



+ magazine

La rivista
delle Farmacie Dabbene

OMEOPATIA

la buona vacanza?

Inizia dal **buon viaggio!** pag. 4

LA VALIGIA PERFETTA DI MICIOMIAO & CANEBAU.

vacanze a **quattro zampe** pag. 8

PER PARTIRE IN FORMA SMAGLIANTE

dimagrire con buon senso pag. 16

GLI SCONTI DEL MESE

pag. 12-15

GLI EVENTI DEL MESE

pag. 22-23



GRUPPO DABBENE

Circondarsi di salute

NON PERDETEVI IL
PROSSIMO NUMERO!

PARLEREMO DI:
**Ritorno a scuola
e al lavoro**



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
LUGLIO: da lunedì a venerdì orario continuato 8.30/19.30
Sabato 8.30/13.00 - 15.00/19.30
AGOSTO: Lunedì – Sabato 8.30 – 13.00; 15.30 – 19.30



+39 331 615 06 64
solo per sms e whatsapp



D+ magazine

La rivista
delle Farmacie Dabbene

luglio agosto
2019



Parola di **Farmacista**

Cari clienti lettori,

Siamo ormai entrati nel vivo dell'estate e abbiamo tutti un unico obiettivo, le meritate vacanze!

Mare, montagna, Italia, estero... qualunque sia la nostra meta c'è solo una cosa che non può mancare in valigia: il benessere di tutta la nostra famiglia, amici a 4 zampe compresi!

Ecco perché abbiamo scelto di dedicare questo numero del nostro magazine a quei consigli e quelle soluzioni utili per iniziare ogni viaggio nel migliore dei modi.

Si tratta di poche e semplici informazioni sufficienti per una partenza intelligente anche dal punto di vista della vostra salute, che potrete integrare con una consulenza davvero personalizzata e "all inclusive" venendo a trovarci in una delle 4 farmacie del Gruppo.

Ci trovate anche ad agosto, con la stessa disponibilità e con la stessa competenza di sempre. Perché per noi la vostra salute e il vostro benessere... non vanno mai in vacanza!

Buona lettura, ci vediamo in farmacia!

*il Dott. Paolo Dabbene,
insieme alle Dott.sse
Marvit Debernardi,
Elena Guglielmetto,
Federica Piani
augurano a tutti
buone vacanze!*



GRUPPO DABBENE

Circondarsi di salute

OMEOPATIA

LA BUONA VACANZA? INIZIA DAL BUON VIAGGIO!

È importante quindi organizzarsi al meglio per viaggiare in serenità, magari usando i rimedi omeopatici. Ben tollerati dall'organismo, hanno una elevata praticità e sono adatti a tutta la famiglia, anche ai bambini, agli anziani e persino ai nostri amici a 4 zampe!

Dr.ssa Carmela Volpicelli Farmacia Reale



Viaggiare per lavoro o per piacere, è una cosa bella e gradevole in quanto ci allontana dallo stress e dalle fatiche quotidiane. Ogni viaggio però predispone il corpo a piccoli cambiamenti legati a variazioni di clima, alimentazione o abitudini, come ad esempio il sonno, per cui può succedere di andare incontro, a causa di altri tipi di stress, a piccoli imprevisti o di ammalarsi.

Mamma ho preso l'aereo! Come prevenire l'ansia di viaggiare.

Tra i problemi principali per chi deve affrontare un viaggio c'è la paura di prendere l'aereo. In questo caso ci può aiutare il **GELSEMIUM 30 CH** per l'ansia di anticipazione che può portare a tremori, confusione e addirittura diarrea. Può essere usato anche qualche settimana prima della partenza come prevenzione, e comunque sempre seguendo le indicazioni del medico omeopata e del farmacista.

Muoversi positivo: come combattere gli effetti della chinetosi.

Le repentine variazioni del corpo nello spazio, se si viaggia in aereo, in auto, in treno o nave possono causare in soggetti più sensibili vari disturbi che vanno dalla nausea al vomito, fino al pallore, alla sudorazione fredda e al malessere generale o anche cefalea e vertigini. È utile avere con sé **COCCULUS INDICUS 7CH** e **TABACUM 7CH** oppure **PETROLEUM 7 CH**, tutti rimedi preziosi se assunti, anche in questo caso, nel rispetto delle indicazioni del medico omeopata e del farmacista.

Il rimedio che toglie il disturbo: come evitare i disturbi intestinali.

La *diarrea del viaggiatore* colpisce il 50% delle persone che si recano in Paesi con condizioni igienico-sanitarie scarse. Per mantenere l'equilibrio della flora intestinale è fondamentale portare con sé degli ottimi prebiotici, bere tanta acqua e seguire una



buona alimentazione. In caso di diarrea possono aiutare rimedi per intossicazioni alimentari come **l'ARSENICUM ALBUM 7 CH**, oppure il **PODOPHYLLUM 7 CH** se la diarrea è accompagnata anche da dolori addominali. Invece, per le *diarree estive* anche sanguinolente, accompagnate da nausea o vomito, niente è meglio del **MERCURIUS SOLUBILIS 7 CH**.

E in caso di Stipsi?

Soprattutto in pazienti sensibili al minimo cambiamento d'ambiente, il primo problema non è la diarrea ma il suo esatto contrario: la stipsi. In questo caso le soluzioni omeopatiche più indicate sono la **PLATINA 5 CH** oppure, in caso di stipsi da stress in cui il soggetto sia nervoso, iperattivo, abusi di alcool, di stimolanti e di farmaci, la **NUX VOMICA 7 CH**. Ideale in presenza di senso di nausea, pesantezza allo stomaco o sonnolenza post-prandiale.

Solo il buono del sole: come affrontare eritemi ed herpes.

Soprattutto nei bambini, un'ottima prevenzione degli eritemi può essere data dall'**HISTAMINUM 9 CH**. Quando l'eritema c'è già, invece, è consigliabile l'utilizzo di **APIS MELLIFICA 15 CH** oppure **HISTAMINUM 9 CH** idratando allo stesso tempo la pelle con creme alla **CALENDULA**. Anche in caso di herpes alle labbra, un buon rimedio da applicare già al primo *pizzicore* è l'**APIS MELLIFICA 15 CH**.

Quando si manifesta l'eruzione, il rimedio ideale è invece il **RHUS TOX 15 CH**, da applicare fino a completo assorbimento della vescica.

Come risolvere in un colpo anche i colpi di calore.

La prolungata esposizione al sole può provocare la

comparsa di sintomi come mal di testa, disturbi della vista, stordimento, vertigini, crampi muscolari o anche nausea e vomito. I rimedi omeopatici che possono aiutare sono l'**ACONITUM 15 CH** se il paziente non suda, ha il viso rosso ed è ansioso. Oppure il **BELLADONNA 9 CH**, se ha mal di testa, febbre, vomito e sudorazione. O ancora l'**APIS 5 CH** e il **GLONIONUM 9 CH** quando l'insolazione è accompagnata da tachicardia, pressione alta, mal di testa, volto rosso, palpitazioni. Nei casi più gravi, con la presenza di convulsioni, disidratazione e febbre, la prima cosa da fare è comunque sempre chiamare i soccorsi e, nel frattempo, allontanare il paziente dalla zona calda, portarlo al fresco, avvolgerlo con vestiti bagnati per abbassare la temperatura corporea e somministrare bevande fresche e soluzioni reidratanti contenenti **elettroliti, magnesio e potassio**.



SBATTIMENTO DI PALPEBRE?

QUANDO IL **SOLLEONE** AVANZA



DIFENDI I TUOI OCCHI DAI RAGGI SOLARI



Nei mesi estivi, quando gli occhi sono sottoposti a sollecitazioni continue per via del sole, è bene intervenire. **Hyabak**, nato dall'esperienza di oltre 150 anni dei laboratori Thea, è un collirio senza conservanti che contiene filtro solare e ti aiuta a proteggere gli occhi anche dall'invadenza dei raggi solari.

LEGGERE ATTENTAMENTE LE AVVERTENZE
O LE ISTRUZIONI PER L'USO

DEP. MIN. SAL. 05/03/2019 È UN DISPOSITIVO MEDICO  0459

 **Thea**
Driving innovation

LA VALIGIA PERFETTA DI MICIOMIAO & CANEBAU.

ECCOCI ALLA VIGILIA DELLE FERIE CON LA VOGLIA DI STACCARE LA SPINA, METTERE DUE "COSE" IN VALIGIA E... PARTIREEEEE!

*Dr.ssa Federica Piani
Farmacia Stella*



Dopo esservi ricordati di stipare tutto il necessario (e oltre!) per noi stessi, figli, amici e parenti stretti... cosa portare per rendere piacevole la meritata vacanza dei vostri Miciomiao e Canebau?! La risposta è semplice, ecco qualche prezioso consiglio!

- **Evitate ai vostri amici stress inutili.** Fate in modo che ci sia tutto ciò che può farli sentire a casa anche nella nuova "casa", ovvero il luogo (o i luoghi) in cui vivranno durante il vostro viaggio.
- **Ricordatevi di controllare se avete fatto le vaccinazioni**, soprattutto quelle obbligatorie in certi Paesi. In alcuni casi potrebbe venire richiesto un certificato di buona salute, quindi meglio chiedere al proprio veterinario.

- **Non dimenticate mai il libretto sanitario!** Documenti ok? Bene, allora godiamoci tutti il viaggio!
- **Viva trasportino e cuccia.** Abbasso la scomodità. Una regola da seguire, da inizio a fine vacanza.
- **Sempre meglio avere una bella scorta di acqua fresca.** Per farli bere, dissetarli ed evitare i colpi di calore tenete una ciotola a portata di mano.
- **Ogni tanto, sgranchitegli le zampe!** Ricordatevi che, in linea di massima, ciò che vale per voi vale per loro! Quindi, meglio una sosta in più che una meno.
- **Trousse pulizia: un must della vacanza!** Non dimenticate mai detergente per la pulizia, spazzola, salviettine usa e getta, sacchetti igienici per lasciare sempre tutto pulito dopo il nostro passaggio e passeggio. A questo proposito aggiungete anche: guinzaglio, collare, museruola (meglio averla sempre con sé) e, perché no, il gioco preferito!



- **Mezza pensione? Meglio all inclusive!**

Ormai un po' di pappa si trova ovunque, ma avere il cibo abituale rende tutto più semplice e favorisce un veloce ambientamento. Quindi è sempre meglio organizzarsi per avere una scorta sufficiente di crocchette, pappe umide e le loro ciotole per farli sentire a loro agio.

- **Quando c'è la salute c'è tutto, anche la nostra tranquillità.** Portate sempre con voi i medicinali che assumono abitualmente, e aggiungete un antidiarroico, dei fermenti lattici e, se viaggiate in auto, qualcosa contro nausea e mal d'auto. Meglio avere anche una lozione per la pulizia degli occhi, delle orecchie ed un repellente contro le zanzare.

E per finire, il consiglio più prezioso di tutti. Non dimenticate a casa quel sacco di coccole che i vostri amici si meritano, anzi. Abbinatelo a tante belle corse sulla spiaggia (dove ammessi), oppure sui prati di alta montagna. Vedrete che effetto sul benessere e sulla vacanza di tutta la famiglia!

Buon viaggio!



LA SOLITUDINE: UN'ESPERIENZA NECESSARIA



OGNUNO HA LA SUA SOLITUDINE. NON PARLO DELLO STARE DA SOLI, MA DEL SENTIRSI SOLI, QUEL VISSUTO EMOTIVO CHE EMERGE ANCHE IN MEZZO ALLA GENTE.



Antonella Menzio
La Libraia di via Piol



Ogni solitudine ha il suo significato e per ognuno il sentimento di solitudine prende forme diverse: per alcuni è la percezione di un mondo ostile, negativo e indifferente; per altri è il non avere punti di riferimento; per altri ancora è il non riuscire a esprimere le proprie idee; e poi può essere la percezione di un abbandono vissuto o reale oppure la percezione del punto di vista degli altri come non in linea con il proprio, e per taluni è una percezione di vulnerabilità e fragilità. La solitudine è l'esperienza di **sentirsi separato dagli altri**. È un senso di estraneità e non appartenenza. È non condivisione. Per alcuni solitudine è sinonimo di insicurezza, per altri è il recupero delle forze e momento di creatività.

La solitudine è uno stato d'animo che può riguardare tutti in qualche fase della vita. Ogni età ha la sua solitudine. La solitudine è una grande sofferenza e nello stesso tempo una grande risorsa. Ritirarsi in solitudine, chiudersi in se stessi, è **un modo fisiologico di rigenerarsi**. La paura della solitudine è la paura di ritrovarsi da soli con se

stessi, con le proprie emozioni, è la difficoltà di stabilire un dialogo interiore, la difficoltà di incontrarsi.

La solitudine, percepita o reale, è un'esperienza necessaria, inevitabilmente presente nella condizione umana, è il bisogno di individualità, che non è inferiore a quello di appartenenza, e richiede una certa dose di solitudine, che perciò non si può evitare se non a costo di forti limiti sul piano personale.

Ho scelto il libro di **Maria Perosino**

“Io viaggio da sola” proprio perché può aiutare a comprendere la positività anche della “solitudine”. È una sorta di diario in cui la protagonista scrive consigli su come viaggiare da sole, ma anche in compagnia di uomini, donne, fidanzati, amiche, amanti.

La scrittrice racconta attraverso le proprie esperienze quanto sia a volte difficile, a volte estremamente affascinante affrontare il viaggio senza accompagnatori.

“Io viaggio da sola” è un libro a tratti divertente, che vuole mostrare punti forti e deboli del viaggiare da soli, soprattutto essendo una donna; ci mostra quanto ogni viaggio lasci il segno durante il percorso e il lettore avrà l'impressione di sentire odori, di vedere paesaggi, di attraversare luoghi e incontrare persone.

E poi ci racconta di come un'amica possa farci vivere quest'esperienza in maniera diversa rispetto a un fidanzato, perché **il viaggio è arricchito da chi ci sta accanto o da chi ci manca.**

Ma soprattutto Maria Perosino nel suo libro ci fa comprendere che viaggiare da sole stuzzica ancora di più i nostri sensi, li amplifica, li modifica. Quando si è da sole le scelte da prendere sono differenti, il tempo viene regolato sulle proprie esigenze e ogni cosa viene percepita con una sensibilità maggiore.

Leggendo “Io viaggio da sola” si capisce quanto sia importante sperimentare tutti i tipi di viaggi, perché ogni partenza e ritorno lascerà qualcosa di diverso dentro di te.

Conta tanto e cambia il modo di vivere il viaggio la presenza di chi decide di seguirti lungo il percorso, così come cambia le sensazioni che si provano avendo accanto chi scegli tu per affrontare una nuova esperienza.

Se da una parte è la storia di una donna la cui vita ha sterzato all'improvviso dall'altra è anche molto altro. Un kit di sopravvivenza per cavarsela da sole, tra alberghi, treni, piazze deserte, amici, amori e agguati di malinconia. Una guida gioiosa, eccentrica, ricca di consigli pratici ed esistenziali: da come infilare l'intera vita in valigia a come gustarsi una città acchiappando i piaceri, le emozioni, l'altrove e se stessi.

Un libro che fa bene al cuore, al cervello e a numerosi altri organi, perché mescola con naturalezza intelligenza e ironia. La Perosino scrive: *è scritto per le donne, ma non è vietato agli uomini.* E ancora:

“Viaggiare da sole è stranamente bello, ma bisogna un po' imparare a farlo.

Viaggiare da sole, me ne sono accorta rileggendo la mia vita a ritroso, significa non tanto imparare a convivere con la solitudine e a cavarsela in occasioni non sempre prevedibili. Significa soprattutto imparare a fare amicizia con i luoghi in cui capita di trovarsi, per scelta, per lavoro, per fuga... E con quello che questi luoghi si tengono dentro”

Il tutto condito da un'ironia che contagia il lettore e lo spinge ad uscire dal proprio guscio e a superare timori e pregiudizi. Perché se è vero che è bello viaggiare in compagnia, peggio sarebbe non viaggiare affatto.



LE OFFERTE DI LUGLIO / AGOSTO 2019

Circondatevi di convenienza

**VOLTAREN
EMULGEL 2%**
100g



INFIAMMAZIONE

€ 14,60
€ 18,80

ARNIGEL 7%
gel tubo
120g



€ 11,90
€ 15,30

BEXIDOL
8 cerotti



€ 15,99
€ 22,91

**NATURAL
UNPAIN**
crema forte
52%



€ 14,90
€ 18,00

**MAGNESIO
COMPLETO**
90 compresse



INTEGRAZIONE

€ 14,80
€ 18,50

**POLASE
SPORT**
10 buste



€ 11,99
€ 15,40

**ENERPLUS
REINTEGRA**
10 buste



€ 7,90
€ 10,00

**SUPRADYN
MAGNESIO E
POTASSIO**
24 buste



€ 11,90
€ 15,90

**ENTEROGERMINA
4 MILIARDI**
20 flaconcini



STOMACO E INTESTINO

€ 21,50
€ 26,90

**ENTEROGERMINA
VIAGGI**
12 buste



€ 10,90
€ 13,90

MAALOX PLUS
30 compresse
masticabili



€ 6,90
€ 8,90

**BUONERBE
FORTE**
30 compresse



€ 6,60
€ 7,50

EMATONIL PLUS
EMULSIONE
gel 50ml



€ 7,60
€ 9,90

MOMENT
36 compresse
200mg



€ 9,90
€ 12,90

OKITASK
10 bustine
orosolubili



€ 4,40
€ 6,00

BUSCOFEN
12 capsule molli
200mg



€ 5,60
€ 6,50

POLASE
ARANCIA
36 buste



€ 19,90
€ 25,00

FEXALLEGRA
10 compresse
120mg



ALLERGIA

€ 7,99
€ 10,90

FENISTIL GEL
0,1% Gel
30g



€ 7,60
€ 9,50

13

ENTEROLACTIS
PLUS
20 capsule



€ 14,60
€ 22,90

FERMENTERO
10 stick



€ 11,90

REFLUED
ANANAS
20 stick
orosolubili



€ 13,50
€ 16,90

IMODIUM
12 compresse
orosolubili



€ 10,80
€ 13,50



LE OFFERTE DI LUGLIO / AGOSTO 2019

Circondatevi di convenienza



CITROSIL
soluzione
cutanea
200ml



**CEROTTO
PIC**
medio
20 pezzi

**ALOVEX
FERITE**
crema



MEDICAZIONE

€ 3,60
€ 4,90

€ 2,90
€ 3,60

€ 6,90
€ 11,90



**SAUGELLA
DERMOLIQUIDO**
500ml



NORMALENE
salviette
intime



**XLS MEDICAL
FORTE**
180 capsule

14

INTIMO

IN FORMA

€ 8,90
€ 9,90

€ 1,90
€ 4,00

sconto
- 20%



**TERMOMETRO
PIC
DIGITALE**



TAU-MARIN
kit dentifricio
e spazzolino



COMPEED
vesciche
medio
5pezzi



**AMUCHINA
X-GERM**
gel mani



TRAVELGUM
10 gomme
masticabili

VIAGGI

€ 4,90
€ 6,40

€ 3,90
€ 5,90

€ 6,99
€ 8,99

€ 2,90
€ 4,10

€ 7,99
€ 10,30

CALENDUMED

pomata DHU
50g



PELLE

€ 10,90
€ 13,90

TROSYD

crema
dermatologica
1% 30g



€ 7,60
€ 9,50

BEPANTHENOL

pasta lenitiva
protettiva
100g



€ 9,90
€ 12,99

EUPHRALIA

collirio
30 monodosi



OCCHI

€ 15,99
€ 21,00

**JUNGLE
FORMULA**

molto forte
spray



ZANZARE

€ 9,60
€ 12,90

CITRONEEM

spray protettivo



€ 6,90
€ 8,00

FOILLE INSETTI

crema
15g



€ 6,99
€ 8,90

15

NEO VENPIÙ

gel gambe
75 ml



GAMBE

€ 8,90
€ 11,50

NEO VENPIÙ

30 capsule



€ 11,90
€ 15,00

**ZOVIRAX
LABIALE**

crema 5%



LABBRA

€ 7,60
€ 9,90

**ANTHELIOS
STICK
LABBRA**



€ 6,90
€ 9,89

DIMAGRIRE CON BUON SENSO

PER PARTIRE IN FORMA SMAGLIANTE

È ORMAI TEMPO DI VACANZE! BREVI O LUNGHE CHE SIANO, SONO IL MOMENTO DELL'ANNO IN CUI CI VOGLIAMO BELLI E IN FORMA! ERGO: DIETE FERREE, PRIVATIVE E SPORT ALL'ESTREMO.

Dr.ssa Marvit Debernardi - Farmacia Dabbene



Ma sarà poi così corretto ed efficace?? Distinguiamo insieme le buone regole dalle false credenze in fatto di dimagrimento ed attività fisica, ricordando sempre che i programmi alimentari devono essere personalizzati sulla base di un'anamnesi alimentare, sui dati antropometrici e tenendo conto delle proprie condizioni fisio-patologiche.

Per iniziare, comunque, qualche norma di buon senso contro i luoghi comuni:

No alla colazione: errato! È un pasto fondamentale perché ci permette di arrivare all'ora di pranzo senza stanchezza e soprattutto senza il rischio di abbuffarci per il troppo appetito.

Saltare i pasti: pessimo! Il nostro corpo rallenterà il metabolismo basale e tenderà ad aumentare la quantità di grasso accumulata, proprio perché avverte una mancanza di cibo. Sarà il suo modo di far fronte alla "carestia".

Pasti sostitutivi: solo ogni tanto! Possono essere un'alternativa, ma solo

occasionalmente poiché non forniscono un pasto equilibrato.

Verdure e basta: certo che NO! Non si possono mangiare solo verdure, ma è fondamentale calcolare l'apporto calorico delle pietanze/cibi da assumere.

Addio carboidrati: neanche per sogno! Devono costituire il 50% delle nostre calorie giornaliere e danno energia, ove assunti in maniera corretta, a tutto il "motore"; anche i grassi fanno la loro parte: senza di essi addio all'assorbimento di alcune proteine. Certo sì ai grassi polinsaturi (omega3), sì all'olio extra vergine di oliva, no a burro, strutto e margarina.



Dimagrire senza muoversi: non esiste!

Escludendo i primi giorni/settimane in cui vediamo l'ago della bilancia scendere, dopo un po' l'ago si fermerà. Una sana attività fisica può incidere sino al 20% sulla perdita di peso. L'OMS raccomanda 30 minuti di attività aerobica moderata per 5 giorni alla settimana per prevenire il sovrappeso e altre patologie. Gli esercizi detti di forza, con pesi liberi o pesi con le macchine, addominali o flessioni portano all'aumento dei muscoli. Più massa magra abbiamo e più calorie consumiamo, perché il muscolo è un tessuto in continuo rinnovamento, con richieste metaboliche superiori rispetto al tessuto adiposo. Anche in menopausa fare sport è un modo per mantenersi in linea. L'esercizio fisico tonifica e fa smaltire calorie. In premenopausa e in menopausa è necessario a

maggior ragione muoversi.

Per una completezza di risultato affidiamoci anche alla natura. E allora si a:

Alga wakame contenente selenio e iodio, 2 minerali essenziali per l'equilibrio tiroideo, quindi per il corretto funzionamento del metabolismo corporeo ed il consumo di grassi. Aiuta inoltre a diminuire stanchezza e ad aumentare la concentrazione. Da evitare in caso di disfunzioni tiroidee.

Portulaca ricca in pectine che aiutano a perdere peso, omega 3 che proteggono il cuore e fibre solubili che facilitano il transito e riducono l'assorbimento di parte dei nutrienti.

Pepe nero che grazie alla piperina in esso contenuta favorisce il metabolismo e stimola la funzione dei succhi gastrici coadiuvando la perdita di peso ed il processo digestivo.



ALGA WAKAME



PEPE NERO



PORTULACA

MILLE VIAGGI, UNA SOLA DESTINAZIONE: IL TUO BENESSERE.



È TEMPO DI PREPARARE LE VALIGIE, PRONTI PER RAGGIUNGERE LE METE PIÙ DISPARATE: MARE, MONTAGNA, CAMPAGNA, ISOLE TROPICALI... TUTTAVIA, NON DOBBIAMO DIMENTICARCI DI AVERE CURA DELLA NOSTRA SALUTE NEANCHE IN VACANZA! QUINDI...



*Dr.ssa Elisa Piccolo
Farmacia Maestra*

Quali accorgimenti prendere per viaggiare in serenità?

- 1) Prima di partire, controllate per tempo la condizione epidemiologica e ambientale della vostra meta e quali sono le vaccinazioni obbligatorie e/o consigliate. Sul sito della Farnesina 'Viaggiare Sicuri' (www.viaggiariesicuri.mae.aci.it) si possono trovare tutte le informazioni del caso. Per le vaccinazioni ci si può recare presso il centro vaccinazioni internazionali della Asl di competenza.
- 2) Qualche giorno prima di partire scegliere quali medicine mettere in valigia, considerando le caratteristiche del viaggio, la destinazione, la durata e il tipo di alloggio.
- 3) Chi segue una terapia cronica dovrà portarsi un'adeguata scorta di medicinali, in grado di coprire l'intero periodo fuori casa. Il consiglio è valido specialmente se ci si reca all'estero, in quanto potrebbe essere difficile reperire il farmaco in questione.

Quali sono i farmaci “occasionalni” di cui possiamo avere bisogno?

- **Un antipiretico contro la febbre.** È bene ricordare che il Paracetamolo 1000 mg ha l'indicazione di analgesico mentre il Paracetamolo 500 mg è un antipiretico. In caso di febbre superiore ai 38°, un adulto può assumerla ogni 4-6h senza superare la dose di 3g di Paracetamolo/die.
- **Un antidiarroico**, limitando l'utilizzo ai casi strettamente necessari in quanto si può avere il problema opposto: una stipsi prolungata per diversi giorni. È importante abbinarlo sempre ai fermenti lattici.
- **Fermenti lattici.** Se ci si reca all'estero è bene iniziare la cura almeno 7 giorni prima della partenza e continuarla per tutta la durata della vacanza.
- **Un antibiotico a largo spettro** d'azione ma solo se ci si reca in altri continenti. In ogni caso, prima di assumere un antibiotico, è necessario consultare un medico.
- **Un antinfiammatorio**, da assumere sempre a stomaco pieno, specialmente se si soffre di patologie gastriche. In tal caso preferire come molecola il Naprossene o l'Ibuprofene che sono meno gastrolesivi.
- **Un farmaco contro la chinetosi** (mal d'auto, mal di mare).
- **Un collirio rinfrescante**, meglio se in monodosi in quanto molti colliri, una volta aperti, hanno una breve durata.
- **Un prodotto repellente contro le zanzare** ed altri insetti in base alla nostra destinazione. In caso di paesi tropicali, è preferibile scegliere prodotti a base di Dietiltoluamide che ha un ampio spettro d'azione. Si trova in commercio con formulazioni a concentrazione variabile, ma il limite massimo stabilito in Europa per l'uso topico è di 33,5%. A concentrazioni comprese tra il 10% ed il 30% si è dimostrato essere efficace e sicuro sia per bambini che per adulti. Le concentrazioni più alte dovrebbero essere limitate soltanto a quelle condizioni in cui il rischio di essere punti o che gli insetti veicolino malattie è elevato.
- **Una crema antiscottature.**
- **Un mini-kit da pronto soccorso** con cerotti, disinfettante e l'occorrente per una pronta medicazione.
- **Un termometro.**
- **Una pomata contro ematomi e distorsioni.** Ottime quelle a base di arnica, escina e bromelina ad azione sia antinfiammatoria che antiedemigena.
- **Un siero antivipera** se si è programmato una vacanza in montagna.

Oltre ai farmaci sopra elencati potrebbe rivelarsi utile portare con sé anche sali per la reidratazione, disinfettanti per l'acqua potabile e qualsiasi altro medicinale il medico ci prescrive (ad es. farmaci antimalarici se la zona è a rischio) o ci consigli di portare con noi.

Ricordiamo che è fortemente raccomandabile non mettere i farmaci nella valigia da stiva ma nel bagaglio a mano, sia per averli subito disponibili in caso di necessità sia per eliminare il rischio di interruzione di una terapia medica cronica. Inoltre, è importante tenere presente che alcuni farmaci risentono delle alte temperature, come le insuline o alcuni colliri per il glaucoma; in questo caso, bisogna premunirsi di appositi contenitori che proteggano questi prodotti da possibili shock termici.

Per qualsiasi altro dubbio vi aspettiamo in farmacia!



LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



VICHY
LABORATOIRES

INNOVAZIONE

BEACH PROTECT
LATTE MULTI-PROTEZIONE

ANTI-SABBIA • ANTI-SALE
ANTI-CLORO • ANTI-VENTO



PELLE SENSIBILE. IPOALLERGENICO. ACQUA TERMALE DI VICHY.



GLI EVENTI DI **LUGLIO**

	QUANDO	COSA
FARMACIA DABBENE	4	Giornata SOMATOLINE
	9	Giornata SOLGAR
	11	Pomeriggio Focus SOLARI con LA ROCHE POSAY
	AGOSTO	NESSUNA CHIUSURA ESTIVA
FARMACIA MAESTRA	5-6	Apertura serale sabato 6 Serata make-up gratuito con BIONIKE
	12-13	Apertura serale Sabato 13 Serata AVENE con Fabiana
	19-20	Apertura serale Venerdì 19 Serata Degustazione
	12-15 AGOSTO	CHIUSURA ESTIVA

IN OCCASIONE DELLE APERTURE SERALI
-40% SUL COSMETICO!
DALLE 21.00 A MEZZANOTTE

QUANDO	COSA	
2	Pomeriggio su appuntamento Esame ACUFENI - PHONICA	FARMACIA REALE
4	Pomeriggio Focus SOLARI con LA ROCHE POSAY	
11	Pomeriggio Focus SOLARI con VICHY pomeriggio	
18	Giornata SOMATOLINE	
15-17 AGOSTO	CHIUSURA ESTIVA	
17	Pomeriggio Focus SOLARI con LA ROCHE POSAY	FARMACIA STELLA
21	Apertura straordinaria dalle 9 alle 19.30 in occasione del Palio di Cossòt	
25	Mattino Esame AUDIOMETRICO MAICO	
12-17 AGOSTO	CHIUSURA ESTIVA	

promozione solari

1+1=4

ACQUISTA **2** SOLARI,
il **3°** meno caro

te lo regaliamo noi,
il **4*** te lo regalano

Vichy e La Roche Posay!

* a scelta tra Mineral 89
e Lipikar Gel Lavant
confezioni da viaggio

Salvo esaurimento scorte. Regolamento in farmacia.



LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

VICHY
LABORATOIRES

SCOPRI LA SELEZIONE **SOLARI** NELLE FARMACIE DEL **GRUPPO DABBENE**. TUTTA IN **PROMOZIONE!**