

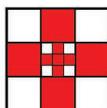
LA RIVISTA DELLE FARMACIE COMUNALI DELLA TUA CITTÀ

pharmacom

Anno I | Numero 1/2020 | Edizione RAVENNA

LA RINNOVATA FARMACIA COMUNALE 10

Ampi spazi
per nuovi
servizi e reparti



RAVENNA
FARMACIE
S.r.l.

Proseguiamo a camminare (e correre) insieme

ELISABETTA FARINA

Abbiamo concluso lo scorso anno condividendo il proposito di camminare insieme, per crescere insieme. Le farmacie comunali di Ravenna hanno proseguito il cammino aziendale e presentano sin dall'inizio del 2020 novità tra le quali il nuovo corso della rivista.

L'esperienza editoriale iniziata cinque anni fa con le Farmacie comunali di alcune città si è ampliata coinvolgendo anche le aziende Farmacie comunali di Monza e Pesaro. L'evoluzione del progetto ha portato il desiderio di rinnovare l'immagine e l'esigenza di aggiornare la testata.

Una rete che si amplia mantenendo come fulcro la rivista e condividendo la missione di investire sull'informazione di qualità come servizio finalizzato alla prevenzione e promozione del benessere.

Contemporaneamente, prosegue l'evoluzione delle farmacie comunali quali presidi del territorio. Seguendo la presentazione del rinnovato Laboratorio galenico della farmacia comunale 8, in questo numero andiamo a conoscere la nuova veste della comunale 10 a Ravenna nell'intervista alla direttrice, la dottoressa Stefania Gitto.

Nel corso degli anni e dei numeri della rivista abbiamo conosciuto la costanza che contraddistingue l'impegno profuso dall'Azienda nel progettare iniziative e collaborare con partner del territorio. La rivista che vi accompagna nella lettura di informazioni sanitarie e consigli per il benessere è il risultato anche dei progetti nazionali. E quelli raccontati nelle pagine di Pharmacom sono soltanto alcuni esempi degli obiettivi raggiunti.

Camminare insieme su un percorso di salute significa soprattutto condividere i passi. Quindi l'imperativo del 2020 lanciato simbolicamente dall'azienda delle Farmacie comunali ha già registrato il primo "evento di condivisione" alla fine del 2019: la partecipazione del Running team Ravenna Farmacie alla Maratona, una piacevole occasione per socializzare e contrastare la sedentarietà.

Un augurio di buon 2020 e di buona lettura del vostro nuovo Pharmacom.



IN COPERTINA

La dottoressa Stefania Gitto, direttrice della farmacia comunale 10 di Ravenna.

CONTENUTI

3 **IL PUNTO SU...**
Il 2020 è l'anno della salute delle piante
a cura di EF

4 **RICERCA E SALUTE**
La corsa potenzia il cervello?
di Barbara Magnani e Paolo Peretto

7 **Preparazioni galeniche veterinarie**
Migliore adesione alla terapia per i nostri pet
di Giorgia Giorgini

8 **La rinnovata farmacia Comunale 10**
Ampi spazi per nuovi servizi e reparti

10 **Maratoneti tutti insieme!**
Ecco il Running Team di Ravenna Farmacie

12 **BELLEZZA E BENESSERE**
Il trucco diventa terapia
Dal camouflage alla make-up therapy

pharma**com**

bimestrale di promozione della salute

DIREZIONE E REDAZIONE
Farmacie Comunali Trento S.p.A.
Via Asilo Pedrotti, 18 - Trento
www.farcomtrento.com

DIRETTORE RESPONSABILE
Elisabetta Farina
redazione: efa.comunicazione@gmail.com

PUBBLICITÀ
Ravenna Farmacie srl
Via Fiume Montone Abbandonato, 122
48124 Ravenna
Tel. 0544 289111 | Fax 0544 289137

Farmacie Comunali Trento S.p.A.
Via Asilo Pedrotti, 18 - Trento
www.farcomtrento.com

HANNO COLLABORATO
Giorgia Giorgini, Stefania Gitto

DESIGN
Granito Marketing
www.granito.marketing

STAMPA
Nuove arti grafiche
www.nuoveartigrafiche.it

Registrazione al Tribunale di Trento
N. XXX del 9 gennaio 2020

Il 2020

è l'anno della salute delle piante

A CURA DI

E.F.

INTERNATIONAL YEAR OF
PLANT HEALTH

2020

PROTECTING PLANTS,
PROTECTING LIFE.

Lo ha annunciato l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura (FAO), indicando che le piante, soprattutto quelle di cui ci nutriamo e che rappresentano l'80% del cibo che mangiamo e producono il 98% dell'ossigeno che respiriamo, sono minacciate da parassiti e malattie, mali causati dall'uomo. L'obiettivo è sensibilizzare il mondo nella lotta per l'eliminazione della fame, la riduzione della povertà, la protezione dell'ambiente e la promozione dello sviluppo economico.

Ogni anno fino al 40% delle coltivazioni mondiali viene distrutto da malattie e parassiti, con conseguenti perdite commerciali di oltre 220 miliardi di dollari, milioni di persone ridotte alla fame e gravissimi danni all'agricoltura, la principale fonte di reddito per le comunità rurali più povere. «Le piante costituiscono la base della vita sulla Terra e sono il pilastro più importante della nutrizione umana. Ma non possiamo dare per scontato che le piante godano di buona salute», ha detto il direttore generale della FAO Qu Dongyu, che ha lanciato l'evento a margine della riunione del Consiglio

dell'Agenzia delle Nazioni Unite.

Il cambiamento climatico e le attività umane stanno alterando gli ecosistemi, riducendo la biodiversità e creando condizioni ideali per lo sviluppo di parassiti. Allo stesso tempo, nell'ultimo decennio il volume dei viaggi e del commercio internazionale è triplicato e può diffondere rapidamente malattie e parassiti in tutto il mondo, causando gravi danni alle piante autoctone e all'ambiente.

Gli obiettivi principali dell'Anno della salute delle piante (IYPH) sono: sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza delle piante sane per raggiungere l'Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile, evidenziare gli effetti della salute delle piante sulla sicurezza alimentare e sulle funzioni degli ecosistemi, condividere le migliori pratiche su come mantenere le piante in buona salute tutelando al tempo stesso l'ambiente e la biodiversità.

Biodiversità, ambiente, salute sono tematiche strettamente interconnesse e costituiscono, assieme al cambiamento climatico, la futura sfida strategica nello

scenario di uno sviluppo sostenibile. Curare le piante e far sì che possano crescere in buona salute è oggi una necessità, per poter garantire alle generazioni future un mondo migliore.

Per coinvolgere il pubblico e approfondire le conoscenze sulla salute delle piante, la FAO ha lanciato un concorso fotografico rivolto a fotografi dilettanti e professionisti, che sono invitati a condividere foto di piante in buona e in cattiva salute. È possibile inviare i propri scatti sino al 15 giugno.

Sul sito web dedicato (www.fao.org/plant-health-2020) sono disponibili consigli su ciò che ognuno di noi può fare per tutelare la salute delle piante. Chi viaggia, per esempio, deve fare attenzione quando porta con sé piante e prodotti vegetali. Il comune cittadino deve fare attenzione quando ordina piante e prodotti vegetali online o attraverso il servizio postale, in quanto i pacchi possono facilmente eludere i normali controlli fitosanitari.

«Come per la salute umana o animale, anche per le piante prevenire è meglio che curare», ha sottolineato il Direttore della FAO.

La corsa potenzia il cervello?

Nuove indicazioni per contrastare l'invecchiamento

di **Barbara Magnani** - Comunicazione e ufficio stampa NICO Università di Torino
e **Paolo Peretto** - Neurobiologo DiBioS e NICO Università di Torino

La pratica della corsa è una delle attività umane più antiche, un tempo correlata alla sopravvivenza. Oggi la sua forma amatoriale, il *Jogging*, è una delle attività fisiche più accessibili e praticate in Occidente: aiuta infatti a preservare la forma fisica e la salute, costa poco o nulla, e ci assicura un contatto con la natura. Ecco perché ogni anno aumentano i *runner*, e nei parchi cittadini non c'è stagione e ora del giorno in cui non se ne incontrino. Fare *Jogging* - a 10 km/h per 30 minuti due volte a settimana - è peraltro raccomandato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, tra le Linee guida per l'attività fisica 2016-2020 (edizione italiana a cura di UISP,

Unione Italiana Sport per tutti, 2016).

Parte da lontano il filo che unisce corsa, benessere e invecchiamento. Una storia affascinante che vede protagonisti instancabili corridori (uomini, ma anche topi!), fa tappa negli anni '60, quando si inizia a ipotizzare la possibilità di rigenerare il cervello adulto, e arriva ai giorni nostri, dove - grazie a una tecnica presa in prestito dall'archeologia - lo si dimostra definitivamente, e si correla la corsa alla rigenerazione cerebrale e ai potenziali benefici psicofisici di questa attività.

I topi: runner esemplari

I dati raccolti dalla scienza negli ultimi anni su quei magnifici corridori

che sono i topi (corrono spontaneamente fino a 20 km in una notte!) dicono che **la corsa ha un effetto benefico sulla funzione dell'ippocampo**, struttura chiave



Il gruppo di ricerca Neurogenesi adulta guidato dal professor Paolo Peretto (il primo a sinistra in piedi) e dal professor Luca Bonfanti (il terzo).
fotografie NICO

del cervello (presente in tutti i mammiferi come l'uomo) coinvolta nella regolazione di importanti attività cognitive come memoria, stress e umore: fattori che rappresentano delle fragilità nell'invecchiamento.

La corsa stimola la produzione di nuovi neuroni (neurogenesi) nella vita adulta: attività che favorisce la "plasticità cerebrale" e quindi la funzione del cervello nell'interazione con l'ambiente. La neurogenesi nell'ippocampo è stata dimostrata anche nell'uomo, e l'integrazione di nuovi neuroni in questa sede può fornire spunti per lo sviluppo di terapie non invasive che contrastino gli effetti negativi di patologie legate allo stress, o la riduzione della plasticità cognitiva che si verifica in età adulta.

Tra i tanti dati scientifici a sostegno dell'importanza dell'attività fisica aerobica, quelli ottenuti dalla ricerca di base sviluppata sui topi indicano che **la corsa è l'esercizio fisico più efficace per stimolare le cellule staminali neurali, e quindi la produzione di nuovi neuroni dell'ippocampo che regola funzioni cognitive fondamentali come memoria e apprendimento** (Voss MW et al., 2013; Creer DJ et al., 2010). Inoltre, alcune patologie legate allo stress e all'ansia che determinano un'alterata percezione dell'ambiente

nei modelli animali sono riconducibili a una riduzione della neurogenesi ippocampale (Kheirbek MA et al., 2012).

L'aiuto dell'archeologia

La neurogenesi adulta nell'ippocampo umano - dove per ovvie ragioni etiche il prelievo del tessuto nervoso è possibile solo *postmortem* - è stata dimostrata grazie a un metodo "preso in prestito" dall'archeologia: la datazione del carbonio 14 radioattivo (14C). Si può stabilire - come si fa nella datazione di reperti come la Sindone - quando una cellula in via di formazione ha assunto il carbonio 14.

Sulla base della presenza di carbonio 14 e suo decadimento nel tempo i ricercatori hanno stimato l'attività di neurogenesi nell'ippocampo di un grande campione eterogeneo per età (1 - 90 anni) di uomini e donne deceduti per cause naturali e non. I risultati confermano che l'ippocampo dell'uomo produce nuovi neuroni nel corso dell'intera vita, probabilmente anche in età avanzata.

Il dato, poiché indiretto e oggetto di opinioni contrastanti, necessita di ulteriori approfondimenti ma, se confermato, aprirà nuove e interessanti prospettive terapeutiche, considerando la relazione positiva dimostrata tra neurogenesi e attività cognitiva nei modelli animali fino ad ora studiati.

Gli effetti positivi della corsa

Numerosi studi hanno iniziato così a indagare gli effetti della corsa, o più in generale dell'attività fisica aerobica, su parametri fisiologici e cognitivi nell'uomo. E in generale, i risultati indicano che gli effetti riscontrati sui roditori sono in gran parte traslabili agli uomini.

La corsa nell'uomo ad esempio, oltre ad avere un importante ruolo nel contenere il tessuto adiposo, è un potente stimolatore di ormoni e dei fattori neurotrofici (come il fattore BDNF) considerati modulatori della plasticità neurale: la proprietà dei circuiti del cervello che ci permette di adattarci agli stimoli dell'ambiente, e ci aiuta quindi a modulare risposte corrette - ad esempio - allo

stress (Voss MW et al., 2013).

Inoltre, studi condotti su campioni rilevanti di popolazione indicano che le performance scolastiche di studenti che praticano sport in modo costante sono in media superiori rispetto a quelle dei sedentari (Donnelly JE et al., 2009; Chaddock L et al., 2012). Questi dati confortanti suggeriscono come **l'attività sportiva aerobica, non solo la corsa ma anche solo la camminata veloce, siano pratiche fondamentali per preservare la salute del nostro cervello**, e nello specifico funzioni cognitive come memoria e apprendimento, abilità che si riducono in seguito a patologie neurodegenerative, o come conseguenza del normale processo di invecchiamento.

Una corsa contro il tempo

Nonostante questi dati incoraggianti, è importante sottolineare la necessità di sviluppare ulteriori studi in questo settore, sia per l'ovvia difficoltà di identificare la produzione di nuovi neuroni nei cervelli umani, sia perché i dati disponibili sono spesso basati su campioni eterogenei per età, sesso e tipo di attività svolta, generando risultati frammentari.

La ricerca in questo campo ha, prima di tutto, il compito di divulgare dati che aiutino a promuovere corretti stili di vita: favorire il mantenimento della plasticità cerebrale. Ma la ricerca ha anche l'esigenza di creare reti con associazioni sportive: l'obiettivo è analizzare ampi campioni di corridori amatoriali, monitorarne l'attività e valutarne capacità cognitive (memoria e apprendimento), abilità fisico-motorie (come la forza della mano) o propriocettive (relative alla percezione del proprio corpo) che, al pari degli aspetti cognitivi, rappresentano fragilità tipiche della terza età.

Il progressivo allungamento dell'aspettativa di vita in Occidente (e la relativa crescita dei costi sanitari e di assistenza) rende particolarmente urgente concentrare gli sforzi - e i finanziamenti - su studi di questo tipo, che possano cioè aiutare a prevenire o allontanare nel tempo gli effetti dell'invecchiamento.

PER APPROFONDIRE

Neuroscience Institute Cavalieri Ottolenghi (NICO)
di Orbassano (TO)
www.nico.ottolenghi.unito.it

Corsa, Benessere, Invecchiamento - Progetto di ricerca
del professor Paolo Peretto
nico.ottolenghi.unito.it/ita/Corsa-Benessere-Invecchiamento

Gruppo di ricerca al NICO, **Neurogenesi adulta**
nico.ottolenghi.unito.it/ita/Ricerca/Gruppi-di-ricerca

image: Freepik.com

Protezione con sollievo, contro il mal di gola.

FREDDO
BATTERI
VIRUS



COMPRESSE OROSOLUBILI
dai 6 anni di età

SPRAY
dai 6 anni di età

SPRAY NO ALCOOL
da 1 anno di età



complesso molecolare
vegetale



DETRAIBILE

IN FARMACIA, PARAFARMACIA ED ERBORISTERIA

SONO DISPOSITIVI MEDICI **CE** 0477

Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Aut. Min. del 18/01/2019

Aboca S.p.A. Società Agricola Sansepolcro (AR) - www.aboca.com

Aboca
Innovazione per la salute

PREPARAZIONI GALENICHE veterinarie

MIGLIORE ADESIONE ALLA TERAPIA PER I NOSTRI PET

DI
**GIORGIA
GIORGINI**

farmacista, farmacia
comunale 8 di Ravenna



L rapporto tra uomo e animale è un qualcosa che esiste da millenni. Negli ultimi anni la relazione tra animale e padrone è stata però meglio analizzata in termini diversi anche per merito dei cambiamenti sociali e culturali che si sono verificati e grazie ai quali gli animali hanno assunto un valore sempre più importante che spinge gli uomini, o buona parte di chi li ama, a trattarli con maggior rispetto. L'animale è diventato parte integrante della famiglia e della vita del padrone. Negli ultimi decenni l'attenzione per il benessere che coinvolge tutta la società si è estesa anche ai membri non umani della famiglia con particolare attenzione nei confronti di prevenzione e terapie necessarie ai pet. Di conseguenza il farmacista oltre a dispensare il farmaco prescritto dal veterinario, oggi deve anche saper consigliare prodotti veterinari senza prescrizione medica.

Il reparto di veterinaria in farmacia offre una vasta gamma di medicinali per animali sia da reddito che da compagnia, ma il medico veterinario necessita spesso di dosaggi personalizzati per i più disparati animali con pesi che variano da qualche decina di grammi a diversi chilogrammi. È per questo motivo che non è infrequente la personalizzazione del dosaggio di comuni farmaci in commercio. Alcuni specie animali inoltre sono alquanto "recalcitranti" all'ingestione di compresse, capsule e sciroppi ed è proprio in questi casi che l'opera del farmacista galenista riesce con buoni risultati mediante l'utilizzo di aromi o somministrazione transdermiche ad assicurare una buona adesione alla terapia medico-veterinaria.

La produzione del nostro laboratorio

Il laboratorio galenico della farmacia comunale 8 permette di:

- allestire preparazioni con molecole orfane, cioè non più in commercio, o in forme farmaceutiche non disponibili in commercio;
- allestire preparazioni con dosaggi

personalizzati;

- evitare l'uso di eccipienti ai quali l'animale è allergico;
- migliorare l'appetibilità di principi attivi;
- rendere disponibili principi attivi, al momento non reperibili sul mercato italiano, ma descritti da una Farmacopea dei paesi dell'Unione europea.

Le forme farmaceutiche che possiamo allestire sono:

- **capsule classiche di gelatina o gastroresistenti** che è la forma farmaceutica più classica costituita da principio attivo ed eccipiente;

- **capsule apribili appetibili** costituite da principio attivo più aroma preferito dall'animale; le capsule aromatizzate saranno in seguito trasformate in polpetta appetibile mediante aggiunta di poche gocce di acqua, particolarmente indicate per antibiotici o principi attivi amari. È possibile disperdere la polvere nel cibo;



La dottoressa Giorgia Giorgini
con i suoi cani Orso e Tecla.

foto di Giorgia Giorgini

- **paste appetibili** che sono la più semplice via di somministrazione veterinaria; il principio attivo è miscelato in pasta appetibile aromatizzata pronta in siringa graduata utile per il dosaggio. Le paste sono indicate per principi attivi amari non graditi al nostro amico a quattro zampe.

- Le paste e le polveri permettono quindi al padrone di somministrare facilmente il principio attivo, mentre l'animale lo assumerà in modo corretto;

- **soluzioni, sospensioni, sciroppi** in cui il farmaco è sospeso o solubilizzato in un veicolo acquoso;

- **creme, unguenti e gel** ad uso esterno;

- **gel transdermici in PLO o pentra-van**: sono una sicura ed efficace alternativa alla somministrazione orale o parenterale per alcuni farmaci. L'immissione in circolo del farmaco avviene mediante somministrazione nel padiglione auricolare dell'animale;

- **gelatine**: è una forma farmaceutica preparata a partire da una miscela di gelatina e glicerina a cui vengono aggiunti aromi e principi attivi. Il vantaggio di tale forma farmaceutica è l'elevata appetibilità.

I preparati galenici magistrali di tipo veterinario richiedono sempre ricetta non ripetibile che può essere redatta dal veterinario in triplice copia per animale da reddito o in copia semplice per animali da compagnia. All'interno del laboratorio della comunale 8 le preparazioni galeniche vengono allestite secondo le *Norme di buona preparazione* (NBP) da personale qualificato, garantendo la produzione di prodotti efficaci e sicuri.



foto di Elisa Cavina



foto di Gabriele Taglioni

LA RINNOVATA farmacia comunale 10

Ampi spazi per nuovi servizi e reparti

(da sinistra) La dottoressa Elena Fiumana e la direttrice della farmacia 10, Stefania Gitto.



Siamo venuti a visitare la farmacia comunale 10 a Ravenna. Recentemente ristrutturata, si presenta con un'ampia area dedicata al pubblico che consente di facilitare due azioni che stanno alla base della farmacia moderna: accogliere e proporre servizi e prodotti. Con la guida della direttrice, la dottoressa Stefania Gitto, scopriamo le particolarità della rinnovata farmacia.

Grazie alla ristrutturazione l'area dedicata al pubblico è stata quasi raddoppiata: un plus importante dei nuovi locali per migliorare l'accoglienza e ampliare l'offerta.

«La maggiore ampiezza ci consente di dettagliare varie proposte rivolte a utenze diversificate.

Ad esempio abbiamo l'area mamma e bambino, pensata anche alla cura della neomamma. Da giovane mamma so quanto tendiamo ad "annularci" in funzione dei nostri bambini, trascurando la cura di noi

stesse che in questo periodo della vita richiede qualche attenzione particolare proprio in relazione alla fase postparto e allattamento (ad esempio creme antiragadi, antismagliature ecc.).

Nell'area cosmesi abbiamo anche un reparto dedicato all'uomo. Per esperienza sappiamo che l'uomo difficilmente chiede un cosmetico, mentre in autonomia non didegna dedicare tempo alla scelta dei prodotti per la cura cosmetica della propria immagine. Ecco quindi che il posizionamento di prodotti nell'area di libera scelta facilitata e stimola l'utenza maschile.

Grazie al nuovo assetto degli spazi, stiamo pure rilanciando il reparto dedicato al mondo dello sport, infatti la comunale 10 con la dottoressa Michela Migliorelli è una delle Farmacie per lo sport, progetto che i lettori hanno avuto occasione di conoscere lo scorso anno tramite la rubrica nella rivista».

Vi è un Reparto casa. Di cosa si tratta?



(da sinistra) Le dottoresse Giulia Regno e Michela Migliorelli nel reparto sport.



L'addetta prenotazioni CUP, Serena Casali, e la dottoressa Thea Errici.

«Il concetto di benessere è assai ampio e abbraccia la qualità e la vivibilità degli spazi in cui trascorriamo le nostre giornate, in particolare l'abitazione che dovrebbe essere il luogo in cui rilassarsi. Alcuni elementi, quali profumi e colori, predispongono al relax e su di essi si basano l'aromaterapia e la cromoterapia. Su questi abbiamo focalizzato la nostra proposta.

Spaziamo dai profumi per ambiente ad alcune novità di fragranze per biancheria e armadi, ma anche soluzioni da utilizzare in lavanderia. Per giungere poi alle lampade a ultrasuoni per profumare e umidificare l'ambiente tramite la diffusione di oli essenziali e naturali, anche specifici per bambini. Creando un'atmosfera piacevole da respirare negli ambienti domestici o lavorativi, le lampade diffondono l'aroma preferito con naturalezza poiché la diffusione a ultrasuoni non brucia le essenze come nei normali sistemi di diffusione, ma le nebulizza idratandole.

Passando alla componente dei colori, le lampade cromoterapia sono dotate di una delicata luce che cambia colore».

Proseguendo con gli elementi facilitatori del relax e del benessere, anche

la vostra proposta legata alle tisane si lega al reparto casa.

«Se una tazza originale o una teiera particolare possono stimolare a bere una tisana e ad apprezzarne e valorizzarne gli effetti benefici, perché no?».

Spostandoci all'interno della farmacia, vediamo un ulteriore spazio dedicato a vari servizi: la cabina.

«Uno spazio pensato per essere multiservizio. Nella cabina viene effettuato il monitoraggio di alcuni parametri, come l'autoanalisi del sangue e la misurazione della pressione in autonomia.

Servizi che si estendono poi all'analisi di pelle e capelli sino al trattamento cosmetico del viso con ossigenoterapia: effettuato con il supporto di una esperta, permette l'applicazione dei cosmetici grazie all'ossigeno che consente una maggiore penetrazione dei prodotti abbreviando i tempi per la visione del risultato».

Scopriamo altri spazi e reparti dedicati nella comunale 10?

«Accanto a una delle postazioni a banco, è stato creato l'angolo naturale

allestito con un assortimento di proposte di omeopatia e fitoterapia.

Destinato al servizio CUP, in farmacia è presente l'angolo dedicato all'accoglienza degli utenti pensato per la tutela della privacy.

Ricordo infine il reparto che propone gli elettromedicali di uso domestico come aerosol e misuratori di pressione».

Una proposta assai ampia e innovativa progettata in risposta alle esigenze di una utenza attenta anche alle attuali tendenze della cosmesi. Senza però trascurare servizi più tradizionali quali il noleggio degli ausili.

«Ci proponiamo di offrire prodotti affiancati a trattamenti e servizi per una risposta ampia a completamento del dispensazione del farmaco e del consiglio. Questa è la mission condivisa delle farmacie comunali di Ravenna Farmacie.

In merito al noleggio, proponiamo alcuni ausili (ad esempio le stampelle), bilancia pesa neonati e dispositivi quali per magnetoterapia, per ultrasuoni, tiralatte elettrico professionale. Ricordo che le spese sostenute per il noleggio di questa tipologia di tiralatte sono detraibili allegando le ricevute fiscali alla dichiarazione dei redditi».

Tutti i servizi offerti dalla **farmacia comunale 10** di Ravenna sono illustrati nella sua scheda consultabile nel sito www.farmacieravenna.com



MARATONETI tutti insieme!

Ecco il Running team di Ravenna Farmacie

10 novembre: ritrovo alle 7.30, partenza alle 9.30. Ma quanti siamo? Tantissimi!

Siamo il *Running team di Ravenna Farmacie* e abbiamo partecipato alla *Maratona di Ravenna*, competizione di atletica leggera di corsa su strada, inserita in Calendario Nazionale FIDAL, che si svolge sulla distanza di 42,195 Km (www.maratonadi-ravenna.com).

Abbiamo corso tutti insieme, divenendo runner per un giorno e portando i colori aziendali tra le strade cittadine. Un'esperienza da ripetere.

Come accade dal 2011, la medaglia è stata ideata e realizzata nei laboratori di Annafietta, celebre mosaicista ravennate. La medaglia, simbolo moderno del mosaico bizantino, nel corso degli anni è divenuta un premio ambito per tutti i runner.

Ora, in attesa della prossima medaglia, ci alleniamo...



fotografie archivio Ravenna Farmacie

MYLAN
(SARGENOR)

Il trucco diventa terapia

Dal camoufflage alla make-up therapy

A chiunque - uomini o donne - può essere accaduto di dover nascondere alcuni difetti evidenti sulla pelle, spesso con risultati poco soddisfacenti dal punto di vista estetico. La soluzione arriva dal *camoufflage*, una tecnica di "trucco" correttivo, realizzato grazie a prodotti cosmetici specifici, capace di coprire imperfezioni e attenuare piccoli e grandi inestetismi: dalle occhiaie scure ai nei, dalle discromie della pelle all'acne, dalle cicatrici da intervento chirurgico o incidente agli esiti da ustioni, dalla vitiligine al cloasma, dagli angiomi alla rosacea sino alla copertura dei tatuaggi.

È ampiamente dimostrato come la tecnica del camoufflage, aiutando a superare malesseri e insicurezze derivanti dalla presenza d'inestetismi cutanei, può incidere significativamente sulla qualità della vita, stimolando e sostenendo nella valorizzazione e nella "cura" estetica della propria immagine.

Inoltre, può essere un valido supporto in situazioni che richiedano un supplemento motivazionale nel superare una situazione di fragilità. Proprio in questi casi si parla di *make-up therapy* (in italiano 'terapia del trucco'). Attraverso lo strumento estetico, questa "terapia" si prefigge di implementare e stimolare percorsi di autostima e inclusione sociale aiutando le persone ad affrontare una criticità nel percorso di vita (disabilità, trauma, malattia...) a prendersi cura di sé, stimolando la ricerca di uno stile estetico personalizzato. Tale percorso può iniziare già

all'interno dei presidi ospedalieri inserendosi nel periodo del recupero funzionale.

Approfondiamo il tema con Antonella Lanzoni, una delle prime professioniste ad avere portato e sviluppato in Italia un progetto di *make-up therapy*. Avvalendosi della sua doppia professionalità di esteticista e operatore sociosanitario (OSS) ha sviluppato il progetto Ben-Essere creando una sinergia tra il Servizio Passepartout del Comune di Torino, Direzione Politiche Sociali e Rapporti con le Aziende Sanitarie, e il mondo del volontariato.

«Il Progetto è nato dall'esperienza maturata all'interno del Servizio e dall'analisi di un bisogno espresso soprattutto dalle donne con disabilità. Queste frequentemente dichiaravano di avere grosse difficoltà nel prendersi cura della propria persona e di avere scarse conoscenze nel campo dell'estetica. Mi resi conto che tra tutti i bisogni quello della cura del proprio corpo era uno dei meno compresi e quindi raramente soddisfatto. Era una componente trascurata anche all'interno di un percorso riabilitativo sanitario dove tale dimensione non sembrava avere un ruolo così importante. Nella maggior parte delle donne e uomini tale aspetto non veniva quasi più contemplato, si perdeva con il sopraggiungere della malattia o con l'aggravamento della disabilità.

Oggi i laboratori del Progetto si rivolgono, ad esempio, a persone reduci da lesione del midollo spinale e post trauma cranici, donne operate al seno e in tratta-

mento chemio e radio terapeutico, uomini e donne reduci da gravi ustioni, ma anche agli anziani».

Quali sono le caratteristiche dei prodotti da utilizzare?

«I cosmetici per la realizzazione di questa tecnica hanno una consistenza più cremosa, sono a base grassa, molto idratanti e molto coprenti. Alcuni sono resistenti all'acqua e al calore e contengono una discreta schermatura contro i raggi solari. Sono dermatologicamente testati, privi di sostanze profumate e di allergeni, adatti per qualsiasi tipo di pelle purché questa non presenti lesioni attive (sanguinamenti, ferite infette o non del tutto rimarginate). In commercio esistono varie tipologie di prodotti di diverse marche, da quelli più compatti e coprenti a quelli più cremosi e leggeri, per soddisfare adeguatamente i differenti gradi di copertura in base all'inestetismo e alle esigenze estetiche.

Per l'orientamento e la scelta si consiglia sempre di affidarsi a personale qualificato come può essere il farmacista di fiducia, che saprà indicare i prodotti più adeguati alla tipologia di cute. È di fondamentale importanza l'utilizzo di cosmetici sicuri perché questo garantisce sia la riuscita del lavoro di copertura molto più efficace e duratura, sia la tutela della pelle».

Per impadronirsi di tale tecnica qual è il principale elemento da conoscere?

«La scala dei colori è la base da cui par-



fotografia Associazione PUOI ONLUS



Antonella Lanzoni durante una seduta di camouflage.

fotografia EF

tire e a cui fare riferimento per addestrarsi all'utilizzo sapiente del camouflage. I colori assumono un'importanza fondamentale per la copertura iniziale dell'inetetismo. La procedura corretta sarà di esaminare sempre la colorazione del nostro inetetismo sia che si tratti di cicatrice, macchia o altro. La ruota dei colori ci suggerirà qual è il colore antagonista per neutralizzarlo. Il correttore che sceglieremo dovrà contrastare in modo naturale la pigmentazione alterata. Ad esempio: se l'inetetismo cutaneo è rosso (couperose, angiomi piatti, cicatrici recenti...), il colore antagonista è il verde; se l'inetetismo tende al violaceo (lividi ed

ecchimosi, vene e capillari in evidenza...), l'antagonista per eccellenza è il giallo.

Applicandoli e sfumandoli bene sull'inetetismo, si attenuerà notevolmente il suo colore. Le difficoltà nell'esecuzione del camouflage si possono incontrare nei primi tentativi di copertura poiché si dovrà imparare correttamente la tecnica, ma con un po' di allenamento il risultato sarà garantito e la fatica sarà ampiamente compensata dal risultato ottenuto».

Quanto dura un camouflage?

«Un buon camouflage dura in media dalle dieci alle tredici ore, resiste alle alte e

basse temperature e non macchia. Alcuni prodotti sono resistenti all'acqua, quindi anche lavandosi senza sfregarsi e senza uso di detersivi il trucco rimane».

Come si rimuove il camouflage?

«La rimozione va eseguita tutte le sere, con un'adeguata e accurata detersione. Essendo materiali a base grassa vanno utilizzate soluzioni detersive oleose (ad esempio olio di mandorle).

Alla fine della detersione è molto importante applicare una crema idratante e nutriente per mantenere la pelle elastica e idratata».

Se desiderate consigli e riferimenti sulla tecnica di trucco terapeutico

Associazione PUOI onlus

Web

associazionepuoi.blogspot.com

Email

associazionepuoi@libero.it

Camouflage è un termine che deriva dall'unione delle due parole francesi **camoufler** (camuffare) e **maquillage** (trucco), e nel linguaggio scientifico si definisce anche **dermoc Cosmetologia correttiva**. La tecnica del trucco terapeutico si utilizza indistintamente su soggetti femminili e maschili.

DETRAZIONE FISCALE 2020: COME PAGARE IN FARMACIA?

SI PUÒ PAGARE ANCHE IN CONTANTI



- acquistando farmaci e medicinali omeopatici, farmaci da banco e quelli da automedicazione;
- acquistando dispositivi medici (ad esempio termometri, apparecchi per aerosol, test di gravidanza ecc.)
- versando il ticket.

**IN QUESTI CASI IN FARMACIA
VIENE EMESSO LO
SCONTRINO PARLANTE**

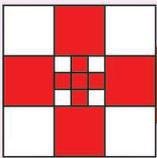
DA GENNAIO 2020

per le altre spese si devono utilizzare mezzi tracciabili (bancomat, carta di credito...)

Ad esempio, per il pagamento dei servizi resi in farmacia (misurazione della pressione, elettrocardiogramma, autoanalisi del sangue...).

**IN QUESTI CASI, SI CONSIGLIA
DI AVVISARE IL FARMACISTA PRIMA
CHE VENGA BATTUTO LO SCONTRINO**





RAVENNA FARMACIE S.R.L.

*da sempre
a fianco
della tua
famiglia*



**DEDICATE AI POSSESSORI DELLA CARTA "LE TUE FARMACIE"
VALIDE PER I MESI DI GENNAIO, FEBBRAIO E MARZO 2020**

RICOLA

MULTI AZIONE MENTA PIPERITA
MULTI AZIONE MIELE/LIMONE
SALVIA E MIELE

~~€ 3,95~~ € 3,50



OCTILIA

LACRIMA SOLLIEVO PROLUNGATO
NATURAL GOCCE OCULARI MONODOSE
SALVIETTE PERIOCULARI



**SCONTO
40%**

INTEGRATORI AQUILEA

AQUILEA TUSS Vie Respiratorie
RELAX Benessere Mentale
SONNO E SONNO EXPRESS
con Melatonina

**SCONTO
20%**



ARKOVITAL INTEGRATORE

DOPPIO MAGNESIO BIO
30 COMPRESSE

SCONTO 20%



MICROLIFE TERMOMETRO

NO CONTACT PLUS

~~€ 69,90~~ € 45,90



FLEX MT1931
CON PUNTA
FLESSIBILE

~~€ 7,90~~
€ 4,80

HELAN LINEA BIMBI

PASTA LENITIVA DISARROSSANTE
BIO CREMA EMOLLIENTE
BIO PASTA PROTETTIVA
BAGNO 500ML
AMIDO DI RISO

**SCONTO
30%**



OMRON

DISPOSITIVO
PER AEROSOL
A3 COMPLETE CON
DOCCIA NASALE



~~€ 99,00~~ € 49,00

MISURATORE
PRESSIONE M3BC

~~€ 119,00~~ € 45,00



EUCERIN HYALURON FILLER ANTIRUGHE E ANTI-ETA

CREMA GIORNO
E CREMA GIORNO PER
PELLE NORMALE/MISTA



CREMA GIORNO
ELASTICITY

VOLUME-FILLER GIORNO
PER PELLE SECCA



SCONTO 10%

IN PIÙ ALL'ACQUISTO DI UNA
CREMA GIORNO IN OMAGGIO
UNA CREMA NOTTE

ALFASIGMA INTEGRATORI



BIOCHETASI
POCKET
DIGESTIV ~~€ 8,10~~
€ 6,90



YOVIS STICK
E CAPSULE ~~€ 13,90~~
€ 10,90



YOVIS
FLACONCINI



~~€ 15,90~~
€ 12,90

AZ DENTIFRICI PROEXPERT

PULIZIA PROFONDA
PREVENZIONE
SUPERIORE

~~€ 3,05~~



DENTI FORTI

~~€ 3,08~~

€ 1,90

ORAL-B SPAZZOLINI

INDICATOR SETOLE MEDIE
TESTINA DA 35MM O 40 MM

~~€ 2,49~~
€ 1,90



URIAGE

CREMA LAVANTE
CONFEZIONE
DA 1 LITRO

~~€ 19,90~~
€ 11,90



SWISSE INTEGRATORI



ENERGIA B+
50 COMPRESSE

**SCONTO
15%**

RE-COLLAGEN®

IL TUO COLLAGENE, LA TUA BELLEZZA

**trattamento sinergico in&out ► integratore + crema viso
per una pelle senza tempo**

AZIONE DALL' ESTERNO

cosmetico
Anti-Age



AZIONE DALL' INTERNO

integratore
Beauty Drink



Re-Collagen® è un trattamento completo IN&OUT:
la crema ANTI-AGE agisce dall'esterno grazie ai
principi attivi liposomiali che arrivano in profondità,
mentre il BEAUTY-DRINK agisce dall'interno
promuovendo la formazione del collagene e
l'azione anti-age.

Re-Collagen® è disponibile in Farmacia.

PromoPharma®

PromoPharma s.p.a.

Via Biagio di Santolino, 156 - 47892 Acquaviva - Rep. di San Marino
tel. 0549 911338 - fax 0549 956700

info@promopharma.it - www.promopharma.it

Numero Verde
800 142 701



**AZIENDA CON SISTEMA
DI QUALITÀ CERTIFICATO**
UNI EN ISO 9001
UNI EN ISO 13485