



**FARMACIE
CO.FA. Milano**

n. 2/2025

Aprile
Giugno

In *Buone* Mani

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



Allergie
stagionali

Natura in fiore,
starnuti in arrivo

La pelle dei
più piccoli

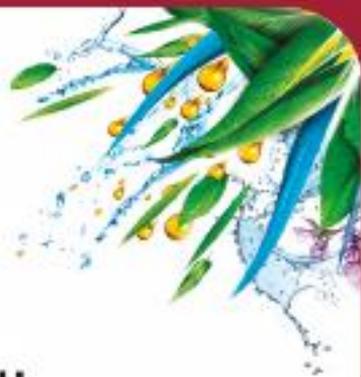
Le coccole che non
devono mancare

Esami
cardiologici

Come sta
il tuo cuore?

Puressentiel

RESPIRAZIONE



Effetto barriera contro
pollini, polvere, pelo di animali



SPRAY NASALE PROTETTIVO
SENZA ANTISTAMINICO
DAI 3 ANNI IN POI



DI ORIGINE VEGETALE*

*questa proprietà non incide sul livello di efficacia del dispositivo

+ Farmacia

L'ANGOLO DEL FARMACISTA

Affrontiamo *la bella stagione* in salute

**DIRETTORE
RESPONSABILE**
Dario Bordet**IMPAGINAZIONE**
YouthQuake**ART DIRECTOR**
Rosi Massari**COORDINAMENTO
EDITORIALE**
Elisabetta Dell'Anna**COLLABORATORI**
Karem Ahmed
Pietro Bencivenga
Silvia Budello
Marilyna Carollo
Andrea Pitrelli
Stefania Poli
Francesca Santoro
Alessandro Trani**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*

La primavera porta energia e vitalità, ma anche piccoli disturbi come allergie, stanchezza e sbalzi d'umore. **Le farmacie della Cooperativa Co.Fa. Milano vi offrono prodotti e servizi su misura per il benessere di tutta la famiglia.** Per i bambini, protezione e crescita: con il bel tempo, i più piccoli giocano all'aperto ma sono esposti a pollini e sole. Co.Fa. propone integratori pediatrici, antistaminici delicati, solari ipoallergenici e probiotici per sostenere la loro salute.

Per gli adulti, energia ed equilibrio: tra lavoro e impegni, la primavera può essere impegnativa. Per contrastare la stanchezza e le allergie, le Farmacie Co.Fa. vi offrono complessi vitaminici, rimedi per riniti e congiuntiviti, cosmetici detox e consulenze nutrizionali. Per gli anziani, prevenzione e benessere: gli over 65 possono risentire dei cambi di stagione. Per loro, Co.Fa. propone integratori per ossa e articolazioni, controlli gratuiti di pressione e glicemia, prodotti per la pelle e soluzioni per la circolazione.

Vivi la primavera al meglio con i consigli e i servizi delle farmacie Co.Fa. Milano. Dalle soluzioni per allergie e stanchezza alla skincare e ai controlli di salute, che includono esami per monitorare la salute del cuore (tutti i referti sono eseguiti da una centrale accreditata presso il Centro Cardiologico Monzino). Da noi trovi tutto ciò che serve per affrontare la stagione con energia e in salute.

Vieni nelle Farmacie Co.Fa. e rendi la primavera un nuovo *inizio di benessere* e vitalità!



A CURA DI ANDREA PITRELLI



I benefici della *Betulla*

La pianta purificatrice *per eccellenza*

La betulla bianca, spesso chiamata la "Signora delle Foreste", è un albero elegante e vigoroso noto per le sue straordinarie proprietà benefiche. Con il suo tronco chiaro e slanciato, la betulla non solo abbellisce i paesaggi, ma è anche una preziosa alleata per la nostra salute. Dalla sua linfa alle foglie, passando per la corteccia e le gemme, ogni parte di questa pianta offre vantaggi unici per il nostro benessere.

PROPRIETÀ E BENEFICI

La betulla è un rimedio naturale per depurare l'organismo, combattere infiammazioni e migliorare la circolazione. È ricca di principi attivi come flavonoidi, tannini, vitamina C, saponine e olio essenziale, che ne fanno un rimedio naturale versatile. Grazie alle sue proprietà, la betulla è disponibile in diverse forme, facilmente reperibili in farmacia o erboristeria: decotti e infusi, gemme, linfa di betulla, estratti di corteccia. Ecco i principali benefici per la salute:

Depurazione e diuresi

La betulla è un potente diuretico naturale, ideale per favorire l'eliminazione delle tossine attraverso i reni. Aiuta a ridurre la ritenzione idrica, a combattere la cellulite e a prevenire la formazione di calcoli renali. Prodotti consigliati: decotti di foglie di betulla, disponibili in farmacia.

Azione antinfiammatoria e antisettica

Grazie alle sue proprietà antinfiammatorie, la betulla è utile per alleviare mal di gola, tosse e altre infiammazioni superficiali. Favorisce l'espulsione del catarro e riduce gli arrossamenti. Prodotti consigliati: infusi di foglie o gemme di betulla.

Salute del cuore e della circolazione

La betulla stimola la produzione di colesterolo buono (HDL), contribuendo a proteggere cuore, vene e arterie. Migliora la microcircolazione, riducendo gonfiori, dolori muscolari e la comparsa di capillari fragili o vene varicose. Prodotti consigliati: integratori a base di estratto di corteccia di betulla.

Combattere la cellulite

La linfa di betulla è un ottimo alleato contro la cellulite e il gonfiore alle gambe. Depura l'organismo, contrasta la ritenzione idrica e aiuta a mantenere il peso forma se associata a una dieta equilibrata. Prodotti consigliati: linfa di betulla pura.

AVVERTENZE / L'assunzione della betulla, come per tutti i rimedi naturali, deve essere monitorata e controllata. È consigliabile consultare un medico o il farmacista di fiducia prima di iniziare qualsiasi trattamento, soprattutto in caso di patologie preesistenti o gravidanza.





A CURA DI ROSI MASSARI



Esami *Cardiologici*

Come sta il *tuo cuore*?

In questi ultimi anni si sta sempre più rafforzando il rapporto del cittadino con la farmacia di fiducia, nella prospettiva che **il farmacista assuma sempre più un ruolo di consulenza**, non solo nella promozione del benessere, ma anche nella prevenzione e nel monitoraggio delle patologie croniche. In questa direzione le Farmacie Co.Fa. Milano sono da sempre in prima fila nel cuore di Milano, mirano con costanza a migliorare la propria offerta ai cittadini

confermandosi un punto di riferimento nel panorama sanitario milanese.

In particolare, da qualche mese le **Farmacie Co.Fa. Milano hanno introdotto nuovi servizi nel campo della cardiologia** garantendo ai propri pazienti esami cardiologici di pertinenza specialistica con refertazione accreditata e di altissimo livello. Ad oggi è possibile effettuare i seguenti esami:

1 **Holter Pressorio 24H (MAP o ABPM)**

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

2 **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).

3 **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.

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

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

Tutti i referti sono eseguiti da una centrale accreditata presso il **Centro Cardiologico Monzino**, garantendo massima precisione e affidabilità. La refertazione accreditata rappresenta un valore aggiunto per i pazienti, che possono **contare su diagnosi accurate e tempestive**, fondamentali per intraprendere eventuali percorsi terapeutici mirati.

SKINIUS
BEAUTY SUITE

IN PARTNERSHIP CON
FARMACIE
COFA

A CURA DI DANIELA PAVAN



Skinius *Beauty Suite*

Trattamenti estetici per *il benessere della tua pelle*

La nostra pelle ha bisogno di cure specifiche in ogni periodo dell'anno per mantenersi sana, luminosa e protetta dagli agenti esterni. Freddo, vento, sole e inquinamento possono alterare il suo equilibrio, rendendo fondamentale **una skincare adeguata** e trattamenti mirati. In primavera, ad esempio, la pelle ha bisogno di idratazione profonda e protezione per contrastare il cambio di stagione e l'aumento dell'esposizione ai raggi solari. Trattamenti illuminanti e riequilibranti aiutano a preparare la pelle all'estate,

donandole freschezza e vitalità.

Le cabine estetiche "Skinius Beauty Suite", attualmente disponibili presso le farmacie Lima, Duomo, Sant'Agnes e Vercelli della Cooperativa Farmaceutica Milano, offrono protocolli esclusivi per ogni esigenza, con **l'obiettivo di mantenere la pelle giovane, elastica e protetta tutto l'anno.**

Grazie all'utilizzo di prodotti Skinius, caratterizzati da formulazioni scientificamente avanzate e dermatologicamente testate, questi trattamenti combinano efficacia, sicurezza e personalizzazione.

Scopriamo quali sono i principali.

TRATTAMENTI VISO: IDRATAZIONE, ANTI-AGE E RIGENERAZIONE

Le Skinius Beauty Suite offrono diversi trattamenti specifici per il viso, studiati per migliorare la qualità della pelle e contrastare i segni dell'invecchiamento:

- **TRATTAMENTO IDRATANTE INTENSIVO:** ideale per pelli secche e disidratate, aiuta a ripristinare il film idrolipidico grazie a principi attivi come l'acido ialuronico e la fospidina.
- **TRATTAMENTO ANTI-AGE RIGENERANTE:** studiato per contrastare rughe e perdita di tono, sfrutta peptidi biomimetici e antiossidanti per stimolare la produzione di collagene ed elastina.
- **TRATTAMENTO ILLUMINANTE E UNIFORMANTE:** aiuta a migliorare l'uniformità dell'incarnato, riducendo macchie e discromie cutanee con attivi come niacinamide e vitamina C stabilizzata.
- **PULIZIA DEL VISO PROFONDA:** trattamento esfoliante e detossinante con enzimi cheratolitici e sostanze lenitive, perfetto per liberare i pori e donare freschezza alla pelle.



TRATTAMENTI CORPO: ELASTICITÀ, RASSODAMENTO E BENESSERE

Le cabine Skinius offrono trattamenti mirati anche per il benessere del corpo, con soluzioni per rassodare, tonificare e migliorare l'elasticità della pelle:

- **TRATTAMENTO ELASTICIZZANTE E TONIFICANTE:** indicato per pelli che necessitano di maggiore compattezza, sfrutta oli vegetali e complessi peptidici per un effetto rimpolpante.
- **TRATTAMENTO DRENANTE E ANTICELLULITE:** combinazione di massaggi linfodrenanti e attivi come caffeina e escina, che favoriscono il drenaggio dei liquidi e migliorano la circolazione.
- **TRATTAMENTO DETOX CORPO:** grazie all'azione di fanghi remineralizzanti e scrub enzimatici, purifica e ossigena la pelle, eliminando tossine e impurità.



CONSULENZE PERSONALIZZATE E DIAGNOSI DELLA PELLE

Uno dei punti di forza delle cabine estetiche presso le Farmacie Co.Fa. è la possibilità di **effettuare consulenze dermatologiche personalizzate**. Il team di esperte professioniste valuta il grado di idratazione, elasticità e necessità specifiche.

I clienti ricevono così un protocollo di trattamento su misura, con suggerimenti su prodotti e percorsi estetici più adatti alle loro esigenze.

PERCHÉ SCEGLIERE I TRATTAMENTI ESTETICI OFFERTI NELLE FARMACIE CO.FA. MILANO?

Efficacia clinicamente testata: i trattamenti utilizzano formulazioni sviluppate con il supporto di dermatologi e ricercatori.

Ambiente sicuro e affidabile: eseguiti in farmacie selezionate, garantendo igiene e professionalità.

Personalizzazione: ogni trattamento è studiato sulle esigenze individuali della pelle.

Prodotti Skinius: alta qualità dermatologica, senza parabeni e con attivi biotecnologici avanzati.

COME PRENOTARE UN TRATTAMENTO?

I trattamenti estetici nelle farmacie Co.Fa. Milano sono accessibili su prenotazione. È possibile fissare un appuntamento direttamente in farmacia oppure tramite il sito ufficiale della Cooperativa.

Scopri il percorso di cura e *benessere della pelle* più adatto a te con i trattamenti estetici nelle nostre farmacie!



A CURA DI ELISABETTA DELL'ANNA

Allergie *Stagionali*

Natura in fiore, *starnuti in arrivo*

Per molte persone l'arrivo della primavera vuol dire passeggiate all'aria aperta, giornate che si allungano e una vita più attiva. Per altre, invece, la stagione primaverile è sinonimo di starnuti, naso chiuso, occhi arrossati e che lacrimano! In Italia si stima che circa il 28% della popolazione soffre di rinite allergica ma la percentuale è in costante aumento negli ultimi anni con la proiezione di arrivare al 35-40% nel 2030!* Questo vuol dire che circa 23 milioni di italiani saranno affetti dalla sintomatologia allergica! Alla base di questo trend di crescita viene annoverato l'aumento della temperatura terrestre che rende la stagione di pollinazione più lunga rispetto al passato; anche l'inquinamento atmosferico contribuisce ad un peggioramento dell'incidenza delle allergie.

POLLINI, GRAMINACEE MA NON SOLO

Oltre alle allergie stagionali esistono anche quelli perenni causate, cioè, da allergeni che sono sempre presenti e pronti a scatenare una reazione se inalati: acari, spore fungine e peli di animali.

L'AROMATERAPIA PUÒ AIUTARCI NEL TRATTAMENTO DEI SINTOMI

All'interno dell'ampia scelta di rimedi aromaterapici **l'olio essenziale di Eucalipto radiata rappresenta la soluzione ideale per tutti i soggetti allergici che necessitano di tenere sotto controllo i sintomi limitandone il loro peggioramento.**

È sufficiente inalarlo o utilizzare degli spray nasali che lo contengono per avere un giovamento. La cellulosa vegetale può invece agire in prevenzione formando,

se spruzzata in narice tramite dei comodi spray, una pellicola protettiva che impedisce a qualsiasi tipo di allergene (pollini, acari, spore fungine e peli di animale) di entrare a contatto con la mucosa nasale e di scatenare la reazione allergica.

IL CONSIGLIO IN PIÙ

Gli acari sono la causa principale delle allergie croniche e risulta indispensabile una bonifica degli ambienti interni dove maggiormente si concentrano. Diventa quindi necessario l'utilizzo di spray da vaporizzare su tappeti, materassi, moquette, tende dove questi "simpatici animaletti" vivono e rilasciano i loro allergeni. In commercio esistono diversi tipi di prodotti ma nella scelta bisognerebbe prediligere la naturalità soprattutto quando gli ambienti sono frequentati da bambini o anziani, soggetti che devono essere salvaguardati. Spray a base di geraniolo (sostanza che può essere estratta dall'olio essenziale di Palmarosa) garantiscono l'efficacia necessaria e la tollerabilità bronchiale richiesta da prodotti di questo genere.



[*] <https://www.pharmaretail.it/news/entro-2030-italiani-soffriranno-rinite-allergica/?cn-reloaded=1>

goovi

good. easy. natural.

EFFETTO LIFTING*

RIDUCE LE RUGHE*

Fino al **99,2%** di ingredienti
di **origine naturale**

Con **peptilium** da mirtillo rosso,
alternativa naturale al retinolo



PELLE PIÙ COMPATTA, LUMINOSA E LEVIGATA

SCOPRI LA LINEA BE MY BERRYNOL



GOOD



EASY



NATURAL

*Dopo 28 giorni di trattamento con il prodotto, la riduzione delle rughe è pari al 99,2% nei confronti del placebo. I dati sono stati ottenuti da un sondaggio condotto su 100 donne di età compresa tra i 30 e i 60 anni dopo aver applicato il prodotto a due volte al giorno per 28 giorni.

*Dopo 28 giorni di trattamento con il prodotto, la riduzione delle rughe è pari al 99,2% nei confronti del placebo. I dati sono stati ottenuti da un sondaggio condotto su 100 donne di età compresa tra i 30 e i 60 anni dopo aver applicato il prodotto a due volte al giorno per 28 giorni.



A CURA DI MARILENA CAROLLO



La pelle dei *più piccoli*

Le coccole che *non devono mancare*

Delicata e fragile, la pelle di neonati e bambini **ha caratteristiche diverse da quella degli adulti**. I meccanismi di auto-protezione sono meno sviluppati, lo strato corneo è molto più sottile, le ghiandole sebacee sono poco attive con effetti sul film idrolipidico (principale barriera protettiva della pelle). Le ghiandole sudoripare e i melanociti sono meno organizzati e attivi per cui la bassa pigmentazione la rende più sensibile ai raggi UV. Infine, il pH più basico indebolisce ulteriormente le capacità di difesa dagli agenti patogeni e dai batteri. I problemi che spesso la colpiscono riguardano le zone a contatto con sostanze irritanti (feci/urine) e sono: arrossamenti e dermatiti da pannolino, arrossamenti nelle pieghe della pelle, ma anche disidratazione e secchezza. Pertanto, la pelle nel neonato va coccolata con attenzione e con prodotti idonei a mantenerla sana e bella, evitando errori come l'alterazione del pH fisiologico e del film idrolipidico.

Subito dopo la nascita, la cura della pelle passa attraverso il bagnetto e il cambio del pannolino, la detersione di tutto il corpo e del cuoio capelluto e l'utilizzo di prodotti appropriati e specifici. Per il bagnetto il detergente ideale deve avere un'azione pulente delicata, un pH 5, ipoallergenicità controllata e una spiccata azione sebo-restitutiva (si consiglia olio lavante/emolliente). Il tempo del bagnetto deve essere breve e la temperatura dell'acqua tiepida, per non aggredire troppo lo strato protettivo lipidico della pelle, disidratandola.

Dopo il bagnetto, le coccole extra sono necessarie: è importante massaggiare delicatamente la pelle del bambino applicando, su tutto il corpo, un prodotto idratante e lenitivo (latte o olio), che fornisca anche elementi lipidici alla pelle, depauperata dalla detersione. La scelta è ampia e i principi attivi più impiegati sono derivati di graminacee (come l'avena e il riso) e del latte, per la loro spiccata azione lenitiva.



Le farmacie Co.Fa. sono da sempre **attente alla salute e alla cura del bambino** con diverse iniziative, col consiglio utile alle neomamme e con **scontistiche su prodotti necessari** ad accompagnarlo nello sviluppo e nella crescita.



A CURA DI STEFANIA POLI

Primavera e *anziani*

Malanni di stagione: come evitarli con buon senso

C'è chi attende la primavera con gioia e chi, soprattutto tra gli anziani, la guarda con un po' di sospetto. Se da un lato le giornate si allungano e il sole scalda di più, dall'altro raffreddori, allergie e spossatezza sembrano moltiplicarsi.

Ma perché accade? E come possiamo aiutare i nostri cari a superare indenni questa stagione? Il problema principale non è tanto il caldo o il freddo, quanto i continui sbalzi di temperatura. Al mattino si esce con la giacca leggera, a mezzogiorno si suda, ma la sera il termometro crolla. Per un anziano fragile, questi cambi repentini sono un rischio. Un colpo d'aria dopo una passeggiata può trasformarsi in un raffreddore o una bronchite.

La soluzione? Vestirsi "a cipolla": maglione sempre pronto, sciarpa a portata di mano e attenzione alle correnti d'aria in casa. Le allergie non riguardano solo i giovani. Sempre più anziani scoprono di soffrirne, con occhi che lacrimano e naso che cola. I pollini, combinati all'inquinamento, rendono l'aria irritante.

I rimedi? Lavaggi nasali con soluzione fisiologica, occhiali da sole e pulizie domestiche frequenti. Gli antistaminici possono aiutare, ma è meglio consultare il medico per evitare effetti collaterali.

E poi c'è quella stanchezza improvvisa. "Dottore, mi sento senza energie", è una frase che ci capita di sentire spesso in farmacia in questo periodo. Il cambio di stagione può influire, ma anche una carenza di vitamine e sali minerali. Una passeggiata al sole, con la giusta protezione, può migliorare l'umore e la circolazio-

ne. Se serve un aiuto extra, un integratore di magnesio e potassio può essere utile, senza eccessi.

Per contrastare il senso di spossatezza, oltre a una corretta alimentazione, può essere utile mantenere una routine di riposo regolare e idratarsi adeguatamente. Anche la tecnologia può dare una mano: app per il monitoraggio della salute e dispositivi per il controllo della temperatura domestica aiutano a prevenire problemi. Se i nostri anziani assumono farmaci per pressione, cuore o diabete, la primavera è il momento giusto per un controllo medico: le temperature variabili possono richiedere aggiustamenti terapeutici. Inoltre, un richiamo del vaccino antinfluenzale, ancora possibile, potrebbe prevenire complicazioni. Non serve essere ipocondriaci, ma un po' di attenzione può fare la differenza. La primavera è una stagione splendida, a patto di viverla in salute.

Quindi, buona primavera a tutti... ma con prudenza!





A CURA DI ALESSANDRO TRANI



Co.Fa. *Milano*

135 anni di storia tra *innovazione* e *mutualismo*

Nella Milano di fine '800, mentre la città si affermava come motore industriale e culturale d'Italia, un gruppo di impiegati civili diede vita a un progetto pionieristico: la **Società Cooperativa Farmaceutica (Co.Fa.)**, fondata nel 1890 con una missione chiara. In un'epoca in cui l'accesso ai medicinali era spesso privilegio di pochi, la cooperativa si propose di garantire la qualità dei preparati farmaceutici a prezzi accessibili.

Un modello di avanguardia, che univa solidarietà, efficienza e progresso scientifico, e che avrebbe resistito a guerre, crisi economiche e trasformazioni sociali, arrivando fino a oggi.

Nei primi decenni del '900, Co.Fa. crebbe rapidamente, aprendo farmacie in alcune delle zone più centrali di Milano: dal Duomo a Corso Buenos Aires, da Via Manzoni a Porta Vittoria. Nel 1913, l'inaugurazione della Farmacia Lima segnò un ulteriore passo avanti, mentre il laboratorio centralizzato testimoniava l'impegno nella ricerca e nella qualità.

La Prima Guerra Mondiale portò grandi difficoltà, con molti dipendenti al fronte e l'inflazione che erodeva risparmi e stipendi.

Nonostante ciò, negli anni '20 la cooperativa continuò a espandersi, acquisendo nuove sedi e potenziando i laboratori. La situazione precipitò con la Seconda Guerra Mondiale: nel 1943, un bombardamento distrusse la sede di via Passione, annientando scorte e attrezzature. Ma la resilienza di Co.Fa. si rivelò straordinaria.

Ma il vero salto qualitativo si ebbe con l'arrivo, nei primi anni '80, del **professor Franco Massari, alla guida della cooperativa per oltre trent'anni.** Sotto la sua presidenza, Co.Fa. riorganizzò la struttura, cedette lo stabilimento, ottimizzò i costi e tornò a prosperare. Oggi, la cooperativa **gestisce 12 farmacie nel cuore di Milano** e conta circa 2.700 soci, mantenendo intatti i principi mutualistici delle origini.

Una storia lunga 135 anni, che dimostra come un'idea nata per il bene comune possa resistere al tempo, superare crisi e reinventarsi, sempre al servizio della salute e della comunità.



Promo Beauty

BIONIKE - *Defence My Body*

Gli integratori alimentari MY BODY - i trattamenti IN - "lavorano" in sinergia con i prodotti dermocosmetici - i trattamenti OUT - per effetti potenziati e più duraturi.

DepurDrain Integratore Alimentare | 20 bustine - 3,6g

L'Integratore alimentare Depur Drain è studiato per **favorire il drenaggio dei liquidi** con Betulla e Tarassaco per le funzioni depurative dell'organismo, e Finocchio, Mais e Pisolella per il drenaggio dei liquidi corporei. Ibisco e Fillanto favoriscono la funzionalità delle vie urinarie, la Moringa regola l'equilibrio del peso corporeo.

Con Mirtillo per la funzionalità del microcircolo e pesantezza delle gambe. Senza glutine e naturalmente privo di lattosio. Formulato con edulcoranti (eritritolo, sucralosio), ha un delicato nuovo aroma di tè alla pesca. Disponibile nel nuovo formato da 20 bustine monodose da sciogliere.

ReduxCELL Gel Rassodante | 300ml

Per risultati potenziati applicare il nuovo ReduxCELL Gel Rassodante: trattamento effetto fresco in gel, formulato **per migliorare il tono e la compattezza della pelle**, contribuendo ad attenuare gli inestetismi della cellulite e a ridefinire la silhouette.



ABOCA

Lynfase concentrato fluido | Flacone da 180g

È un prodotto **100% naturale** frutto del nostro sistema integrato, unico al mondo, che va dalla coltivazione, alla ricerca fitochimica e biologica. Si contraddistingue per l'elevata concentrazione delle sostanze caratteristiche contenute in AdipoDren, complesso vegetale a base di estratti di: grano saraceno e rusco per il benessere vascolare (linfatico e venoso) e tarassaco, verga d'oro e orthosiphon per il drenaggio dei liquidi corporei. Gli estratti contenuti nel prodotto sono **ottenuti attraverso un esclusivo processo tecnologico estrattivo**, chiamato LPME (Liquid-Phase Microextraction), messo a punto dalla ricerca Aboca.



A CURA DI PIETRO BENCIVENGA



Gateau di *Taro* al forno

Creosità e gusto in *equilibrio perfetto*

Il gateau di taro è un piatto che celebra il sapore dolce e cremoso del taro, un tubero versatile e ricco di nutrienti. Originario del sud-est asiatico, il taro è una fonte eccellente di carboidrati complessi, fibre, vitamine e minerali, come potassio, magnesio e vitamina B6. Grazie al suo basso contenuto di grassi e al buon apporto di fibre, è un'ottima scelta per chi cerca un alimento saziante e benefico per la digestione.

Questa ricetta semplice ma gustosa combina la delicatezza del taro con ingredienti come parmigiano, panna e prosciutto crudo, creando un piatto perfetto come contorno o piatto principale. Scopri come prepararlo e lasciati conquistare dal suo sapore unico e dalle sue proprietà nutrizionali!



ASPETTI NUTRIZIONALI DEL TARO

Il taro (*Colocasia esculenta*) è un tubero originario del Sud-est asiatico, ricco di carboidrati complessi, fibre, vitamine e minerali. Ecco i suoi principali benefici nutrizionali:

carboidrati: fornisce energia a lungo termine, con un contenuto di amido simile a quello delle patate;

fibre: contiene circa 4-5 g di fibre per 100 g, utili per la digestione e la salute intestinale; **vitamine:** fonte di vitamina B6 (importante per il metabolismo) e vitamina E (antiossidante);

minerali: ricco di potassio, magnesio e ferro.

INDICE GLICEMICO

L'indice glicemico (IG) del taro varia in base alla cottura:

crudo o poco cotto: IG più basso (45-50) grazie all'alto contenuto di fibre;

ben cotto o in purè: IG più alto (60-70) perché l'amido diventa più digeribile.

Grazie al suo contenuto di fibre, il taro ha un carico glicemico inferiore rispetto alle patate, rendendolo una scelta migliore per il controllo glicemico se consumato con moderazione.



INGREDIENTI

Ingredienti (per 2 persone)

- 500 g di taro (radice)
- 200 ml di latte
- 100 ml di panna fresca
- 50 g di parmigiano grattugiato
- 2 uova
- 1 cipolla piccola tritata finemente

- 1 spicchio d'aglio tritato
- 1 cucchiaino di burro
- Sale e pepe q.b.
- Noce moscata q.b.
- Prosciutto crudo a fette
- Erbe aromatiche (timo, rosmarino) a piacere

PROCEDIMENTO

1. Prepara il taro: sbuccia il taro e taglialo a cubetti o fette sottili. Usa i guanti per evitare irritazioni cutanee, poiché il taro crudo può essere irritante.

2. Cuoci il taro: porta a ebollizione una pentola con acqua salata e cuoci il taro per 15-20 minuti, fino a quando è tenero ma non sfatto. Scolalo bene e mettilo da parte.

3. Soffriggi cipolla e aglio: in una padella, sciogli il burro e soffriggi la cipolla e l'aglio a fuoco medio per circa 5 minuti, fino a doratura. Spegni il fuoco.

4. Prepara il composto cremoso: in una ciotola, sbatti le uova con il latte e la

panna. Aggiungi sale, pepe, noce moscata, erbe aromatiche e il parmigiano grattugiato. Unisci il taro cotto e mescola bene.

5. Assembla il gateau: in una teglia da forno, distribuisci uno strato di taro cotto. Aggiungi il composto di cipolla e aglio soffritti, poi copri con il prosciutto crudo e il composto di uova, panna e latte.

6. Cuoci in forno: preriscalda il forno a 180°C e inforna il gateau per 30-35 minuti, fino a quando la superficie è dorata e il composto si è rassodato.

7. Servi: lascia raffreddare leggermente prima di servire. Ottimo sia caldo che a temperatura ambiente, accompagnato da un'insalata leggera o verdure grigliate.





A CURA DI SILVIA BUDELLO



Falsi *Miti*

«Ciao, ho 17 anni e la mia pelle è piena di brufoli. Ho sentito dire che il dentifricio aiuta a farli seccare più velocemente. È vero? E il bicarbonato funziona?»

PERCHÉ IL DENTIFRICIO NON FUNZIONA?

Il dentifricio contiene ingredienti formulati per i denti, non per la pelle. Fluoro, mentolo e agenti sbiancanti possono irritare la cute, causando arrossamenti e secchezza. Inoltre, una pelle troppo secca tende a produrre più sebo, peggiorando l'acne.

E IL BICARBONATO? MEGLIO EVITARLO.

Pur essendo naturale, il bicarbonato ha un pH alcalino che altera l'equilibrio della pelle. Applicandolo direttamente sul viso, si rischia di eliminare il film idrolipidico protettivo, rendendo la pelle più sensibile a batteri e impurità. Il risultato? Maggiori irritazioni e brufoli più infiammati.

QUALI SONO I PRODOTTI E I TRATTAMENTI PIÙ EFFICACI?

Per trattare l'acne in modo sicuro, meglio affidarsi a prodotti dermatologici:

1. Detergenti specifici per pelle acneica:

Formulati con acido salicilico, zinco o niacinamide, aiutano a purificare la pelle senza aggredirla.

2. Creme e gel antiacne:

- *Perossido di benzolo*: antibatterico, riduce i batteri responsabili dell'acne.
- *Acido azelaico*: utile per attenuare le imperfezioni e uniformare la pelle.
- *Retinoidi*: regolano il ricambio cellulare, prevenendo la formazione di nuovi brufoli.

Dentifricio e bicarbonato curano l'Acne?



3. Trattamenti spot Gel o patch mirati: da applicare direttamente sui brufoli per ridurne il gonfiore rapidamente.

4. Integratori per la pelle:

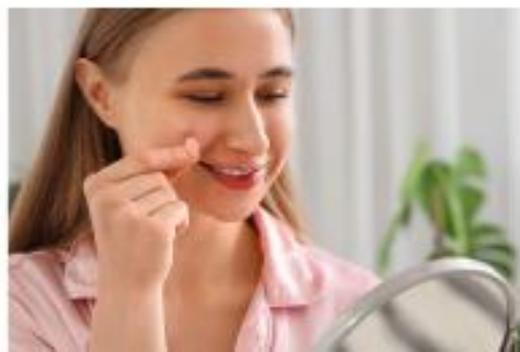
Zinco, vitamine B3 e B5 e omega-3 possono supportare la salute della pelle dall'interno.

SKINCARE QUOTIDIANA E PROTEZIONE SOLARE.

Una corretta routine di skincare aiuta a prevenire l'acne. Usa una crema idratante non comedogena e non dimenticare la protezione solare, soprattutto se utilizzi trattamenti esfolianti.

MEGLIO AFFIDARSI A UN DERMATOLOGO.

Ogni pelle è diversa e ha bisogno di trattamenti specifici. Per questo, consultare un dermatologo è la scelta migliore per trovare la soluzione più efficace. Dimentica i rimedi casalinghi e scegli prodotti testati e sicuri: la tua pelle ti ringrazierà!



NOVITÀ

BeTotal

ENERGY BOOM

PRONTA
RICARICA
DI **ENERGIA**

VITAMINE B

- + GUARANÀ
- + MATE
- + CARNITINA



STRAPPA E GUSTA

INTEGRATORE ALIMENTARE DI VITAMINA B. Leggere la avvertenza.
Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano.
Marchio Halson e suo logo sono ©2025 Halson o suoi licenziatari. PN-IT-BTL-25-0000



A CURA DI KAREM AHMED



Prepariamoci all'estate

Protezione, idratazione e consigli utili *per il benessere*

L'estate è una stagione di sole, viaggi e relax, ma può portare con sé anche qualche insidia per la salute. Il caldo intenso, l'esposizione prolungata ai raggi UV e le variazioni alimentari possono causare disidratazione, scottature, colpi di calore e disturbi digestivi. Per affrontare al meglio la bella stagione, i nostri farmacisti esperti offrono consigli e servizi dedicati al benessere di tutta la famiglia.

PROTEZIONE SOLARE: DIFENDI LA PELLE.

Il sole è fondamentale per la sintesi della vitamina D e per il buonumore, ma un'esposizione scorretta può provocare danni alla pelle, dall'invecchiamento precoce al rischio di eritemi e scottature. Per questo è essenziale scegliere una protezione adeguata:

- opta per una **crema solare con spf 30 o 50+**, a seconda del tuo fototipo,
- applica la protezione **ogni due ore e dopo ogni bagno** in mare o piscina,
- **non trascurare le zone più sensibili** come labbra, contorno occhi e cuoio capelluto,
- dopo l'esposizione, **utilizza un doposole rigenerante** per idratare e lenire la pelle.

In farmacia ti aiuteremo a scegliere il solare più adatto al tuo tipo di pelle.

IDRAZIONE E NUTRIZIONE: BENESSERE DALL'INTERNO.

Il caldo aumenta la perdita di liquidi e minerali, quindi è importante:

- bere almeno **2 litri d'acqua al giorno**,

soprattutto per bambini e anziani,

- integrare **magnesio e potassio** se sudhi molto,
- preferire **alimenti freschi** come frutta, verdure e cereali integrali,
- **evitare alcol e bibite ghiacciate**, che possono provocare sbalzi di temperatura.

ALIMENTAZIONE: LEGGEREZZA E SICUREZZA A TAVOLA.

In estate il nostro organismo ha bisogno di cibi freschi e facili da digerire. Per un'alimentazione equilibrata, preferisci pesce, verdure crude e cereali integrali, ideali per mantenere energia senza appesantire. **Porta con te probiotici in viaggio per proteggere la flora intestinale** da cambi di alimentazione. Sperimenta frullati e centrifugati ricchi di vitamine per rinfrescarti con gusto.

KIT DA VIAGGIO: I MUST-HAVE DELL'ESTATE.

Se parti per le vacanze, prepara un kit di primo soccorso con: repellenti anti-zanzare, cerotti, disinfettante e antistaminici, farmaci per disturbi gastrointestinali, copia delle ricette mediche in caso di necessità.

ATTENZIONI SPECIALI PER BAMBINI E ANZIANI.

Per i piccoli: protezione con cappellini, magliette UV e creme resistenti all'acqua.

Per gli anziani: evitare l'esposizione nelle ore più calde e monitorare pressione e circolazione. Passa in farmacia: ti aiuteremo a vivere ogni stagione in salute!

INDIRIZZI E ORARI



Co.Fa. Baiamonti

☎ 02 342866
✉ 342 6113342



Co.Fa. Sant'Agnese

☎ 02 875669
✉ 349 4933168



Co.Fa. Canonica

☎ 02 341274
✉ 345 1714092



Co.Fa. Pontaccio

☎ 02 86460408
✉ 349 2615194



Co.Fa. Colombo

☎ 02 58100561
✉ 345 3585621



Co.Fa. Manzoni

☎ 02 76001265
✉ 349 2302284



Co.Fa. Duomo

☎ 02 86460936
✉ 347 5145676



Co.Fa. Sempione

☎ 02 342362
✉ 349 4969658



Co.Fa. Lamarmora

☎ 02 59901721
✉ 348 7255209



Co.Fa. Lima

☎ 02 29529875
✉ 348 8699444



Co.Fa. Vittoria

☎ 02 55192434
✉ 349 8118215



Co.Fa. Vercelli

☎ 02 48006317
✉ 349 5442919



02/784141



Info@cofa.it



cofa.it



Seguici sui nostri social!

Cetilar®

IL MONDO
È TROPPO
VELOCE
PER RESTARE
FERMI

Una gamma a base di
esteri cetilati (CFA)
in tre diversi formati:
Crema, Patch cerotti e Tape
striscia adesiva anelastica.



 PHARMANUTRA

cetilar.com

È un dispositivo medico CE 0373. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso. Aut. Min. del 13/11/2024.