



FARMACIE CO.FA. *Milano*

Settembre/Dicembre

Periodico di **informazione** per la **salute** e il **benessere**
a cura dei tuoi **farmacisti COFA** di fiducia.



Acne giovanile

Cause principali e trattamenti

Schisandra Chinensis

La bacca dai cinque sapori

Sos pidocchi

Come individuarli e trattarli



Puressentiel

PURIFICANTE

IN OFFERTA
a **18,90€**

L'efficacia allo stato **Puro**
per respirare un'aria più pura

N°1

Spray purificanti*

SPRAY PURIFICANTE PER L'ARIA

PURIFICA L'ARIA, IGIENIZZA
FORMULA BREVETTATA



41 OLI ESSENZIALI 100% PURI & NATURALI

+ Farmacia | puressentiel.it



**FARMACIE
CO.FA. Milano**

L'angolo del farmacista



ARRIVA L'AUTUNNO: PREPARIAMOCI AD AFFRONTARE IL FREDDO

Tra qualche settimana arriverà l'autunno. Con il cambio di stagione, molte persone sperimentano una serie di sintomi diversi, poiché questo periodo dell'anno tende ad esacerbare i disturbi di cui soffriamo abitualmente. Lo stress, i cambiamenti di temperatura e i nuovi ritmi di vita colpiscono i nostri punti deboli. In generale, i sintomi possono includere stanchezza, irritabilità, problemi allo stomaco e all'intestino, alterazioni del ciclo mestruale e dell'appetito. La sensazione più comune è un diffuso senso di stanchezza (fisica, ma anche mentale), con difficoltà a concentrarsi e sonnolenza. Questo è spesso dovuto ai cambiamenti nelle giornate, con meno ore di luce, nuovi ritmi lavorativi e sociali. Il passaggio tra l'estate e l'autunno porta con sé i primi malanni, che colpiscono in particolare l'apparato respiratorio: mal di gola, raffreddore, tosse, per esempio. Il colpevole non è direttamente il freddo, ma i suoi effetti sicuramente influiscono sulla capacità del nostro organismo di difendersi dai patogeni. Gli sbalzi di temperatura sono particolarmente dannosi perché compromettono il nostro meccanismo di termoregolazione e rallentano la motilità delle ciglia di particolari cellule che si trovano nelle prime vie aeree e che hanno il compito di respingere verso l'esterno germi e particelle estranee. Bisognerà pensare anche a rafforzare le difese immunitarie in previsione dell'inverno. Gli specialisti delle Farmacie Co.Fa. saranno lieti di offrirvi utili consigli per affrontare in modo ottimale la stagione fredda.

RICORDA: le Farmacie Co.Fa. migliorano per Voi!

Le informazioni contenute in questa pubblicazione sono selezionate e validate da professionisti sanitari. Sono finalizzate a migliorare le conoscenze del lettore ma non devono sostituire il consiglio del proprio medico o del farmacista di fiducia.

Direttore Responsabile

Dario Bordet

Impaginazione

Vincenzo Mallardo

Art Director

Rosi Massari

Coordinamento editoriale

Elisabetta Dell'Anna

Hanno collaborato

Monica Attorre

Pietro Bencivenga

Marilena Carollo

Alice Di Pietro

Andrea Pitrelli

Francesca Santoro

Edizioni

Co.Fa Farmaceutici

www.cofa.it

Stampa

La Serigrafica Arti Grafiche

Via Toscanelli, 26 - Buccinasco MI

Periodico trimestrale

Reg. Trib. di Milano n° 4331

del 07/04/2022

Distribuzione Gratuita





SCHISANDRA CHINENSIS

LA BACCA DAI CINQUE SAPORI

DR. ANDREA PITRELLI

Questa pianta rampicante, nativa delle regioni a clima tropicale e temperato dell'Asia orientale, produce dei piccoli frutti rossi noti in cinese come "wu wei zi", che significa "frutto dei 5 sapori". Questo nome indica la globalità della sua azione su tutto il corpo, nutrito per l'appunto da 5 sapori -dolce, amaro, salato, acido e piccante- che tonificano i 5 organi-chiave della salute: milza, cuore, rene, fegato e polmone. Le bacche della Schisandra, utilizzate in fitoterapia, vengono essiccate al sole e da qui si ottengono dei preparati con estratti e polvere fresca. Questi preparati trovano impiego soprattutto per i loro effetti antiossidanti e per aumentare l'energia del nostro organismo.

Proprietà. Da secoli questa pianta viene usata come tonico nella medicina tradizionale cinese. Solo negli ultimi anni è stato scientificamente dimostrato che i principi attivi in essa contenuti, chiamati "lignani", le conferiscono proprietà simili a quelle di un ricostituente, che rinvigorisce

l'organismo debilitato da infezioni, convalescenza e sedentarietà. La Schisandra è conosciuta per essere un ottimo adattogeno: i suoi principi attivi agiscono positivamente sul nostro corpo per farlo, appunto, "adattare" a un periodo di forte stress, come per esempio momenti di tensione emotiva o l'arrivo della stagione fredda. Essi, inoltre, alzano le difese immunitarie nei confronti di batteri e virus e hanno proprietà antiasmatiche, antitussive, antibatteriche, espettoranti. Tali principi stimolano il sistema nervoso centrale con il miglioramento dei riflessi, della resistenza e della capacità di concentrazione. Aiuta anche a proteggere e disinfiammare il fegato: favorisce l'aumento dei livelli di glutazione, una sostanza che sostiene la fisiologica rigenerazione del sistema epatico, messo a dura prova dalla dieta ricca di grassi ma anche dallo stress e dall'abuso di farmaci. Secondo diversi studi i suoi principi attivi antiossidanti avrebbero anche la capacità di risanare le cellule epatiche danneggiate e di impedirne la degenerazione. Nonostante le numerose proprietà benefiche, la Schisandra presenta alcune controindicazioni rare, ma di cui è bene tenere conto prima dell'assunzione. Può infatti causare problemi allo stomaco, diminuzione dell'appetito o problemi di acidità o reflusso gastroesofageo. In gravidanza e allattamento è consigliato il parere medico prima di assumerla con regolarità.

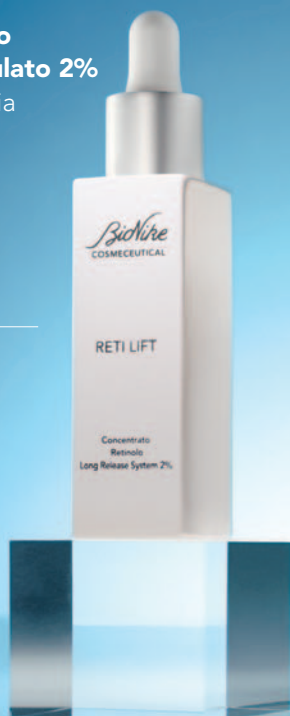


BioNike
COSMECEUTICAL

INNOVAZIONE

PROTOCOLLO BIORIMODELLANTE
Sistema di **TRIPLO RETINOLO**

**Retinolo puro
microincapsulato 2%**
con tecnologia
Long Release



Retinol-like + Noreugenina
complesso biorivolumentrico
liftante di viso e collo



ANTI-ETÀ MULTI-LIVELLO*

-26%

VOLUME
DELLE RUGHE

+116%

IDRATAZIONE
CELLULARE

Scientific
Mirabilia

La meraviglia della scienza per
un'azione globale sull'intera
struttura della pelle.

*Studio cosmeto-clinico: 28 donne 40-65 anni; Protocollo Biorimodellante Retinolo per 3 mesi (Stimolazione - Trattamento - Esfoliazione).
Dati percentuali statisticamente significativi relativi al volume delle rughe nasolabiali (Bio3D scanner) e parametro idratazione cutanea (Corneometro).



COME PRENDERSI CURA DELLA PELLE DURANTE LA STAGIONE AUTUNNALE

DR.SSA ALICE DI PIETRO*

Come prendersi cura della pelle che, durante la stagione autunnale, è soggetta a diversi cambiamenti dopo lo stress dell'esposizione solare? Si torna alla routine e in ufficio, ma con una pelle nuova. L'autunno rappresenta una stagione di transizione non solo per la natura, ma anche per la nostra pelle, il momento giusto per pensare a trattamenti professionali mirati a risolvere qualche piccolo inestetismo che non ci fa sentire sicuri o a nostro agio. Ecco i trattamenti perfetti per l'autunno da prenotare subito presso le cabine di estetica avanzata SKINIUS Beauty Suite in partnership con Farmacie Co.Fa.

VISO

Il viso è sicuramente la parte del corpo che **più viene trattata in questo periodo**, per ripristinare la giusta idratazione, per eliminare eventuali discromie comparse e, in generale, per detossinare e illuminare la cute da tutto quello che è stato accumulato e può averla resa spenta e opaca.

FOCUS CONTORNO OCCHI

Express 25 minuti

RIMAGE® INTENSE è il protocollo specifico per la zona periorbitale utile per migliorare borse, occhiaie e rughe, palpebre inferiori e superiori, per aprire lo sguardo e illuminare la pelle.

FOCUS IDRATAZIONE VISO

Protocollo 50 minuti

H2+O® HYDRA ESSENCE regala una intensa idratazione profonda e superficiale con azione antiossidante e vitalizzante per un aspetto levigato.

CORPO

Per quanto riguarda il corpo, anch'esso, come il viso, dopo la stagione estiva può apparire trascurato, vuoi per lassità cutanea, vuoi per accumulo di adipe o per mancanza di tono muscolare. In questo caso è perfetto un massaggio drenante e tonificante, a cui possiamo abbinare una delicata esfoliazione per uniformare l'incarnato ed eliminare le cellule morte dell'abbronzatura residuale.

FOCUS CORPO

Protocollo 50 minuti

DELIKA® SCRUB ESFOLIANTE rimuove le cellule morte prevenendo gli ispessimenti e favorendo l'idratazione per un aspetto più luminoso

CAPELLI

Per porre rimedio ai danni che l'estate ha provocato sui capelli, è utile intervenire con un trattamento ad hoc che vada a reintegrare i nutrienti e le sostanze perse. Un fattore, spesso sottovalutato, legato alla caduta dei

capelli è lo stress: chi abita nelle grandi città come Milano lo conosce molto bene e ci vive quotidianamente. La vita frenetica non giova al nostro corpo e nemmeno ai nostri capelli. Questo produce una perdita di equilibrio sia della cute che dei capelli e quasi sempre una scarsa idratazione che si traduce in secchezza del capello. A maggior ragione è bene dedicare un momento di relax al benessere non solo del capello ma anche della nostra anima, concedendoci un trattamento in cabina che regalerà un benessere olistico.

FOCUS CAPELLI

Protocollo 50 minuti

FORTIKER® ACTIVE è il trattamento target tricotologico per il cuoio capelluto che ristrutturava, rinforza e volumizza i capelli deboli e sfibrati per rigenerare le cellule bulbari, dare lucentezza e vitalità al fusto.



SKINIUS® BEAUTY SUITE

IN PARTNERSHIP CON



SCANSIONA IL QR CODE
E PRENOTA ONLINE
IL TUO TRATTAMENTO



DUOMO

Piazza Duomo
MM1/MM3 DUOMO

☎ 02 86460936
📍 331 8088744



LIMA

Piazza Lima
MM1 LIMA

☎ 02 29529875
📍 331 8088644



VERCELLI

Corso Vercelli 5
MM1 CONCILIAZIONE

☎ 02 48006317
📍 331 8088724



SANT'AGNESE

Giardino A. Calderini 3
MM1 MM2 CADORNA/S.AMBROGIO

☎ 02 875669
📍 333 2058823





PROBIOTICI PER LA TUA SKINCARE

I BATTERI “BUONI” AMICI DELLA PELLE

DR.SSA MARILENA CAROLLO

La pelle è l'organo più esteso del corpo e rappresenta la prima barriera di difesa con l'ambiente esterno, grazie anche alla presenza sulla sua superficie di un ecosistema ricco di microrganismi e batteri, definiti “utili” o “buoni”. È stato riconosciuto che questo microambiente, detto “microbiota /o microbioma cutaneo”, è molto prezioso per la salute della pelle e la ricerca cosmetica è indirizzata a “sfruttare” la sua azione benefica per un uso sicuro e corretto nella skincare giornaliera e per la cura di disturbi della pelle come acne, dermatite atopica, rosacea e psoriasi. Il **microbiota** è l'insieme dei batteri “buoni” che colonizzano la superficie cutanea in un rapporto di “simbiosi”. Importanti sono le sue funzioni: aiuta la pelle a difendersi da agenti esterni nocivi, libera anti-ossidanti, lipidi e importanti acidi grassi, attiva e rinforza il sistema immunitario cutaneo, regola gli stati infiammatori e aiuta a rimarginare piccole lesioni cutanee. Contribuisce dunque a mantenere la pelle in salute, rafforzandola nella sua doppia funzione protettiva: come barriera fisica e immunologica. Purtroppo è facilmente soggetto all'azione di agenti esterni nocivi e a stress ambientale che alterano la sua funzione, con conseguenti disturbi della pelle come: secchezza, arrossamenti, acne, dermatiti. Pertanto, mantenere e ripristinare il corretto equilibrio della microflora cutanea è un tratto essenziale per una efficace skincare. La ricerca ha mostrato l'importanza di nutrire i

“batteri buoni” direttamente sulla cute e la dermocosmesi ha risposto a questa esigenza con la formulazione di creme e sieri arricchiti con probiotici e prebiotici atti a ristabilire l'equilibrio del microbioma.

Valutando l'azione dei **probiotici** sulla pelle si può affermare che essi sono:

- nutrienti metabolizzati dai microrganismi "amici" con una elevata azione benefica;
- stimolatori dei recettori del sistema immunitario, che rendono la pelle più resistente all'azione di microrganismi transitori e nocivi (es. *Staphylococcus aureus*).

La dermocosmesi è sempre più orientata verso prodotti che, oltre a idratare e nutrire la pelle, contengono probiotici e attivi prebiotici che garantiscono una skincare che coccola la pelle più sensibile, rendendola più sana e più bella.





ACNESTIL ATTIVA(+) ANCORA (+) EFFICACE

COMPLESSO A BASE DI PRE E POSTBIOTICI

-25% VISIBILITÀ
DEL BRUFOLO
IN SOLE 8 ORE¹

Speciale Promo

All'acquisto di 1 prodotto Rilastil Acnestil

IN OMAGGIO²
Acnestil Gel Detergente 100ml



¹ Test effettuato su 20 volontari (18 - 35 anni), con pelle grassa e a tendenza acneica. 2 applicazioni al giorno, mattina e sera per 14 giorni. Risultati sulla visibilità dei brufoli dopo 8h da una singola applicazione.

² I risultati riportati si riferiscono ad Acnestil Attiva (+). ³ Fino ad esaurimento scorte.

PROMOZIONI
VALIDE DA
OTTOBRE
FINO A TUTTO
DICEMBRE

XEROLACT MANI E LABBRA

Speciale Promo



~~11,90€~~
6,90€



~~4,90€~~
2,90€



~~12,90€~~
7,50€



~~8,50€~~
4,90€

Formulazione a base di burro di Karité per proteggere la pelle e contrastare la secchezza cutanea e le screpolature



ACNE GIOVANILE

CAUSE PRINCIPALI E TRATTAMENTI

DR.SSA MONICA ATTORRE

L'acne è una condizione cutanea comune che colpisce milioni di persone in tutto il mondo soprattutto durante l'adolescenza. È una malattia del follicolo pilo-sebaceo responsabile di lesioni non infiammatorie (comedoni o punti neri) ed infiammatorie (papule, pustole, noduli e cisti) più o meno gravi. Si manifesta alternando fasi di peggioramento e fasi di remissione. L'esordio è più precoce nelle femmine (11 anni) rispetto ai maschi (12, 13 anni). L'acne si distingue principalmente in acne giovanile o adolescenziale e in acne tardiva. Quest'ultima può manifestarsi in età adulta, anche senza averne sofferto durante l'adolescenza.

CAUSE PRINCIPALI

La genesi è multifattoriale. Durante l'adolescenza le alterazioni ormonali indicano un aumento di volume delle ghiandole sebacee e della produzione di sebo.

Si forma così il comedone o punto nero che è una sorta di tappo che impedisce lo scorrimento del sebo dalla ghiandola alla superficie della cute. I grassi ristagnano, degradano e diventano irritanti.

Tale situazione porta spesso allo sviluppo di batteri che scatenano un vero e proprio focolaio flogistico. Il fattore familiarità gioca un ruolo importante nello sviluppo dell'acne.

Un'alimentazione ricca di grassi saturi e zuc-

cheri, stress eccessivo peggiorano il decorso creando un circolo vizioso.

Infine, una detersione non corretta ricca di tensioattivi, cioè saponi e lo schiacciamento manuale dei punti neri possono indurre un notevole peggioramento.

TIPOLOGIE

A seconda della prevalenza del tipo di lesioni si individuano 4 tipi di acne:

- Lieve o comedonica, con prevalenza di comedoni
- Papulo pustolosa, forma più frequente
- Nodulo cistica, può provocare esiti cicatriziali
- Conglobata, forma più grave di acne con lesioni nodulo-cistiche, che perdura fino ai 30 anni con lasciando sovente esiti cicatriziali

La diagnosi dell'acne è di competenza del dermatologo che, in base al tipo di lesione, al grado di severità della manifestazione e ad eventuali condizioni sistemiche associate (alterazioni ormonali, presenza di ovaio micropolicistico nella donna), la incasella in un contesto specifico.

TRATTAMENTI

Una diagnosi tempestiva è fondamentale per stabilire un trattamento specifico e personalizzato. Nelle forme di acne lieve si utilizzano terapie topiche, ossia creme, gel e pomate a base di principi attivi lenitivi, antibiotici, cheratolitici,

retinoidi, benzoil perossido, acido azelaico. Il medico propone spesso delle associazioni di queste sostanze, considerando sempre la tipologia di pelle del paziente.

Nelle forme più severe con prevalenza di lesioni infiammatorie, quali le forme papulopustolose, oltre alle cure locali, si utilizzano anche farmaci per bocca, in particolar modo antibiotici (tetracicline o macrolidi).

Nel paziente di sesso femminile si prescrivono talvolta farmaci estrogenici orali, la "pillola", soprattutto quando l'acne si presenta nella parte inferiore del volto, del collo e nella zona periorale.

Nelle forme di acne nodulo-cistica o conglobata,

non responsive alle terapie convenzionali o con rischio di gravi cicatrici permanenti, può essere prescritta una terapia sistemica con isotretinoina.

L'isotretinoina è un farmaco derivato dalla vitamina A, gravato purtroppo da gravi effetti collaterali, tra cui la possibilità di indurre malformazioni al feto. Pertanto il suo utilizzo nel paziente di sesso femminile rende necessaria durante tutta la terapia, fino ad un mese dopo, l'esecuzione di test di gravidanza. È inoltre incompatibile con l'esposizione al sole, potendo causare importanti reazioni fototosiche, pertanto tale terapia è sconsigliata durante i mesi estivi.





LA RICETTA

TORTA GRECA

DR. PIETRO BENCIVENGA

Le vacanze in Grecia sono un'esperienza sensoriale: il bianco delle case, il blu del mare Egeo e i profumi delle erbe aromatiche. Tra i ricordi, spicca un dolce di pasta fillo, yogurt greco, uova, cannella, limone e chantilly allo yuzu, che riporta alla mente quei giorni sereni.

PER LO SCIROPPO DI LIMONE

- 1 limone
- 200g acqua
- 100g zucchero semolato
- 100g succo limone
- 1 bastoncino di cannella
- 50g liquore limone

SCIROPPO DI LIMONE

Prendi la scorza di limone. Portare l'acqua a bollire con lo zucchero, il succo, la scorza e bastoncino di cannella. Aggiungere il liquore al limone e lasciare raffreddare.

PER LA TORTA GRECA

- 200g pasta fillo
- 2 limoni
- 100g uova
- 80g zucchero semolato
- 150g yogurt greco
- 1 baccello di vaniglia
- 1/2 cucchiaino di lievito in polvere
- Un pizzico di sale
- 70g succo d'arancia
- 120g olio di oliva
- Burro per lo stampo

TORTA GRECA

Preriscaldate il forno a 95°C. Accartocciate i fogli di pasta fillo, disponeteli in una teglia e asciugateli in forno per 10 minuti per lato. Sbriciolateli. Mescolate uova e zucchero nel mixer, poi aggiungete yogurt, vaniglia, scorza di limone, lievito e sale. Unite succo di limone, olio d'oliva e la pasta fillo sbriciolata. Versate l'impasto in una teglia imburrata da 24 cm e cuocete a 165°C per 30-40 minuti. Controllate la cottura con un coltello.

MONTAGGIO

Dopo la cottura, bagnate la torta con sciroppo freddo, lasciandolo assorbire bene. Raffreddate a temperatura ambiente per 2-3 ore prima di servire. Per un tocco gourmet, accompagnate con chantilly allo yuzu: preparate un gel con yuzu, acqua, zucchero e agar agar, portate a ebollizione, aggiungete la panna fredda e montate.



Puressentiel

ANTI-PIDOCCHI

-25%
su tutta la linea
Anti-Pidocchi

OFFERTA SPECIALE TRATTAMENTO COMPLETO

LOZIONE TRATTANTE Anti-pidocchi
+ SHAMPOO QUOTIDIANO Pouxdoux® Bio

**EDIZIONE
LIMITATA**

LOONEY TUNES™



Spugna da bagno
Titti
IN OMAGGIO

OFFRE SPECIALE
TRAITEMENT COMPLET

OFFERT
VOTRE ÉPONGE DE BAIN TITI

Puressentiel
ANTI-POUX
LOTION TRAITANTE
TRAITEMENT RADICAL
HYGIÈNE PRÉVENTIVE

LOONEY TUNES

POUXDOUX®
SHAMPOOING QUOTIDIEN
CERTIFIÉ 100% BIO
CERTIFIED ORGANIC
DAILY SHAMPOO

LOONEY TUNES

ÉDITION LIMITÉE



SOS PIDOCCHI

COME INDIVIDUARLI E TRATTARLI

DR.SSA ELISABETTA DELL'ANNA

I pidocchi rappresentano da sempre un problema che affligge i bambini in età scolare ed i genitori che vivono gli anni della scuola con ansia e preoccupazione. Si tratta di piccoli parassiti che vivono sulla testa dei bambini e che si nutrono di sangue. Contrariamente al pensiero comune non esiste nessuna correlazione tra igiene personale, stato di pulizia degli ambienti casalinghi e pediculososi; la trasmissione di questi piccoli insetti, che possono passare da una testa all'altra, avviene per contatto diretto con persone già colpite dall'infezione, oppure attraverso lo scambio di indumenti come sciarpe e cappelli, pettini o cuscini infestati. Questi parassiti sono più comuni nei bambini che frequentano l'asilo nido, la scuola e altri ambienti comunitari che mettono a contatto molti bambini tra loro. Nonostante la presenza dei pidocchi non sia strettamente correlata alla pulizia dei capelli, molti genitori si chiedono perché alcuni bambini sembrano attrarli più di altri. Una delle ragioni potrebbe essere la vicinanza fisica tra bambini, come avviene spesso nelle scuole o asili. I pidocchi sono visibili a occhio nudo ma, camuffandosi molto con il colore dei capelli, specialmente se scuri, e muovendosi molto rapidamente, sono difficili da individuare sulla testa del bambino.

COME CAPIRE SE UN BAMBINO HA I PIDOCCHI

Per la diagnosi dell'infestazione oltre che il prurito è necessario ispezionare sulla testa del bambino e verificare la presenza delle lendini (così si chiamano le uova del pidocchio) e il pidocchio adulto. Le lendini si trovano più facilmente nella zona della nuca, delle tempie e dietro le orecchie. La pediculosi, l'infestazione da pidocchi, provoca prurito intenso che conduce al grattare ed allo sfregare le zone pruriginose, causando, talvolta, escoriazioni. Il bambino avverte prurito al cuoio capelluto accompagnato da dermatite irritativa. Le uova potrebbero essere confuse con la forfora ma a differenza di quest'ultima sono saldamente "ancorate" ai capelli e per eliminarle è necessario ricorrere all'uso di pettini specifici con spazi interdentali molto stretti.

COME ELIMINARLI

In commercio esistono diversi prodotti per eliminarli, ma nella scelta, oltre all'efficacia è molto importante considerare anche la tollerabilità cutanea, poiché si tratta di prodotti che devono essere posizionati sulla testa di bambini. Scegliere un prodotto naturale ma che sia registrato come "dispositivo medico" vuol dire rispondere a questi due aspetti. Gli oli vegetali sono in grado di formare una pellicola occlusiva a livello degli

orifizi respiratori dei pidocchi adulti, delle larve e delle lendini dei pidocchi uccidendoli per asfissia con l'importante vantaggio di non fare sviluppare il fenomeno della resistenza da parte degli sgraditi parassiti. L'olio vegetale di cocco ha anche la capacità di sciogliere la spumalina una colla naturale che le lendini producono per ancorarsi ancora più saldamente ai capelli.

Puresentiel leader dell'aromaterapia ha formulato la "Lozione Trattante Anti Pidocchi Trattamento Radicale con pettine": si tratta di un dispositivo medico 100 % naturale che si presenta come lozione oleosa al cui interno sono presenti 6 oli vegetali (tra cui l'olio vegetale di Cocco) e 4 oli essenziali (Tea tree, Lavanda

vera, Chiodi di Garofano e Geranio) che, oltre a potenziare l'effetto pediculicida degli oli vegetali leniscono il cuoio capelluto dai pruriti e facilitano il processo di riparazione cutaneo. Dotata di una cannula che permette un'applicazione molto pratica sui capelli asciutti, il tempo di posa è di solo 15 minuti e all'interno della confezione è presente un pettinino con denti in metallo e microscanalature per facilitare l'eliminazione dei pidocchi e delle uova morte dopo il tempo di posa. Per risolvere finalmente la pediculosi con un prodotto naturale, efficace e testato sotto controllo dermatologico.

Dopo aver completato con successo il trattamento, il bambino può tornare a frequentare la scuola.





MANTENIAMO L'ABBRONZATURA E LA FORMA FISICA RAGGIUNTA IN VACANZA

DR.SSA FRANCESCA SANTORO

Le vacanze sono ormai un ricordo e tutti i sacrifici in spiaggia per ottenere un colorito dorato e lucente ha dato i suoi frutti, premiando le lunghe ore spese al sole a cospargersi senza sosta di prodotti protettivi ed abbronzanti. Ma quanto durano i benefici delle vacanze sulla salute e l'umore? Purtroppo solo qualche settimana, più o meno insomma quanto dura l'abbronzatura una volta tornati alla vita di tutti i giorni. Il segreto per un'abbronzatura uniforme è iniziare a prepararsi in anticipo, prima di sdraiarsi su un lettino in spiaggia. Usare un integratore solare almeno un mese prima migliora le difese naturali della pelle e dona subito un colorito omogeneo, la idrata e la protegge dall'invecchiamento cutaneo, favorendo un'abbronzatura intensa e duratura. È bene ricordarsi di esfoliare la pelle con regolarità, per eliminare le cellule morte e garantire un'abbronzatura omogenea sia prima che durante l'esposizione. Continua poi ad applicare quotidianamente una crema che idrati la pelle, mantenendola sana ed elastica.

PROTEZIONE E ABBRONZATURA: UN BINOMIO PERFETTO

Scegli una crema con un SPF adatto al tuo fototipo e al tipo di esposizione, che nutra e protegga la tua pelle in maniera adeguata.



IL DOLORE ARTICOLARE

nasconde quasi sempre
**UN'INFIAMMAZIONE
LOCALIZZATA**

20
VOLTE
PIÙ
CONCENTRATO
NEI TESSUTI
INFIAMMATI

*rispetto al resto
dell'organismo

**CON UN MEDICINALE
puoi curarla in profondità**



Voltaren Emulgel

2% gel



Applicala almeno 20 minuti prima di esporti al sole; riapplicala almeno ogni due ore, dopo ogni bagno o sudata. E non dimenticare di proteggere le aree più sensibili come naso, orecchie e contorno occhi con delle creme specifiche. Già dopo poco più 10 giorni da quando non ci si espone più al sole, lo strato superficiale della cute per rigenerarsi appare più sottile e disidratato. Per questo si perderà molto velocemente la bella abbronzatura ottenuta con tanta fatica. Pertanto è necessario idratarsi, sia dall'interno che dall'esterno, mediante l'uso di creme doposole, idratanti e nutrienti che dovrete continuare ad utilizzare dopo la doccia anche se non vi esporrete più ai raggi del sole. Sono molti i prodotti in commercio con proprietà emollienti e rigeneranti che idratano in profondità la pelle e la proteggono dall'invecchiamento, basta farsi consigliare dagli esperti o meglio dai dermatologi se abbiamo qualche problema di pelle e vogliamo essere sicuri dei risultati!

DIAMO UN "TONO" ALLA PELLE

Se ci affidiamo ai progressi offerti dalla medicina estetica per tonificare i tessuti ci viene in aiuto l'endermologie (tecnica LPG) che ci può aiutare a mantenere l'elasticità della pelle e dei tessuti anche con una o due sedute al mese, soprattutto se abbinata alla radiofrequenza che stimola la produzione di collagene ed elastina. Se non riusciamo a mantenere il movimento che facevamo in vacanza e se non amiamo la palestra ma vogliamo fare un buon lavoro aerobico per mantenere attiva

la muscolatura ed il metabolismo, possiamo fare 10 sedute di "infracit" che possiamo ripetere a cicli.

ALIMENTAZIONE: CIBI ROSSI E GIALLO-ARANCIO

Un altro accorgimento importante da utilizzare una volta tornati a casa, è curare la nostra alimentazione. Così come è fondamentale prima dell'esposizione, fare il pieno di frutta e verdura giallo-arancio e rossa e bere molta acqua per ottenere un'abbronzatura perfetta, dobbiamo adoperare la stessa attenzione meticolosa, anche per prolungarla ed evitare inestetiche chiazze e secchezza della pelle. Le vitamine essenziali per stimolare ma anche prolungare l'abbronzatura sono la vitamina A, che sintetizziamo dal betacarotene, assieme alla vitamina E contenuta negli oli vegetali e la vitamina C, preziosa per la buona salute cellulare e per la produzione di collagene grazie al suo potere antiossidante. Facciamo in modo che la nostra dieta preveda, dunque, frutta e verdura di colore giallo-arancio e rosso (i vegetali rossi sono ricchi di licopene ed antiossidanti protettivi) e cerchiamo di bere almeno 2 litri di acqua al giorno, per mantenere la nostra pelle morbida e ben idratata. Tra i cibi rossi: pomodori, anguria, fragole, arancia rossa, barbabietole, ravanelli e rape rosse sono ricchi di preziosi antiossidanti come licopene, antocianine e vitamina C. Tra i cibi giallo-arancio: albicocche, arance, carote, cachi, limoni, mandarini, meloni, nespole, peperoni, pesche, pompelmi e zucche sono ricchi di betacarotene e flavonoidi.

OMRON



Scopri l'intera gamma
dei dispositivi OMRON.

N°1 RACCOMANDATO
DAI
CARDIOLOGI*

*Per i misuratori di pressione arteriosa domestici in Europa, Cerner Enviza, indagine con i cardiologi (2023)

carman

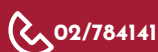


FARMACIE CO.FA. *Milano*

SCANSIONA IL
QR CODE PER
AVERE ORARI
SEMPRE
AGGIORNATI



INDIRIZZI E ORARI



02/784141



info@cofa.it



www.cofa.it



farmaciecofamilano

FARMACIA DUOMO

VIA OREFICI 2 (PIAZZA DEL DUOMO)

Lu-Ve 08:30-19:30

Tel 02.86460936

Sa 09:00-19:00

WhatsApp 347.5145676

FARMACIA PONTACCIO

VIA PONTACCIO 22

Lu-Ve 08:30-19:30

Tel 02.86460408

Sa 09:00-19:00

WhatsApp 349.2615194

FARMACIA MANZONI

VIA BIGLI 28

Lu-Ve 08:30-19:30

Tel 02.76001265

Sa 09:00-19:00

WhatsApp 349.2302284

FARMACIA LIMA

VIA PLINIO 1

Lu-Ve 08:30-19:30

Tel 02.29529875

Sa 09:00-19:00

WhatsApp 348.8699444

FARMACIA LAMARMORA

VIA LAMARMORA 2

Lu-Ve 08:30-19:30

Tel 02.59901721

Sa 09:00-19:00

WhatsApp 348.7255209

FARMACIA SANT'AGNESE

GIARDINO ARISTIDE CALDERINI 3

Lu-Ve 08:30-19:30

Tel 02.875669

WhatsApp 349.4933168

FARMACIA SEMPIONE

PIAZZA SEMPIONE 8

Lu-Ve 08:30-13:30 / 14:30-19:30

Sa 09:00-13:00 / 14:00-19:00

Tel 02.342362

WhatsApp 349.4969658

FARMACIA VITTORIA

VIA FONTANA 1

Lu-Ve 08:00-19:00

Sa 10:00-14:00 / 15:00-19:00

Tel 02.55192434

WhatsApp 349.8118215

FARMACIA CANONICA

VIA LUIGI CANONICA 6

Lu-Ve 09:00-13:30 / 15:00-19:30

Sa 09:00-13:00

Tel 02.341274

WhatsApp 345.1714092

FARMACIA BAIAMONTI

PIAZZA BAIAMONTI 1

Lu-Ve 09:00-19:00

Sa 09:00-13:00 / 14:00-19:00

Tel 02.342866

WhatsApp 342.6113342

FARMACIA COLOMBO

CORSO CRISTOFORO COLOMBO 11

Lu-Ve 09:00-13:30 / 14:30-19:00

Sa 09:00-14:00

Tel 02.58100561

WhatsApp 345.3585621

FARMACIA VERCELLI

CORSO VERCELLI 5

Lu-Ve 08:30-19:30

Tel 02.48006317

Sa 09:00-19:00

WhatsApp 349.5442919

