DISTRIBUZIONE GRATUITA SETTEMBRE 2019

# D+ magazine

La rivista
delle Farmacie Dabbene


## ALIMENTAZIONE

S.O.S. back to school per iniziare meglio
si inizia dalla **natura** pag. 4

## CAPELLI STRESSATI DALLE VACANZE?

parola d'ordine remise en forme pag. 6

## ANSIA DA PRIMO GIORNO?

combattiamola con i consigli anti-stress
**rimedi naturali** pag. 16

**GLI SCONTI DEL MESE** pag. 10-13

**GLI EVENTI DEL MESE** pag. 22-23

**GRUPPO DABBENE**

Circondarsi di salute

70 iMO
DAL 1947 PER LA SALUTE

NATURALMENTE
VERSO L'ECCELLENZA

Nutergia LABORATOIRE
Oligosol LABORATOIRE
VAILLANT
iMO
PHARMAZEUTISCHE FABRIK DR. RECKEWEG & CO BENSHEIM
SANUM

iMO
Via Firenze, 34 - 20060 Trezzano Rosa (MI)
Tel. 02 909313250 - Fax 02 909313211
imo@omeoimo.it
www.@omeoimo.it

**settembre** 2019

# D+ magazine

La rivista
delle Farmacie Dabbene

*Editoriale*
*del Dott. Paolo Dabbene*
*Farmacie Dabbene*

## *Parola di **Farmacista***

Cari clienti lettori,

se c'è qualcosa che ci accomuna al rientro dalle vacanze è che per tutti noi c'è sempre un primo giorno: di scuola, di lavoro, di palestra…
In questo numero del nostro magazine, troverete preziosi consigli e utili idee per affrontarlo al meglio, qualunque esso sia. Con la giusta carica di energia, con tutta la serenità che serve e con il corretto equilibrio psico-fisico.
Perché ripartire è una cosa seria, e per farlo come si deve c'è bisogno di tutto l'aiuto che solo scienza e natura sanno offrirci.
Volete scoprire quale soluzione può rivelarsi ideale per il vostro primo giorno? Venite a trovarci in una delle farmacie del Gruppo Dabbene e fate tesoro della nostra consulenza specializzata. Vi permetterà di scoprire e scegliere i prodotti più indicati per le vostre specifiche esigenze approfittando, perché no, anche delle promozioni in corso. Perché a settembre c'è un primo giorno per tutto, anche per risparmiare!

Buona lettura, ci vediamo in farmacia!

**GRUPPO DABBENE**
Circondarsi di salute

**ALLIMENTAZIONE**

# S.O.S. BACK TO SCHOOL? PER INIZIARE MEGLIO, SI INIZIA DALLA NATURA.

**Il rientro a scuola è sempre un momento difficile e delicato. Per renderlo meno traumatico, è fondamentale prepararsi per tempo.**

*Dr.ssa Valeria Ferriero*
*Farmacia Dabbene*

**Come? Un consiglio utile è quello di modificare lo stile di vita vacanziero un po' prima di ricominciare e riprendere le abitudini della stagione fredda. Ad esempio andando a letto presto, consumando il pranzo e la cena a orari fissi, facendo una colazione nutriente e scegliendo quali attività svolgere nel tempo libero.**

**Con il ritorno sui banchi poi, i ragazzi hanno poca voglia di studiare, sono nervosi, irritabili. In questi casi, è possibile supportarli con la vitamina C che è un ottimo antiossidante e, se associato alle vitamine del gruppo B, sali minerali, calcio e zinco, può aiutare a ridurre lo stress e a combattere i cali di attenzione o di memoria. Quali alimenti contengono queste preziose sostanze? Vediamolo subito!**

**Vitamina B1:** cereali, legumi, fegato, uova.
**Vitamina B6:** cereali, spinaci, banane, carne bianca, pesce, patate.
**Vitamina C:** peperoni, kiwi, agrumi, fegato, pomodoro.
**Magnesio:** banane, frutta secca, cereali, verdure a foglia verde.
**Calcio:** latte e latticini, ortaggi.
**Zinco:** molluschi, carne, legumi, frutta secca.

Esiste tuttavia un altro problema da affrontare appena rientrati a scuola: i primi malanni di stagione. A provocarli possono essere gli sbalzi di temperatura oppure il fatto che si passi meno tempo all'aperto e molto di più al chiuso dove germi e batteri proliferano. Per una buona **prevenzione** è possibile giocare d'anticipo, sfruttando le proprietà di alcuni naturali alleati della nostra salute. Per esempio:
**L'Echinacea** è un valido aiuto per il sistema immunitario. Ha attività antivirali, antibatteriche, antinfiammatorie ed è utile per le comuni malattie delle vie respiratorie.
Anche la **Vitamina D** è un ottimo alleato del nostro sistema immunitario. Viene prodotta con l'esposizione al sole e dal momento che d'inverno può risultare carente meglio pensare ad integrarla.
Lo **Zinco** è un minerale coinvolto in molti processi del nostro organismo: migliora la vista, rafforza la memoria, sostiene il sistema immunitario. In più, è utile per curare sintomi da raffreddamento e affezioni alle vie respiratorie.
Tutto chiaro? Benissimo! Allora…
buon primo giorno a tutti!

# CAPELLI STRESSATI DALLE VACANZE? RENDI IL LORO RIENTRO RILASSANTE.

**SBIADITI QUANDO NON INGIALLITI DAL SOLE, RINSECCHITI, OPACIZZATI, STOPPOSI E SFIBRATI. L'ESTATE LASCIA UN RICORDO APOCALITTICO SUI NOSTRI CAPELLI CHE, AL RIENTRO DALLE VACANZE, HANNO SEMPRE UN GRAN BISOGNO DI AIUTO.**

*Dr.ssa Daniela Scapola - Farmacia Reale*

**Una valida soluzione per una "remise en forme" è sicuramente costituita da maschere nutrienti, oli per la stimolazione del cuoio capelluto e, perché no, anche da una "sforbiciatina" alle punte disidratate. Proprio una forte idratazione, poi, è la chiave per restituire alla nostra chioma salute e vigore dopo l'estrema sensibilizzazione dovuta al sale, al vento e ai raggi solari. Ed è anche fondamentale prima di affrontare trattamenti di colorazione o decolorazione che hanno un forte impatto sulla capigliatura.**

### Qual è la soluzione migliore da adottare al rientro?

Semplice. È quella di effettuare un trattamento curativo e idratante a base di olio di jojoba, di macadamia o d'Argan e dare un po' di nutrimento grazie alla keratina. È poi importante anche scegliere un giusto shampoo da abbinare ad una giusta maschera. Inizialmente in maniera intensiva, in seguito due/tre volte a settimana in modo da ridonare la giusta idratazione nel minor tempo possibile. Un altro consiglio può essere quello di riprendere il taglio per eliminare le parti sensibilizzate e disidratate, difficili da pettinare, che danno un aspetto così trasandato alla nostra chioma. Sì, infine, all'olio che è adatto anche a massaggi alla cute capaci di stimolare il cuoio capelluto a ricevere la giusta idratazione.

### Rientro e caduta dei capelli. Come si fa in questo caso?

Spesso il rientro non coincide con la caduta dei capelli, tuttavia si deve prestare particolare attenzione a questo momento. Prima di iniziare un trattamento anti-caduta occorre essere sicuri che i nostri capelli abbiano raggiunto la normale idratazione, altrimenti si rischia di asciugare

troppo la cute e il capello.
Quando questo obiettivo è stato raggiunto, è possibile iniziare con qualche integratore specifico rinforzante che contenga quindi vitamine, zinco e biotina. Questo per favorire il benessere dei capelli e sostenere il fisiologico processo di autoriparazione cellulare dei follicoli piliferi.

### Come verificare lo stato di benessere dei capelli?

È più facile di quanto si possa immaginare, basta passare in farmacia. Grazie a un esame non invasivo con la microcamera, utilizzando ottiche a vari ingrandimenti, si possono evidenziare le cause dei più frequenti problemi legati alla bellezza e al benessere del CUOIO CAPELLUTO: forfora, caduta dei capelli, scarsa ricrescita, secchezza, desquamazione, prurito e dermatiti. Si tratta solo di alcune delle problematiche evidenziabili con questo test.
Scoprirne la causa è il primo passo per offrire, a tutti, consigli personalizzati e mirati a una risoluzione… alla radice!

### Qual è la durata del test?

La durata è di 10-15 minuti circa, in base alle problematiche manifestate. È preferibile presentarsi con CAPELLI NON LAVATI da 2-3 GIORNI.
Si precisa, inoltre, che i trattamenti decoloranti, le lacche o il gel NON alterano in nessun modo l'esame.

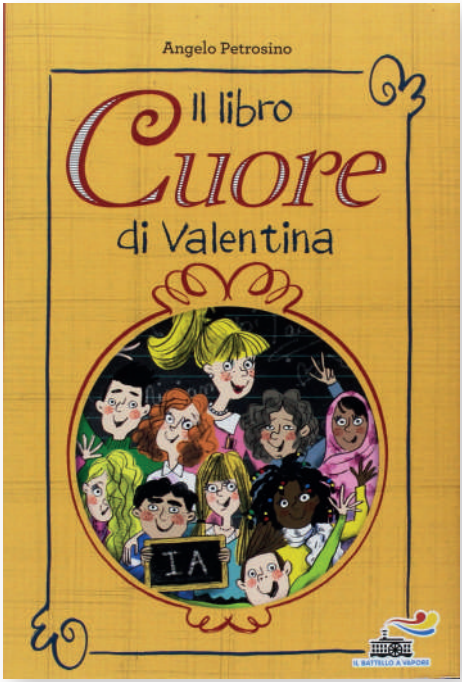
OLIO DI JOJOBA

OLIO DI ARGAN

# SI TORNA A SCUOLA... "IL LIBRO CUORE DI VALENTINA" DI ANGELO PETROSINO

*Antonella Menzio*
*La Libraia di via Piol*

**POSSIAMO AIUTARE I NOSTRI FIGLI A VIVERE CON GIOIA LA SCUOLA, IL RAPPORTO CON I COMPAGNI E A SUPERARE LE LORO PAURE CON IL LIBRO SCELTO NELLA NOSTRA "FARMACIA LETTERARIA".**




La scuola rappresenta uno dei contesti di vita del bambino e dell'adolescente e concorre, insieme alla famiglia e al gruppo dei pari, allo sviluppo della personalità, rinforza o meno l'autostima e permette di sperimentare l'autonomia in base alle esperienze che i bambini e i ragazzi vivono nel rapporto con i coetanei, con gli insegnanti e con i risultati scolastici.

L'ambiente scolastico da un lato è fonte di crescita e di nuovi legami e, dall'altro, può contenere in sé elementi che predispongono i bambini e i ragazzi a momenti di disagio. Una sorta di stato d'ansia e paura ad affrontare "l'avventura" scolastica.

Come ho già scritto nei mesi precedenti, il libro "giusto" può essere un rimedio naturale senza controindicazioni , ma con un sacco di effetti terapeutici positivi e rasserenanti.

Ed ecco allora **"Il libro cuore di Valentina" di Angelo Petrosino che ci racconta, attraverso le parole dei bambini, le loro aspirazioni, i loro entusiasmi e le loro paure.** Il libro ha la

struttura di un diario in cui una giovane insegnante, Valentina, annota giorno dopo giorno le proprie esperienze in classe con tutte le riflessioni e le emozioni che le accompagnano.
Gli scritti in prima persona della protagonista si alternano ad alcuni testi degli alunni in cui parlano di sè confidando pensieri, slanci, problemi, desideri, timori tipici della loro età e in cui i lettori si possono identificare. **Attraverso una narrazione nella narrazione, Valentina si confronterà con etnie diverse, caratteri particolari e storie personali.** Incontriamo la timida Rita, che diventa così rossa davanti ai suoi compagni di scuola da voler sprofondare sotto terra; Edoardo con i suoi problemi di dislessia; Arianna che tutti dicono essere bizzarra perché dice sempre quello che pensa; Lupo che, proprio per il suo nome, a volte i compagni prendono in giro; Nafissa, la ragazzina dalla pelle scura e i capelli crespi, orfana senegalese che è stata adottata quando aveva tre anni; il ribelle Brian, il cui papà disoccupato sente la vergogna di un licenziamento immotivato; Diletta, la cui mamma è su una sedia a rotelle; e per finire Amanda, per tutti "la secchiona". Una brava insegnante come Valentina riuscirà ad entrare nell'anima dei suoi alunni, a conoscerli nel profondo, a far accettare le loro debolezze, le diversità di ognuno, le loro paure. Riuscirà a conquistare la loro fiducia accogliendone la singolarità, esaltandone le qualità o risvegliandole se ancora sono sopite o inconsapevoli.
Il nostro autore, Angelo Petrosino, si serve di Valentina per esaltare i valori dell'onestà, dell'amicizia, della solidarietà, della tenacia e della profondità degli affetti, della fiducia, del conforto e del sostegno reciproco.
Sensibilizza i lettori sui drammi e i vissuti dei bambini disabili e dei coetanei extracomunitari, che spesso hanno alle spalle infanzie dolorose ed esperienze di vita travagliate. Insegna a seguire e ad ascoltare il cuore, dono prezioso se lo si riesce ad accettare.

# LE OFFERTE DI SETTEMBRE 2019

Circondatevi di convenienza

## INFIAMMAZIONE

**VOLTAREN EMULGEL 1%**
150g

€ 11,90
~~€15,90~~

**MOMENT ACT COMPÌ**
10 capsule
25mg

€ 8,90
~~€ 10,90~~

**MOMENDOL**
24 compresse
220mg

€ 9,20
~~€ 11,40~~

## DIFESE

**OSCILLOCOCCINUM**
200 k globuli
30 dosi

€ 24,90
~~€ 35,50~~

**IMMULENE FORTE**
20 capsule

€ 11,90
~~€ 17,00~~

**IMMUNILFLOR**
30 capsule

€ 9,90
~~€ 16,00~~

## STOMACO E INTESTINO

**ENTEROGERMINA 4 MILIARDI**
10 flaconcini

€ 10,90
~~€ 15,90~~

**DEPURASÌ**
concentrato
50ml

€ 9,90
~~€ 14,90~~

**MAALOX PLUS**
30 compresse masticabili

€ 6,90
~~€ 8,90~~

**NATURAL UNPAIN**
crema forte
52%

€ 15,00
~~€ 18,00~~

**DICLOREUM UNIDIE**
5 cerotti medicati
136mg

€ 14,90
~~€ 17,90~~

**MOMENXSIN**
12 compresse
200mg + 30mg

€ 6,99
~~€ 8,70~~

**IMMUNILFLOR**
12 mini drink

€ 9,90
~~€ 15,00~~

**OMEOGRIPHI**
globuli
6 tubi dose

€ 12,30
~~€ 14,50~~

**PHYTO PHYTOPHANERE DUO**
capelli e unghie

CAPELLI

€ 29,90
~~€ 70,00~~



**ENTEROLACTIS PLUS**
20 capsule

€ 12,90
~~€ 22,90~~

**ALOE VERA 2**
succo
puro

€ 15,90
~~€ 24,95~~

**HOMEOPTIC**
collirio
10 monodosi

OCCHI

€ 8,50
~~€ 10,50~~

# LE OFFERTE DI SETTEMBRE 2019

Circondatevi di convenienza

## ENERGIA

**SUPRADYN RICARICA**
30 compresse effervescenti

**€ 15,90**
~~€ 20,20~~

**VITA SOHN JUNIOR**
fruttine
60 caramelle

**€ 7,90**
~~€ 9,90~~

**SARGENOR**
20 flaconcini

**€ 9,90**
~~€ 12,80~~

## MENTE

**VITALMIX MENTE**
12 flaconcini

**€ 11,90**
~~€ 18,00~~

**MAG STRESS RESIST**
30 stick

**€ 12,50**
~~€ 15,90~~

**MAG STRESS RESIST**
30 compresse

**€ 12,50**
~~€ 15,90~~

## GOLA

**BRONCHENOLO GOLA SPRAY**

**€ 5,99**
~~€ 8,50~~

**ECHINAID**
gola spray

**€ 6,90**
~~€ 9,90~~

**APIX PROPOLI**
30 perle masticabili

**€ 9,90**
~~€ 12,00~~

## TOSSE

**BRONCHENOLO**
sedativo/fluidificante
sciroppo

€ 6,90
~~€ 10,90~~

**BRONCHENOLO**
sedativo/fluidificante
20 pastiglie

€ 6,40
~~€ 7,50~~

**BRONCHENOLO TOSSE**
sedativo
sciroppo

€ 8,99
~~€ 10,90~~

**LISONATURAL ADVANCE**
sciroppo
bambini

€ 9,90
~~€ 13,80~~

**SUPRADYN RICARICA MENTALE**
10 compresse
effervescenti

€ 11,50
~~€ 12,90~~

## INTIMO

**CISTISET ADVANCE**
15 compresse

€ 12,90
~~€ 19,90~~



**APIX SEDIGOLA**
20 pastiglie
gusti misti

€ 5,90
~~€ 7,50~~

## NASO

**RINAZINA**
spray nasale

€ 7,90
~~€ 9,60~~

**CLENNY A**
soluzione fisiologica
25 flaconcini

€ 4,90
~~€ 8,85~~

KID'S

# Silver®Care

ANTIBACTERIAL

# IGIENE ORALE COMPLETA

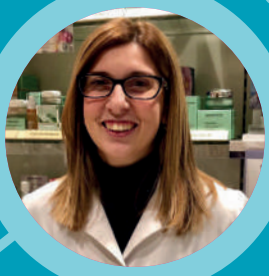
## PRODOTTI ANTIBATTERICI PER I VOSTRI BAMBINI

# BACK TO SCHOOL !!!

## PERCHÈ LA LORO IGIENE È PREZIOSA

MADE IN ITALY

# ANSIA DA PRIMO GIORNO? COMBATTIAMOLA CON I CONSIGLI ANTI-STRESS.



*Dr.ssa Daniela Audino - Farmacia Maestra*

**Ci siamo passati tutti. Il rientro da scuola dopo le vacanze è da sempre fonte di ansia e di malesseri vari: dai mal di pancia improvvisi ai problemi legati al sonno. Proprio dormire bene e a sufficienza è fondamentale per ripartire con il piede giusto, in buone condizioni psico-fisiche.**

Ecco perché è importante che i bambini si abituino agli orari scolastici almeno una settimana prima, andando a letto un po'prima per non trovarsi a dover gestire improvvisi cambi d'orario. Per contrastare i malesseri e favorire il sonno, una buona pratica è **fare sport** o **giocare all'aria aperta**, approfittando degli ultimi giorni di bel tempo. Utile anche scegliere insieme quali attività extrascolastiche fare durante l'anno, facendo attenzione a evitare sovraccarichi dovuti ai troppi impegni.
Per ritrovare le energie necessarie al ritorno sui banchi, poi, un ottimo consiglio è quello di assumere alcuni **integratori**, sempre e solo dopo essersi consultati con il proprio pediatra di fiducia.

**Probiotici e fermenti lattici**, ad esempio, aiutano a ripristinare a ripristinare la flora batterica, prevenendo così le infezioni intestinali e rafforzando il sistema immunitario.

**La pappa reale**, invece, è un potente tonico naturale capace di favorire la concentrazione, stimolare le difese immunitarie e incentivare l'appetito e l'alimentazione, così importante nel periodo della crescita.

**Gli Omega 3** infine, che si trovano nel pesce azzurro, nelle mandorle e nelle noci ma possono anche essere assunti in forma di perle, riducono lo stress e riportano il buonumore. Proprio quello che ci vuole per ripartire col sorriso e affrontare l'anno alla grande!

PROBIOTICI

PAPPA REALE

OMEGA 3

# GODITI PIÙ A LUNGO LA TUA ABBRONZATURA.

*Dr.sse Noemi Curcu e Valeria Lupo*
*Farmacia Stella*

**Al ritorno dalle vacanze la tanto desiderata abbronzatura inizia inevitabilmente a scomparire, lasciando spazio a pelle spenta, secca e disidratata. Non esattamente la cartolina migliore da sfoggiare in città come ricordo dell'estate!**
**Come evitare di "spellarsi" aiutando la cute a rigenerarsi e mantenere un bel colore dorato più a lungo possibile? Facile, seguendo questi piccoli ma preziosi accorgimenti.**

### Il primo passo è l'esfoliazione.

Durante l'estate, la pelle solitamente si inspessisce per resistere allo stress di sole, vento e acqua di mare. L'inizio dell'autunno è quindi ideale per rinfrescare e rendere uniforme l'incarnato con uno **scrub delicato** ed efficace. Un trattamento di pulizia esfoliante e levigante, una volta a settimana, risveglia il colorito e affina la grana della pelle rendendola sorprendentemente luminosa.

## Togliere le macchie: un must del rientro.

Fra gli effetti del sole, i più temuti sono le macchie solari. Pur avendo protetto la nostra pelle dai raggi UV, è possibile che si presentino delle discromie cutanee causate da un accumulo di melanina che viene prodotta come risposta fisiologica per difendere la cute dall'azione dei raggi solari. Per attenuare e minimizzare i segni del sole è consigliabile utilizzare delle **emulsioni cremose** contenenti **acido glicolico, vitamina C** e altri antiossidanti.
Puoi chiedere al tuo farmacista qual'è il prodotto più adatto a te in base alla concentrazione di attivi.
Se la pelle tende a macchiarsi facilmente, ricorda di utilizzare **creme idratanti** con fattore di protezione solare tutto l'anno e di munirti sempre di occhiali da sole e cappello!
Inoltre, non sottovalutare i rischi correlati alle malattie della pelle. Una volta all'anno prenota una visita dermatologica per il **controllo dei nevi**.

## L'importanza della reidratazione.

**Bere acqua** fa bene alla pelle del viso, perché elimina le scorie, ti aiuta ad espellere le tossine che spengono il colorito della pelle e riossigena i tessuti.
Per rendere la pelle più elastica e contrastare i segni del tempo è fondamentale idratare la pelle. Questa è una regola che vale per tutte le stagioni. **Tutte le mattine**, dopo la detersione del viso, applica la **crema da giorno** con movimenti leggeri, effettuati con i polpastrelli, scorrendo dolcemente sulla pelle o picchiettandola delicatamente senza mai tirare o premere troppo. Se la tua pelle necessita di maggiore idratazione, o se vuoi intensificare l'azione della crema, puoi abbinare un **siero concentrato**. È tanto importante applicare la crema da giorno quanto quella da notte in quanto, durante il tuo riposo, anche la pelle del viso si libera dallo stress ed è pronta a ricevere idratazione e nutrimento.

**Una coccola beauty? Quando ci vuole, ci vuole.**

Di tanto in tanto regalati una maschera idratante in profondo relax. Ricorda di prenderti cura anche del tuo contorno occhi e delle labbra. La zona del contorno occhi è povera di ghiandole sebacee, ha scarsa circolazione e ha la pelle molto sottile, quindi occorre utilizzare un prodotto specifico. Le labbra sono altrettanto delicate e, per prevenire la secchezza e tagli doloranti, è possibile utilizzare stick labbra a base di cera d'api, burro di karitè e vitamina E.

## PROMOZIONE DAL 2 AL 30 SETTEMBRE

D+ dabbenebeautycenter

# Rigenera la tua bellezza.
# A settembre conviene!

**TRATTAMENTO RIGENERANTE VISO** LABORATOIRES FILORGA PARIS

Super-rigenerante e a effetto immediato, attenua gli inestetismi e illumina il viso, per restituirti una pelle bella e naturale.

**€ 40,00**

~~€ 60,00~~

# AQUILEA SONNO *Express*

Spray sublinguale con tecnologia nano-emulsione
per favorire un rapido addormentamento

Integratore alimentare

Completano la linea Aquilea Sonno i formati Gocce e Compresse

Aquilea Italia  aquilea.italia  Aquilea.it

AQUILEA

Uriach

# GLI EVENTI DI SETTEMBRE

| QUANDO | COSA |
|---|---|
| | **FARMACIA DABBENE** |
| **10** | Pomeriggio<br>VICHY Analisi Capello |
| **18** | Giornata<br>DARPHIN |
| **24** | Giornata<br>BIONIKE |
| **26** | Mattino su appuntamento<br>Esame ACUFENI - PHONICA |
| | **FARMACIA MAESTRA** |
| **7** | Mattino<br>Infermiere in farmacia |

| QUANDO | COSA |
|---|---|
| | **FARMACIA REALE** |
| **10** | Pomeriggio<br>LA ROCHE POSAY |
| **18** | Pomeriggio “prodigioso”<br>con NUXE |
| **19** | Pomeriggio su appuntamento<br>Esame ACUFENI - PHONICA |
| **20** | Giornata<br>BIONIKE Trucco |
| **26** | Mattino<br>BE-TOTAL |
| | **FARMACIA STELLA** |
| **26** | Mattino<br>ESAME AUDIOMETRICO MAICO |

# NON PERDETEVI IL **PROSSIMO NUMERO!**

PARLEREMO DI:

**Influenza e prevenzione**

## 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