



# FARMACIE CO.FA. *Milano*

n. 3/2025

Luglio  
Settembre

## In *Buone* Mani

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



### **Benessere della pelle**

Estate, tempo  
di rigenerarsi

### **Giornata del cuore**

La prevenzione  
inizia in farmacia

### **Allontanare gli insetti**

L'aromaterapia  
come difesa

# Puressentiel

## CIRCOLAZIONE

L'efficacia allo stato Puro  
per gambe subito più leggere!



SPRAY TONICO EXPRESS  
91% gambe meno pesanti\*  
86% gambe meno gonfie\*



EFFETTO FREDDO

+ Farmacia | [puressentiel.it](http://puressentiel.it)

\*% di soddisfazione sulla sensazione di gambe meno pesanti. Test di utilizzo - 22 donne - 15 minuti dopo l'applicazione.

L'ANGOLO DEL FARMACISTA

## Un'estate in salute... ad ogni età!

**DIRETTORE RESPONSABILE**  
Dario Bordet

**IMPAGINAZIONE**  
ADM Studio

**ART DIRECTOR**  
Rosi Massari

**COORDINAMENTO EDITORIALE**  
Francesca Rollo  
Alessandro Trani

**HANNO COLLABORATO**  
Karem Ahmed  
Monica Attorre  
Pietro Bencivenga  
Silvia Budello  
Marilena Carollo  
Daniela Pavan  
Andrea Pitrelli

**EDIZIONI**  
Co.Fa Farmaceutici  
[www.cofa.it](http://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

Con l'estate alle porte, le farmacie Co.Fa. sono pronte ad accompagnarvi con proposte pensate su misura per tutte le età, all'insegna del benessere e della cura responsabile.

**Per i più piccoli:** protezione solare sempre a portata di mano, integratori per rinforzare le difese, spray lenitivi per punture e rimedi naturali contro il mal di pancia da escursione termica. Non manca una selezione di creme ipoallergiche e occhiali filtro UV per affrontare le vacanze in sicurezza.

**Giovani e adulti:** prevenzione dell'invecchiamento cutaneo con formule idratanti, trattamenti doposole rigeneranti e consulenze personalizzate. Da luglio, potete prenotare sedute nelle nostre cabine estetiche (farmacie Duomo, Lima, Sant'Agnesse, Vercelli), con proposte speciali per l'estate.

**Over 60:** focus su corretta idratazione, circolazione e integrazione vitaminica, con controlli di pressione e peso in farmacia. Proponiamo anche rimedi per stanchezza muscolare post-gita e supporti per un sonno ristoratore nelle notti calde.

**In più:** consegna gratuita a domicilio per i soci, carta fedeltà con sconti estivi per prodotti solari, integratori e cosmetici, e iniziative per sensibilizzare su tutela della pelle, rinnovo farmaci scaduti e promozioni su filtri solari minerali. Insomma, l'estate da Co.Fa. è prendersi cura di sé: prevenzione, bellezza e supporto per ogni stagione della vita. Perché la vostra salute non va in vacanza... e nemmeno la nostra attenzione!

## Vacanze tranquille? Ci pensano le Farmacie Co.Fa.!



A CURA DI ANDREA PITRELLI

## Cichorium intybus

il depurativo naturale **per l'estate**

Il *Cichorium intybus*, conosciuto anche come cicoria, è una pianta dalle origini antiche e dal sapore leggermente amarognolo, spesso utilizzata in cucina e come base per bevande salutari. Ma non è solo un ingrediente culinario: la cicoria è un potente depurativo naturale, noto per le sue straordinarie proprietà benefiche per il corpo. Ricco di fibre, vitamine e minerali, questo vegetale è un vero e proprio alleato per la salute, soprattutto durante il periodo estivo, quando il nostro organismo ha bisogno di un supporto extra per disintossicarsi e mantenersi in forma. Una curiosità: dal Medioevo all'Ottocento,

i contadini europei usavano la cicoria come surrogato del caffè: radici essiccate, tostate e macinate creavano una bevanda economica, specie in periodi di scarsità.

### PROPRIETÀ BENEFICHE

La cicoria è rinomata per le sue qualità depurative, che aiutano a “detossificare il fegato” e a migliorare la funzionalità intestinale. Le sue foglie, ricche di inulina, favoriscono la crescita di batteri buoni nel nostro intestino, contribuendo a una digestione sana e regolare. Inoltre, è un potente “diuretico naturale”, utile per stimolare l'eliminazione delle tossine e dei liquidi in eccesso, reidratando il corpo in modo naturale. Grazie alle sue proprietà antinfiammatorie, la cicoria può anche aiutare a lenire disturbi gastrointestinali e a promuovere la salute della pelle. In farmacia è disponibile in diverse forme, tra cui “integratori” in compresse/capsule (estratto secco di radice, standardizzato in inulina); “estratti liquidi” (tinture madri o gocce, per favorire la digestione); “tisane e decotti” (radice sminuzzata, da bollire 5-10 minuti) e “polvere” (da aggiungere a frullati o yogurt per un boost di salute).

### RACCOMANDAZIONI E CONTROINDICAZIONI

L'assunzione di cicoria è sconsigliata in caso di “allergie alle asteracee” (es. ambrosia, margherite) e di “gravidanza” (per possibili effetti stimolanti sull'utero). Prima dell'uso, consultare il medico o il farmacista in presenza di condizioni mediche preesistenti o terapie in corso. Le reazioni individuali possono variare: monitorare eventuali sintomi e rivolgersi a un professionista per dubbi.



A CURA DI MONICA ATTORRE

## Gli anni **non** si contano

... ma si proteggono **dal caldo**

L'estate è una stagione che può portare energia e leggerezza, ma per le persone anziane rappresenta anche un periodo delicato, in cui è importante prestare attenzione ad alcuni aspetti fondamentali per la salute e il benessere quotidiano. Il primo alleato resta sempre l'**acqua**: bere con regolarità, anche se non si ha sete, è essenziale per evitare disidratazione, affaticamento, crampi muscolari o cali di pressione. In farmacia troverete sali minerali in bustina o soluzioni reidratanti, comodi anche da portare in borsa o in viaggio. Utile anche scegliere frutta ricca di acqua, come anguria e melone, e ridurre cibi elaborati o troppo salati.

Il **caldo eccessivo** può accentuare i disturbi della circolazione. Per contrastare gambe pesanti e gonfiore, consigliamo integratori a base di vite rossa, centella o mirtillo, ma anche gel rinfrescanti da applicare con un delicato massaggio. Indossare calze contenitive leggere può favorire ulteriormente il ritorno venoso.

Attenzione anche alla **pelle**: più fragile con l'età, ha bisogno di protezione anche in città. Le nostre farmacie offrono una selezione di filtri solari alta protezione specifici per pelli mature, accompagnati da doposole idratanti che nutrono e leniscono. Non vanno dimenticati i **disturbi del sonno**, spesso accentuati dal caldo. Tisane rilassanti, spray a base di melatonina o diffusori con oli essenziali possono favorire un riposo più sereno.

L'**alimentazione** estiva deve essere leggera ma completa: via libera a frutta, verdura e cereali integrali, riducendo grassi animali e frittture. Quando l'appetito

cala o l'organismo richiede un supporto in più, possono essere utili integratori multivitaminici o prodotti specifici a base di magnesio, potassio, vitamina D e omega 3, per mantenere energia, tono muscolare e funzionalità ossea. Infine, per chi fa fatica a spostarsi, ricordiamo il **servizio di consegna gratuita a domicilio per i soci Co.Fa.**, attivo anche nei mesi estivi. E per chi desidera tenere sotto controllo la propria salute, le nostre farmacie offrono misurazione gratuita della pressione e della saturazione, oltre a consigli personalizzati per l'assunzione corretta dei farmaci.



A CURA DI DANIELA PAVAN



## Estate, tempo di *rigenerarsi*

L'estate è il momento ideale per rallentare, rigenerarsi e prendersi cura di sé. Le giornate più lunghe, il caldo e una maggiore esposizione al sole influiscono sul nostro benessere generale e sullo stato della pelle, della circolazione e dei tessuti. È proprio in questa stagione che emerge il desiderio di ritrovare leggerezza e armonia, dentro e fuori. Le Farmacie Co.Fa. rispondono a questo desiderio di benessere con un servizio esclusivo: le **Beauty Suite**, dove salute e bellezza dialogano in un approccio globale. Un'oasi dedicata alla prevenzione, alla cura della persona e all'estetica avanzata, per sentirsi a proprio agio con se stessi, in ogni luce.



All'interno delle nostre farmacie, questi spazi riservati e professionali offrono un'ampia gamma di trattamenti viso e corpo eseguiti da personale qualificato, con protocolli ad alto valore dermocosmetico. Non si tratta solo di un momento di bellezza: ogni seduta è un'opportunità per rimettere in equilibrio corpo e mente, contrastare gli effetti dello stress e affrontare al meglio il cambio di stagione. Durante l'estate, in particolare, i trattamenti corpo come i massaggi linfodrenanti e drenanti diventano un valido supporto per migliorare la circolazione, ridurre la ritenzione idrica, alleggerire gambe e caviglie, e preparare il corpo al rientro autunnale.

### IL TOCCO CHE FA LA DIFFERENZA: I MASSAGGI CO.FA.

Uno dei servizi più apprezzati nelle nostre cabine è rappresentato dai massaggi corpo. Non semplici trattamenti estetici, ma veri e propri strumenti di riequilibrio, relax e prevenzione. Ecco tre trattamenti su cui abbiamo scelto di porre l'accento:

#### ● LINFODRENAGGIO VODDER

Tecnica manuale che segue i principi del metodo Vodder agendo con manovre leggere, ritmiche e circolari per stimolare la circolazione linfatica. È indicato per chi soffre di gonfiori, ritenzione idrica, pesantezza alle gambe o sta affrontando un percorso post-operatorio o post-traumatico. Oltre al beneficio fisico, favorisce un profondo senso di rilassamento.

#### ● MASSAGGIO DRENANTE

Attraverso manualità lente e profonde, questo trattamento favorisce il drenaggio dei liquidi in eccesso, migliora la circolazione e contrasta gli inestetismi della cellulite. È l'alleato ideale nei cambi di stagione o come supporto in periodi di sedentarietà, stress e alimentazione sbilanciata.

#### ● MASSAGGIO RELAX

Pensato per chi desidera staccare dalla frenesia quotidiana. Grazie a movimenti lunghi, avvolgenti e ritmati, il massaggio relax agisce sul sistema nervoso favorendo uno stato di calma profonda. Ideale dopo una giornata intensa, aiuta a liberare corpo e mente dalle tensioni.

Ogni trattamento è eseguito con prodotti funzionali altamente performanti e può essere personalizzato in base alle esigenze della persona. Il nostro obiettivo? Portare il concetto di benessere a un nuovo livello, accessibile, qualificato e integrato nel cuore della città. Prenota il tuo trattamento in una delle farmacie Co.Fa. dotate di cabina estetica: Duomo, Sant'Agnese, Lima e Vercelli.

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



A CURA DI MARILENA CAROLLO



## Quando il sole *lascia il segno*

Il *lato nascosto* dell'abbronzatura

Con l'arrivo della bella stagione cresce la voglia di stare all'aria aperta e godersi il sole. Ma tra esposizioni prolungate, scarsa protezione e farmaci fotosensibilizzanti, il rischio di eritemi e scottature è dietro l'angolo. Sapere come prevenire e trattare correttamente questi danni cutanei è essenziale per vivere l'estate con leggerezza... e senza bruciature. Si parla di **scottatura solare** quando il danno interessa lo strato cutaneo più superficiale, di solito si ha dopo una prolungata esposizione al sole, soprattutto senza l'uso di una protezione. Una scottatura solare più grave può evolvere, in base alla gravità del danno, in **ustione** di 1° o di 2° grado. Le zone più

colpite sono quelle più esposte e delicate: décolleté, viso, spalle e area vita. I sintomi della scottatura vanno dall'arrossamento marcato della pelle fino a forte bruciore, comparsa di vescicole e desquamazione. Nei casi più gravi (come l'ustione), e nei casi in cui l'area interessata è ampia, si può avere anche comparsa di febbre, cefalea e nausea. L'**eritema solare**, pur essendo una forma di scottatura leggera, è pur sempre un'inflammatione cutanea che non va sottovalutata. Di solito si ha dopo una scorretta esposizione al sole, ma possono incidere anche fenomeni di fotosensibilità scatenati dall'esposizione ai raggi UV dopo l'uso di alcuni farmaci come diuretici, antibiotici o antivirali. I sintomi, tipici sono: arrossamento, calore eccessivo dell'area colpita, secchezza e prurito. Ovviamente, una corretta esposizione al sole passa dalla prevenzione che prevede l'uso di prodotti idratanti idonei e solari specifici al proprio fototipo. Quando, però, la pelle subisce un danno da scottatura o manifesta un eritema occorre intervenire subito e nei casi più gravi sentire un dermatologo. Per la cura di questo tipo di danni cutanei si consiglia l'uso di medicinali e pomate in grado di stimolare i processi rigenerativi della pelle, di contrastare la disidratazione cutanea e lenire i sintomi dell'inflammatione. Oltre al trattamento farmacologico è fondamentale preservare la zona cutanea danneggiata da possibili insorgenze d'infezioni, quindi, prima di stendere la pomata o applicare il medicamento bisogna pulirla accuratamente e molto delicatamente.



# SENSODYNE

EXPERT PROTECT

NUOVA LINEA DI DENTIFRICI

## SPECIFICAMENTE PROGETTATA PER LA FARMACIA

Chiedi al tuo farmacista



IN FARMACIA

DIRETTRICE RICERCA  
E SVILUPPO HALEON  
S. TORRICELLI



DENTI  
SENSIBILI



SMALTO  
INDEBOLITO



FASTIDI A  
DENTI E GENGIVE

Marchi di Haleon o sue licenzianti. © 2025 Haleon o sue licenzianti. PM-IT-SENO-24-00072.



A CURA DI MARILENA CAROLLO



## L'aromaterapia per *allontanare gli insetti*

L'estate porta con sé non solo sole e mare ma anche l'aumento degli insetti che trovano le condizioni climatiche migliori per completare il loro ciclo vitale (temperature e umidità più elevate). Non sono solo le zanzare che ci possono pungere nella stagione estiva ma anche i pappataci e le zecche possono causare fastidiose irritazioni cutanee caratterizzate da gonfiore, rossore e prurito anche molto intensi; inoltre, la loro puntura può trasmettere malattie alcune volte molto gravi.

L'aromaterapia diventa la nostra alleata quando vogliamo difenderci in maniera naturale rispettando noi e l'ambiente circostante. Fra gli oli essenziali maggiormente repellenti dobbiamo ricordare l'Eucalipto citriodora, il Lemongrass, la Citronella, il Geranio e la Lavanda.

Ma come agiscono gli oli essenziali per

tenere lontano gli insetti pungitori? È proprio il loro profumo a svolgere l'azione repellente: l'olio essenziale copre gli odori che il nostro corpo emana e che attira gli insetti rendendoci appetibili. Si verifica una sorta di **mascheramento olfattivo** e l'insetto non è più in grado di identificarci e di pungerci. E questo in maniera 100% naturale senza ricorrere all'uso di repellenti che contengono sostanze insettifughe chimiche potenzialmente dannose per noi e per la nostra famiglia. L'unico limite dell'azione repulsiva degli oli essenziali è dato dalla loro estrema volatilità e della necessità di riapplicarli più volte nell'arco della serata.

### COME RISOLVERE QUESTO INCONVENIENTE?

In commercio sono disponibili degli spray naturali che contengono le stesse molecole repellenti contenute negli oli essenziali ma che offrono una copertura maggiore in termini di ore: il Citriodiol - insettifugo naturale che si ottiene dall'olio essenziale di Eucalipto citriodora - perde la volatilità tipica degli oli essenziali garantendo una protezione efficace e per molte ore. Scegliamo degli Spray registrati come presidi medici chirurgici testati sotto controllo dermatologico che si possono spruzzare anche sulla pelle più sensibile dei nostri bambini.

E se andiamo in montagna? Ricordiamo di proteggerci in maniera efficace contro la puntura delle zecche e abbiniamo al repellente cutaneo anche uno da vaporizzare sui pantaloni, sulle calze, sulle scarpe per creare uno scudo ulteriore. Ovviamente scegliamo una spray dall'efficacia dimostrata contro le zecche!



## Promo Beauty

### Proteggi la tua estate! - CO.FA. È CON TE!

Con l'arrivo dell'estate il benessere si costruisce giorno per giorno, prevenendo i piccoli disturbi stagionali prima che diventino un problema. Che si tratti di proteggere la pelle dal sole, rinfrescare le gambe affaticate, combattere i fastidi intestinali o lenire dolori muscolari dopo una giornata attiva, in farmacia trovi tutto ciò che serve per affrontare la stagione al meglio. Scopri la selezione di prodotti pensata per accompagnarti ovunque: dal mare alla montagna... con leggerezza e salute.



#### CODEX 5 MILIARDI - ZAMBON

Codex 5 Miliardi di Zambon è un integratore a base di *Saccharomyces boulardii*, utile per prevenire e trattare disbiosi intestinali e diarrea, anche da antibiotici. Ogni capsula contiene 5 miliardi di cellule vive e va assunta a stomaco vuoto, 1-2 capsule due volte al giorno.

#### FLECTORGO® - (20 | 30 CAPSULE) - IBSA

Flectorgo® è un medicinale a base di diclofenac eolamina, utile per il trattamento di dolori reumatici e muscolari, mal di schiena, ma anche di dolore di varia origine e natura da lieve a moderato (mal di denti, mal di testa e dolori mestruali).

#### ANTHELIOS FLUIDO SPF 50 LA ROCHE POSAY-PHAS (L'OREAL)

Anthelios Fluido SPF 50 di La Roche-Posay è una protezione solare ultra-leggera e invisibile, ideale per pelli sensibili. Offre difesa ad ampio spettro contro UVA, UVB e inquinamento, non unge e resiste ad acqua, sudore e sabbia.

#### ONILAQ - GALDERMA

Onilaq di Galderma è uno smalto medicato antimicotico a base di amorolfina, indicato per il trattamento delle micosi delle unghie. Agisce con una sola applicazione a settimana, è resistente all'acqua e penetra in profondità per eliminare i funghi responsabili dell'infezione.

#### SPRAY TONICO GAMBE - PURESENTIEL

Lo Spray Tónico Gambe Puresentiel è un trattamento a base di 17 oli essenziali e mentolo naturale. Rinfresca, tonifica e allevia la sensazione di gambe pesanti, ideale dopo sport, viaggi o lunghe ore in piedi. Applicabile anche su collant o calze contenitive.



A CURA DI KAREM AHMED



# 29 settembre **GIORNATA DEL CUORE**

La **prevenzione** inizia in farmacia

## SERVIZI CARDIOLOGICI AVANZATI, A DUE PASSI DA CASA TUA

Il 29 settembre, Giornata Internazionale del Cuore, ricorda una verità cruciale: l'80% degli eventi cardiaci è prevenibile. La Cooperativa Farmaceutica di Milano, da sempre impegnata nella salute, offre servizi diagnostici di cardiologia avanzata nelle sue farmacie, rendendo la prevenzione accessibile. Attualmente sono disponibili[\*] i seguenti esami di pertinenza cardiologica (la cui refertazione è 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 di pressione e cuore previene complicazioni. Con Co.Fa, effettui controlli regolari accessibili, supportato da farmacisti esperti in ogni fase: dalla preparazione alla comprensione dei risultati.

### PERCHÉ SCEGLIERE LA TUA FARMACIA CO.FA?

- **Tecnologia avanzata** e referti precisi e affidabili
- **Consulenza personalizzata** su stile di vita e fattori di rischio
- **Presidio sanitario di quartiere:** rapido, affidabile e senza liste d'attesa

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.**

### AGISCI OGGI PER IL TUO CUORE:

1. **Prenota un controllo** in farmacia
2. **Approfitta della consulenza** del farmacista
3. **Condividi** l'importanza della prevenzione!

La **tua salute cardiovascolare** merita attenzione.  
Fidati di chi la mette al primo posto.

# OMRON



Scegli i misuratori di pressione arteriosa OMRON

## Rileva la fibrillazione atriale con ogni misurazione della pressione

Monitorare regolarmente la pressione arteriosa aiuta a individuare precocemente eventuali anomalie, spesso prima che compaiano i sintomi. Si tratta di un passo importante nella prevenzione delle malattie cardiache e nella gestione di condizioni quali l'**ipertensione** e la **fibrillazione atriale (AFib)**.

[www.omron-healthcare.it](http://www.omron-healthcare.it)

A CURA DI PIETRO BENCIVENGA



# Benessere in cucina

## Tortini di quinoa e verdure con cuore di hummus

Un **piatto completo**, senza glutine e ricco di energia vegetale

Chi ha detto che cucinare sano non possa essere anche creativo? Questa ricetta propone dei tortini al forno realizzati con quinoa e verdure, impreziositi da un cuore cremoso di hummus. Sono facili da preparare, leggeri, ricchi di fibre e proteine vegetali: ideali per un pasto nutriente e bilanciato, perfetto anche per chi segue una dieta vegetariana o è intollerante al glutine.

Un'ottima soluzione per pranzi fuori casa, lunch box, oppure da servire come secondo piatto alternativo.

### INGREDIENTI

#### Ingredienti (per 6 tortini)

- 150 g di quinoa
- 1 carota
- 1 zucchina
- 1 cipollotto
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1 uovo (oppure 1 cucchiaino di semi di lino tritati + 3 cucchiaini d'acqua per la versione vegana)
- 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato (facoltativo)
- Sale, pepe, curcuma q.b.
- 6 cucchiaini di hummus (classico o speziato)
- 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

### VALORE NUTRIZIONALE

La quinoa è naturalmente priva di glutine e contiene proteine complete, ideali per chi segue un'alimentazione vegetariana o vegana. Le verdure apportano fibre, vitamine e sali minerali, preziosi per la digestione e l'equilibrio dell'organismo. L'hummus (a base di ceci), ricco di proteine vegetali, ferro e grassi buoni, rende il piatto più saziante ed energetico. Infine, la curcuma aggiunge un tocco speziato e proprietà antinfiammatorie naturali.



### PROCEDIMENTO

- 1. Cuocere la quinoa.** Sciacquate bene la quinoa sotto acqua corrente per eliminare le saponine, poi cuocetela in acqua salata (rapporto 2:1 acqua/quinoa) per 12-15 minuti. Scolatela e lasciatela raffreddare.
- 2. Preparare le verdure.** Grattugiate la carota e la zucchina, poi fatele appassire in padella con il cipollotto tritato e un filo d'olio. Insaporite con sale, pepe e un pizzico di curcuma.

- 3. Mescolare gli ingredienti.** In una ciotola, unite la quinoa cotta, le verdure, l'uovo e il parmigiano. Amalgamate bene.
- 4. Formare i tortini.** Ungete leggermente uno stampo da muffin. Versate metà del composto in ogni stampino, aggiungete un cucchiaino di hummus al centro e coprite con altro impasto.
- 5. Cuocere.** Infornate a 180°C per circa 20-25 minuti, finché i tortini saranno dorati e ben compatti.
- 6. Servire.** Lasciateli intiepidire e serviteli con una fresca insalata o una salsa a base di yogurt, limone ed erbe aromatiche.

**IL CONSIGLIO IN PIÙ** / Per un effetto sorpresa, prova a utilizzare un hummus alla barbabietola o al peperone: il cuore colorato renderà i tortini ancora più scenografici e appetitosi, soprattutto per i più piccoli!





A CURA DI ROSI MASSARI



# 135 ANNI CON MILANO

La nostra **storia**. La vostra **fiducia**



Da 135 anni siamo parte della vita della città. Un traguardo importante, che non è solo un numero, ma il riflesso di una fiducia costruita giorno dopo giorno nelle farmacie della Cooperativa Farmaceutica. Tutto ebbe inizio nel 1890, quando un piccolo gruppo di impiegati civili decise di fondare una farmacia "per tutti", accessibile e guidata da principi solidi: qualità, impegno, responsabilità sociale. Oggi come allora, questi valori ci accompagnano nel quotidiano e ci guidano nel guardare avanti.

A ottobre celebriamo questo anniversario con un evento speciale. Non sarà solo una festa, ma un'occasione per raccontare chi siamo, da dove veniamo e dove vogliamo andare. Un momento di condivisione, per riscoprire il senso profondo di una realtà che non è soltanto commerciale, ma anche civica, culturale, collettiva. In parallelo, stiamo preparando un piccolo libro che raccoglie episodi, trasformazioni e volti di

questa lunga storia. Un modo per restituire alla memoria il valore di un percorso che ha attraversato generazioni, guerre, cambiamenti sociali e sanitari, senza mai perdere il senso della propria missione: prendersi cura delle persone. Oggi le farmacie Co.Fa. sono 12, distribuite nei quartieri centrali di Milano, dai Navigli a San Babila, da Sempione a Porta Romana. Luoghi dove la professionalità si coniuga con l'ascolto, l'innovazione con la fiducia, e dove i servizi - come la prenotazione di esami, la consegna gratuita a domicilio per i soci o il consiglio dermocosmetico personalizzato - rispondono ai bisogni concreti dei cittadini. Senza dimenticare le attività di prevenzione e informazione che da sempre fanno parte della nostra identità. Questa ricorrenza non è un punto d'arrivo, ma l'inizio di un nuovo cammino. Vogliamo continuare ad essere un punto di riferimento, per chi ci conosce da sempre e per chi ci scoprirà domani.

**Perché il *nostro passato è una promessa:* quella di esserci, con competenza e attenzione, oggi e per gli anni a venire**

# SVR

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

#SentitiBeneNellaTuaPelle



SOLUZIONI DERMATOLOGICHE **ULTRA EFFICACI**



TEXTURE **100% SENSORIALI**



PACK **ECO-RESPONSABILI**



FORMULE **BIODEGRADABILI**



A CURA DI SILVIA BUDELLO



## Falsi Miti

«Ho 58 anni e prendo farmaci per l'ipertensione. È vero che in estate il sole abbassa la pressione al punto da poter smettere i farmaci?»

Sospendere i farmaci per la pressione alta durante i mesi estivi è un errore grave, che può aumentare il rischio di conseguenze pericolose. Sebbene le alte temperature possano influire sulla pressione, l'effetto è spesso temporaneo e non uniforme tra tutti i pazienti.

### L'IMPORTANZA DI UNA TERAPIA REGOLARE

I farmaci antipertensivi, indipendentemente dalla classe a cui appartengono, devono essere assunti con regolarità. Sospenderli, anche temporaneamente, compromette la loro efficacia, annullando i benefici ottenuti. È importante ricordare che il raggiungimento di valori pressori normali è il risultato della terapia in corso, non un motivo per interromperla. Alcuni studi hanno evidenziato che solo 1 paziente su 2 continua ad assumere regolarmente i farmaci antipertensivi dopo un anno dall'inizio della terapia. Questa discontinuità aumenta significativamente il rischio di complicanze cardiovascolari, rendendo i pazienti vulnerabili quanto coloro che non si curano affatto.

### IL CALDO E LA PRESSIONE ARTERIOSA

È vero che l'esposizione a temperature elevate può, in alcuni casi, portare a una leggera riduzione dei valori

Il sole estivo  
sostituisce i farmaci  
antipertensivi?  
**FALSO**

pressori. Tuttavia, questo non giustifica l'interruzione della terapia. Se si nota una diminuzione significativa della pressione durante l'estate, non bisogna mai modificare o interrompere il trattamento autonomamente. Ogni decisione riguardante il dosaggio o la modifica dei farmaci deve essere presa esclusivamente dal medico curante, dopo un'attenta valutazione.

### COSA FARE IN ESTATE?

Se si percepisce un cambiamento nei valori pressori durante i mesi caldi, è opportuno monitorare la pressione arteriosa regolarmente; consultare il proprio medico curante per valutare eventuali aggiustamenti della terapia; evitare l'autogestione della terapia, che può portare a gravi conseguenze.

### NON SOTTOVALUTARE L'IMPORTANZA DELLA TERAPIA ANTIPERTENSIVA

Anche nei mesi estivi, i farmaci vanno assunti regolarmente, seguendo le indicazioni del medico. Solo così si può garantire un controllo efficace della pressione e ridurre il rischio di complicanze cardiovascolari. Se hai dubbi o preoccupazioni, rivolgiti sempre al farmacista o al medico di fiducia per ricevere indicazioni personalizzate e aggiornate sulla tua terapia.

## IL TUO CONTATTO DIRETTO CON LA TUA SALUTE



### 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

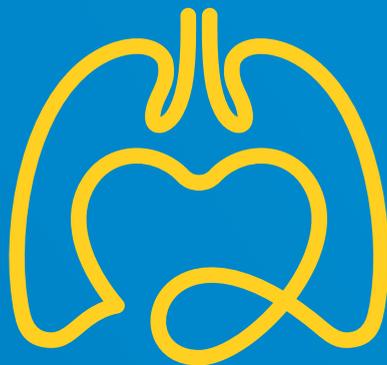
Prenota, scrivici su WhatsApp o chiamaci: su [www.cofa.it](http://www.cofa.it) trovi tutte le nostre farmacie con gli orari e tutte le informazioni sempre aggiornate.

✉ [info@cofa.it](mailto:info@cofa.it)

🌐 [cofa.it](http://cofa.it)



Seguici sui  
nostri social



# Hai più di 50 anni e fumi o hai smesso da meno di 15 anni? Stiamo cercando te!

Candidati a un **check-up gratuito**  
per la salute dei tuoi **polmoni** e del **cuore**  
all'Ospedale San Raffaele di Milano!

Invia un'e-mail a [screeningpolmone@hsr.it](mailto:screeningpolmone@hsr.it) con nome, cognome, data di nascita e numero di telefono, oppure chiama i numeri **02 2643.9061** o **02 2643.7135** (dal lunedì al venerdì, dalle 8.30 alle 16.00).

Con la tua partecipazione aiuterai un progetto di ricerca sostenuto da **Fondazione Veronesi**, dedicato alla **prevenzione e diagnosi precoce** delle malattie cardio-polmonari causate dal fumo.

Scopri di più su  
[fondazioneveronesi.it](http://fondazioneveronesi.it)



 I.R.C.C.S. Ospedale  
San Raffaele  
Gruppo San Donato

 UniSR  
Università Vita-Salute  
San Raffaele

Un progetto finanziato da

 Fondazione  
VERONESI

promosso da

 FARMACIE  
CO.FA. Milano