

## Il Farmacista CONSULENTE

IDEE  
E CONSIGLI  
PER IL BENESSERE

INNOVAZIONE

ASCOLTO

CONTINUITA'

CONSIGLIO

QUALITA'

PROFESSIONALITA'



### DEPURARSI

Come rimettersi  
in forma ed eliminare  
le tossine accumulate durante  
l'inverno.

**P.2**

### PELLE

Come trattare correttamente  
la pelle  
dopo lo stress  
invernale.

**P.4-5**

### COLESTEROLO

Come tenere  
a bada e prevenire  
le malattie connesse  
ad alti livelli di colesterolo.

**P.7**

# DEPURIAMOCI DOPO L'INVERNO

Con l'arrivo della stagione primaverile è tempo di depurarsi, rimettersi in forma e ritrovare energia. In inverno infatti, a causa del clima freddo e delle varie festività, abbiamo introdotto nel nostro organismo molte più calorie rispetto al necessario.

### LE TOSSINE

I cambiamenti più dannosi per la salute avvengono all'interno del nostro corpo. Ogni giorno dobbiamo far carico di tossine endogene (elementi di scarto prodotti direttamente dal nostro organismo) e di tossine esogene (elementi esterni con cui veniamo a contatto nello svolgere le nostre attività quotidiane come additivi alimentari, pesticidi, fumo e alcool). Queste tossine in eccesso si accumulano nei tessuti, minando il benessere del nostro organismo.

La disintossicazione è quindi il processo attraverso il quale i sottoprodotti metabolici, i conservanti e gli additivi alimentari, droghe e alcool, radicali liberi, farmaci e veleni ambientali vengono neutralizzati ed eliminati.

Le tossine si suddividono in idrosolubili e liposolubili.

Le prime menzionate sono facilmente eliminabili, vengono trattenute dall'acqua del nostro organismo e possono determinare ritenzione idrica e gonfiore. Le seconde invece, sono trattenute dal tessuto adiposo (cioè dal grasso) e possono concorrere all'aumento della massa grassa, oltre che disfunzioni ormonali, indebolimento del sistema immunitario, allergie, malattie epatiche e dermatologiche, vari tipi di cancro, disturbi neurologici, disturbi dell'apparato riproduttivo. Per il mantenimento dello stato di benessere del nostro organismo, dobbiamo perciò tener conto dell'importanza della detossificazione come processo per ristabilire il normale funzionamento di un organo specifico o dell'intero sistema.

In particolare, gli organi interessati alla depurazione sono lo stomaco, l'intestino, il fegato e i reni.

### DEPURARSI NATURALMENTE

Per depurare al meglio il nostro organismo, oltre a seguire una dieta sana e praticare attività fisica, possiamo affidarci a rimedi naturali non invasivi che ci permetteranno di ritrovare energia e migliorare il nostro stato di salute.

Tutto deve cominciare dalla depurazione del fegato, la più grande ghiandola del nostro corpo: è dalla buona funzionalità e salute di quest'organo infatti che dipende gran parte del benessere.

### DEPURIAMOCI CON L'ALIMENTAZIONE

Alcuni semplici consigli, per depurarsi partendo dall'alimentazione:

- mangiare frutta e verdura, per avere un apporto naturale di vitamine, sali minerali e sostanze antiossidanti;
- ridurre i grassi;
- mangiare lo yogurt, un valido alleato in questa nostra campagna di depurazione;
- preferire i legumi alla carne poiché ricchi di sali minerali e perfetti per controllare l'assorbimento di grassi e zuccheri;
- bere tanta acqua.

Utili quindi risultano i prodotti a base di **Carciofo**, **Tarassaco** e **Fumaria**. Molto usato è anche il **Cardo mariano**, conosciuto fin dall'antichità per le sue virtù disintossicanti.

Per quanto riguarda i reni invece, per ristabilire una sana azione drenante e coadiuvante dell'attività renale, sono ottimi i prodotti a base di **Equiseto**, **Pilosella** e **Centella**.

Per depurare la pelle dall'interno

è consigliata l'assunzione di **Bardana**.



### Il Farmacista Consulente

Anno VI, n. 1 - Primavera 2016 - Trimestrale distribuzione gratuita - Autorizz. Tribunale di Treviso: n. 173 del 18/02/2011

**Direttore Responsabile:** Martina Berno

**Redazione e comitato scientifico:** Dott. Marco Bertazzoni, Dott.ssa Martina Guala, Dott. Gabriele Zanini

**Editore:** Iris Service S.a.s. via C. Scarpa, 11 31040 Volpago del Montello (Tv) Tel. 0423.870083

**Stampa:** DBS di De Boni Silvio & C. snc Via Quattro Sassi, 4 32030 Rasai di Seren del Grappa (BL)

**Tiratura:** 30.000 copie

**Contatti:** info@ifarmacistaconsulente.it

# LE ALLERGIE PRIMAVERILI

Con l'inizio della primavera l'impollinazione può provocare a molti bambini allergici, disturbi fastidiosi come rossore agli occhi, starnuti e prurito.

Questi sintomi, che sono facilmente confondibili con quelli legati al raffreddore, non devono essere trascurati: è facile infatti che possano diventare cronici trasformandosi in disturbi più seri come sinusite, difficoltà respiratorie e crisi asmatiche.

## LA RINITE ALLERGICA

È un'infiammazione periodica o cronica del naso, nota anche come raffreddore da fieno, provocata da sostanze presenti nell'aria che provocano reazione allergica al soggetto che ne soffre.

I sintomi più comuni sono il naso che cola, gli starnuti, il prurito, la congestione nasale e la lacrimazione. Questi sintomi sono più accentuati al mattino, per poi diminuire con il passare della giornata.

La rinite allergica si scatena quando una sostanza dell'ambiente esterno, normalmente innocua, viene a contatto con la mucosa nasale di un bambino che si è sensibilizzato nei confronti di quella sostanza specifica.

Questo disturbo può presentarsi in forma lieve, moderata o grave e in base alla durata viene classificata in rinite perenne (se dura tutto l'anno) o rinite intermittente (se compare solo in alcuni periodi dell'anno).

## LE CURE NATURALI ED OMEOPATICHE

Per far trovare sollievo al tuo bambino ai vari disturbi provocati dalla rinite allergica, sono validi anche i metodi naturali.

L'**aromaterapia**, ad esempio, è efficace per trovare sollievo contro la lacrimazione e la secrezione nasale; tra i **rimedi fitoterapici** contro l'allergia primaverile dei bambini possiamo avvalerci di molti aiuti dalla natura:

- **Ribes Nigrum**, dotato di proprietà antibiotiche e simil-cortisoniche;
- l'estratto di **Perilla frutescens** capace di inibire la produzione di istamina e altre sostanze responsabili dei fenomeni allergici;
- l'**Euphrasia** si trova sotto forma di collirio, ed è ideale per dare sollievo agli occhi arrossati, aiutando a

Se il tuo bambino soffre di allergie ricorda questi suggerimenti:

- limita il tempo che trascorre all'aperto nelle ore centrali della giornata;
- viaggia in auto con lui tenendo i finestrini chiusi e ricorda di controllare che il filtro dell'aria sia pulito;
- fagli indossare la mascherina e occhiali da sole durante le passeggiate in bicicletta;
- tieni le finestre chiuse nella stanza in cui dorme;
- evita i luoghi dove è stata da poco tagliata l'erba;
- fagli la doccia e lavagli i capelli ogni giorno.

Se vuoi tenere sotto controllo la situazione "pollini" puoi affidarti al Bollettino Pollinico stilato dall'Associazione Italiana di Aerobiologia (AIA) in collaborazione con i centri di monitoraggio di Aerobiologia di tutta Italia.

combattere l'eccessiva lacrimazione;

- il **Manganese**, è un oligoelemento utile per inibire la secrezione di istamina da parte dei mastociti (globuli bianchi); è un ottimo antiossidante ed è in grado di ridurre la reazione allergica.

Anche l'**omeopatia** ci viene in aiuto:

- l'**Allium cepa**, cipolla rossa, è ottima nei casi di raffreddore che esordisce con numerosi starnuti, seguiti da un flusso di muco acquoso trasparente e abbondante.
- la **Sabadilla**, una pianta della famiglia delle liliacee, è utile per chi soffre di prurito alla gola o di pizzicchio del palato;

- l'**Arsenicum album - Nux Vomica**,

si usa in caso di asma allergica accompagnata da sibili, tosse senza e sensazione di mancanza d'aria;

- il **Pollens**, è una miscela di vari pollini che producono un'efficace azione sulle allergie respiratorie.

E' bene ricordare che l'impiego di estratti naturali deve essere effettuato attenendosi alle dosi consigliate e comunque rivolgetevi al vostro medico o al vostro farmacista di fiducia.



## ALLERGIA? SOFFIALA VIA CON IL NATURALE!

Previeni le allergie con metodi omeopatici e fitoterapici.  
Chiedi un consiglio in Farmacia!

# PELLE IN PRIMAVERA

La primavera, simbolo di rinnovamento e rinascita, è il periodo migliore per prendersi cura di se stessi e prepararsi a fare il carico di energie in arrivo con la bella stagione.

L'inverno mette a dura prova la nostra pelle: freddo, maggiore inquinamento e minore esposizione alla luce fanno sì che i meccanismi di autodifesa si indeboliscano rendendo la pelle più sensibile. Spesso la pelle ne esce disidratata, il colorito più grigio e opaco. Soprattutto nelle zone più esposte, come viso e mani, la pelle può diventare arida, priva di tono e compattezza e le persone che soffrono di acne, pelle impura o dermatite seborroica si ritrovano con una pelle peggiorata a causa della mancanza dei benefici del sole. Ad aggravare la situazione si aggiunge, spesso, un'alimentazione ricca di grassi e carboidrati e povera di sali minerali e vitamine. Per rifiorire e trovare nuova luce, la nostra pelle ha bisogno di essere nutrita con prodotti specifici che la possano rigenerare e rendere più liscia e luminosa. È fondamentale prima di tutto detergere quotidianamente il viso, rimuovendo il make-up, lo sporco dell'ambiente, le cellule morte. In questo modo si prepara al meglio la pelle a ricevere i trattamenti specifici di cui ha bisogno. La scelta del detergente va fatta in base al tipo di pelle (normale, mista, grassa, secca...) in modo che non sia troppo aggressivo e non agisca in modo inadeguato sulla pelle. È bene, poi, passare un tonico in modo da rimuovere residui del detergente e per restringere i pori dopo che sono stati dilatati e puliti. Dopo la pulizia la pelle ha bisogno di nutrimento. La mattina è buona norma applicare

una crema protettiva, idratante e antismog. Alla sera, dopo la pulizia del viso, è bene applicare una maschera rigenerante: è la mossa giusta per avere una pelle più fresca, pronta a sbocciare assieme ai colori della bella stagione. È importante seguire un'alimentazione naturale a base di cereali integrali, legumi, frutta e verdura, con un moderato consumo di proteine animali. Da evitare le carni rosse o bianche troppo ricche di ormoni (come ad esempio vitello e pollo), preferire il pesce fresco di piccola taglia. In questo modo si assicurano all'organismo tutti i nutrienti a supporto dell'acne che sono: **vitamina A, vitamine del gruppo B, minerali, Omega 3 ed omega 6.**

## INTEGRARE E' FONDAMENTALE

Per mantenere sempre in salute pelle non sempre è sufficiente una buona crema viso. Molto importante risulta essere anche il modo in cui ci nutriamo e le sostanze integrative che assumiamo. Una dieta sana ricca di frutta e verdura di stagione è un importante punto di partenza, ma da sola non basta: per questo esiste una grande varietà di integratori, costituiti da minerali e vitamine che servono a fornire quei nutrienti essenziali che riusciamo ad assumere solamente in percentuale minima con la normale alimentazione. Tra i minerali più rilevanti troviamo lo zinco, il silicio, il manganese e lo zolfo, mentre per quanto riguarda le vitamine le più utili sono la vitamina A, C, E, H e B12. Per fare scorta in una sola volta delle più preziose tra le vitamine antiossidanti, è consigliabile l'uso di integratori a base di frutti rossi.

**CHIEDI INFORMAZIONI IN FARMACIA  
PER UN'INTEGRAZIONE SICURA ED EFFICACE!**





## PREPARARE LA PELLE AL SOLE

E' importante preparare la pelle all'esposizione solare con almeno un mese di anticipo, assumendo i cosiddetti "fotoprotettori sistemici". Questi sono integratori alimentari in grado di nutrire e preparare la pelle al fine di limitare i rischi e di ottimizzare gli effetti benefici derivanti dall'esposizione solare. I fotoprotettori sistemici sono costituiti da varie associazioni di principi attivi ad azione antiossidante, tra i quali ricordiamo i carotenoidi (derivati dall'uva e dal tè verde), il coenzima Q, la vitamina C e la vitamina E. Inoltre, contengono sostanze che contribuiscono alla sintesi della melanina, come la L-tirosina, il selenio, lo zinco, il rame e la riboflavina. I fotoprotettori sistemici, pertanto, proteggono la pelle dallo stress ossidativo e favoriscono un'abbronzatura intensa, duratura e soprattutto sicura. Anche l'alimentazione gioca un ruolo importante: alcuni cibi, infatti, facilitano la sintesi di melanina. Tra questi, la frutta e la verdura di colore rosso-arancio e verde scuro, che sono un'ottima fonte di betacarotene (una sostanza che favorisce l'assimilazione della vitamina A, un precursore della melanina). In aggiunta, grazie all'azione antiossidante delle vitamine C, E e di altre sostanze in esse contenute, frutta e verdura contribuiscono a rinforzare l'epidermide.

**Chiedi informazioni in Farmacia!**



**PENSA GIA' ALLA TUA ESTATE  
DAL 10 AL 24 APRILE  
TUTTI I SOLARI  
IN PROMOZIONE  
APPROFITTA!**

## LE MACCHIE SCURE DELLA PELLE

Colpiscono soprattutto le donne, ma non ne sono immuni neppure uomini e bambini. Sono antiestetiche a vedersi ma, fortunatamente, in genere benigne. Sono macchie scure (iper-pigmentazioni) che compaiono sulla pelle, solitamente nelle zone più esposte alla luce: viso, mani, braccia, gambe e tronco. A provarle sono fattori ormonali, l'invecchiamento cutaneo, la predisposizione genetica, l'utilizzo di farmaci o cosmetici ad azione fotosensibilizzante e, quindi, un'eccessiva esposizione alla luce solare. Ma alla base di tutto sta una non uniforme distribuzione della melanina, cioè il pigmento che conferisce il colorito bruno alla pelle ed è prodotto da speciali cellule (dette melanociti). Per prevenire le macchie è indispensabile proteggere la pelle con creme contenenti alti fattori di protezione, da spalmare sempre, anche nelle giornate nuvolose e in città. Sono anche consigliati dei peeling per eliminare le cellule morte della pelle. Eliminare definitivamente queste macchie è difficile. Ma molto si può fare per diminuirne la visibilità, con l'applicazione di sostanze depigmentanti quali l'acido cogico, l'acido retinoico, l'acido glicolico e la vitamina C. Ottimi sono anche dei preparati galenici, fatti direttamente dal farmacista: chiedi informazioni!

# ANZIANI E ALIMENTAZIONE

**Come nutrirsi quando i capelli si fanno bianchi? La dieta degli anziani non è diversa qualitativamente rispetto a quella di una persona adulta. Con l'età però il fabbisogno energetico diminuisce a causa della riduzione del metabolismo basale e dell'attività fisica, mentre rimane invariato il fabbisogno di sostanze nutritive.**

L'apporto calorico giornaliero raccomandato per una persona anziana dipende principalmente dall'età e dal sesso: per quanto riguarda le donne tra i 60 e i 75 anni, l'apporto giornaliero consigliato è tra le 1600-1900 Kcal mentre dopo i 75 anni va diminuito leggermente tra 1500 e 1750 Kcal. Per gli uomini invece, l'apporto necessario tra i 60 e i 75 anni sono in media tra 1900-2250 Kcal mentre dopo i 75 anni è tra 1700-1950 Kcal.

## GLI ALIMENTI CONSIGLIATI

- **Carboidrati:** pane integrale, pasta, riso e altri cereali devono essere consumati tutti i giorni in quantità adeguate. Mediamente dopo i 65 anni e fino agli 80 anni la porzione standard è di 60gr per lei e 70gr per lui, mentre oltre gli 80 anni diminuisce a 50-60 gr. È meglio evitare di eccedere con zuccheri raffinati e alimenti pronti.
- **Proteine:** il fabbisogno resta costante, favorendo il pesce, i legumi, le uova. Fra le carni sono da preferire quelle bianche (pollame e coniglio) e più magre.
- **Grassi:** vanno inseriti nella dieta quelli più ricchi in acidi monoin saturi e polinsaturi, come olio di oliva, alcuni oli di semi, grassi del pesce e della frutta secca (in piccole dosi). È meglio limitare le

carni rosse e salumi, ricchi di sale e grassi saturi.

- **Verdura:** è da mangiarne almeno una porzione ad ogni pasto, cruda o cotta.
- **Frutta:** è bene consumare ogni giorno due o tre frutti di medie dimensioni, preferibilmente con la buccia ben lavata per aiutare la digestione.

Per facilitare la digestione è bene suddividere l'apporto alimentare quotidiano in più piccoli pasti. Soprattutto per gli anziani che vivono soli, la tentazione di saltare i pasti o di adattarsi a piatti freddi e riscaldati è forte: vale la pena sforzarsi di preparare cibi semplici ma appetitosi, adeguandosi a eventuali problemi, come la masticazione.

## L'IDRATAZIONE

Le persone anziane hanno una ridotta sensazione di sete ed è per questo più alto il rischio di disidratazione.

In particolare i malati di Alzheimer e gli anziani allettati ne sono maggiormente colpiti.

Il principale fattore di rischio della disidratazione è la scarsa introduzione di acqua per via orale (per mancanza di autonomia, patologie oro-faringee, scarsa sensazione di sete). A questo si può aggiungere un aumento della perdita di liquidi causato da patolo-

gie (febbre, diarrea o vomito), uso di diuretici o di lassativi, patologie che inducono un aumento della perdita di urine (diabete, ipercalcemia...).

Il primo sintomo della disidratazione è la secchezza della bocca. Poi, man mano che lo stato aumenta, sia la pelle sia le mucose (comprese quelle dell'occhio) diventano secche e asciutte e compaiono senso di affaticamento, mal di testa, arrossamento della pelle, crampi muscolari, perdita di appetito, intolleranza al calore e apatia, via via arrivando anche a stati più gravi.

È fondamentale, quindi, per un anziano idratarsi in modo corretto e in maniera regolare durante tutto l'arco della giornata, senza per forza aspettare la comparsa dello stimolo della sete. Per una persona sedentaria la quantità consigliata di acqua al giorno è di 1,5-2 litri (la quantità è da adeguare in caso di aumento della temperatura, dell'attività fisica, ecc..) . È da preferire un'acqua che possa consentire anche un adeguato apporto di sali minerali. È inoltre importante evitare l'assunzione di acqua troppo fredda. Per determinare il consumo quotidiano è raccomandabile affidarsi ad un solo recipiente, aprendo una bottiglia alla mattina e consumandola del tutto nell'arco della giornata.

**SONO SEMPRE PIU' FREQUENTI GLI ACCESSI AL PRONTO SOCCORSO PER TRAUMI DERIVANTI O CONSEGUENTI A DISIDRATAZIONE E CARENZE ALIMENTARI. E' FONDAMENTALE, QUINDI, MANGIARE ED IDRATARSÌ IN MANIERA CORRETTA, AVVELENDOCI ANCHE DELL'AUTO AIUTO DEGLI INTEGRATORI ALIMENTARI. CHIEDI INFORMAZIONE IN FARMACIA PER UNA SANA E CORRETTA INTEGRAZIONE!**



# IL COLESTEROLO

Il colesterolo è un grasso, prodotto dal fegato, ma anche introdotto dagli alimenti che quotidianamente assumiamo, e nel nostro organismo svolge molteplici funzioni positive per la nostra salute.



Esso, infatti, partecipa alla **produzione di vitamina D** (utile per la prevenzione dell'osteoporosi mantenendo in salute le ossa), favorisce la **"costruzione" della parete delle cellule** e consente la **formazione di ormoni** come testosterone e estrogeni. Il valore di riferimento del colesterolo nel sangue è  $< 200$  mg/dl. Si sente, poi, parlare di colesterolo buono e colesterolo cattivo. In realtà il colesterolo è unico, ma si comporta in modo differente a seconda di chi lo trasporta nel sangue, ossia le lipoproteine HDL e LDL. Il **colesterolo HDL** è costituito da lipoproteine ad alta densità con la funzione di rimuovere il co-

lesterolo in eccesso dai tessuti e portarlo nel fegato; per questo viene anche chiamato **colesterolo buono**. Il valore di riferimento è:  $\geq 60$  mg/dl. Il **colesterolo LDL** è costituito da lipoproteine a bassa densità e può rivelarsi dannoso per la salute e in particolare per il cuore, perché queste lipoproteine causano il deposito del grasso sulle pareti dei vasi sanguigni; per questo viene anche chiamato **colesterolo cattivo**. Il valore di riferimento è:  $< 130$  mg/dl. Se le concentrazioni di colesterolo nel sangue sono errate, esso può rappresentare un problema per la nostra salute, in particolare per le condizioni del cuore. Infatti, nella maggior parte dei casi, le malattie cardiovascolari sono conseguenza di un fenomeno conosciuto con il nome di **aterosclerosi**. L'aterosclerosi vede la formazione di depositi di materiale grasso (in prevalenza cole-

sterolo) sulla parete interna dei vasi. Componente genetica, sedentarietà, fumo e squilibri ormonali sono tutti fattori che causano un aumento dei valori del colesterolo; tuttavia è da sottolineare che molto influenti sono anche gli alimenti di cui ci si nutre. E' necessario, quindi, riequilibrare la dieta se si è consapevoli che il proprio colesterolo ha raggiunto valori elevati. Per aiutare il nostro organismo a combattere il colesterolo in eccesso ci sono alimenti consigliati e alimenti da evitare:

## ALIMENTI CONSIGLIATI

- latte scremato e formaggi freschi
- pasta, riso, fette biscottate
- carne di manzo, agnello, cavallo, pollame
- olio di mais o di girasole
- pesce (merluzzo, trota, sogliola ecc.)
- frutta fresca di stagione o secca

## ALIMENTI SCONSIGLIATI

- latte intero e formaggi grassi
- crackers, grissini, pane al latte
- tuorlo
- frattaglie e insaccati
- crostacei, molluschi, uova di pesce
- burro, creme, lardo, olio di cocco

## PROTEGGI IL TUO CUORE CON LA PREVENZIONE

Oltre ad una buona alimentazione e ad una vita attiva, per tenere sotto controllo i livelli di colesterolo e proteggere la salute del cuore, è fondamentale l'integrazione con elementi in grado di aiutarci mantenere il benessere dell'organismo.

Fondamentali per il cuore sono gli **OMEGA-3**. Questi acidi grassi sono infatti noti anche come "protettori del cuore": essi sono in grado di equilibrare il colesterolo, aumentando il **colesterolo HDL (buono)** e riducendo quello **LDL (cattivo)**. Aiutano, inoltre, a prevenire patologie degenerative cardiache, proteggendo le pareti dei vasi sanguigni dalla formazione di placche arteriosclerotiche. L'equilibrio tra omega-3 e omega-6 è fondamentale per lo stato di salute del nostro organismo.

**CHIEDI UN CONSIGLIO IN FARMACIA PER UN'INTEGRAZIONE CORRETTA!**





## GIORNATA SKINCEUTICALS

16 MARZO  
3 MAGGIO  
15 GIUGNO

 SKINCEUTICALS



ADVANCED PROFESSIONAL SKINCARE

## PREVENZIONE

## DELL'OSTEOPOROSI

12 aprile



**PRENOTA  
IL TUO TEST**

## GIORNATA DI PREVENZIONE DELL'IPERTENSIONE

9 MARZO



## GIORNATA CAPELLI

7 APRILE

CON ANALISI GRATUITA  
E CONSIGLI PERSONALIZZATI

## I SERVIZI DELLA FARMACIA

- Autoanalisi del sangue
- Misurazione pressione
- Holter pressorio 24H
- Prevenzione della sindrome metabolica
- Test intolleranze alimentari
- Analisi della pelle e del capello
- Controllo udito
- Cura del piede
- Test DNA
- Test DNA per intolleranza al lattosio
- Omeopatia e Fitoterapia
- Iridologia
- Preparazioni di laboratorio
- Dosaggi personalizzati di farmaci
- Integratori alimentari
- Alimenti speciali e per sportivi
- Dermocosmesi
- Infanzia
- Igiene orale
- Veterinaria
- Sanitaria
- Noleggio aerosol, bilance pesabambini, tiralatte, stampelle, sedie a rotelle, bombole ossigeno
- Consegna a domicilio