



FARMACIE CO.FA. *Milano*

n.° 1/2025

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

Gennaio
Febbraio
Marzo



Il Sambuco

Per combattere i
sintomi influenzali

Malattie Cardiovascolari

Un problema
sanitario globale





Puressestiel

PURIFICANTE

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 | puressestiel.it

Utilizzate PURESSENTIEL SPRAY PURIFICANTE AI 41 OLI ESSENZIALI con attenzione. Prima dell'uso leggete le istruzioni per l'uso. *Dati IOVIA YTD settembre 2018, Multichannel Dataview, canale Farmacia, NEC 7001, Totale Italia, Valori e Volumi.



**FARMACIE
CO.FA. Milano**

L'angolo del farmacista



CO.FA. FARMACIE DI MILANO ESAMI DEL CUORE: NUOVI SERVIZI

La Cooperativa Farmaceutica amplia la propria offerta con nuovi servizi diagnostici di cardiologia, per prevenzione e monitoraggio delle malattie cardiovascolari. Presso le nostre Farmacie trovate disponibili i seguenti esami (maggiori dettagli a pagina 11): Holter Pressorio 24H (MAP o ABPM); ECG a 12 Derivazioni; Holter ECG a 3 Derivazioni (24H/48H); Holter ECG a 12 Derivazioni (24H/48H). La centrale di refertazione accreditata dal Centro Cardiologico Monzino garantisce massima affidabilità: i nostri farmacisti assistono i pazienti con professionalità, fornendo supporto sia nella preparazione degli esami che nella comprensione dei risultati. Co.Fa. consolida il suo ruolo di punto di riferimento per la salute, contribuendo al benessere e alla qualità della vita dei cittadini. Ad esempio, in questa stagione, Co.Fa. si conferma un prezioso alleato per affrontare i malanni invernali. Con l'arrivo dell'inverno, raffreddori, influenze e problemi respiratori diventano frequenti. Le nostre Farmacie offrono supporto con una gamma completa di prodotti e servizi: **Consulenza farmaceutica** (consigli su farmaci da banco per alleviare i sintomi); **Prodotti naturali e integratori** (vitamine e minerali per rafforzare il sistema immunitario). **Monitoraggio della salute** (utili per condizioni preesistenti). Grazie alla professionalità di tutto il personale, le Farmacie Co.Fa. offrono un supporto completo per affrontare in sicurezza la stagione invernale.

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

Pietro Bencivenga

Silvia Budello

Marilena Carollo

Alice Di Pietro

Karem Ahmed

Andrea Pitrelli

Francesca Santoro

Edizioni

Co.Fa Farmaceutici

www.cofa.it

Stampa

La Serigrafica Arti Grafiche

Via Toscanelli, 26 - Buccinasco MI

Periodico bimestrale

Reg. Trib. di Milano n° 4331

del 07/04/2022

Distribuzione Gratuita





IL SAMBUCO (SAMBUCUS NIGRA)

PER COMBATTERE I SINTOMI INFLUENZALI

DR. ANDREA PITRELLI

Il sambuco è una pianta officinale conosciuta sin dall'antichità per le sue proprietà terapeutiche. È usato a scopo medicinale sia per i fiori che per le bacche. Nel folklore, il sambuco era considerato una pianta magica e sacra, in grado di allontanare gli spiriti maligni. Oggi, è riconosciuto come una delle piante più potenti della fitoterapia per il supporto delle difese immunitarie e per il benessere generale.

Proprietà e benefici. I **fiori** di sambuco sono ricchi di flavonoidi, tannini e oli essenziali, noti per i loro effetti antinfiammatori, antiossidanti e diuretici. Sono spesso utilizzati come rimedio per alleviare sintomi da raffreddore e influenza, come la congestione nasale e il mal di gola, grazie alla loro capacità di favorire la sudorazione e il drenaggio dei liquidi. Le **bacche**, ricche di vitamina C, antociani e acidi fenolici, sono considerate un potente supporto immunitario. Diversi studi hanno evidenziato la loro capacità di ridurre la durata e l'intensità dei sintomi influenzali, se consumate all'inizio dell'infezione. Le bacche sono spesso impiegate sotto forma di sciroppi o tinte.

Usi tradizionali e moderni. Il sambuco viene impiegato in diverse preparazioni come infusi, sciroppi, decotti e oli essenziali. L'infuso di fiori è comunemente usato per le sue proprietà diaforetiche, mentre i frutti vengono consumati

previa cottura per evitare l'eventuale tossicità da composti come la sambunigrina. Oltre all'uso medico, le bacche e i fiori sono ingredienti apprezzati per la preparazione di marmellate, liquori e tisane.

Precauzioni. È bene sottolineare che, nonostante i benefici, il sambuco deve essere utilizzato con cautela poiché le foglie e soprattutto le bacche non devono essere consumate crude poiché contengono sostanze tossiche che possono provocare nausea, vomito e diarrea. È consigliato cuocerle e meglio ancora utilizzare prodotti commerciali sicuri. Inoltre, il sambuco potrebbe essere controindicato in caso di malattie autoimmuni. L'uso è sconsigliato per bambini piccoli e donne in gravidanza. In ogni caso le informazioni fin qui riportate rappresentano indicazioni generali e non sostituiscono in alcun modo il parere medico o del farmacista di fiducia.





Disponibile in tutte le Farmacie del Gruppo CoFa

SKINIUS®

DERMAGENIA®

Protocollo Sensoriale ANTI-AGING



CRONO
IDRATAZIONE

MIGLIORA TONO
E MICRO RUGHE

PROTEZIONE
LUCE BLU

AZIONE ANTI
INQUINAMENTO



@skinius #cellulefelici





PROTEZIONE E CURA DELLA PELLE

CONSIGLI BEAUTY PER AFFRONTARE IL FREDDO D'INVERNO

DR.SSA ALICE DI PIETRO*

L'esposizione al freddo invernale incide profondamente sulla salute della pelle, principalmente attraverso un fenomeno noto come vasoconstrizione. Questo processo comporta il restringimento dei vasi sanguigni, che riduce l'afflusso di sangue al derma, causando pelle secca, squamosa e arrossata.

Durante l'inverno, il corpo tende a contrarre i capillari per conservare il calore, influenzando negativamente le aree periferiche, tra cui il tessuto cutaneo. Ciò si traduce in un aspetto più pallido e spento della pelle, accentuando inestetismi come la couperose.

Le zone maggiormente colpite sono solitamente il viso e le mani, dove la pelle può facilmente diventare squamosa. Tuttavia, la pelle secca è comune anche in aree generalmente protette, come le gambe, a causa degli sbalzi di temperatura.

Un altro effetto stagionale tipico è l'insorgenza di rossori e irritazioni cutanee. Tali manifestazioni possono essere esacerbate da condizioni dermatologiche preesistenti, come la dermatite seborroica, che spesso peggiorano durante i mesi più freddi.

Skincare a casa

Cominciamo dalla cura della pelle a casa, con i giusti prodotti cosmetici in chiave antiaging.

L'attivo intelligente è la FOSPIDINA, presente in formule funzionali dermatologiche all'avanguardia. Ideale un latte detergente, un'acqua idratante, siero, crema idrante e/o nutriente, contorni occhi e labbra. Importantissima crema mani! E anche crema corpo. La skincare più efficace è generalmente quella IN&OUT: l'azione del cosmetico è abbinata a quella dell'integratore alimentare.

Trattamenti professionali in cabina estetica

Ecco i trattamenti consigliati per questo periodo dell'anno

- SHATUI NUTRI INFUSION. Trattamento viso ad azione sublimante e nutriente con texture ultra confortevoli per una pelle rimpolpata e visibilmente nutrita.
- RIMAGE INTENSE. Protocollo specifico per il benessere della zona perioculare utile per migliorare borse, occhiaie e micro-rughe. L'azione sinergica degli attivi funzionali e delle manualità favorisce la distensione dello sguardo e l'idratazione profonda dei tessuti.
- DERMAGENIA GLOW. Focus viso, collo e décolleté arricchito da formule scientifico-sensoriali, rassodanti, leviganti e crono-idratanti che agiscono sull'epigenetica e sulla rigenerazione proteggendo da luce blu e inquinamento atmosferico.

- ALUSEB CALM BALANCE. Specifico in caso di dermatite seborroica sulla pelle (viso e corpo) e/o cuoio capelluto per favorire il ripristino della fisiologica funzionalità cutanea e per riequilibrare la pelle con inestetismi derivanti da arrossamento, desquamazione, prurito e produzione eccessiva di sebo.

Skinius® beauty suite offre un'esperienza sensoriale unica portando cabine di estetica avanzata nelle farmacie Co.Fa. Un'oasi urbana, per il corpo e la mente come epicentro di benessere, tranquillità e relax dove ritrovare armonia ed equilibrio. Un'autentica spa da vivere nella tua farmacia di fiducia. Scoprila nelle farmacie.



Farmacia
Duomo

Tel 02.86460936



Farmacia
Vercelli

Tel 02.48006317



Farmacia
Sant'Agnese

Tel 02.875669



Farmacia
Lima

Tel 02.29529875

* **Dott.ssa Alice Di Pietro, Giornalista Scientifica ed Estetista Specializzata, responsabile del Progetto Skinius Beauty Suite**



SOLE D'INVERNO

TINTARELLA AD ALTA QUOTA

DR.SSA MARILENA CAROLLO

Programmare la settimana bianca o un weekend in montagna è un must per tanti italiani, ma bisogna stare attenti alla salute e alla bellezza della pelle perché, anche in inverno, il sole non va in vacanza e può rivelarsi il nemico “ad alta quota” capace di causare seri danni cutanei. La tintarella invernale è considerata dai dermatologi un fattore di rischio, per la possibile comparsa di scottature e/o eritemi solari. In montagna i raggi UV penetrano più facilmente la pelle perché la loro intensità aumenta con l'altitudine (4% in più ogni 300 mt di altezza) e, inoltre, perché sono amplificati (raddoppiano/triplicano la loro intensità) dal riverbero della neve, che determina un vero e proprio effetto specchio. Ai danni solari si aggiungono quelli del vento e del freddo che disidratano la pelle, favorendo arrossamenti e screpolature. Non è da sottovalutare anche l'azione “anestetizzante” delle rigide temperature, che riduce la percezione del calore esponendo la pelle al rischio di scottature. Per questi motivi è necessario proteggere

la pelle anche dal sole della montagna. Ecco alcuni utili consigli per una tintarella invernale sicura.

1. Usare una crema solare ad alta protezione e idonea al proprio fototipo, che deve essere spalmata bene, soprattutto, nei punti critici: zigomi, naso e orecchie.
2. Applicare la crema anche se il cielo è nuvoloso e i raggi solari sembrano inoffensivi, perché i raggi UV sono capaci di filtrare le nuvole.
3. Prima del solare, idratare la pelle applicando una crema viso e dopo il solare, volendo, si può applicare un fondotinta leggero, fluido e con fattore di protezione.
4. Idratare e proteggere le labbra con stick specifici a schermo totale.
5. Proteggere gli occhi con occhiali da sole che hanno lenti per la protezione dai raggi UV.

Questi accorgimenti sono necessari affinché la cosiddetta “abbronzatura del weekend” non si riveli un boomerang per la salute e la bellezza della pelle.



LABORATOIRES
FILORGA
PARIS

COSTRUISCI LA TUA **ROUTINE PERSONALIZZATA**

PER TE UN VANTAGGIO ESCLUSIVO
-35€ ALL'ACQUISTO DI 2 PRODOTTI ANTI-ETÀ*



ATTIVITÀ PROMOZIONALE VALIDA DAL 10 GENNAIO AL 10 FEBBRAIO 2025

*Filorga.



MALATTIE CARDIOVASCOLARI

UN PROBLEMA SANITARIO GLOBALE

DR. KAREM AHMED

Le malattie cardiovascolari (MCV) costituiscono la principale causa di mortalità e morbidità a livello mondiale, rappresentando una grave sfida per la salute pubblica. Queste patologie, che includono condizioni come infarto del miocardio, ictus e insufficienza cardiaca, colpiscono milioni di persone e comportano costi elevati per i sistemi sanitari. In Italia, la spesa sanitaria è in costante aumento, con una crescita annua del 2,7%, principalmente attribuibile alle MCV. Questo incremento è dovuto a diversi fattori, tra cui l'invecchiamento della popolazione e l'aumento dei fattori di rischio come l'obesità e il diabete. Le proiezioni indicano che entro il 2040, la spesa per le malattie cardiovascolari potrebbe raddoppiare, creando un onere difficile da sostenere per il Sistema Sanitario Nazionale. Le MCV sono influenzate da vari fattori di rischio, tra cui:

- **Ipertensione:** la pressione alta è uno dei principali fattori di rischio.
- **Colesterolo alto:** elevati livelli di colesterolo LDL possono portare a aterosclerosi.
- **Fumo:** il tabagismo è un fattore di rischio modificabile significativo.
- **Diabete:** le persone con diabete hanno un rischio maggiore di sviluppare patologie cardiovascolari.
- **Stile di vita sedentario:** la mancanza di attività fisica è correlata all'aumento del rischio cardiovascolare.

Le malattie cardiovascolari rappresentano una delle sfide più significative per la salute pubblica in Italia e nel mondo. Affrontare questa problematica richiede un approccio integrato che coinvolga la prevenzione, la diagnosi precoce e la gestione efficace delle patologie. È fondamentale che le istituzioni sanitarie, i professionisti e la comunità collaborino per ridurre l'incidenza delle MCV e il loro impatto economico. Solo attraverso un impegno collettivo sarà possibile migliorare la salute della popolazione e garantire la sostenibilità del sistema sanitario. La lotta contro le malattie cardiovascolari è un obiettivo cruciale per il futuro della salute globale.

Nuovi servizi Co.Fa.

La Cooperativa Farmaceutica di Milano ha introdotto un'innovativa gamma di servizi diagnostici di cardiologia, mirati alla prevenzione e al monitoraggio delle malattie cardiovascolari. Questa iniziativa risponde all'aumento della domanda di servizi di qualità nel settore sanitario, con un'attenzione particolare alla salute del cuore.





MONITORAGGIO CARDIOVASCOLARE

NUOVI SERVIZI NELLE FARMACIE CO.FA.

ROSI MASSARI - VICEPRESIDENTE CO.FA.

La Cooperativa Farmaceutica di Milano, da sempre impegnata nel fornire servizi di alta qualità nel settore della salute, ha recentemente ampliato la propria offerta con una gamma di servizi diagnostici di cardiologia, pensati per rispondere alle crescenti esigenze di prevenzione e monitoraggio delle malattie cardiovascolari (MCV). Attualmente sono disponibili nelle nostre farmacie* i seguenti esami di pertinenza cardiologica (centrale di refertazione accreditata dal Centro Cardiologico Monzino):

Holter Pressorio 24H (MAP o ABPM)

Un monitoraggio completo della pressione arteriosa. Essenziale per prevenire e gestire complicazioni cardiovascolari e ipertensione.

ECG a 12 Derivazioni

L'ECG a 12 derivazioni registra l'attività elettrica del cuore con precisione. Disponibile anche in versione rapida o con sintomo per una diagnosi mirata e tempestiva (contatto con lo specialista cardiologo sempre reperibile).

Holter ECG a 3 Derivazioni (24H o 48H)

Un controllo su 3 derivazioni per il monitoraggio del ritmo cardiaco, che offre un'analisi per rilevare irregolarità prolungate del battito.

Holter ECG a 12 Derivazioni (24H o 48H)

Un monitoraggio cardiaco continuativo e prolungato, che permette di osservare nel dettaglio eventuali anomalie.

Il monitoraggio costante della pressione e del cuore è fondamentale per prevenire complicazioni e mantenere una vita attiva. Con Co.Fa, hai la possibilità di effettuare controlli regolari accessibili con la sicurezza di essere sempre supportato da un team professionale e attento alle tue esigenze. I nostri farmacisti esperti ti guideranno in ogni fase, dalla preparazione agli esami fino alla comprensione dei risultati, per aiutarti a vivere ogni controllo con la massima serenità. Grazie a questi nuovi servizi, le Farmacie Co.Fa. offrono ai cittadini strumenti di prevenzione e diagnosi innovativi, garantendo un supporto concreto nella lotta contro le malattie cardiovascolari. Inoltre, con questa iniziativa, la Cooperativa Farmaceutica rafforza il proprio ruolo di punto di riferimento sanitario territoriale, contribuendo a migliorare la qualità della vita dei pazienti.

* Attualmente disponibili presso le Farmacie:



Farmacia
Canonica



Farmacia
Colombo



Farmacia
Duomo



Farmacia
Lamarmora



Farmacia
Lima



Farmacia
Sempione



Farmacia
Vercelli



Farmacia
Vittoria



PRODOTTI E SERVIZI SPECIFICI

PREVENIRE E CURARE LE MALATTIE INVERNALI DEI BAMBINI

DR.SSA FRANCESCA SANTORO

Con l'arrivo dell'inverno, i bambini sono tra i più esposti ai malanni stagionali, come raffreddore, influenza e tosse. Le Farmacie Co.Fa., posizionate in luoghi chiave del centro di Milano, rappresentano un valido punto di riferimento per prevenzione e cura, offrendo una vasta gamma di prodotti e servizi esclusivi specificamente pensati per prevenire e curare le malattie invernali dei più piccoli.

PRODOTTI

Farmaci da banco. *Rimedi per raffreddore e influenza:* sciroppi e compresse per alleviare sintomi come tosse, congestione e febbre, formulati appositamente per i bambini. *Antipiretici:* farmaci come il paracetamolo, sicuri e adatti per ridurre la febbre nei più piccoli.

Integratori vitaminici. *Vitamina C:* per rafforzare il sistema immunitario e aiutare a prevenire le infezioni. *Probiotici:* per sostenere la salute intestinale e il sistema immunitario.

Rimedi naturali. *Tisane e sciroppi naturali:* opzioni a base di ingredienti naturali per lenire la tosse e il mal di gola. *Oli essenziali:* utilizzati per favorire la respirazione e alleviare i sintomi influenzali.

Prodotti per la cura personale. *Crema idratanti:* per proteggere la pelle dei bambini da secchezza e irritazioni causate dal freddo. *Balsami per labbra:* per prevenire le labbra screpolate.

SERVIZI

Consulenze farmaceutiche. Farmacisti esperti disponibili per fornire consigli su farmaci e trattamenti adatti ai bambini.

Vaccinazioni. Offerta di vaccinazioni antinfluenzali e informazioni sulle vaccinazioni raccomandate per i più piccoli.

Screening sanitari. Controlli della salute come misurazione della pressione e valutazione della crescita.

Programmi Educativi. Informazioni e materiali educativi per genitori su prevenzione e cura delle malattie invernali.

In sintesi, le Farmacie Co.Fa. di Milano si dedicano a garantire la salute dei bambini durante l'inverno, mediante professionisti esperti e preparati per proporre prodotti e consigli adeguati alle diverse esigenze. Con il giusto supporto, è possibile affrontare la stagione fredda con maggiore tranquillità e sicurezza.



Sidevit[®]B12

La prima ed unica vitamina B12
sviluppata con l'innovativa
Tecnologia Sucrosomiale[®]



SUPERA TUTTI I LIMITI DI
ASSORBIMENTO



ASSORBIMENTO
2,5 VOLTE SUPERIORE AI
PRODOTTI CONVENZIONALI



ELEVATA CONCENTRAZIONE
DI VITAMINA B12



BREVETTATO CON UNA
TECNOLOGIA UNICA

Una scorta essenziale per attivare il nostro
metabolismo energetico



IN CASO DI STANCHEZZA
FISICA E MENTALE O
DEBOLEZZA MUSCOLARE



DOPO I 50 ANNI



PER CHI SEGUE
UN'ALIMENTAZIONE
VEGANA O DIETE RIGOROSE



SE ASSUMI
FARMACI
GASTROPROTETTORI



SE HAI PROBLEMI DI
ASSORBIMENTO DEI
NUTRIENTI



SE HAI UN DEFICIT DOVUTO
A MALATTIE CRONICHE O
TERAPIE PROLUNGATE



LA RICETTA

CAKE AL LIMONE E TOFU

DR. PIETRO BENCIVENGA

Lavorare quotidianamente in un quartiere caratterizzato da una massiccia presenza della comunità cinese offre un'opportunità unica di avvicinamento a una cultura ricca e affascinante, che si rivela a poco a poco attraverso dettagli di vita quotidiana, tra cui spiccano usanze, tradizioni e sapori. Questo contatto prolungato favorisce inevitabilmente un'integrazione più profonda e la possibilità di immergersi in aspetti inaspettati della cultura cinese, come la sua cucina, che diventa presto una finestra aperta su nuovi orizzonti gustativi e simbolici. Nel mio caso, è stato proprio il tofu a destare in me un interesse inaspettato. Conosciuto anche come "formaggio di fagioli", il tofu è un alimento tradizionale della cucina cinese a base di soia, apprezzato per la sua versatilità e i suoi valori nutritivi. A un primo sguardo, il tofu può apparire semplice, quasi banale, ma la sua peculiarità risiede proprio nella capacità di adattarsi a diverse preparazioni e di esaltare sapori delicati o più intensi a seconda delle combinazioni. Dopo averlo assaggiato in vari piatti, sono stato colpito positivamente dalla sua consistenza morbida e neutra e dal modo in cui assorbe i sapori dei condimenti, rivelandosi sorprendentemente gustoso e versatile. Affascinato da questo ingrediente, ho deciso di sperimentare con il tofu nella preparazione di un dolce, esplorando la possibilità di fondere un elemento centrale della cucina cinese con un gusto dolce, più familiare. Questo esperimento culinario è diventato non solo un momento creativo, ma anche un modo per omaggiare una cultura che, giorno dopo giorno, sento sempre più vicina. Ecco una ricetta per un Cake al Limone e Tofu, un dolce soffice e profumato che sfrutta il tofu come ingrediente principale per ottenere una consistenza morbida e un apporto proteico naturale. Il limone aggiunge freschezza e un profumo delizioso.

INGREDIENTI

- Tofu morbido (silken): 200 g (scolato e pressato per rimuovere l'acqua in eccesso)
- Farina integrale o di farro: 200 g
- Zucchero di cocco integrale: 100 g
- Olio di cocco: 80 ml (oppure olio di cocco fuso per un tocco esotico)
- Latte vegetale (mandorle o soia): 100 ml
- Succo di limone: 50 ml (circa 1 limone)
- Scorza di limone: 1 limone, grattugiata
- Lievito per dolci: 1 bustina (circa 16 g)
- Vaniglia naturale: 1 cucchiaino
- Frutti di bosco surgelati
- Sale: un pizzico

PREPARAZIONE

1. **Prepara il tofu.** Scola bene il tofu morbido e frullalo fino a ottenere una crema liscia.
2. **Prepara l'impasto.** In una ciotola grande, mescola insieme il tofu frullato, l'olio di semi, lo zucchero di canna, il succo di limone, la scorza grattugiata di limone e la vaniglia. Aggiungi anche il latte vegetale e mescola fino a ottenere un composto omogeneo.
3. **Unisci gli ingredienti secchi.** Setaccia la farina con il lievito e il pizzico di sale, quindi incorpora gradualmente gli ingredienti secchi a quelli umidi, mescolando fino a ottenere un impasto omogeneo. Aggiungi i frutti di bosco surgelati.
4. **Cuoci il cake.** Versa l'impasto in uno stampo da plumcake foderato con carta da forno o leggermente oliato. Cuoci in forno preriscaldato a 180°C per circa 40-45 minuti, o fino a quando uno stuzzicadenti inserito al centro del dolce non esce pulito.
5. **Lascia raffreddare.** Una volta cotto, lascia raffreddare il cake nello stampo per 10-15 minuti prima di trasferirlo su una griglia per raffreddarlo completamente.

VARIANTE

Glassa al limone. Puoi preparare una semplice glassa al limone mescolando zucchero a velo con succo di limone e versarla sul cake raffreddato per un tocco in più.

Questo cake al tofu sarà morbido, profumato e leggermente umido, perfetto per una colazione o una merenda leggera.





CONSIGLI PRATICI DEL FARMACISTA

RAFFORZARE IL SISTEMA IMMUNITARIO IN INVERNO

DR.SSA SILVIA BUDELLO

Con il freddo, il sistema immunitario è più esposto a virus e infezioni. Durante il periodo invernale le basse temperature e gli ambienti chiusi favoriscono la diffusione di raffreddori e influenze. La colpa però non è esclusivamente del freddo, quanto piuttosto degli sbalzi di temperatura, spesso inevitabili quando si esce accaldati da luoghi chiusi verso l'esterno. Il sistema immunitario, quando è in salute, funziona perfettamente tanto che non sempre ci accorgiamo che sta lavorando. Ogni giorno, infatti, viene in contatto con potenziali patogeni, ma non sempre sviluppiamo febbre o altri sintomi. Può capitare, però, che il sistema immunitario si trovi più in difficoltà e che le difese naturali si abbassino. Ecco alcune strategie utili per mantenere le nostre difese forti.

In primis cerchiamo di curare l'alimentazione. La prima linea di difesa è una dieta equilibrata e tra gli alimenti da privilegiare troviamo:

- Agrumi: ricchi di vitamina C, aiutano a combattere i radicali liberi.
- Verdure a foglia verde: forniscono vitamine e minerali essenziali per il sistema immunitario.
- Frutta secca e semi oleosi: fonti di vitamina E, che rafforza le cellule immunitarie.
- Cereali integrali e legumi: migliorano la salute intestinale, fondamentale per l'immunità.

Oltre all'alimentazione, è importante osservare alcune buone abitudini quotidiane, come ad esempio:

- Dormire bene: il sonno regolare aiuta a rigenerare il sistema immunitario.
- Fare attività fisica moderata: migliora la circolazione e il metabolismo.
- Evitare gli sbalzi di temperatura improvvisi: indeboliscono il sistema immunitario.
- Evitare fumo e alcol: entrambi indeboliscono le difese naturali.
- Igiene personale accurata: come ben sappiamo lavarsi le mani frequentemente riduce il rischio di contagio.

Per chi ha difficoltà a seguire una dieta bilanciata, consigliamo l'utilizzo di integratori a base di vitamine e minerali, ideali per colmare eventuali carenze. Per affrontare i primi sintomi, ci vengono in aiuto rimedi naturali come echinacea e astragalo (stimolano le difese); miele e propoli (con azione antimicrobica e antiossidante). Grazie a una combinazione di alimentazione corretta, abitudini sane e rimedi naturali, il sistema immunitario può affrontare al meglio i malanni invernali.



IL BRAND PIÙ **CONSIGLIATO**
DAI **DERMATOLOGI ITALIANI**

BioNike
SALUTE E BELLESSERE

DEFENCE XAGE

L'ANTI-ETÀ MULTICORRETTIVA PER LA PELLE SENSIBILE

AZIONE LIFTING
E LEVIGANTE

PREVIENE E CONTRASTA
TUTTI I TIPI DI RUGHE

PROMO

1+1

Scegli 2 prodotti,
il meno caro è incluso*



ALTA TOLLERABILITÀ

NICKEL TESTED | **SENZA PROFUMO** · **CONSERVANTI** · **GLUTINE**

*Survey sul mercato dermocosmetico svolta da TradeLab tra Giugno e Luglio 2024 su un campione rappresentativo di 880 medici specialisti italiani.

NICKEL TESTED Anche contenuti residuali di Nickel, Cromo e Cobalto possono creare, in particolare nei soggetti predisposti, reazioni allergiche o sensibilizzazione. Ogni prodotto è formulato per minimizzare il contenuto e la cessione di Nickel, Cromo, Cobalto e ciascun lotto di produzione è testato secondo il Regolamento CE n. 1907/2006. **SENZA PROFUMO** aggiunto; **SENZA CONSERVANTI** elencati in Allegato V del Regolamento CE n. 1223/2009; **SENZA GLUTINE**. Vedi www.bionike.it/senza. **Sconto del 100% pari al prezzo del prodotto meno caro. Offerta valida dal 01/12/2024 al 31/03/2025 nei punti vendita che aderiscono all'iniziativa fino ad esaurimento scorte.



IL FARMACISTA RISPONDE

FARMACI: SE SI SALTA UNA DOSE

DR.SSA ELISABETTA DELL'ANNA

Se salto una dose di farmaco, posso prenderne il doppio la volta successiva?

La risposta è NO: in caso di dimenticanza dell'assunzione di un farmaco, non bisogna mai raddoppiare la dose successiva, ma è fondamentale chiedere consiglio al proprio medico. È essenziale assumere i farmaci "esattamente come prescritto dal medico", rispettando dosi e orari indicati.

Tuttavia, dimenticare occasionalmente una dose potrebbe non avere conseguenze gravi. Studi dimostrano che il 40-70% delle persone, in particolare gli anziani, dimentica di prendere il farmaco durante la terapia^[1]. Anche se la presenza del farmaco nel sangue a determinati livelli è fondamentale per garantire la sua efficacia, queste dimenticanze non sempre compromettono il trattamento.

Perché non bisogna raddoppiare la dose?

Prendere una dose maggiore di quella prescritta può essere "tossico e pericoloso", con effetti

imprevedibili, anche gravi. Alcuni farmaci hanno una "finestra terapeutica" molto stretta, ossia un margine molto ridotto tra la dose minima efficace e quella tossica. Raddoppiare la dose può quindi comportare rischi seri per la salute.

Cosa fare se si dimentica una dose?

Se dimentichi di assumere un farmaco:

1. Non prendere una dose doppia.
2. Contatta il tuo medico per ricevere indicazioni su come proseguire la terapia.
3. Riprendi l'assunzione del farmaco seguendo le indicazioni del medico.

Raccomandazioni. Presta sempre massima attenzione alle dosi prescritte e alla durata della terapia; si consiglia di utilizzare un promemoria o strumenti come app per evitare di dimenticare le dosi, specialmente per terapie prolungate. Consultare il medico è sempre la scelta migliore per gestire eventuali errori nell'assunzione dei farmaci^{[2] [3]}.

Fonti:

[1] www.farmacovigilanza.org

[2] www.aifa.gov.it

[3] www.salute.gov.it

Libera il naso chiuso



- **LIBERA IL NASO CHIUSO DI GIORNO E DI NOTTE***
- **AZIONE RAPIDA E PROLUNGATA**
- **ANCHE IN CASO DI SINUSITE**

Rinazina

*1-2 nebulizzazioni in ciascuna narice, 2-3 volte al giorno

È un medicinale a base di Nafazolina. Indicato per adulti. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 05/06/2023. Marchi Haleon o sue licenziati. ©2023 Haleon e sue licenziati. PM-IT-RIN-23-00007



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 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 |

