



FARMACIA SAN GAETANO Snc

Dott.sse Maddalena e Patrizia Zanetti

LENDINARA (RO) - Piazza Risorgimento, 21 - tel. 0425.641026 - fax. 0425.601403 - info@farmaciazanetti.it

Quando arriva il caldo anche il riposo notturno risulta disagiabile.

L'insonnia da afa, infatti, colpisce molte persone con risultati come spossatezza, irritabilità e nervosismo.

Tuttavia, in mancanza di condizionatori e ventilatori, è possibile rimediare a questo disturbo e trovare maggior equilibrio attraverso un'adeguata alimentazione.

Gli alimenti da evitare per un adeguato sonno ristoratore sono quelli contenenti sodio (quindi cibi con curry, pepe, paprika e abbondante sale come patatine in sacchetto). E' utile, piuttosto, cibarsi di tutti quegli alimenti che aiutano a rilassarsi come riso, pasta, orzo, legumi, uova bollite, pesce, yogurt e formaggi freschi.

Anche bere un bicchiere di latte caldo prima di andare a letto produce nell'organismo un effetto distensivo, così come le tisane e gli infusi dolcificati con miele.

Per evitare l'insonnia esistono anche dei rimedi naturali a cui ci si può affidare come la passiflora che, oltre a favorire il sonno, contrasta agitazione e nervosismo. Questa pianta agisce senza appannare la concentrazione e senza indurre sonnolenza lungo tutto l'arco della giornata. Alla passiflora si può associare la cataria o erba gatta, una pianta che agevola il sonno svolgendo un'attività sedativa.

Infine, è possibile trarre beneficio anche attraverso il magnesio, un minerale che, oltre a contrastare crampi e spasmi muscolari, ha un'azione sedativa per l'organismo. La sua carenza è causa di sonno multifasico (l'individuo tende a svegliarsi molte volte durante la notte) e provoca un aumento di sodio che stimola il sistema nervoso.



Il caldo non fa dormire

Sommario

Il caldo non fa dormire

1

La salute della gambe

2

Il Pronto soccorso in viaggio

3

I disagi dell'estate

4-5

Le malattie tropicali

6

Cibo sostenibile

7

I filtri solari

8

La salute e la bellezza delle gambe

Con l'arrivo dell'estate, il caldo e l'elevato tasso di umidità che ne derivano non sono certo fattori che alleviano i fastidiosi disturbi che si avvertono quando si ha la sensazione di avere gambe gonfie e pesanti.

La sintomatologia che comunemente si riscontra riferisce sensazioni dolorose

agli arti inferiori e sensazione di pesantezza o gonfiore, talvolta tali percezioni sono associate a crampi e a dolori sulla superficie venosa con irrefrenabile bisogno di muovere le gambe.

I fattori che possono causare questo disturbo sono: l'ereditarietà e la predisposizione familiare, il sovrappeso, la vita sedentaria, le professioni che costringono a stare troppo in piedi o troppo seduti, gli abiti attillati, l'assunzione della pillola anticoncezionale e i bagni troppo caldi.

A questi disturbi, per molte persone, se ne aggiungono altri come la ritenzione idrica, cioè la tendenza dell'organismo a trattenere liquidi che si depositano nelle zone predisposte all'accumulo di grassi come cosce, glutei e addome, e la cellulite (l'insteinetismo conosciuto comunemente come "buccia d'arancia" che colpisce l'80-90% dei soggetti di sesso femminile).

Per queste ultime due problematiche vi sono degli accorgimenti comuni che si possono attuare, ad esempio mantenere una dieta sana, regolare ed equilibrata prediligendo frutta, verdura e diete povere di grassi e zuccheri. Inoltre, ciò che può aiutare a limitare questi disturbi, anche estetici, è l'acqua. È fondamentale bere molta acqua (almeno due litri durante il giorno) ed è preferibile limitare l'abuso di fumo, caffè, alcolici ed evitare l'utilizzo del sale.

Inoltre, è molto importante aiutare il proprio organismo anche con il movimento, infatti camminare a lungo, almeno mezz'ora al giorno, andare in bicicletta o nuotare, sono tutti rimedi utili che, se eseguiti regolarmente e con razionalità, contribuiscono a riattivare e rinforzare il microcircolo per avere gambe in forma e toniche.

Anno III, n. 2 - Estate 2013
Trimestrale distribuzione gratuita

Autorizz. Tribunale di Treviso:
n. 173 del 18/02/2011

Direttore Responsabile:
Martina Berno

Redazione e comitato scientifico:
dottor Dario Fontana
dottorssa Manuela Cons
dottorssa Laura Bressani
dottorssa Silvia Ridolfi
dottorssa Chiara Beltramello

Per inviare e-mail e comunicati:
info@ilfarmacistaconsulente.it

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



**CHIEDI IN FARMACIA
COME RISOLVERE I PROBLEMI
DI RITENZIONE IDRICA
E CELLULITE**

Pronto soccorso in viaggio ³

Per distorsioni, ferite, leggere ustioni, abrasioni e disturbi che, come questi, non prevedono l'intervento urgente di un medico specializzato, è sufficiente non farsi prendere dal panico, ma piuttosto mantenere la calma e medicare attentamente la zona interessata. Per questo è fondamentale avere con sé una serie di strumenti utili che consentano di curare i disturbi di piccole patologie attraverso una veloce automedicazione.

In una cassetta di pronto soccorso da viaggio non devono mancare:

- **guanti monouso:** garantiscono l'igiene in ogni operazione di primo soccorso;
- **garze sterili** (utili per coprire ferite e sbucciature dopo averle disinfettate) da usare con bende elastiche per tenere salde le medicazioni;
- **cotone idrofilo:** inumidito con acqua ossigenata o con disinfettante per pulire le ferite;
- **cerotti** di diversa misura e cerotto in rotolo per tenere ferme le bende dopo la medicazione;
- **termometro:** necessario per controllare la temperatura quando si percepiscono i primi sintomi influenzali o per monitorare se sale la febbre nei casi in cui vi siano infezioni in corso;
- **ghiaccio istantaneo:** utile per evitare lividi e gonfiori in seguito a traumi da caduta o di altra natura.

Per tenere in ordine la nostra cassetta di pronto soccorso è necessario controllare periodicamente la data di scadenza e verificare lo stato di conservazione del medicinale prima dell'assunzione: se fosse inevitabile buttare il medicina-



le (per anomalie o scadenza) è importante che questo sia gettato negli appositi contenitori che in genere si trovano presso le farmacie (se non dovessero essere presenti chiedete indicazioni al vostro farmacista di fiducia).

E' importante posizionare la cassetta in un luogo asciutto e lontano da fonti di calore. Inoltre, bisogna sempre prestare attenzione ai bambini: la cassetta, infatti, non deve essere raggiungibile in nessun modo dai più piccoli.

Attenzione in caso di:

- **bruciature:** non applicate né ghiaccio né alcun tipo di panno sopra la scottatura: lavate la zona lesa e applicate una pomata antibiotica indicata per le ustioni. Consultare assolutamente un medico se la parte colpita da ustione sono gli occhi, la zona genitale o la bocca e se si nota che aumenta la temperatura corporea.
- **sangue dal naso:** non inclinare all'indietro la testa, non soffiare il naso; assumere una posizione verticale premendo le narici per circa 10-15 minuti. Se l'emorragia non cessa consultate un medico.
- **ferita con perdita di molto sangue:** non usate un laccio emostatico, ma ponete una garza sterile sopra

la ferita esercitando una semplice pressione. Se in questo modo il sangue non cessa di fuoriuscire chiamate il pronto intervento sanitario e chiedete indicazioni su come poter gestire la situazione in attesa dell'arrivo dell'ambulanza.

- **ingestione di veleno:** non inducete il vomito, piuttosto chiamate l'ospedale e correte al pronto soccorso (portate con voi il recipiente contenente il veleno ingerito, in questo modo sarà più facile per i medici capire la soluzione adatta da attuare).
- **caduta dalle scale:** non alzatevi immediatamente dopo una caduta, chiamate il 118 per un intervento di urgenza professionale che possa constatare con movimenti adatti l'entità del danno.

Ricordati di portare con te:

- fermenti lattici
- disinfettanti intestinali
- antibiotici
- antidolorifico
- antifebbrile
- sali minerali
- antipunture d'insetti
- solari
- termometro
- analgesici e antipiretici
- antistaminici





Le micosi

Cosa sono e come si caratterizzano?

Caldo, umidità e cute screpolata sono le tre condizioni ideali per la diffusione di infezioni trasmesse da funghi microscopici (miceti) chiamate comunemente micosi. Le infezioni più comuni sono le micosi cutanee che si manifestano con: macchie rosse, pelle squamosa, caduta di capelli da piccole porzioni di cuoio capelluto, unghie che cambiano colore e consistenza. Una delle micosi più frequenti e altamente contagiosa è chiamata "piede dell'atleta": si sviluppa tra le dita dei piedi presentandosi inizialmente in modo asintomatico, successivamente, però, compaiono fastidiosi eritemi che possono coinvolgere l'intera pianta del piede con eruzioni bollose e maleodoranti.

Anche l'**onicomicosi** è un'infezione molto diffusa; si tratta di un'infezione che interessa le unghie cambiandole di colore, struttura e forma. I fattori che favoriscono questa micosi sono: cattiva igiene, uso di calzature sportive e di gomma, eccessiva sudorazione, malattie e immunodeficienza.

Un altro tipo di micosi molto conosciuta è la **candida**, un'inflammatione molto dolorosa nelle donne che colpisce la vagina e crea, quindi, una micosi vulvo-vaginale. Questa malattia può insorgere quando viene alterata la microflora vaginale (gravanza, abiti stretti, non utilizzo di assor-

I disagi dell'estate

benti e biancheria intima in cotone) o a causa della riduzione delle difese immunitarie (stress, malattie infettive come influenza e raffreddore, carenza di ferro). La sintomatologia da infezione da candida prevede prurito, bruciore, perdite vaginali abbondanti e di colore bianco, arrossamento e gonfiore.

Come si curano?

Generalmente la maggior parte delle micosi viene trattata attraverso farmaci antimicotici locali (come polveri, emulsioni, lozioni). Il trattamento deve essere protratto, perché sia efficace, per almeno 2/3 settimane.

È bene consultare il medico e il farmacista di fiducia per avere consigli sulla cura più adatta da seguire.

Piccole attenzioni per prevenire le micosi:

- evitare il contatto tra pelle e superfici infette nei luoghi pubblici;
- quando si esce dall'acqua asciugare bene le zone in cui l'acqua tende a ristagnare (ascelle, inguine ecc)
- evitare di sedersi a bordo vasca;
- se si utilizza una sdraio appoggiare sopra un asciugamano sempre sullo stesso lato.



La cistite

Un altro disturbo intimo è la cistite che è certamente il malessere più conosciuto tra le donne, soprattutto in estate, periodo in cui aumentano le probabilità di contrarre l'infezione. Esso è causato da batteri e da condizioni che favoriscono l'insorgenza della malattia come scarsa igiene intima, riduzione delle difese immunitarie, diabete, stress, fumo, alcool. La cistite solitamente è caratterizzata da bruciore e difficoltà nella minzione, sensazione di peso, fastidio o dolore nell'area al di sopra del pube e stimolo a dover urinare di continuo. Nei casi più gravi può essere presente anche del sangue nelle urine, in tal caso si tratta di cistite emorragica ed è bene consultare il medico per concordare la terapia più appropriata.

Alcuni rimedi utili per curare quest'infezione sono: bere molta acqua, succo di mirtillo e utilizzare disinfettanti delle vie urinarie, evitare cibi zuccherati, caffè, alcool, cibi salati, bevande gassate.

È utile ricordare che va sempre prestata molta attenzione all'igiene intima utilizzando detergenti che non alterino il ph fisiologico e il delicato equilibrio della mucosa intima.



I consigli della Farmacia San Gaetano

IN FARMACIA TROVI SOLUZIONI

PER RISOLVERE IL PROBLEMA DELLE MICOSI

CHIEDI INFORMAZIONI



Come si previene

Esistono alcuni semplici regole di comportamento per prevenire la cistite.

- **Bevi molto** e spesso per evitare che l'urina rimanga per troppo tempo nell'utero della vescica.
- **Urinate regolarmente** (ogni 3-4 ore) per evitare la ristagno di urina nella vescica.
- **Evitate i rapporti sessuali** con persone affette di infezioni urinarie.
- **Evitate i rapporti sessuali** con persone affette di infezioni urinarie.
- **Evitate i rapporti sessuali** con persone affette di infezioni urinarie.
- **Evitate i rapporti sessuali** con persone affette di infezioni urinarie.
- **Evitate i rapporti sessuali** con persone affette di infezioni urinarie.
- **Evitate i rapporti sessuali** con persone affette di infezioni urinarie.



RITIRA LA NOSTRA
INFORMATIVA
SULLA CISTITE



Eritemi solari

Permanere per troppo tempo al sole è dannoso per la pelle poiché si corre il rischio di incorrere nell'eritema solare ovvero un arrossamento della pelle che può coprirsi di bolle e, successivamente, squamarsi in base alla gravità dell'ustione che compare sulla pelle quando si è esposti al sole con una protezione insufficiente.

I diversi livelli di eritema sono:

Eritema leggero: le pelle si arrossa leggermente e il rossore scompare in due

giorni;

Eritema medio: la pelle è fortemente arrossata e dolente al tatto; dopo circa tre giorni il colore muta da rosso ad abbronzato;

Eritema intenso: la pelle è rossa, molto dolente e gonfia. Dopo quattro giorni compare desquamazione;

Eritema molto intenso: si tratta di una vera e propria ustione superficiale, compaiono bolle e forte desquamazione. Possono essere presenti febbre, nausea, mal di testa e vertigini.



Il colpo di calore

L'estate è senza dubbio la stagione più attesa dell'anno, ma bisogna prestare attenzione perché porta con sé molti inconvenienti se si trascura il buon senso come l'ipertermia che può sfociare in esaurimento da calore, colpo di calore e colpo di sole.

La prima fase dell'ipertermia è l'esaurimento da calore che è caratterizzato da confusione, crampi muscolari, nausea e vomito. In questa circostanza la vittima suda molto per disperdere il calore corporeo in eccesso; se l'esposizione al sole continua la temperatura corporea raggiunge il livelli di 39-40 °C.

Il colpo di calore avviene quando l'organismo assorbe più calore di quanto non riesca a cederne all'esterno con la sudorazione; in questa situazione si iniziano a

percepire preoccupanti sintomi come: volto arrossato, sete, cute calda, sensazione di debolezza, crampi muscolari, vertigini, confusione mentale, perdita di coscienza (nei casi più gravi), nausea e vomito. Se si continua a permanere sotto il sole, allora i sintomi si aggraveranno; si percepirà: cefalea, sete intensa, forte nausea, vertigini, sudorazione abbondante, spasmi e febbre molto alta (fino a 43-44 °C) che può arrecare danni ad organi importanti come cervello, fegato, reni, condurre a coma e morte. Tipici sintomi, questi, del colpo di sole che è provocato da un'eccessiva esposizione diretta al sole che provoca un aumento della temperatura per cui si verifica un'eccessiva vasodilatazione con calo della pressione e stato di shock.

Il primo soccorso in caso di ipertermia

Fondamentale è abbassare la temperatura corporea di chi è stato colpito da ipertermia: bisogna portarlo in una zona fresca o al chiuso, rimuovere i vestiti e indurre il raffreddamento della pelle avvolgendo il corpo in un asciugamano o in un lenzuolo bagnato con acqua fredda.

E' importante non applicare ghiaccio o acqua gelida poiché potrebbero assorbire troppo calore e innescare un principio di ipotermia.



QUESTA ESTATE RICORDATI

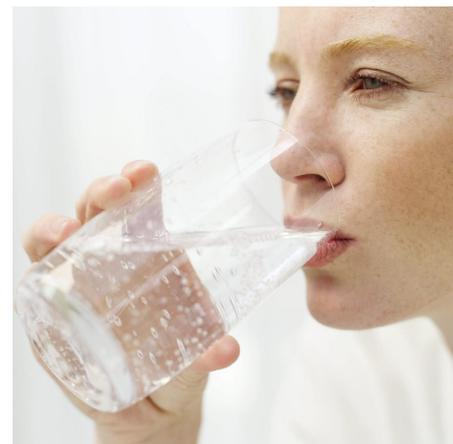
DI BERE MOLTO E DI RINFORZARE

IL TUO ORGANISMO CON I SALI MINERALI:

CHIEDI AL FARMACISTA COME UTILIZZARE

CORRETTAMENTE GLI INTEGRATORI SALINI!

MASSIGEN[®]
Marco Viti



Le malattie tropicali



Il turismo, secondo i dati diffusi dall'Organizzazione Mondiale del Turismo, ha vissuto, lo scorso anno, un incremento pari al 3,8% rispetto all'anno precedente. Il dettaglio per singolo continente mostra le diverse velocità di crescita: Asia e Pacifico +6,8%, Africa +6,3%, America +3,7%, Europa +3,3%. Come si può notare dalle statistiche, Asia e Africa sono le mete in cui si registra un grande aumento di turisti, ma queste sono anche le zone in cui chi vi si reca deve prestare assoluta attenzione per la propria salute poiché si incontrano cambiamenti radicali per il proprio corpo a causa della diversa temperatura, grado di umidità, cambiamenti di altitudine. Inoltre, è maggiore l'esposizione ad una vasta gamma di malattie infettive che possono rendere spiacevole e disagiata la propria vacanza.

Per chi pianifica un viaggio in queste zone esistono attenzioni e precauzioni che possono aiutare a prevenire eventuali malattie e infezioni. E' importante, perciò, effettuare una serie di interventi di profilassi in rapporto alle malattie presenti nel paese visitato, alle condizioni climatiche e allo stato di salute prima di partire.

Vi sono dei casi in cui è necessario ricorrere alla somministrazione di vaccini che proteggano l'individuo da malattie che, nel paese di origine, non contrarrebbe (spesso si tratta di malattie trasmesse da zanzare e/o insetti caratteristici di climi tropicali).

Le regole per il viaggiatore:

- Chiedere informazioni all'Ulss di appartenenza, al proprio medico o al proprio farmacista di fiducia;
- Fare attenzione al cibo una volta arrivati: è importante consumare cibi ben cotti;
- Lavarsi sempre le mani prima dei pasti e dopo l'uso dei servizi igienici;
- Usare solo acqua conservata in bottiglie sigillate;
- Mangiare frutta e verdura solo ed esclusivamente privata di buccia;
- Non utilizzare ghiaccio;
- Prevenire le punture d'insetto;
- Portare con sé dei farmaci (termometro, cerotti, garze sterili, repellenti cutanei, collirio, antibiotici, antipiretici, antinfiammatori, disinfettante urinario, farmaci contro nausea e vomito; farmaci per malattie croniche quali antidiabetici, antiepilettici, antiipertensivi).

MALATTIA	COME SI TRASMETTE	SINTOMI	COME SI PREVIENE	PAESI DI DIFFUSIONE
FEBBRE GIALLA	Malattia virale trasmessa all'uomo attraverso la puntura di zanzara	Brividi, mal di testa, dolori muscolari, nausea, vomito con ittero	Evitare il contatto con insetti vettori di malattie. Effettuare il vaccino 4 settimane prima della partenza	Africa sub-sahariana; Sud America (tranne Cina e Argentina)
COLERA	Malattia batterica causata da un batterio che vive nell'acqua attaccato ad alghe e piccoli crostacei: il germe viene trasmesso all'uomo attraverso acqua e/o cibo contaminati	Dissenteria	Evitare di mangiare pesce e frutti di mare. La vaccinazione è d'obbligo e va effettuata 3 settimane prima della partenza	La malattia è diffusa in Africa, America (Brasile, Ecuador, Guatemala, Perù e Venezuela), Asia (Cambogia, Filippine, India, Iran, Iraq, Sri Lanka)
MALARIA	Malattia trasmessa all'uomo attraverso la puntura di zanzara	Febbre, mal di testa, dolori articolari, brividi, sudorazione profusa, dolori muscolari, nausea, vomito, dissenteria, tosse	Non esiste un vaccino specifico; è fondamentale in questo caso l'uso frequente di repellenti per insetti	Africa sub-sahariana e alcune isole del Pacifico Orientale
EPATITE A	La malattia si contrae da persona a persona, oggetti, acqua e cibi contaminati	Malessere, febbre, nausea, inappetenza, vomito e dolori addominali	Oltre alle basilari norme igieniche esiste un vaccino sicuro ed efficace che induce un'immunità duratura	Africa, Centro e Sud America e Asia meridionale e Groenlandia
MENINGITE MENINGOCOCCICA	La malattia si trasmette per contatto diretto aereo attraverso le goccioline di saliva	Febbre, forte mal di testa, rigidità nucale, nausea, vomito e eruzioni cutanee	Il vaccino va somministrato in un'unica dose; si è immunizzati per 5 anni	Africa sub-Sahariana
TIFO E PARATIFO	Le malattie sono infezioni intestinali causate da salmonella, legate alla carenza di strutture idriche, fognarie e igieniche	Febbre alta, mal di testa, malessere generale e forte mal di pancia	Evitare di mangiare cibi crudi; disinfettare o bollire l'acqua prima di berla	Africa, America Latina e Asia



**IN FARMACIA
PUOI TROVARE REPELLENTI
NATURALI PER ZANZARE.
CHIEDI CONSIGLIO
AL TUO FARMACISTA
DI FIDUCIA!**



Suona la campanella dell'intervallo e tutti sono pronti per uscire nel cortile della scuola, chi si scarta la merendina, chi infila la cannuccia nel succo ed oggi tutta la classe 2^A sta uscendo con una bella fetta di pane fresco e croccante con il miele.

Forse è proprio quest'ultimo il risultato sperato di quei processi educativi finalizzati alla modifica dei comportamenti. Una esperienza collettiva che dovrebbe tradursi progressivamente in abitudini più diffuse e consolidate, utili alla salute anche dell'ambiente.

“Prima di essere cibo è ambiente” è la provocazione iniziale di un lavoro partito da lontano: i ragazzi di questa scuola media sono stati inizialmente coinvolti nel quantificare i rifiuti che rimangono nei cestini della propria aula dopo la ricreazione, riflettendo su “quanto pesa la merenda che scelgo ogni giorno sull'ambiente?”

E' vero, si tratta spesso di un involucro di pochi grammi se singolarmente considerato. Ma se pesiamo tutto ciò che produce una classe e poi tutto il plesso scolastico e lo moltiplichiamo per i 205 giorni dell'anno scolastico l'impatto ambientale assume un importante significato: oltre un quintale di rifiuti comprendenti secco, plastica e carta.

“Cibo buono ... anche per l'ambiente” è il titolo scelto per valorizzare il binomio salute-ambiente ed inserire l'eco-sostenibilità nell'educazione alimentare proposta e realizzata dal Servizio Educazione e Promozione alla Salute dell'Ulss 8 di Asolo, nel trevigiano.

Il lavoro inizia in classe con un cesto di pane posto sulla cattedra.

Il profumo del pane appena uscito dal panificio è la scusa per sollecitare i ragazzi a raccontare di sé, di una situazione, di un ricordo evocato proprio da questo profumo.

Per alcuni è il ricordo della nonna che a volte lo cuoce in casa, per altri l'odore che si sprigiona nella piazza al mattino

Cibo buono anche per l'ambiente

quando si passa davanti al panificio per andare a scuola, per altri altri momenti, uno di loro ha scritto “la vita di tutti i giorni” riconoscendolo come parte integrante della sua quotidianità.

E via via nascono diverse considerazioni sulla simbologia, sulla identità culturale e religiosa caratterizzata dalle diverse forme ed impasti, sul significato di un prodotto che all'origine era solo farina, acqua, sale, lievito. Sul valore aggiunto a questi semplici ingredienti di un sapere artigianale grazie al quale si può ottenere la fragranza, la croccantezza, l'odore buono, la morbidezza della mollica. Le riflessioni con i ragazzi poi continuano con considerazioni sui terreni di coltivazione, sull'acqua dei canali per l'irrigazione e sul senso dell'espressione “prima di essere cibo è ambiente”.

Le immagini di immondizie sparse qua e là, di residui di un pic-nic in un prato, di bottiglie di plastica che si accumulano nell'ansa di un corso d'acqua, vengono ora osservate dai ragazzi con occhi diversi: in quale terreno vorremmo fosse

coltivato il frumento e con quale acqua vorremmo fosse irrigato il campo dal quale ottenere questo buon pane?

Ora è più semplice comprendere il significato di ogni singolo nostro gesto: il buttare una bottiglietta per terra, acquistare un prodotto con molti imballaggi, sprecare un foglio di carta. Piccoli gesti quotidiani che messi uno accanto all'altro fanno la differenza per la nostra salute e per quella dell'ambiente.

Io che cosa posso fare da domani per produrre meno rifiuti e salvaguardare l'ambiente? Noi insieme che cosa possiamo fare?

“Io da domani riutilizzo le bottigliette d'acqua per portarmi l'acqua di rubinetto ad allenamento”; “mia mamma va a fare la spesa con un contenitore apposta per gli affettati così non servono gli involucri”; “ho deciso che mi porterò qualche volta una banana per merenda ... anche il pane con il miele come ho visto fare dagli studenti di 2^A potrebbe essere una buona idea per produrre meno rifiuti”.



PRODOTTI KORFF SUN SECRET: PER UN'ESTATE A PROVA DI SOLE

Korff Sun Secret è una linea completa di prodotti in grado di prendersi cura della tua pelle prima, durante e dopo l'esposizione al sole. Grazie all'esclusivo DNA Safe Complex ad azione antirughe e protettiva del DNA dei cheratinociti e al sistema filtrante ad ampio spettro UVB-UVA, Korff Sun Secret previene i danni a lungo termine (photoaging, melanomi) e immediati (scottature, eritemi) causati dall'esposizione solare. Nella tabella accanto i nostri consigli sui migliori prodotti Korff per l'estate.



KORFF
SEGRETO DI BELLEZZA
ALLA LUCE DEL SOLE.
SUN SECRET
IN FARMACIA

**Chiedi in Farmacia
i prodotti più adatti
al tuo tipo di pelle!**

Prodotto	Texture
Crema Solare Fluida SPF 15, 30, 50+	VELLUTATA A rapido assorbimento
Crema Solare Contorno Occhi e Labbra SPF 30	PIACEVOLMENTE FLUIDA VELLUTATA A rapido assorbimento
Stick Solare Zone Sensibili SPF 50+	CREMOSA COLORE NEUTRO
Latte Solare SPF15, 30, 50+	LEGGERA SETOSA A rapido assorbimento
Latte Solare Spray SPF6	
Olio Solare Secco Spray SPF6	LISCIA SETOSA NON UNTA
Crema Solare Superabbronzante	MORBIDA VELLUTATA A rapido assorbimento
Acqua Solare Superabbronzante	FRESCA LEGGERA A rapido assorbimento
Latte Dopusole	FRESCA LEGGERA A rapido assorbimento
Gocce Dopusole	

INFORMATI SULLE NOSTRE PROMOZIONI DEI SOLARI



ANGSTROM

KORFF
EXCLUSIVE COSMETICS IN PHARMACY

LIERAC

**DERMA
SOL**

TI ASPETTIAMO IN FARMACIA PER RILEVARE IL TUO FOTOTIPO
CON MICROCAMERA. RICEVERAI UTILI CONSIGLI SUI PRODOTTI
SOLARI PIU' ADATTI AL TUO TIPO DI PELLE!
FISSA IL TUO APPUNTAMENTO



**LA FARMACIA SAN GAETANO
INFORMA CHE RIMARRA' CHIUSA
PER FERIE DAL 14 AL 28 LUGLIO**



I SERVIZI DELLA FARMACIA SAN GAETANO

- Test per le intolleranze alimentari (per appuntamento). Richiedere in farmacia la documentazione informativa sul test
 - Misurazione gratuita della pressione arteriosa
 - Prenotazione visite mediche specialistiche convenzionate (CUP)
 - Ritiro referti esami
 - Prodotti alimentari per celiaci (anche surgelati)
 - Controllo gratuito dell'udito su appuntamento* (*ogni quarto venerdì del mese)
 - TEST DEL CAPELLO E DERMATOLOGICO
 - Servizio orecchini
 - Erboristeria e prodotti naturali
 - Omeopatia e Fitoterapia
 - Apparecchiature elettromedicali (aerosol, misuratori di pressione e inalatore acque termali)
 - Noleggio tiralatte e bilance per il peso del neonato
 - Prodotti cosmetici
 - Integratori per sportivi
 - Prodotti ecologici per l'infanzia
 - Veterinaria
- NOVITÀ**
- Rinnovato test intolleranze alimentari e nuovo test per i fiori di Bach
- NOVITA' ESAMI TRANSAMINASI GOT, GPT, GGT AUTOANALISI:**
- TEST GLICEMIA
 - TEST COLESTEROLO HDL E LDL
 - TEST TRIGLICERIDI
- NUTRIZIONISTA IN FARMACIA:
FISSA IL TUO APPUNTAMENTO**
- VALUTAZIONE MASSA MAGRA E MASSA GRASSA**