

# D+ magazine

La rivista  
delle Farmacie Dabbene

## FOCUS

Aria di primavera...

Aria di **allergia**. pag. 12

## IL FISIOTERAPISTA OSTEOPATA

Una figura importante  
nella **cura dello sportivo** pag. 4

## CHIROPRACTICA E SPORT

Per allenare **muscoli e ossa** pag. 6

**GLI SCONTI DEL MESE** pag. 8-11

**GLI EVENTI DEL MESE** pag. 20



**GRUPPO DABBENE**

Circondarsi di salute

# Somatoline Cosmetic®

## DAL 1 MARZO AL 30 APRILE

SCOPRI I PRODOTTI CHE  
PARTECIPANO ALLA PROMOZIONE



SUBITO  
**10€**  
DI SCONTO\*

Operazione Valida dal 01/03 al 30/04, salvo esaurimento scorte.

### LINEA SNELLENTI, RIMODELLANTI, DRENANTE



**Somatoline Cosmetic. Funziona.**

marzo 2019

# D+ magazine

La rivista  
delle Farmacie Dabbene

## Parola di **Farmacista**

Cari clienti lettori,

sono sicuramente in molti coloro che, tra di voi, praticano un'attività sportiva: in palestra, all'aperto, a livello amatoriale oppure agonistico. In occasione del mese dello sport, il nostro magazine è dedicato proprio alla vostra voglia di muovervi. Nelle pagine seguenti, infatti, troverete non solo utili consigli che possono aiutarvi prima, durante e dopo l'allenamento ma anche preziose informazioni sui rimedi che scienza e natura sono in grado di offrirvi per ritrovare l'energia perduta e combattere dolori e infiammazioni.

Rimedi che vi invitiamo a scoprire nelle farmacie Stella di Alpignano, Maestra e Reale di Rivoli e Dabbene di Torino. Ah, dimenticavamo! Per tutti gli appassionati di basket e non, appuntamento mercoledì 20 marzo nella farmacia Dabbene di via Bologna 91.

Vi aspettiamo per una giornata di video, autografi e selfie insieme a uno dei campioni della Auxilium Torino. Indovinate chi?!

Buona lettura, ci vediamo in farmacia.

*Editoriale  
del Dott. Paolo  
Dabbene,  
Farmacie Dabbene*



**GRUPPO DABBENE**

Circondarsi di salute

# UNA FIGURA IMPORTANTE NELLA CURA DELLO SPORTIVO



*Dott. Flavio Pregnotato*

**Fare sport è un piacere, una passione ed un lavoro per tantissime persone ed è fondamentale per la salute di chi lo pratica. Deve essere fatto in maniera consapevole e per esaltare le potenzialità del corpo umano è fondamentale rivolgersi a professionisti in grado di prevenire, curare e mantenere il buono stato di salute e forma fisica.**

La gestione di un atleta, a seconda del suo livello, deve essere multi-professionale e coinvolgere figure quali il preparatore atletico e/o allenatore, il medico di famiglia, il medico specialista, il nutrizionista, il fisioterapista, l'osteopata. Proprio su queste ultime due figure vorrei fare un po' di chiarezza, in quanto ancora oggi esiste molta confusione.

**NEL CORSO DELLA LORO VITA, TUTTE LE PERSONE VANNO INCONTRO A UNO O PIÙ EPISODI DI DOLORE MUSCOLARE O SCHELETRICO: DA CHI CONDUCE UNA VITA SEDENTARIA FINO ALLO SPORTIVO PROFESSIONISTA.**

## **CHI È IL FISIOTERAPISTA?**

Il fisioterapista è un professionista sanitario, in possesso della laurea abilitante, che:

**Svolge, in autonomia o in collaborazione con il medico, gli interventi di prevenzione,** cura e riabilitazione nelle aree della motricità, delle funzioni corticali superiori, e di quelle viscerali conseguenti a eventi patologici, a varia eziologia, congenita o acquisita.

**Valuta dal punto di vista funzionale la persona** utilizzando un ragionamento clinico che si basa su linee guida Nazionali ed Internazionali e su evidenze scientifiche.

**Effettua una diagnosi funzionale** e, nel caso sia necessaria una diagnosi medica differenziale, indica lo specialista di competenza avvalendosi del supporto anche del medico di medicina generale.

**Tratta le disfunzioni evidenziate utilizzando**



**tecniche di terapia manuale vertebrale** o articolare, tecniche di trattamento delle fasce e dei muscoli, tecniche di condizionamento muscolare attivo volte ad una *riprogrammazione* del sistema nervoso e neuromuscolare.

**Insegna infine come mantenere e prevenire lo stato di salute della persona** che deve essere un percorso attivo e consapevole da conoscere e sviluppare.

### CHI È L'OSTEOPATA?

L'osteopata è una figura professionale con un curriculum di studio riconosciuto o diploma in Osteopatia che: **Utilizza tecniche di manipolazione vertebrale**, trattamento delle fasce craniali e manipolazione dei visceri addominali. L'obiettivo è il recupero dell'omeostasi dell'organismo e stimolare il principio di auto guarigione del corpo.

Si tratta di una visione se vogliamo anche filosofica per cui "Il corpo è un tutto", un'unità dove le diverse parti lavorano sinergicamente per dare beneficio a tutto l'organismo.

L'osteopatia è la *lettura* del corpo attraverso le mani, che vogliono, con la normalizzazione, riequilibrare il paziente.

### FISIOTERAPIA E OSTEOPATIA

Le due figure possono coesistere come accade nella mia esperienza formativa e professionale. Il paziente sportivo, infatti, deve essere valutato sia dal punto di vista posturale che da quello funzionale, ovvero deve essere analizzato il modo in cui si muove, con particolare attenzione al gesto sportivo e agli eventuali movimenti dolorosi.

Il trattamento armonizza e riequilibra l'atteggiamento posturale della persona insegnando i principi dell'autocorrezione. Vengono trattate e risolte le *ipomobilità vertebrali* e le *restrizioni fasciali*.

A completamento del percorso, vengono individuati ed insegnati al paziente degli esercizi personalizzati. Il programma riabilitativo e di mantenimento riguarda diversi aspetti: il rinforzo muscolare, il controllo e la percezione corporea, l'equilibrio e la propriocezione, la flessibilità.

**Per un consiglio più accurato, contattatemi via mail su [fisioinrivoli@gmail.com](mailto:fisioinrivoli@gmail.com) o chiamando il 349 755 12 68, oppure rivolgetevi allo staff delle farmacie Dabbene.**

# PER ALLENARE MUSCOLI E OSSA.



**MENS SANA IN CORPORE SANO È UNA FRASE CHE FIN DALL' ANTICHITÀ CI ACCOMPAGNA NELLA NOSTRA VITA. EPPURE, SEMPRE DI CORSA, SPESSO CI DIMENTICHIAMO DI PRENDERCI CURA DELLA COSA PIÙ IMPORTANTE CHE ABBIAMO: LA NOSTRA SALUTE.**

*Dr.ssa Silvia Maiocchi*

Sappiamo bene quanto una regolare e moderata attività fisica apporti innumerevoli benefici sia al fisico che alla psiche di ognuno di noi. Lo sport, in generale, non deve necessariamente essere intenso per avere un effetto benefico, l'importante è che sia graduale e costante. In questa maniera il nostro organismo può scaricare tossine, produrre endorfine e attivare il metabolismo, senza creare traumi al sistema. Ovviamente, il consiglio è sempre quello di affidarsi a dei professionisti.

Il Chiropratico, ad esempio, è una di quelle figure qualificate che possono dare un valore

aggiunto non solo durante e dopo la pratica ma anche a livello preventivo.

Come chiropratico, quindi specialista del sistema muscoloscheletrico che ha conseguito una laurea di 5 anni, mi occupo di trattare manualmente, in maniera diretta e mai invasiva, una varietà di problematiche principalmente legate alla colonna vertebrale, come:

**torcicolli e dolori alla cervicale** con o senza irradiazioni a spalla/braccia/mano;

**cefalee** sia di origine post-traumatica che posturale;

**dorsalgie**: dolori alla schiena sia riferiti dalla



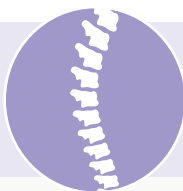
cervicale, che intra scapolari, che costali;  
**lombalgie** di origine lombosacrale con o senza  
l'aggravante di protusioni e/o ernie al disco,  
con eventuali dolorabilità irradiate ai glutei e/o  
alla gamba.

L'esame chiropratico parte da un'attenta  
anamnesi, alla valutazione posturale e fisica, per  
poi passare al trattamento vero e proprio.

Le indicazioni per una visita dal chiropratico

spaziano letteralmente dalla terza settimana di  
vita del neonato, all'anziano e ultimo, ma non in  
ordine di importanza, allo sportivo.

E per concludere un consiglio: la condizione  
ideale per una visita dal chiropratico è anche  
la **prevenzione**. Una schiena allineata e senza  
blocchi è infatti una schiena sana, che vi  
accompagnerà nel quotidiano senza problemi!



**Per un consiglio più accurato, contattatemi direttamente via mail su [chirosilvia@gmail.com](mailto:chirosilvia@gmail.com) o chiamando il 335 57 51 503, oppure rivolgetevi allo staff delle farmacie Dabbene.**





## LE OFFERTE DI MARZO 2019

Circondatevi di convenienza

**ZERINODEK**  
20 compresse  
200mg + 30mg



**INFLUENZA E RAFFREDDORE**

**€ 7,90**  
~~€ 9,90~~

**ZERINODEK**  
**DECONGESTIONANTE**  
Spray  
10ml 0.1%



**€ 6,99**  
~~€ 8,90~~

**FLUIBRON**  
15 mg/5 ml  
**SCIROPPO**  
**FLUIDIFICANTE**  
15mg / 5ml



**€ 7,90**  
~~€ 10,90~~



**LISONATURAL**  
**ADVANCE**  
**BAMBINI**  
sciroppo 100gr

**€ 9,90**  
~~€ 13,80~~



**CLENNY A**  
soluzione  
fisiologica  
25 flaconcini

**€ 4,90**  
~~€ 8,85~~



**RIMIKIND**  
**SPRAY NASALE**  
20ml

**€ 7,90**  
~~€ 11,90~~

**BREXIDOL**  
8 cerotti medici



**ANTINFIAMMATORI**

**€ 15,99**  
~~€ 21,91~~

**FLECTOR**  
15 cerotti  
antinfiammatori



**€ 21,90**  
~~€ 28,90~~

**DICLOREUM**  
**ACTIGEL**  
100gr 1%



**€ 8,90**  
~~€ 12,80~~





**OKI**  
INFIAMMAZIONE  
E DOLORE  
1.6% spray

€ 6,<sup>99</sup>  
€ 9,<sup>00</sup>



**ASPIRINA C**  
10 compresse  
effervescenti

€ 3,<sup>99</sup>  
€ 5,<sup>99</sup>



**STODAL**  
sciroppo

€ 8,<sup>99</sup>  
€ 12,<sup>90</sup>



**LEVIATUS  
SCIROPPO**  
200ml

€ 8,<sup>90</sup>



**EUPHRALIA**  
collirio  
30 monodosi

**COLLIRI**

€ 15,<sup>99</sup>  
€ 21,<sup>00</sup>



**IRIDINA DUE**  
collirio  
10ml 0,5 mg/ml

€ 5,<sup>99</sup>  
€ 7,<sup>20</sup>



**ARTELAC SPLASH**  
collirio 30 monodosi

€ 8,<sup>90</sup>  
€ 11,<sup>80</sup>

9



**MOMENT**  
36 compresse  
200mg

€ 9,<sup>90</sup>  
€ 12,<sup>90</sup>



**MOMENDOL**  
24 compresse  
220mg

€ 8,<sup>99</sup>  
€ 11,<sup>40</sup>



**FEHALLEGRA**  
30 compresse  
120mg

**ALLERGIE**

€ 7,<sup>99</sup>  
€ 10,<sup>90</sup>



**HALICAR  
CREMA**  
50gr

€ 9,<sup>99</sup>  
€ 13,<sup>90</sup>



## LE OFFERTE DI MARZO 2019

Circondatevi di convenienza



**BENEFIBRA LIQUIDA**  
12 bustine



**ENTEROGERMINA**  
2 MILIARDI  
20 flaconcini / 5ml



**MAYDAY**  
24 buste

**STOMACO E INTESTINO**

€ 8,99  
~~€ 12,90~~

€ 10,90  
~~€ 14,90~~

€ 12,60  
~~€ 14,95~~



**CREMA SPORT**  
**RISCALDANTE**  
100ml



**CREMA SPORT**  
**TONIFICANTE**  
100ml



**NATURAL**  
**UNPAIN**  
**CREMA**  
**FORTE**  
52%



**POLASE SPORT**  
10 buste

**SPECIALE SPORT**

€ 10,90

€ 10,90

€ 14,90  
~~€ 18,00~~

€ 11,99  
~~€ 15,40~~

**BARRETTE MISTE NAMED**  
40gr



**POLASE**  
36 buste



**3x2**  
da €2,00

€ 19,90  
~~€ 25,00~~

**MAALOX PLUS**  
30 compresse  
masticabili



**€ 6,90**  
~~€ 8,90~~

**ENTEROLACTIS**  
12 flaconcini  
da 10ml



**€ 9,90**  
~~€ 18,50~~

**CLEARBLUE**  
TEST DI GRAVIDANZA  
rilevazione precoce



**DISPOSITIVI MEDICI**

**€ 12,90**  
~~€ 18,00~~

**MULTICENTRUM  
ENERGY**  
25 compresse



**€ 11,99**  
~~€ 14,30~~

**SUPRADYN  
RICARICA**  
30 compresse  
effervescenti



**€ 16,20**  
~~€ 20,20~~

**IMMUN'AGE**  
60 buste



**€ 75,90**  
~~€ 92,00~~

11

**BCAA 4:1:1  
EXTREME PRO  
NAMED**  
310-210-110



**sconto 20%**  
da ~~€ 26,99~~

**ENERVITENE  
GEL**



**3x2**  
da ~~€ 1,95~~

**GYMLINE  
STAR WHEY  
PROTEIN  
ENERVIT**



**sconto 20%**  
~~€ 46,99~~

# ARIA DI PRIMAVERA... ARIA DI ALLERGIA.



*Dr.ssa Valeria Ferriero  
Farmacia Omeopatica Dabbene*

**L'ALLERGIA È UNA PATOLOGIA AD EZIOLOGIA MULTIFATTORIALE CARATTERIZZATA DA IPERREATTIVITÀ DEL SISTEMA IMMUNITARIO VERSO SOSTANZE DETTE "ALLERGENI" (POLLINI)**

In caso di allergia, il sistema immunitario individua una sostanza innocua presente nella aria come qualcosa di nocivo e comincia a difendersi producendo anticorpi, al contatto successivo è pronto a difendersi rilasciando istamina, responsabile dei sintomi allergici. Anche il pelo degli animali o gli acari della polvere scatenano la stessa reazione.



## **ALLERGIA AL POLLINE: UN'ALLERGIA DI STAGIONE.**

Detta anche raffreddore da fieno, è legata alla stagione (marzo-settembre) e al ciclo delle piante che producono grandi quantità di polline. I sintomi sono: congestione nasale; naso che gocciola; prurito al naso, gola, bocca e occhi; lacrimazione degli occhi; tosse continua; congiuntivite.

### **Prima azione: prevenzione!**

Innanzitutto, è utile eliminare dal nostro organismo le tossine, usando o tinture madri di carciofo, tarassaco, solidago e fumaria o con prodotti omeopatici specifici.

La terapia preventiva, da iniziare almeno un mese prima, prevede:

**Ribes nigrum:** la sua azione antinfiammatoria e antistaminica agisce sia a livello cutaneo che a livello respiratorio.



Indicato in caso di riniti allergiche e croniche, asma, dermatiti e congiuntiviti.

**Allium cepa:** indicato in caso di rinite allergica con abbondante secrezione liquida, forte irritazione alle narici e al labbro superiore, congiuntivite con bruciore agli occhi e lacrimazione, mal di testa.

**Apis:** utile per il trattamento delle manifestazioni dermatologiche e anche in caso di eczema allergico.

**Euphrasia:** consigliata per fenomeni oculari associati a lacrimazione irritante.

**Histaminum:** equivalente omeopatico di un antistaminico, allevia sintomi come starnuti, congestione, prurito e bruciore.

**Luffa:** preziosa sia nei casi di allergia sia negli stati di raffreddamento con presenza di muco trasparente e secchezza nasale dolorosa.

**Manganese:** oligoelemento utile nei casi di orticaria, eczema allergico, febbre da fieno.

**Manganese e rame:** indicati per i sintomi legati all' apparato respiratorio, ottimi per evitare gli effetti collaterali degli antistaminici come la sonnolenza.

Tutto chiaro? Ricorda che è fondamentale riconoscere i sintomi per scegliere i rimedi giusti e partire con una giusta prevenzione. E anche se sei in ritardo, non ti preoccupare. C'è il rimedio giusto anche per te!





# IL RECUPERO DOPO L'ALLENAMENTO: ISTRUZIONI PER L'USO.



**OGNI STIMOLO ALLENANTE RICHIEDE UNA FASE DI RECUPERO PER TRAMUTARSI IN INCREMENTO DEL POTENZIALE PRESTATIVO.**

*Dr. Alessandro Balma  
Farmacia Reale*

**La metodologia d'allenamento moderna è piena di concetti che approfondiscono come determinati mezzi allenanti possano provocare un incremento della prestazione.**

Spesso però viene trascurato un aspetto fondamentale, cioè che ogni stimolo allenante richiede una fase di recupero per tramutarsi in incremento del potenziale prestativo.

Un recupero più rapido allontana il rischio che la successione frequente dei carichi di lavoro possa compromettere l'incremento dello stato di forma. Ovviamente, qualsiasi "pratica" riservata al recupero è inutile se l'atleta non segue uno stile

di vita corretto abbinato all'utilizzo di mezzi che devono possedere queste caratteristiche:

- **breve durata** (non più di 40 minuti);
- **giusta tempistica** (es. crioterapia immediatamente dopo lo sforzo, sedute aerobiche di recupero dopo almeno 7 ore dallo sforzo);
- **facilità di esecuzione**, costi contenuti e poca monotonia;
- **leggero lavoro fisico**, il mezzo migliore per l'irrorazione ematica.

Uno tra i metodi di recupero che ha avuto più consenso a livello scientifico è quello che si basa sulla reidratazione, l'integrazione e l'alimentazione.





Alla fine di qualsiasi allenamento o gara gli obiettivi principali sono quelli di:

**recuperare i liquidi persi** non solo per ripristinare l'equilibrio idrico ma anche per favorire il passaggio da uno stato di catabolismo a quello di anabolismo, condizione necessaria per l'accumulo di nuove riserve energetiche;

**ripristinare le scorte di glicogeno** attraverso l'assunzione, consigliata nelle prime due ore dopo lo sforzo, di carboidrati di rapida assimilazione al fine di presentarsi al meglio all'allenamento o competizione successiva;

**favorire la sintesi proteica** (anabolismo): un giusto, ma soprattutto precoce, apporto di aminoacidi o proteine di rapida assimilazione (es. proteine del siero del latte) è utile per fornire all'organismo i "mattoni" responsabili della sintesi proteica.

L'utilizzo di **integratori** per il recupero può essere una soluzione, in quanto forniscono sostanze adeguate per aiutare l'organismo a

crescere e adattarsi alla routine di allenamento.

Tra i principali gli aminoacidi a catena ramificata indispensabili negli sport di forza e resistenza, la glutammina, gli antiossidanti, le proteine del siero del latte e le bevande per il **recupero** che accelerano il processo di recupero dei muscoli.

Indipendentemente dall'obiettivo dell'attività fisica, ricordate di dedicare al recupero sempre una grande attenzione, in quanto è a partire da quel momento che emergono i risultati.

**SPORT: EFFETTI COLLATERALI**

# ACIDO LATTICO. PREVENIRLO? NIENTE MALE!

A woman with brown hair tied back, wearing a teal tank top, is shown in profile drinking from a blue water bottle. The background is a bright, hazy sky with a sun flare effect on the left side. The text is overlaid on the right side of the image.

**È IMPORTANTE  
BERE MOLTA ACQUA  
E GARANTIRE IL  
CORRETTO APPORTO DI  
SALI MINERALI QUALI  
MAGNESIO E POTASSIO**

**CON IL RITORNO DELLA BELLA STAGIONE  
RIPRENDIAMO ANCHE LE NOSTRE ATTIVITÀ  
SPORTIVE ALL'ARIA APERTA.  
IL PRIMO GIORNO È SEMPRE IL PIÙ FATICOSO  
E SPESSO È ACCOMPAGNATO DA UN EFFETTO  
COLLATERALE INDESIDERATO:  
L'ACIDO LATTICO.**

*Dr.ssa Valeria Lupo  
Farmacia Stella*



### **Ma che cos'è l'acido lattico?**

Si tratta di un composto tossico prodotto dall'attività anaerobica dei muscoli il cui accumulo è collegato alla comparsa della fatica muscolare. Viene prodotto dal nostro organismo anche in condizioni di completo riposo ma è durante un esercizio anaerobico (caratterizzato cioè da sforzi intensi ma di breve durata) che i muscoli producono più acido lattico di quanto l'organismo è in grado di metabolizzare.

Quando la velocità di sintesi supera la velocità di smaltimento, l'acido lattico inizia ad accumularsi nei muscoli e nel sangue.

Tale condizione viene definita **"soglia del lattato"** e si verifica quando, durante l'attività fisica, la frequenza cardiaca (quantità di battiti al minuto) raggiunge l'80/90% della frequenza cardiaca massima. L'accumulo di acido lattico viene smaltito nel giro di 2 o 3 ore e si manifesta con sensazione di bruciore e stanchezza muscolare.

Invece, il dolore muscolare che si avverte il giorno successivo ad un allenamento molto intenso è causato dalle microlacerazioni che danno origine a processi infiammatori. Inoltre l'aumento della sensibilità nelle zone

muscolari maggiormente sollecitate è dovuto al sovraccarico delle attività ematiche e linfatiche. Per prevenire la formazione di acido lattico è bene riscaldare i muscoli con appositi esercizi e con l'utilizzo di creme riscaldanti a base di arnica e artiglio del diavolo.

In presenza di bruciore durante l'attività fisica, è consigliabile interrompere gli esercizi per far rilassare i muscoli e praticare stretching. È importante bere molta acqua e garantire il corretto apporto di sali minerali quali magnesio e potassio. In aggiunta, si può ricorrere a prodotti alcalinizzanti a base di carbonati di calcio e magnesio e bicarbonati di potassio e sodio.

Per alleviare il dolore muscolare del giorno seguente può essere utile fare un massaggio con una crema lenitiva a base di ingredienti di origine vegetale o con una pomata a base di antinfiammatori e miorilassanti.

Tutto chiaro? Bene, allora... buona attività fisica!

**SPECIALE LIFTING**

# IL SEGRETO NEGLI ATTIVI SINERGICI

**UN SIERO LIFTING IMMEDIATO CHE DISTENDE LE RUGHE  
E RIDENSIFICA IL TESSUTO CUTANEO.**

Le rughe profonde sono il vostro cruccio e siete alla ricerca di una soluzione che sia non solo efficace ma anche rapida? Noi non abbiamo dubbi: il prodotto giusto per voi è Perfect Serum! Il siero lifting immediato, divenuto in poco tempo un cult dei Laboratori Collagenil



Questo **cosmeceutico** non si limita solo a svolgere un'intensa **azione liftante**, ma coniuga anche un'attività **ridensificante** del tessuto cutaneo. Quest'ultima è fondamentale tanto quanto quella propriamente levigante delle rughe per donare un aspetto **giovane** e, soprattutto, più armonioso al viso. Oltre a **distendere i segni del tempo**, infatti, è necessario agire risollevando i cedimenti cutanei, che si manifestano col passare degli anni.

La **doppia azione** nel nostro cosmeceutico viene svolta da una parte da composti tecnologici detti **peptidi** e dall'altra da **Gatuline Renew** - il principio attivo derivato dai germogli della pianta della Cryptomeria Japonica.

L'Hexapeptide-8 e il Pentapeptide-18 svolgono in Perfect Serum l'azione liftante e **miorilassante**: distendono le rughe più profonde, modulando il rilascio dei neurotrasmettitori, che inducono la **contrazione muscolare**. In questo modo **rilassano** la muscolatura facciale, aiutando a combattere i segni del tempo fin dalla loro radice. Anche per questo motivo, sono considerati un

elemento di supporto straordinario per chi affronta ciclicamente **trattamenti estetici** specifici. In particolare, se utilizzati tra una seduta e l'altra di iniezioni di botulino possono prolungarne l'effetto e ritardare, per questo, il momento della seduta successiva. Il secondo attivo, che lavora in sinergia con i peptidi, aumenta invece l'energia dei **cheratinociti** e potenzia tutti i processi essenziali per una corretta ricostruzione epidermica. Stimolando il **turnover cellulare**, questo attivo garantisce così un'azione ridensificante del tessuto cutaneo, che sinergicamente con l'attività liftante operata dai peptidi, rende la pelle **distesa e compatta**.

Questo speciale siero diventa, quindi, un passaggio fondamentale nella beauty routine di ogni donna che è alla ricerca di un prodotto specifico, ad alta concentrazione di sostanze tecnologicamente avanzate. Senza dimenticare che è anche un'ottima **base trucco**, da poter utilizzare ogni mattina.



# SCARICA LA NOSTRA APP



PER TE A MARZO SUBITO

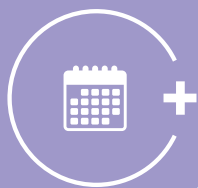
**€5,00**

**DI SCONTO**

**SUI SERVIZI PRENOTATI DA APP**

con spesa minima di €30,00





## GLI EVENTI DI MARZO 2019

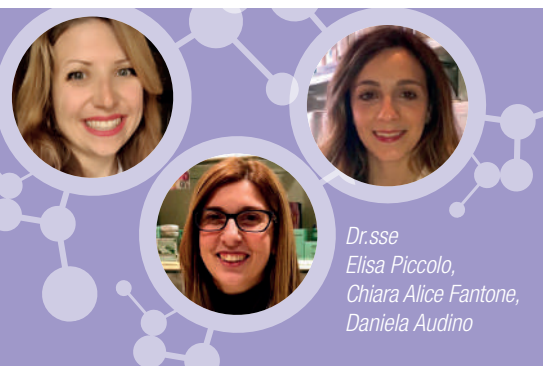
| QUANDO    | COSA                                                                                                              | DOVE                                                   |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>4</b>  | mattino<br>VICHY                                                                                                  | <b>FARMACIA<br/>REALE</b>                              |
| <b>5</b>  | TRUCCA BIMBI<br>DI CARNEVALE                                                                                      | <b>FARMACIA<br/>REALE</b>                              |
| <b>6</b>  | ANALISI PELLE                                                                                                     | <b>FARMACIA<br/>OMEOPATICA<br/>DABBENE</b>             |
| <b>6</b>  | giornata<br>VEGETAL PROGRESS                                                                                      | <b>FARMACIA<br/>STELLA</b>                             |
| <b>7</b>  | giornata<br>AVENE                                                                                                 | <b>FARMACIA<br/>OMEOPATICA<br/>DABBENE</b>             |
| <b>8</b>  | FESTA DELLA DONNA<br>CERCA L'ANGOLO PROMOZIONI!                                                                   | <b>IN TUTTE LE<br/>FARMACIE DEL<br/>GRUPPO DABBENE</b> |
| <b>13</b> | mattino<br>LA ROCHE POSAY                                                                                         | <b>FARMACIA<br/>OMEOPATICA<br/>DABBENE</b>             |
| <b>15</b> | giornata <b>ENERVIT</b> sull'integrazione<br>sportiva con il Dott. Carughi Chinesiologo e<br>Preparatore Atletico | <b>FARMACIA<br/>OMEOPATICA<br/>DABBENE</b>             |
| <b>15</b> | mattino <b>FOCUS OSTEOPATIA<br/>E PILATES POSTURALE</b><br>con Dr Pregnotato                                      | <b>FARMACIA<br/>REALE</b>                              |
| <b>16</b> | giornata<br>ACUTIL DONNA E TANTUM ROSA                                                                            | <b>FARMACIA<br/>MAESTRA</b>                            |
| <b>16</b> | giornata corpo<br>BIONIKE                                                                                         | <b>FARMACIA<br/>STELLA</b>                             |
| <b>19</b> | giornata trucco<br>BIONIKE                                                                                        | <b>FARMACIA<br/>OMEOPATICA<br/>DABBENE</b>             |



| QUANDO    | COSA                                                                         | DOVE                                                   |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>19</b> | <b>FESTA DEL PAPÀ<br/>CERCA L'ANGOLO PROMOZIONI!</b>                         | <b>IN TUTTE LE<br/>FARMACIE DEL<br/>GRUPPO DABBENE</b> |
| <b>20</b> | giornata corpo e trucco<br><b>BIONIKE</b>                                    | <b>FARMACIA<br/>REALE</b>                              |
| <b>20</b> | BASKET DAY con<br><b>AUXILIUM FIAT TORINO</b>                                | <b>FARMACIA<br/>OMEOPATICA<br/>DABBENE</b>             |
| <b>22</b> | pomeriggio<br><b>VICHY ANALISI CAPELLO</b>                                   | <b>FARMACIA<br/>MAESTRA</b>                            |
| <b>23</b> | giornata<br><b>ANGELINI</b>                                                  | <b>FARMACIA<br/>OMEOPATICA<br/>DABBENE</b>             |
| <b>23</b> | giornata corpo<br><b>BIONIKE</b>                                             | <b>FARMACIA<br/>MAESTRA</b>                            |
| <b>27</b> | giornata<br><b>ANALISI CAPELLO</b>                                           | <b>FARMACIA<br/>REALE</b>                              |
| <b>27</b> | giornata<br><b>VEGETAL PROGRESS</b>                                          | <b>FARMACIA<br/>OMEOPATICA<br/>DABBENE</b>             |
| <b>27</b> | mattino <b>FOCUS OSTEOPATIA<br/>E PILATES POSTURALE</b><br>con Dr Pregnolato | <b>FARMACIA<br/>STELLA</b>                             |
| <b>28</b> | mattino<br><b>MAICO ESAME UDITO</b>                                          | <b>FARMACIA<br/>STELLA</b>                             |
| <b>29</b> | giornata<br><b>SOMATOLINE</b>                                                | <b>FARMACIA<br/>REALE</b>                              |
| <b>30</b> | giornata<br><b>VEGETAL PROGRESS</b>                                          | <b>FARMACIA<br/>MAESTRA</b>                            |

**I RAGAZZI E L'ATTIVITÀ FISICA.**

# TUTTI GLI SPORT ALLENANO A CRESCERE.



*Dr.sse  
Elisa Piccolo,  
Chiara Alice Fantone,  
Daniela Audino*



**Il termine Sport viene utilizzato per definire un insieme di attività, individuali o collettive, che impegnano e sviluppano determinate capacità psicomotorie, svolte anche a fini ricreativi o salutari.**

Generalmente, siamo abituati ad osservare l'evento sportivo in questo senso, ma perché non provare a considerarlo dal punto di vista educativo?

Lo sport, infatti, svolge un ruolo importantissimo nella formazione, sviluppo e nell'educazione dei ragazzi, concorre alla formazione di una personalità armonica ed equilibrata.

Attraverso di esso è possibile insegnare valori che al giorno d'oggi si stanno smarrendo.

In primo luogo la disciplina intesa come una serie di comportamenti quali la perseveranza, la caparbia, l'organizzazione della vita quotidiana che stanno alla base dei successi.

In secondo luogo l'educazione al confronto con gli avversari ma prima di tutto verso se stessi, ponendo spunti per migliorarsi ogni giorno.

Lo sport permette di imparare valori quali la lealtà, il rispetto delle regole, l'amicizia e la collaborazione con i compagni di squadra. Spesso tra compagni di allenamento si stabiliscono vincoli destinati a durare nel tempo.

Offre, inoltre, la possibilità di provare una molteplicità di emozioni che vanno dalla paura, alla felicità, dalla delusione alla soddisfazione. Essere sportivi, infatti, significa anche saper accettare una sconfitta e da essa ripartire con maggiore forza e determinazione affinché la delusione evolva in soddisfazione.

Se, dunque, ognuno di noi iniziasse a considerare lo sport come una base per l'educazione dei nostri ragazzi, sicuramente lasceremmo loro in eredità un mondo più cosciente, ricco di quei valori positivi di cui il mondo di oggi ha bisogno.

# Natural Unpain

## il benessere naturale delle articolazioni



**52% DI ESTRATTI  
NATURALI ATTIVI**

- Arnica **30%**
- Artiglio del Diavolo **10%**
- Imperatoria **10%**
- Ippocastano **1%**
- Ananas **1%**

**NON PERDETEVI IL  
PROSSIMO NUMERO:  
PARLEREMO DI  
ALIMENTAZIONE E  
CONTROLLO DEL PESO.**



## Sedi e orari



**farmacia dabbene**

GRUPPO DABBENE

Via Bologna 91, Torino - Tel. 011 284 094  
Da lunedì a sabato orario continuato 8.30/20.00



+39 327 65 59 349  
solo per sms e whatsapp



**farmacia maestra**

GRUPPO DABBENE

Via F.lli Piol 35, Rivoli - Tel. 011 958 6378  
Da lunedì a sabato 8.30/13.00 – 15.00/19.30

Domenica 9.30/13.00 – 15.00/19.30



+39 324 89 50 102  
solo per sms e whatsapp



**farmacia reale**

GRUPPO DABBENE

Corso Susa 42, Rivoli - Tel. 011 958 6811  
Da lunedì a venerdì orario continuato 8.30/20.30  
Sabato mattina 8.30/12.30



+39 331 727 81 88  
solo per sms e whatsapp



**farmacia stella**

GRUPPO DABBENE

Via Mazzini 25, Alpignano - Tel. 011 967 6311  
Da lunedì a venerdì orario continuato 8.30/19.30  
Sabato 8.30/13.00 – 15.00/19.30



+39 331 615 06 64  
solo per sms e whatsapp