



le tue farmacie nella tua città

Dal 7 al 14 febbraio
settimana di San Valentino

Sconto del 20%

su Linea viso

Eucerin - Rilastil - Somatoline



Febbraio 2019

Le nostre iniziative del mese...

DERMOCOSMESI IN FARMACIA

Anche questo mese prosegue il servizio di check-up completo viso e capelli totalmente gratuito, con lo sconto del 20% su alcune linee di prodotti di dermocosmesi:

AFAM 1	Tel. 0742 350523	01 febbraio
AFAM 2	Tel. 0742 350469	26 febbraio
AFAM 3	Tel. 0742 354506	28 febbraio
AFAM 5	Tel. 0742 357099	27 febbraio

SCREENING DELL'UDITO

Presso le nostre farmacie nel mese di febbraio saranno effettuati esami audiometrici gratuiti nei seguenti giorni:

AFAM N. 1	– 20 (mattina)
AFAM N. 2	– 20 (pomeriggio)
AFAM N. 3	– 19 (pomeriggio)
AFAM N. 4	– 19 (mattina)
AFAM N. 5	– 18 (mattina)

SOLLIEVO BIO
45 tav



TRANSITO
INTESTINALE

€ 6,64*

-20%

Invece di € 8,30

FROBEN GOLA
COLLUTORIO
160 ml



GOLA E GENGIVE
INFIAMMATE

€ 7,92

-20%

Invece di € 9,90

TONIMER LAB
GETTO STRONG
200ml



NASO CHIUSO

€ 12,00

-20%

Invece di € 15,00

FITONASAL PED
Nebulizzatore



NASO CHIUSO
BAMBINI

€ 12,30*

-15%

Invece di € 14,50

EUCERIN
DERMATOCLEAN
MICELLARE
400ml



IGIENE VISO

€ 12,90*

-26%

Invece di € 17,50

EUCERIN pH5
GEL DOCCIA
200 ml



CURA DEL CORPO

€ 4,50

-40%

Invece di € 7,50

Sveglia l'intestino: combatti la stitichezza!

Quando l'intestino si "addormenta" e viene meno la sua regolare puntualità, è possibile che si verifichino episodi di stitichezza che possono causare senso di gonfiore, tensione addominale, irritabilità. Si calcola che circa il 10-15% della popolazione ne soffre, in modo particolare il sesso femminile a causa delle cicliche variazioni ormonali in periodo postpuberale e menopausale. In gravidanza la stipsi è uno dei disturbi più frequentemente denunciati: la pressione esercitata dal feto sullo stomaco e sull'intestino può produrre disturbi digestivi e intestinali con riduzione della peristalsi e formazione di gas. La causa principale di stipsi è una alterazione della motilità intestinale; alcune patologie quali diabete, ipotiroidismo, diverticolosi, sindrome del colon irritabile possono favorire la sua insorgenza, così come la sedentarietà e all'opposto lo stile frenetico della vita, che non sempre permette pasti regolari e completi, ma solo rapidi spuntini. Invece la stipsi iatrogena è quella causata dall'assunzione di farmaci quali antidepressivi triciclici, analgesici, antiacidi e lassativi usati a lungo. Lo sforzo nell'evacuazione può dare origine a ristagno venoso che a lungo andare conduce alla formazione di emorroidi; il timore della sofferenza nell'evacuazione può portare chi ne soffre a rimandare le successive evacuazioni con conseguente indurimento delle feci. Il modo più efficace per contrastare la stipsi consiste in un'educazione dietetica e comportamentale che deve incominciare fin dalla prima colazione: assumere almeno una porzione di frutta e verdura ad ogni pasto, cruda o cotta preferibilmente lessata o cucinata al vapore, aggiungere un cucchiaino di olio di oliva crudo che ammorbidisce le feci, a cena includere un piatto in brodo o un minestrone di verdure anche passato, aumentare l'apporto di liquidi ad almeno 1,5-2 litri al giorno bevendo non solo acqua, ma anche tisane, per esempio di malva alla sera che rappresenta un'ottima fonte di mucillagini le quali, grazie all'effetto gel rendono più soffici le feci o di finocchio e cumino che assorbono il gonfiore; svolgere quotidianamente un po' di attività fisica, abituarsi a rispettare gli orari dell'intestino cercando, quando compare lo stimolo, di non reprimerlo o rimandarlo. Nelle situazioni più ostinate è consigliabile consultare il medico per l'eventuale prescrizione di lassativi.



*Dott.ssa Rubina Turrioni
Farmacista - AFAM N. 5*



Turni di apertura delle Farmacie del centro di Foligno del mese di febbraio 2019
orario 09,00-13,00 - 15,30-19,30

Gg	Giorno	Farmacia di turno	Telefono	Farmacia di turno notturno
1	VENERDI'	AFAM 2, via Roma	0742 350469	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
2	SABATO	S.FELICIANO, via C. Battisti	0742 350535	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
3	DOMENICA	S.FELICIANO, via C. Battisti	0742 350535	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
4	LUNEDI'	SERENA, via Marchisielli	0742 354852	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
5	MARTEDI'	MANTUCCI, I.go Carducci	0742 352266	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
6	MERCOLEDI'	AFAM 2, via Roma	0742 350469	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
7	GIOVEDI'	S.FELICIANO, via C. Battisti	0742 350535	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
8	VENERDI'	S.MARCO, viale Firenze	0742 22800	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
9	SABATO	BARTOLI, via S. Ponti	0742 321178	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
10	DOMENICA	MANTUCCI, I.go Carducci	0742 352266	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
11	LUNEDI'	AFAM 2, via Roma	0742 350469	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
12	MARTEDI'	S.FELICIANO, via C. Battisti	0742 350535	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
13	MERCOLEDI'	SERENA, via Marchisielli	0742 354852	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
14	GIOVEDI'	MANTUCCI, I.go Carducci	0742 352266	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
15	VENERDI'	AFAM 2, via Roma	0742 350469	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
16	SABATO	S.FELICIANO, via C. Battisti	0742 350535	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
17	DOMENICA	AFAM 2, via Roma	0742 350469	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
18	LUNEDI'	S.MARCO, viale Firenze	0742 22800	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
19	MARTEDI'	BARTOLI, via S. Ponti	0742 321178	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
20	MERCOLEDI'	AFAM 2, via Roma	0742 350469	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
21	GIOVEDI'	S.FELICIANO, via C. Battisti	0742 350535	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
22	VENERDI'	SERENA, via Marchisielli	0742 354852	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
23	SABATO	MANTUCCI, I.go Carducci	0742 352266	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
24	DOMENICA	S.FELICIANO, via C. Battisti	0742 350535	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
25	LUNEDI'	AFAM 2, via Roma	0742 350469	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
26	MARTEDI'	S.FELICIANO, via C. Battisti	0742 350535	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
27	MERCOLEDI'	S.MARCO, viale Firenze	0742 22800	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
28	GIOVEDI'	BARTOLI, via S. Ponti	0742 321178	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)

La farmacia AFAM N. 1 é aperta anche la DOMENICA con orario:
mattina 09,00 – 13,00 pomeriggio 15,30 – 19,30

La farmacia AFAM N. 2 é aperta dal LUNEDI' al SABATO con orario:
mattina 08,30 – 13,30 pomeriggio 15,00 – 20,30

La DOMENICA (non di turno)
mattina 09,00 – 13,00 pomeriggio 16,00 – 20,00

Nei giorni di turno l'AFAM N. 2 è aperta dalle 08,30 alle 20,30

L'AFAM N. 5 la DOMENICA è aperta dalle 09,00 alle 13,00

L'AFAM N. 3 – Via Trasimeno il sabato è aperta dalle 09,00 alle 13,00
I turni potrebbero subire variazioni