.it



INTEGRATORE PER IL COLESTEROLO

ArmOLIPID PLUS

*il più venduto in Farmacia**



60 COMPRESSE

La berberina contenuta in **ARMOLIPID PLUS** favorisce il controllo di colesterolo e trigliceridi plasmatici

20 COMPRESSE

ARMOLIPID PLUS è un integratore alimentare. Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e di uno stile di vita sano.

Leggere le istruzioni sulla confezione.

*Dati di vendita IMS a Sell out - Agosto 2018 Classe 10F3
Segmento integratori alimentari per il colesterolo

 **Mylan**

Better Health
for a Better World

STRYCHNOS NUX VOMICA

Dall'eterno riposo di Agatha Christie
al riposo ristoratore del rimedio omeopatico

Orietta Benelli – farmacista, farmacia comunale 8 a Ravenna



Agatha Christie fu una scrittrice di fama mondiale ma non tutti sanno che l'autrice inglese di romanzi e racconti gialli più tradotti e diffusi al mondo "utilizzava" con grande disinvoltura i veleni destinati ad uccidere i personaggi delle sue trame intricate grazie alle conoscenze farmacologiche acquisite nel corso della Grande Guerra come "assistente farmacista" e lavorando in un dispensario di medicinali anche durante la Seconda Guerra mondiale. Nel suo primo romanzo "Poirot a Style Court" (scritto intorno al 1916) la ricca proprietaria di casa Inglethorp è assassinata con la stricnina, un alcaloide estremamente tossico presente in grande concentrazione nei semi di *Strychnos nux vomica*, un albero delle Loganiacee originario dell'India e del sud-est asiatico.

Il frutto di questa pianta ricorda per il suo aspetto un'arancia che però nasconde al suo interno un potente veleno che provoca convulsioni e paralisi respiratoria. Nella terapia classica, chiaramente da tempo abbandonata, la stricnina era impiegata a basse dosi per la capacità di stimolare le cellule

nervose e aumentare la peristalsi digestiva sotto forma di tonico stimolante dell'appetito.

Secondo il principio di similitudine dell'omeopatia, se il tossico provoca ipereccitabilità del sistema nervoso e dell'apparato digerente, il corrispondente omeopatico diventa la cura nei seguenti disturbi: ipersensibilità a tutti gli stimoli (luce, freddo, rumori), insonnia, cefalea, crampi, irascibilità, difficoltà digestive. *Nux vomica* è un farmaco omeopatico utile quindi per curare i disturbi del sonno, soprattutto quando interessano coloro che nella vita sono molto attivi e non si concedono mai pause perché il riposo è visto come una perdita di tempo (donne e uomini manager) e sono molto rigidi o aggressivi con gli altri e non tollerano le contraddizioni. Spesso sono persone che, proprio per sostenere questi ritmi di vita frenetici, fanno abuso di caffè, tabacco, alcolici o cibi piccanti o conditi che mal digeriscono. Accusano sonnolenza dopo mangiato (passa dopo una breve pennichella) e sensazione di nausea o di pietra sullo stomaco, gonfiore addominale che si manifesta dopo un paio d'ore dalla fine del pa-



www.freeplk.com - image free



sto. Anche la stitichezza, la colite o la comparsa di emorroidi possono essere sintomi indicativi della necessità di ricorrere a questo rimedio per ottenerne beneficio.

CAUSE ED EFFETTI DELL'INSONNIA

Nux vomica è però solo uno dei rimedi utilizzati in omeopatia per curare l'insonnia: da *Ignatia* a *Lachesis*, *Coffea*, *Colocynthis*, *Arsenicum album* ecc. anche perché diversi possono essere gli eventi che scatenano questo disturbo (ansia, trauma fisico o emotivo, stress, paure, malattie, farmaci, abuso di sostanze eccitanti, menopausa, gioie intense ecc.), così come differenti sono le modalità delle persone di vivere l'insonnia. C'è chi ha difficoltà ad addormentarsi, chi soffre di risvegli frequenti di notte o risveglio precoce al mattino.

logie cardiovascolari, diabete e obesità, riduzione delle difese immunitarie, ipotiroidismo.

STRATEGIE CONTRO L'INSONNIA

Meglio quindi cercare di correre ai ripari tempestivamente. È buona abitudine prediligere a cena pasti proteici ed evitare carboidrati, andare a letto sempre alla stessa ora, adottare tecniche di rilassamento, bere una tisana o assumere integratori fitoterapici a base di erbe della buona notte. Soprattutto evitare di trascorrere il tempo che precede immediatamente l'addormentamento davanti a televisione o smartphone le cui onde elettromagnetiche interferiscono con le onde cerebrali sovrastimolandole.

Meglio dedicarsi alla lettura di un buon libro... magari di Agatha Christie?

Per individuare il farmaco omeopatico utile per ritrovare un sonno ristoratore è importante rivolgersi a personale esperto cercando naturalmente di modificare per quanto possibile anche lo stile di vita. L'insonnia rappresenta infatti, in un'epoca in cui si parla di globalizzazione, una preoccupante realtà che mina la salute della popolazione mondiale in una percentuale stimata addirittura del 45% (in Italia ne soffrono quasi 10 milioni) tanto che l'Associazione mondiale di medicina del sonno ha dedicato un appuntamento annuale a marzo, quest'anno il 15 marzo, al **World Sleep Day** (worldsleepday.org), proprio per sensibilizzare l'opinione pubblica nei confronti di questa vera e propria "piaga".

Gli effetti della privazione di sonno possono essere molteplici: depressione o irritabilità, stanchezza cronica, disturbi cognitivi e perdita di memoria, predisposizione a pato-

Desideri leggere altri articoli con informazioni per la salute?

Consulta la sezione **I consigli del farmacista** del sito www.farmacieravenna.com

Trovi utili consigli scritti per te dai farmacisti delle Comunalì di Ravenna!

ALIMENTAZIONE E INTEGRAZIONE PRIMA DELL'ESERCIZIO FISICO

Pasti e spuntini per salute e rendimento

Michela Migliorelli – farmacista e referente Progetto Sport presso la farmacia comunale 10



L'attività fisica realizzata in modo intensivo porta l'atleta a mantenere un equilibrio normalmente instabile tra la domanda energetica e le assunzioni di nutrienti. I fabbisogni nutrizionali sono individuali a seconda dello sport praticato, dell'intensità e durata di allenamento e competizione, del luogo in cui si pratica attività sportiva. Esistono tuttavia linee guida generali che consentono di ottimizzare l'alimentazione e l'integrazione al fine di ottenere obiettivi di salute, capacità fisica e rendimento.

La composizione corporea indica che l'uomo è di per sé formato da "materiale" del tutto simile a quello che si trova negli alimenti; la massa magra (in un atleta circa l'80%) comprende tutti i componenti funzionali dell'organismo implicati nei processi metabolicamente attivi, la massa grassa (metabolicamente inattiva) ha un importante ruolo come riserva energetica. Esistono tuttavia i cosiddetti supporti ergogenici (che portano a produzione di energia) quali nutrienti e integratori, che utilizzati sotto corretta guida possono migliorare il rendimento.

L'assunzione di **carboidrati** prima e durante la competizione ritarda la comparsa dell'affaticamento. I carboidrati hanno un ruolo primario all'inizio della prova cedendo progressivamente il passo ai lipidi con l'avanzare della durata dello sforzo, inoltre negli esercizi di lunga durata (superiore ai 75/90 minuti) l'affaticamento può essere collegato con una mancanza di zucchero per il cervello. È opportuno prediligere diete a elevato contenuto di amido (perfetti riso e patate) rispetto al glucosio puro e alimenti a basso indice glicemico che producano una minima perturbazione dell'omeostasi (ad esempio soia, ceci, lenticchie, patate, pane integrale). Gli alimenti consumati 3 ore prima l'esercizio fisico dovrebbero quindi contenere una elevata proporzione di carboidrati rispetto a proteine, grassi e fibre ed essere facilmente digeribili. Se l'atleta è impossibilitato al consumo di un pasto può assumere piccoli quantitativi di bevande zuccherate a transito intestinale rapido (esistono integratori calibrati in commercio).

I **grassi** costituiscono la seconda principale fonte energetica per l'organismo, entrano in gioco dopo circa venti minuti dall'inizio dell'attività fisica, e il loro utilizzo è stimolato dagli ormoni dello stress (adrenalina e noradrenalina) le cui concentrazioni aumentano durante l'esercizio. I supporti nutrizionali a base di grassi non hanno molto significato in quanto i depositi corporei sono sufficientemente ricchi per soddisfare qualunque necessità. Mol-



ti atleti tendono ad adottare diete con eccessive quantità di uova, latte intero e carni grasse con conseguenze negative sui livelli di colesterolemia. Sarebbe opportuno prediligere alimenti che contengano grassi più "salutari" fonti tra l'altro di antiossidanti e sostanze ipocolesterolemiche quali pesce, avocado, semi di zucca o di girasole, noci e nocciole, olio di oliva e legumi.

Le **proteine** contribuiscono in minor misura al rendimento e all'apporto energetico se assunte prima della performance, la loro integrazione ha significato in altri momenti (sono le proteine endogene tissutali a contribuire al fabbisogno energetico e queste sono patrimonio dell'organismo e non derivanti dall'assunzione nell'immediato). Il fabbisogno durante esercizi di forza o resistenza è prevalentemente amminoacidico (gli aminoacidi sono precursori della sintesi proteica), specie negli esercizi dove si riscontra una deplezione proteica e quindi l'opportunità di sopperire con integratori adeguati o fonti proteiche alimentari (carni bianche, pesce, pollo, latte scremato e legumi). Fra i composti azotati di sintesi hanno importanza nella integrazione dello sportivo la creatina (stimola il rendimento negli esercizi brevi ed intensi caratteristici degli sport di tipo esplosivo) e la carnitina (utile negli sport di resistenza come agente di risparmio di carboidrati stimolando l'utilizzazione a finalità energetica degli acidi grassi liberi).

Se la dieta è adeguata non è necessario alcun tipo di supplemento vitaminico-minerale in questa fase



tranne nel caso in cui esista una carenza conclamata (per esempio in atleti che praticano sport che richiedono uno stretto controllo del peso e in quelli in cui viene ridotta l'assunzione).

La **cafeina** ampiamente usata nel mondo occidentale sembra avere un riscontro ergogenico in esercizi prolungati di resistenza (ciclismo) e in esercizi intensi di breve durata; dato l'effetto eccitante e stimolante a livello cardiovascolare la sua assunzione è raccomandata nella misura di 9mg/kg di peso corporeo come limite massimo (una tazzina di caffè espresso ne contiene 190 mg, un tè 35mg, 30 g di cioccolato apportano circa 6mg di caffeina). Sconsigliata sotto i sedici anni è presente alla giusta concentrazione in pack utilizzati immediatamente prima della gara.

Infine, l'**acqua** deve essere considerata un vero e proprio nutriente (sebbene talvolta esclusa da questa lista) in quanto componente essenziale dell'organismo quale trasportatore di nutrienti, veicolo per l'escrezione di cataboliti, lubrificante strutturale di tessuti ed articolazioni e implicata nel processo di termoregolazione. Una persona sana ingerisce circa 1,2 l di acqua al giorno, durante l'esercizio o lo stress termico il fabbisogno può

aumentare di 5 o 6 volte. Devono essere presenti elementi ricchi di acqua nella dieta quali frutta e verdura (insalata cetrioli e fagiolini ne sono particolarmente ricchi). La perdita di acqua nell'organismo dello sportivo è implementata dall'aumento della sudorazione durante esercizi prolungati a volte realizzati in ambienti particolarmente caldi, la disidratazione può portare in alcuni casi a quadri patologici (aumento della frequenza cardiaca con deterioramento generale dell'efficacia circolatoria e termoregolatrice); e avviene una diminuzione dell'acqua corporea il rendimento dell'atleta diminuirà. Bisogna tenere conto delle condizioni che consentano all'acqua e ai liquidi assunti di essere assorbiti nel più breve tempo possibile e quindi la composizione delle soluzioni di reidratazione ingerite modifica il tempo di permanenza dei liquidi nello stomaco e l'assorbimento intestinale. Si raccomanda che gli atleti assumano circa mezzo litro di liquidi due ore prima dell'allenamento o della competizione e che durante l'esercizio inizino a bere precocemente (prima di avvertire il sintomo della sete) e continuino a bere ad intervalli regolari per ripristinare i liquidi ed evitare la disidratazione. Riassumendo, quindi, il pasto che precede allenamento o competizione (almeno due ore prima della prova) deve:

- basarsi su carboidrati a basso indice glicemico;
- avere scarso contenuto di grassi e proteine;
- comprendere una bevanda.

ed essere:

- privo di fibra (per evitare disagi gastrointestinali ed evitare l'assorbimento di liquidi);
- poco abbondante senza provocare eccessiva sazietà;
- non troppo salato né speziato, e facile da digerire.

Esempi di pasti da consumare prima dell'attività sportiva (2 o 4 ore prima)

- COLAZIONE

cereali con latte scremato e frutta fresca/
pane con prosciutto o miele;
yogurt scremato

- PRANZO

sandwich con tonno;
ricotta o pollo;
frutta fresca/ pasta o riso con salsa di pomodoro e frutta fresca/ patate arrosto con condimento poco grasso e frutta fresca

- SPUNTINI

(da consumare un'ora prima della prova)
macedonia, frutta sciroppata, barrette energetiche, bevande di polimeri di glucosio, yogurt di frutta scremato, riso al latte.

LE FARMACIE DEL PROGETTO SPORT

- comunali 1, 4, 5, 6, 8 e 10 a Ravenna
- comunale 2 a Cervia
- comunale 1 a Pinarella
- succursale Tagliata a Cervia (aperta solo d'estate)

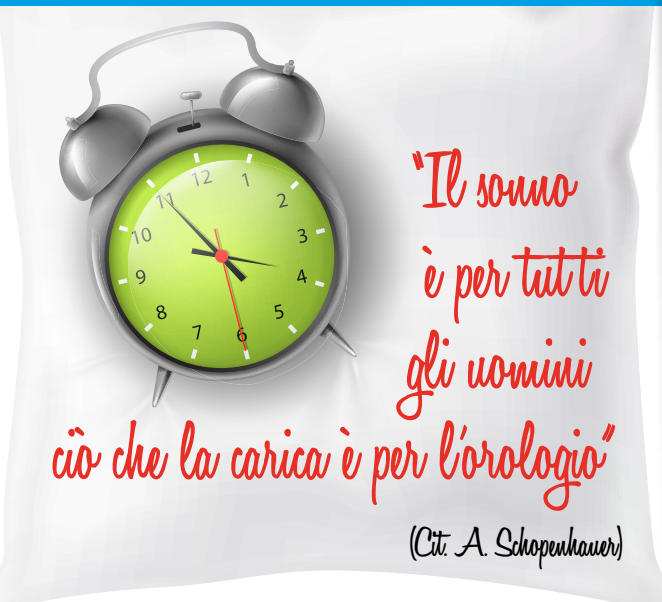
SONNO, INSONNIA E SONNOLENZA

Consigli per sonni ristoratori

I disturbi del sonno sono molto diffusi, ma solo una minima percentuale è adeguatamente riconosciuta e trattata. Un idoneo trattamento comporta immediati benefici, come la scomparsa della sonnolenza diurna e il recupero della capacità lavorativa, oltre che rilevanti benefici a lungo termine, con una netta riduzione del rischio di incorrere in patologie associate. Il riconoscimento dell'ipnotipo (breve, normale o lungo dormitore) è fondamentale nella valutazione di un paziente che lamenta disturbi della vigilanza, consente di evitare diagnosi fallaci e relative terapie inopportune, inoltre, può risultare di estrema utilità nella formulazione dell'idoneità per turni lavorativi.

Spesso il nostro stile di vita particolarmente intenso e stressante, l'attività fisica sostenuta, una cattiva igiene del sonno o un'alimentazione scorretta possono contribuire a tenerci svegli la notte. Come fare quando neanche contare le pecore può essere di aiuto? In primo luogo, adottare delle buone abitudini: spegnere il cellulare o almeno non controllare le mail appena infilati sotto le coperte, curare la propria alimentazione e svolgere un poco di attività fisica, e se anche questo non dovesse bastare, la natura ci offre alcuni aiuti, come melatonina, melissa, passiflora, escolzia e camomilla, utili per regolare il ciclo sonno/veglia.

La **melatonina** è prodotta principalmente dall'epifisi e in parte minore da altri distretti, quali l'ipofisi, la tiroide, le ghiandole surrenali, le gonadi, la retina, la mucosa intestinale. Fisiologicamente, la melatonina regola il ciclo circadiano dell'organismo (ovvero il ciclo sonno-veglia) sulla base dall'alter-



narsi di luce e buio.

Nei primi tre mesi di vita, il livello di melatonina è molto basso, senza grandi differenze fra il giorno e la notte, ecco perché il sonno dei neonati è così frammentato. La produzione di melatonina aumenta progressivamente nel corso della crescita, in concomitanza alla maturazione della ghiandola pineale, per arrivare ad un suo completamento intorno ai tre anni, con la normalizzazione del sonno. In età adulta s'innesca un lento, ma progressivo, processo di naturale calcificazione dell'epifisi, con una conseguente diminuzione della melatonina secreta e conseguentemente delle ore di sonno.

L'assunzione di melatonina di sintesi può rappresentare un valido aiuto per riequilibrare il ritmo

CHE COS'È IL SONNO?

Agognato da tutti noi, il sonno è un processo biologico che segue un ritmo circadiano endogeno, regolato cioè da un orologio interno, ed esogeno, basato su fattori esterni. La temperatura corporea è quella che più sembra influenzare l'alternanza sonno-veglia: questa oscilla nelle 24 ore con un ritmo che prevede una lenta discesa nelle ore serali/notturne (favorendo l'inizio del sonno) e una risalita dalle prime ore del mattino (favorendo il successivo risveglio). La comparsa del sonno è influenzata però, anche da meccanismi di regolazione omeostatica per cui maggiore è la durata della veglia precedente più importante sarà la propensione al sonno. Tra i fattori esogeni che influenzano il ritmo sonno-veglia, c'è l'alternanza luce-buio. Risulta da ciò la tendenza comune a dormire nelle ore notturne e a resta-

re svegli e attivi lungo la giornata. Esistono però molti soggetti nei quali il ritmo endogeno si presenta fisiologicamente anticipato o, al contrario, ritardato rispetto a quelli che sono gli orari comunemente accettati per l'alternanza sonno-veglia. Quanto più l'orologio endogeno si discosta dall'orario esterno tanto maggiore sarà il disagio del soggetto nell'adeguarsi agli orari tradizionali. La durata media del sonno fisiologico di un adulto sano è di circa 7-8 ore. Ma, data la variabilità interindividuale, esistono soggetti (i cosiddetti "brevi dormitori") che hanno bisogno di meno ore di sonno per ottenere un buon riposo (5 ore o meno) così come esiste la condizione speculare di ("lungo dormitore") in quei soggetti che necessitano di un sonno di lunga durata (almeno 10 ore) per sentirsi riposati.



www.pixabay.com - Image free

QUALI SONO I DISTURBI DEL SONNO MAGGIORMENTE RICONTRATI?

Il disturbo del sonno più frequente, che riguarda non soltanto gli adulti, è l'insonnia. Le cause principali dell'insonnia possono essere sia di origine psicologica (come stress, ansia e depressione), che di origine fisica (come malattie o dolori fisici). Anche l'utilizzo di alcuni tipi di farmaci o una cattiva igiene del sonno possono scatenare questo disturbo. Le cause dell'insonnia possono essere transitorie o di lunga durata: l'importante è riuscire a capire il prima possibile quali siano, per evitare che l'insonnia diventi un problema cronico. Gli sbalzi di pressione causati dai frequenti risvegli aumentano il rischio di sviluppare patologie cardiovascolari, oltre a provocare modificazioni del metabolismo e delle funzioni dell'apparato endocrino, con conseguente riduzione delle difese immunitarie. A livello psicologico, invece, l'incapacità di dormire può portare a depressione, attacchi d'ansia e di panico, che si ripresentano anche durante la giornata.

Un altro disturbo del sonno importante è quello che si verifica nei bambini. Per favorire una buona salute ed evitare problemi associati alla carenza di sonno (come obesità, diabete e depressione) è necessario che bambini e adolescenti dormano regolarmente le ore di sonno consigliate per la loro età. Per godere di tutti i benefici di un buon sonno, però, occorre anche che ci sia una regolarità quotidiana nel riposo, una buona qualità del sonno e l'assenza di disturbi del sonno. Tuttavia, secondo le ultime stime, il 35-40% (*) dei bambini italiani non dorme in modo corretto. Esistono, infatti, molti disturbi del sonno nei bambini e in età pediatrica (o in adolescenza) che possono comportare diversi problemi relativi al dormire.

(*) **progetto "Ci piace sognare"** realizzato dalla Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale (Sipps) e dalla Società Italiana delle Cure Primarie Pediatriche (SICuPP) nel 2016.

circadiano del sonno. In particolar modo, trovano efficaci risultati coloro che soffrono di sindrome del ritardo di fase (Dsp) o di insonnia iniziale, i cosiddetti "gufi" che tendono a rimanere svegli fino a tardi. In questi casi l'assunzione di melatonina accorcia i tempi di addormentamento.

L'integrazione di melatonina in casi di jet-lag ha dato ottimi risultati. Infatti, chi affronta spesso viaggi intercontinentali ha riscontrato benefici nel riassetto del ciclo del sonno, poiché la melatonina riesce a sincronizzare l'orologio biologico interno con quello esterno, sfalsato dai fusi orari. Può essere di aiuto anche a coloro che lavorano su turni e devono continuamente variare gli orari deputati al riposo. In commercio negli ultimi anni si possono trovare integratori di melatonina sia in compresse, che nel formato gocce e spray, spesso in associazione con altri sinergici come estratti fitoterapici, sali minerali, oligoelementi, vitamine.

La **melissa** (*Melissa officinalis* - famiglia delle *Lamiaceae*) è una pianta erbacea caratterizzata da un gradevole profumo di limone da fiori bianchi o rosa a calice. Da sempre le sono riconosciute virtù sedative e di supporto al rilassamento.

La **passiflora** (*Passiflora incarnata* - famiglia delle *Passifloraceae*) è una pianta le cui foglie e parti aeree contengono alcaloidi, flavonoidi, fitosteroli, acidi fenoli, cumarine, eterosidi, cianogenici, tracce di olio essenziale. Essa è un noto rimedio nella sindrome ansiosa caratterizzata da irrequietezza e insonnia.

L'**escholtzia** (*Echoltzia californica* - famiglia delle *Papaveraceae*) è una pianta le cui parti aeree (stelo, il fiore) contengono alcaloidi (0,5%) fitosteroli, carotenoidi e flavonoidi che conferiscono alla pianta proprietà sedative (favorendo il sonno). Gli alcaloidi inducono il rilassamento muscolare e stimolano il sonno. L'azione della pianta diminuisce il periodo dell'addormentamento e produce il mantenimento di una buona qualità del sonno, lungo tutta la notte evitando risvegli improvvisi.

La **camomilla** (*Matricaria chamomilla* - famiglia delle *Asteraceae*) è riconosciuta come uno dei rimedi più utilizzati per dormire, è una delle piante più diffuse, cresce spontaneamente in tutta Italia e viene coltivata da moltissimo tempo. I suoi fiori essiccati sono ricchi di flavonoidi che contribuiscono alle sue proprietà medicinali, come hanno sottolineato gli esperti in uno studio dedicato alla camomilla e ai suoi benefici.

La **valeriana** (*Valeriana officinalis* - famiglia delle *Valerianaceae*) è una pianta erbacea, che cresce spontanea nei luoghi umidi e ombrosi. Grazie al contenuto di valepotriati, gode di buone proprietà calmanti e migliorative della qualità del sonno.

Note le loro proprietà benefiche, si sfrutta il loro sinergismo, infatti, valeriana, passiflora ed escholtzia vengono utilizzate negli integratori per la loro capacità di contribuire al rilassamento, favorendo il sonno ristoratore.

FORZA +45%*

Bioscalin®

**IL COACH
DEI TUOI CAPELLI**

CORPOSITÀ +59%*

PHYSIOGENINA
Capelli più forti* e più belli
tutti i giorni. Per uomo e donna

ENERGY
Più vigore e corpo ai capelli*
deboli e fini dell'uomo

TricoAGE45+
Più corpo e volume ai capelli*
della donna dopo i 45 anni

DENSITÀ +32%*

*Risultati di studi clinici - www.bioscalin.it

Per il tuo benessere, un coach fa davvero la differenza. È un esperto che ti supporta giorno dopo giorno, con tutti i consigli e gli strumenti che ti servono.

Per i tuoi capelli, il coach è Bioscalin®. Una linea completa di prodotti, ognuno con esclusivi attivi Giuliani, studiata per darti risposte mirate ed efficaci, con risultati clinicamente testati.

Ogni linea è composta da integratore alimentare, fiale anticaduta e complementi cosmetici specifici.

Per maggiori informazioni su tutte le linee e le attività promozionali visita il sito www.bioscalin.it



HAIR CARE
PARTNER

LE PROMOZIONI DI FARMACOM

pensate per te



€ 6,10

GOLAPIOL PROPOLI
spray
15 ml



€ 6,10

GOLAPIOL JUNIOR
spray
15 ml



€ 7,90

ALKAGIN
detergente intimo
250 ml



€ 9,50

RINAZINA ANTIALLERGICA
spray
10 ml



€ 13,50

VOLTAREN EMULGEL
gel 2%
100 g



€ 7,90

VOLTADVANCE
20 bustine
25 mg



€ 3,80

PARODONTAX
dentifricio al fluoro



€ 8,90

SAUGELLA DERMO
detergente intimo
500 ml



€ 13,90

SAUGELLA ATTIVA
detergente intimo
500 ml



€ 13,90

SAUGELLA POLYGIN
detergente intimo
500 ml

Le promozioni hanno validità dall'1 marzo al 30 aprile 2019 o fino ad esaurimento scorte