ASCOLTARE, ASCOLTARSI ESSERE PRESENTI

n.1

DICEMBRE 2018 GENNAIO E FEBBRAIO 2019
RIVISTA TRIMESTRALE
DELLA FARMACIA QUATTRO STRADE



01 Editoriale: ascoltare, ascoltarsi essere presenti

02 Io e il mondo intorno

04 Consigli per digerire bene

05 Dr. Hauschka Mam&Baby

07 La memoria dell'acqua

09 Cosa conosci dell'Aloe Vera?

11 Le Lampade di Sale. Da complemento d'arredo a veicolo di benessere.

www.farmaciaquattrostrade.it

ci trovi anche su facebook Farmacia Quattrostrade

Dr. Hauschka





VITALITA' E FORZA DI RINNOVAMENTO PER LA PELLE MATURA

Una linea RIGENERANTE, completa ed efficace di trattamenti viso e corpo

Nuova Crema Rigenerante Illuminante
a base di estratti di piante officinali selezionate per rigenerare, uniformare, e dare luminosità alla pelle matura

100% naturale e bio dal 1967

la Cosmesi Dr. Hauschka è senza profumazioni, coloranti e conservanti di sintesi, oli minerali, parabeni, siliconi e PEG

www.dr.hauschka.com | Seguici su

EDITORIALE
ASCOLTARE, ASCOLTARSI, ESSERE PRESENTI

Gentili lettori,
questa **piccolissima rivista con pubblicazione trimestrale**, vede la luce nell'ambito di un **progetto comunicativo** voluto fortemente dalla **Farmacia Quattro Strade** di Bonate Sopra che si coniuga con le attività tradizionali: **è rivolta a chi frequenta la nostra Farmacia** con l'intento di **fornire un supporto** al mantenimento o al **raggiungimento di un buon livello di consapevolezza del proprio equilibrio psicofisico** secondo le linee guida per una sana alimentazione e corretto stile di vita.

Questo progetto si irradia al fuori dalla Farmacia attraverso vari strumenti, oltre a questa pubblicazione, tramite newsletter, sms, messaggi WhatsApp ed all'interno dei locali della Farmacia mediante la struttura grafica ed infografica realizzata, idonea a veicolare servizi, informazioni ed aiutare nella scelta dei prodotti.

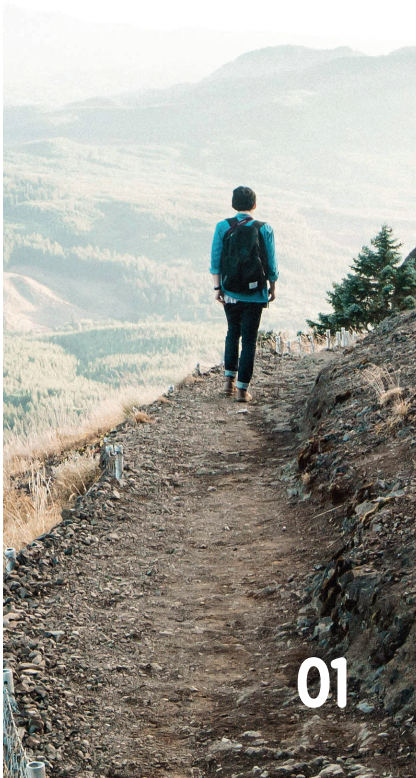
Elemento centrale di questo progetto è la nostra tessera perché ci permette di mantenervi aggiornati su tutte le nostre iniziative: riteniamo infatti che una persona adeguatamente informata possa meglio usufruire dei prodotti e dei servizi sempre più efficaci disponibili nella nostra Farmacia.

Nel corso dei secoli, infatti, la Farmacia ha subito molti cambiamenti e innovazioni e proprio per questo, avvalendoci di tutti i mezzi disponibili, **intendiamo dare vita ad un rinnovato modello di presidio sanitario** che non dimentichi il passato di questa istituzione, ma anzi lo valorizzi sfruttandone i punti di forza.

Per la realizzazione del progetto in toto si sono rese indispensabili, nel caso dell'esposizione, le competenze degli architetti e degli esperti di trade marketing, mentre per il magazzino ci si è avvalsi dei progressi nel campo informatico e della robotica con un deposito automatizzato gestito da computer che permette ora al farmacista di indirizzare più risorse ad una sempre più efficace e personalizzata consulenza al banco e all'ascolto.

Il farmacista dotato di nuove competenze tecniche e relazionali può accompagnare in un percorso di consapevolezza, benessere e guarigione.

Siamo grati per la Vostra attenzione.
Dott. Matteo Apa, Farmacia Quattro Strade



Io e il mondo intorno

autore: Dott. Daniele Orlandoni www.danieleorlandoni.com

CONSAPEVOLEZZA dall'Enciclopedia Treccani:
"consapevolézza s. f. [der. di consapevole]. – L'esser consapevole; cognizione, coscienza: avere c. delle proprie responsabilità; agire con piena c.; la c. del male fatto può essereprincipio di pentimento".

Perché dare tanta importanza ad una parola? Le parole esprimono concetti e i concetti sono figli delle idee e mai come oggi sentiamo tutti il bisogno di riconoscerci in un'idea che ci sia d'ispirazione.
In un certo senso stiamo cercando di raggiungere una maggior consapevolezza di noi stessi come persone innanzitutto, spesso lo facciamo senza un'intenzione precisa, senza che nessuno ci guidi in questo cammino.

Tuttavia si tratta di una necessità profonda che ci accomuna come esseri umani ed è un pensiero che ci consente di sviluppare riflessioni interessanti che vanno ben al di la del semplice "io" per consentirci di iniziare a ragionare intermini di "noi".

In questo senso la consapevolezza riguarda moltissimi aspetti della nostra vita:

• Consapevolezza dell'importanza di una corretta alimentazione. Gli alimenti sono costituiti da numerosi componenti (sali minerali, grassi, carboidrati, oligoelementi, vitamine, ecc.) che, una volta assunti attraverso i pasti, finiscono inevitabilmente per sviluppare un'interazione con la nostra biochimica che a sua volta si rifletterà sulla nostra fisiologia. In sostanza se mangi in modo scorretto non puoi pretendere di non pagarne le conseguenze. Certamente l'alimentazione va studiata in base alle proprie reali esigenze che possono dipendere dalla genetica, dal proprio profilo metabolico e da eventuali intolleranze alimentari presenti.

• Consapevolezza che ogni nostra azione si rifletterà su tutta la comunità che ci ospita eaccoglie. Costruire una società sana passa attraverso le nostre scelte che giorno per giorno ci ritroviamo a compiere nella vita reale ed è solo la consapevolezza delle loro conseguenze può aiutarci a seguire la strada migliore.

• Consapevolezza di dover iniziare ad essere soggetti attivi nella costruzione e nella difesa della nostra salute: eseguire controlli ed esami preventivi è indispensabile e ci consente di poter intervenire sul nostro sistema biologico prima che si creino disturbi seri.



Sto parlando di una visione funzionale più ampia del concetto di salute che non è più legato all'assenza di malattia, quanto alla verifica e controllo di specifici parametri che possono indicare l'esistenza dei presupposti sui quali nel tempo la malattia si genera.

• Consapevolezza del proprio stile di vita. Siamo organismi che sotto l'aspetto biologico hanno poche necessità vitali: mangiare, bere, dormire, eliminare le scorie. Dobbiamo sempre ricordarci quindi che è indispensabile dormire senza risvegli ed alzarci riposati, mangiare regolarmente e in modo adatto alle nostre reali necessità e soprattutto essere nelle condizioni di assimilare gli alimenti, bere per dissetarci e non per socializzare, scaricarsi ogni mattina.

• Consapevolezza del valore delle regole. Le regole rappresentano la necessità di gestire una convivenza rispettosa e civile, disciplinano la vita di ognuno di noi e non solo quella "degli altri".
Si tratta di raggiungere la consapevolezza di essere tutti in qualche modo legati nel prendere parte ad un'esperienza di vita che ci unisce anziché dividerci, che dovrebbe avvicinarci piuttosto che allontanarci, che deve fondarsi soprattutto sulla condivisione di idee e informazioni che consentano una crescita della comunità.

Chi ha concepito questa pubblicazione, e chi vi scrive, ha la consapevolezza di partecipare ad un progetto coraggioso che si ripropone l'obiettivo di veicolare informazioni che possono essere d'aiuto nel mantenere una condizione di benessere il più a lungo possibile. La consapevolezza di cominciare un percorso assieme.

Il diario della consapevolezza:
• Scrivi ogni giorno quello che mangi.
• Se ti svegli di notte segnati l'orario.
• Quanto tempo dedichi all'attività fisica in una settimana?
• Hai mai fatto un esame specifico per la flora batterica intestinale?
• Quando hai fatto gli ultimi esami preventivi?



Consigli per digerire bene

fonte: Capitalesalute.it

Quando i processi digestivi diventano difficoltosi, possono insorgere squilibri funzionali e alterazioni del pH gastrico che coinvolgono il sistema digerente, in particolare la mucosa gastrica, provocando acidità e reflusso.

Le cui cause principali disturbi digestivi sono: alimentazione eccessiva o sbilanciata, uso improprio di farmaci, infezioni da Helicobacter pylori, sedentarietà e condizioni di stress fisico o mentale.
I cibi da evitare in caso si presentino fastidi sono:

- Cibi piccanti. Alcune spezie, come peperoncino e pepe, sono note per l'azione irritante che svolgono sull'esofago; eliminarle dalla dieta può aiutare a prevenire i sintomi dolorosi e ridurre il rischio di ulcerazioni.

- Cibi grassi. I cibi molto grassi, in particolare quelli che contengono grassi saturi, possono causare reflusso ed il peggioramento dei sintomi, a causa delle grandi quantità di acido necessarie per digerirli. Alcuni di essi sono: latticini, burro, panna, formaggio fresco, insaccati, carne di maiale, cibi fritti.

- Cibi caldi e liquidi. È meglio lasciare che cibi e bevande si intiepidiscano prima di consumarli. Gli alimenti troppo caldi possono intensificare i sintomi di reflusso acido.

- Menta e Cioccolato. Sia la menta sia il cioccolato contengono sostanze che possono stimolare il rilascio di acidi nello stomaco con conseguente reflusso acido e bruciore di stomaco.

- Alcol, caffè, the e bevande gassate. Queste bevande irritano il rivestimento dello stomaco, sono tra le prime da eliminare se si soffre di ernia iatale.

- Alimenti a base acida. Gli agrumi (arance, pompelmi e limoni, succo



d'arancia, succo di pompelmo, succo di mirtillo), insieme al pomodoro, aumentano il livello di acidità nello stomaco causando un'acutizzazione dei sintomi.
- Alimenti cotti a lungo. In tutti gli alimenti che prevedono una cottura prolungata e/o con poca acqua (sugo, ragù, brodo di carne, carne lessata) avviene la reazione di Maillard (interazione tra zuccheri e proteine) un alimento saporito ma di difficile digestione.

Anche lo stile di vita hanno la loro importanza; preferire piccoli pasti frequenti e gustare il cibo con calma in un ambiente tranquillo e rilassato masticando il boccone a lungo.

La masticazione, infatti, è una pre-digestione e se si mangia velocemente si possano aggravare i sintomi associati al bruciore di stomaco. Infine, evitare di sdraiarsi o di andare a dormire subito dopo il pasto e lasciare passare almeno 3 ore.

Se consigli alimentari e buone pratiche non dovessero bastare ci si può aiutare con Reflumed® l'integratore naturale, in formulazione orosolubile, un mix esclusivo di estratti vegetali, che favorisce il controllo dell'acidità gastrica (Banana), coadiuva le funzioni digestive (Chios Mastiha) e svolge azione emolliente e lenitiva (Altea, Malva).

sconto del 20% su tutti i prodotti MAM
fino al 22 dicembre*
*fino ad esaurimento scorte

MAM 40 years



CE www.bigixpharma.com

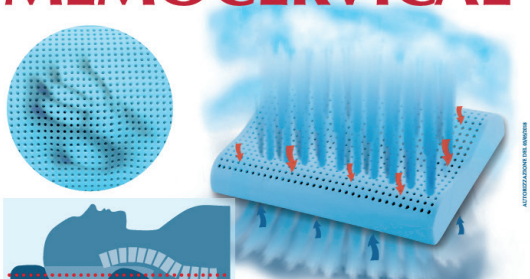
[BIGIX] PHARMA

MADE IN ITALY

FARMACIA QUATTROSTRADE
Bonate Sopra

GUANCIALE ACQUA TRANSPIRANT *cervical*

MEMOCERVICAL



PERMETTE UN MIGLIORAMENTO DELLA QUALITÀ FUNZIONALE ORTOPEDICA DEL RIPOSO MANTENENDO IL SOSTEGNO DELLA CURVA CREATA DALLA TESTA, DAL COLLO E DALLE SPALLE IN MODO DA ALLINEARLE CORRETTAMENTE CON LA COLONNA VERTEBRALE.

~~48,00 euro~~ 29,98 euro*
*fino ad esaurimento scorte

Baby Steps



~~3,50~~ euro

in offerta a 1,49 euro*
*fino ad esaurimento scorte

Dr.Hauschka Mam&Baby

autore: Roberto Cingia, Responsabile Formazione Dr. Hauschka Italia

Sappiamo bene quanto sia importante sentirsi bene nella propria pelle.
In modo particolare nei mesi della gravidanza, quando mamma e bambino stringono un legame unico e ineguagliabile, sia sul piano emotivo-spirituale, sia su quello fisico.

Ed è proprio la pelle il senso primario su cui il bambino costruisce la sua esperienza emozionale. Un'esperienza inconscia, profonda, che attraverso la pelle, si trasformerà nel tempo e, nel tempo si rifletterà sulla qualità dei sensi superiori, quelli sociali.

I messaggi e gli stimoli che la pelle del bambino riceverà, diverranno quindi il presupposto per sviluppare delle mature capacità sociali nella vita adulta.
Per questo, durante la fase della gravidanza, il massaggio sul ventre con uno degli oli trattanti Dr. Hauschka rappresenta un gesto emozionale di dolcezza, conforto e protezione.

Una coccola preziosa per il Bimbo e un'attenzione di benessere e bellezza per la Mamma. Alla nascita poi i tocchi leggeri delle mani della Mamma sulla pelle permettono al Neonato di iniziare a sperimentare il primo rapporto con il mondo esterno, attraverso questo senso unico e sensibilissimo.

Perché aiutano a sostenere le naturali funzioni della pelle e danno sostegno alla salute.

Per questo sono indicati per tutti i tipi di pelle e in ogni fase della vita.

Il Bagno rosa, a base di acqua di rosa, oli ed estratti essenziali di rosa, lascia la pelle morbida e vellutata.

L'Olio trattante rosa, a base di pregiati oli essenziali di rosa e jojoba aiuta la pelle a preservare la naturale idratazione, la rende morbida ed elastica. Grazie alla selezione di ingredienti pregiatissimi e alla sua delicata fragranza naturale, questo olio trattante è ottimo per i più piccoli perché avvolge delicatamente il bambino con un velo protettivo.

La Polvere di seta, a base di seta pura polverizzata, arricchita con estratti di piante officinali come salvia, genziana e corteccia di quercia svolge una delicata azione deodorante e lenitiva sulla pelle ed aiuta a stabilizzare la flora cutanea.

Questa polvere per il corpo, priva di talco, ha un'ottima tollerabilità cutanea e può essere utilizzata come protezione delle pieghe della pelle nella zona del seno, particolarmente delicata e sensibile nei periodi di gravidanza e allattamento.

Tutta la Cosmesi Dr. HauschKa è 100% naturale e bio, senza conservanti, coloranti e profumazioni di sintesi, oli minerali, parabeni, siliconi e PEG.


Dr. Hauschka
Bagno rosa
bagnolatte armonizzante, vivificante
Dr. Hauschka
Bagno rosa
Rozen Bad


Dr. Hauschka
Olio trattante rosa
olio armonizzante per il corpo, dona conforto e sollievo
Dr. Hauschka
Olio trattante rosa
Bodyolie Rozen


Dr. Hauschka
Polvere di seta
impalpabile polvere multifunzione per tutto il corpo, da capo a piedi
Lichaamspoeder
luxe verzorging voor het hele lichaam



La memoria dell'acqua

autore: Chiara Cebrelli architetto e designer

Era quasi Natale, di qualche anno fa, e per una serie di coincidenze, stavo cercando un regalo originale per i miei nipoti; attratta da un'immagine rappresentante un cristallo di neve, almeno così credevo, finii per vedere un video dedicato agli studi sulla memoria dell'acqua del giapponese Masaru Emoto.

Quel video e le sue implicazioni cambiarono il mio modo di vedere il mondo.
Ma facciamo un passo indietro, allora non sapevo nulla delle vibrazioni, non mi ero mai posta certi interrogativi, in realtà presto scoprii che " Niente riposa; tutto si muove, tutto vibra" così recita una delle frasi si che trova dell'antico libro egizio Kybalion: ci dice che nell'universo tutto è VIBRAZIONE. Cosicché vengono alla mente i suoni, la musica, le onde, le frequenze, fino ad arrivare alle sensazioni e persino alle emozioni.

I fisici e la scienza moderna lo hanno confermato: il nucleo della terra vibra con una frequenza di 7,8 Hz. Questa si chiama Frequenza di Schumann, sembra però che attualmente si sia alzata e si aggiri intorno agli 11 Hz, frequenza che attiva l'ortosimpaticotonia che giustifica lo stress globale del nostro pianeta.
L'uomo vibra e vibrano gli animali, gli alberi, le pietre e l'acqua e proprio d'acqua parla Masaru Emoto nei suoi studi.
Noi siamo composti per il 70% da acqua.
L'acqua ha la capacità di mantenere un ricordo delle sostanze con cui viene in contatto ed è influenzata da musica, parole, parole scritte, intenzioni ed inquinamento. L'acqua è in grado di registrare le vibrazioni di energia estremamente sottile che i giapponesi chiamano HADO, un mondo fatto di energie sottili.

Masaru Emoto ha ideato un processo molto complesso per esaminare al microscopio, poi fotografandoli, i cristalli che si formano durante il congelamento di vari tipi di acqua provenienti da tutto il mondo. Il cristallo d'acqua, ottenuto al termine del processo di congelamento, è il simbolo, la forma che rende visibili l'influsso di queste informazioni. I cristalli che appaiono hanno forme diverse, alcuni bellissimi, altri spezzati e altri non assumono alcuna forma, questo dipende dal tipo di acqua studiata.
Facciamo un esempio: l'operatore fa "ascoltare" all'acqua distillata (priva di informazioni) una sinfonia di Mozart.



La sinfonia è meravigliosa e vibrante, l'acqua "sente" le vibrazioni della musica e registra le informazioni sotto forma di frequenze.

Poi l'acqua viene congelata (come dicevamo prima con un sistema molto complesso una goccia d'acqua alla volta) e fotografata, ogni goccia d'acqua risponde alle vibrazioni creando una forma.

Successivamente Masaru Emoto ha sottoposto l'acqua distillata a parole positive come amore, gratitudine, grazie, ect.. e a parole negative come stupido, mi fai star male etc.. anche la parola scritta essendo un simbolo visibile, un'onda di forma, quindi carica di vibrazioni e informazioni.

Anche in questo caso i cristalli ottenuti al termine del processo di cogelamemto hanno assunto forme diverse e bellissime (per i pensieri positi) e forme indefinite (per i pensieri negativi).

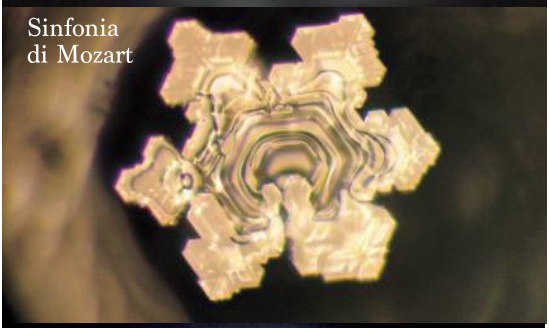
Questo ci fa sicuramente vedere l'acqua ed il nostro rapporto con essa in maniera differente, come una spugna assorbe i nostri stati emozionali e come uno specchio riflette la magnificenza o il degrado dell'uomo.

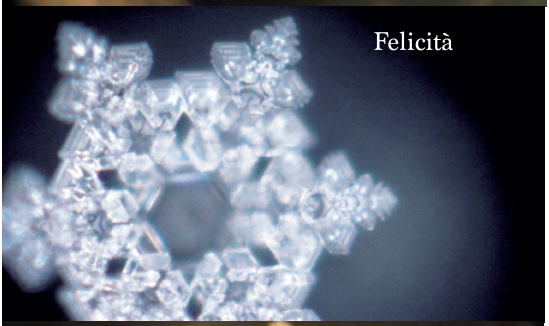
Non si esaurisce qui lo studio di Masaru Emoto, infatti ha lavorato anche con acqua di lago, di rubinetto, acqua inquinata di grandi cittò e addirittura con acqua benedetta!

Non solo ciò che facciamo, ma anche ciò che diciamo e pensiamo lascia un segno indelebile su questa terra e su tutti suoi abitanti, animali, vegetali e minerali che siano.











Cosa conosci dell'Aloe Vera?

autore: Dott. Daniele Orlandoni www.danieleorlandoni.com

Negli ultimi anni questa pianta ha conosciuto grande popolarità, tanto da essere entrata nell'uso comune di chiunque cerchi di sfruttarne le proprietà lassative, in realtà difficilmente mi capita di incontrare qualcuno cha abbia reale familiarità con le concrete proprietà della pianta, oltre che con i possibili effetti collaterali.

L'Aloe disponibile in commercio si ottiene dal succo della pianta che al termine del processo di essicazione viene trasformato in polvere che, con meccanismo dose-dipendente, può avere attività amaro-tonica, digestiva, colagoga (facilita cioé la produzione e l'espulsione di bile dalla cistifellea) e lassativa.

Relativamente a quest'ultima caratteristica l'Aloe è compresa nell'elenco delle droghe lassative antrachinoniche insieme a Fragola, Rabarbaro, Senna, Cascara, ecc. I componenti principali di queste droghe sono dei glicosidi che non sono attivi come tali ma richiedono un processo di rielaborazione dovuta all'opera preziosa-ed insostituibile della flora batterica del colon (mentre non subiscono alcuna modificazione nello stomaco e nell'intestino tenue) che li trasforma in prodotti finali biologicamente attivi.

E' proprio nel colon, infatti, che i batteri intervengono producendo antrone, estremamente efficace nella sollecitazione della peristalsi intestinale e nella produzione di muco.
L'effetto lassativo dell'Aloe si manifesta in genere dopo 8-12 ore.

L'Aloe è certamente indicata per le stipsi atoniche (caratterizzate cioè da una muscolatura intestinale poco attiva che ostacola il transito intestinale) ed in ogni caso in cui risulti utile la produzione di feci molli; utile l'associazione con piante carminative (cioè che contrastino la produzione di gas intestinale con gli spasmi che ne deriverebbero).



Va sottolineato come l'utilizzo prolungato come lassativo di questa pianta finisca inevitabilmente per ridurne l'efficacia probabilmente proprio a causa della perdita di potassio che essa genera con conseguente paralisi della stessa muscolatura intestinale.

Infine, è importante ricordare come l'Aloe possieda un'azione francamente irritante, tanto da causare un aumento del flusso sanguigno all'altezza del bacino con possibile conseguente aumento delle perdite mestruali; da ricordare come, proprio a causa di questa azione, ècontroindicato in gravidanza perché potrebbe presentare effetti abortivi.

In allattamento è altrettanto sconsigliato il suo impiego (passa nel latte materno). Proprio dall'incremento del flusso sanguigno all'altezza del bacino derivano tutte le altre controindicazioni: morbo di Crohn, emorroidi, fistole perianali, colite ulcerosa, appendicite e tutte le altre patologie infiammatorie collocabili nella stessa zona.

Non vanno però dimenticate altre caratteristiche di questa pianta, veramente notevolissime:
• Largamente utilizzata per uso esterno sotto forma di gel presenta, infatti, sperimentate proprietà cicatrizzanti e lenitive, oltre che schermanti dai raggi UV; è grazie ad esse che l'Aloe è spesso presente in moltissime creme solari.

Non solo: possiede un'azione anestetica locale, antiinfiammatoria, migliora il microcircolo in sede d'applicazione.

• Oggi oggetto di molti studi l'azione antitumorale: ricerche recenti, infatti, hanno evidenziato la presenza di particolari sostanze (Acemannano e Aloctina A) che sembrano possedere effetti antineoplastici oltre che immunostimolanti. Il meccanismo d'azione non è ancora chiaro, attendiamo maggiori indicazioni e chiarimenti dai risultati degli studi in la da venire che consentano il suo impiego in questo senso.

• Attualmente la pianta viene largamente utilizzata per la prevenzione degli effetti collaterali in radio-chemioterapia con grande beneficio per i pazienti.

Ancora una volta, insomma, la fitoterapia ci propone una pianta dalle molteplici proprietà:
alcune già consolidate con una letteratura importante, altre ancora da chiarire, ma non perquesto meno considerevoli.

L'Aloe va considerata come una grande risorsa, le cui possibilità sono ancora in parte da esplorare.



Le buone abitudini

autore: Chiara Cebrelli architetto e designer

Le Lampade di Sale. Da complemento d'arredo a veicolo di benessere.



Le lampade di sale dell'Himalaya arredano le case con quel tipico aspetto naturale e il colore che varia dal rosa tenue all'arancio intenso. Ideali per rendere l'atmosfera calda e soffusa, posseggono anche qualità nascoste ai nostri occhi, ma non ai nostri nasi.

Infatti emettono ioni negativi in grado di contrastare l'aria inquinata e riescono a purificarla dagli ioni positivi che vengono emessi da televisione, microonde, computer e cellulari, insomma sono un vero e proprio dono della natura.

Gli effetti sono amplificati nel momento in cui le lampade vengono accese almeno qualche ora nell' arco della giornata facilitando anche la concentrazione e la creatività.



E se faticate ad addormentarvi, niente paura, sembra proprio che le lampade di sale migliorino la qualità del sonno nei bambini e nelle persone iperattive: accendetele qualche ora prima di coricarvi e spegnetele nel momento in cui andate a dormire.

Consigli per l'uso:
essendo formate da sale igroscopico, assorbono umidità dall'aria che poi rilascia nel momento in cui la lampada viene accesa si riscalda. E' opportuno, quindi, non posizionare la lampada sopra oggetti che potrebbero subire dei danni a causa della condensa.

Parole da ricordare:
concentrazione, relax, creatività, ioni negativi, aria purificata, buona qualità del sonno

TERMOMETRO A DISTANZA
A RAGGI INFRAROSSI
Doctor's Pucci

lo provi
1 settimana
e se ti piace
lo compri

a 48,00 euro
invece di 68,00 euro





per umido, indifferenziata
e mangiapannolini

CHE PUZZA



bido netto

IL MANGIAPUZZA
biodetergente liquido
deodora e deterge



a soli 4,50 euro



al profumo di: vaniglia, mela verde e muschio bianco

www.pharmahappy.com

E' nata la Carta Fedeltà della Farmacia Quattrostrade



APPROFITTA! delle "Offerte e dei Servizi riservati ai Titolari di carta" sui prodotti segnalati in scaffale

ACCUMULA! Punti ad ogni acquisto per ottenere i premi in catalogo prenotandoli al banco o sul sito della Farmacia

RICEVI! Buoni acquisto e premi riservati solo a te, studiati per le tue esigenze

FARMACIA QUATTROSTRADE Bonate Sopra

orario
9.00 - 12.30/ 15.00 - 19.30
chiuso sabato pomeriggio

Piazza Vittorio Emanuele II, 13
Bonate Sopra (BG)
Tel. 035 991031

ASCOLTARE, ASCOLTARSI, ESSERE PRESENTI
nato da un'idea del Dott. Matteo Apa Titolare della Farmacia Quattro Strade
Project Manager Dott. Alberto Saronni, Direttore Scientifico Dott. Daniele Orlandoni

grafica e design a cura di Pharmabelief S.r.l. www.pharmabelief.com