



le tue farmacie nella tua città



Gennaio 2019

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	18 gennaio
AFAM 2	Tel. 0742 350469	28 gennaio
AFAM 3	Tel. 0742 354506	29 gennaio
AFAM 5	Tel. 0742 357099	30 gennaio

**BISOLVON LINCTUS
SCIROPPO
250 ml**



€8,00

-20%

TOSSE GRASSA

Invece di €10,00

**TANTUM ROSA
INTIMO
LENITIVO
200ml**



€5,59

-20%

IGIENE
INTIMO

Invece di €6,99

**GRINTUSS
PEDIATRIC
Sciropo 180 ml**



€10,56

-20%

TOSSE
GRASSA E SECCA

Invece di €13,40

**VICKS SINEX
ALOE
15 ml**



€7,20

-20%

RAFFREDDORE

Invece di €9,00

**PROPOL2
Spray Forte
30 ml**



€10,72

-20%

MAL DI GOLA

Invece di €13,40

**DERMONDEL
DOCCIA
SCHIUMA
400ml**



€4,50

-57%

CURA DEL CORPO

Invece di €10,50

Benessere intestinale: prendersene cura dopo le feste

L'intestino è uno degli organi principali del corpo umano non solo per le funzioni che esso svolge legate all'assimilazione del cibo, ma anche perché sede di numerose reazioni immunitarie. Tra le patologie dell'organismo legate allo stato di cattiva salute intestinale possiamo citare artrite, affaticamento, eruzioni cutanee, psoriasi, dolori muscolari, allergie, infezioni genito-urinarie ecc oltre a quelle propriamente intestinali quali colite, diverticolite, morbo di Crohn, sindrome dell'intestino irritabile ecc.

L'**intestino** è un organo così importante da essere definito il nostro "secondo cervello". Al suo interno avvengono la **digestione** e l'**assorbimento** dei cibi, ma anche un'importante **funzione immunitaria** e molte **funzioni metaboliche**. Il suo equilibrio è perciò delicato e dipende da svariati fattori riconducibili soprattutto al nostro stile di vita.

All'interno del tratto intestinale sano, la flora batterica costituita dall'insieme di microrganismi che colonizzano l'apparato digerente, vive in uno stato di equilibrio ma quando qualcosa interviene a modificare questo equilibrio iniziano i problemi di salute.

Ciò può avvenire per vari motivi tra cui i principali sono:

- interferenza con l'acidità dello stomaco tramite l'uso prolungato di antiacidi;
- diminuzione dell'acidità gastrica dovuta al processo di invecchiamento;
- acidificazione dell'organismo in seguito ad alimentazione non alcalinizzante e a ridotto apporto di ossigeno;
- denutrizione o dieta a base di cibi di qualità scadente, industriale o raffinati che non forniscono l'energia necessaria e indeboliscono le funzioni immunitarie;
- terapia antibiotica che può essere destabilizzante rispetto agli equilibri microbici;
- costipazione cronica (che riduce anche il lume intestinale tramite le incrostazioni che si formano e permette l'accumulo di tossine).

A seguito di questi cambiamenti può accadere che ci sia nell'intestino un sovraccarico di tossine di scarto che portano all'aumento di processi putrefattivi e fermentativi e che causano la riduzione dell'assorbimento di vitamina B12, così importante per il sistema nervoso, della vitamina K e delle altre porzioni delle vitamine del complesso B.

La presenza di flora intestinale equilibrata si correla anche allo strato mucoso (costituito da cellule delle pareti intestinali che secernono muco) che ha il compito di proteggere da invasioni di microrganismi patogeni in grado di scatenare processi infiammatori.

Alimentazione sregolata ricca di zuccheri, grassi, bevande alcoliche, l'**uso eccessivo di farmaci** e la **sedentarietà** sono fattori di rischio che mettono a dura prova il suo equilibrio, così come lo **stress**.

Un'alterata funzionalità dell'intestino non sempre deve preoccuparci. Se i disturbi sono saltuari possono dipendere da uno squilibrio temporaneo della microflora batterica, ma se situazioni come stitichezza, gonfiore o diarrea tendono a ripetersi nel tempo, meglio correre ai ripari altrimenti si rischia una grave alterazione della microflora e lo scatenarsi di processi infiammatori che aprono la strada a condizioni come obesità e sindrome dell'intestino irritabile. Uno **stile di vita corretto** è il primo passo per un intestino in piena salute. **Muoversi è fondamentale**.

Per nutrire l'intestino nel modo giusto è necessario **quindi limitare** il consumo di alimenti raffinati, ricchi di zuccheri, di grassi, ma anche di latticini e carne rossa. È un'ottima idea, invece, mangiare più frutta, verdura e cereali integrali, oltre a bere almeno un litro e mezzo d'acqua al giorno.

Per accelerare e ottimizzare il recupero della microflora intestinale, qualora sia alterata, è fondamentale assumere dei **probiotici**.

Il dismicrobismo è tra i più comuni squilibri intestinali, le cui **cause** possono essere diverse, perciò è bene anche consultare il medico per scoprire se ci sono eventuali **intolleranze al glutine o al lattosio**, eliminando in caso positivo gli alimenti che contengono queste sostanze.



D.ssa Irene Paoletti
Farmacista - AFAM N. 1



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

Gg	Giorno	Farmacia di turno	Telefono	Farmacia di turno notturno
1	MARTEDI'	S.FELICIANO, via C. Battisti	0742 350535	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
2	MERCOLEDI'	BARTOLI, via S. Ponti	0742 321178	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
3	GIOVEDI'	AFAM 2, via Roma	0742 350469	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
4	VENERDI'	S.FELICIANO, via C. Battisti	0742 350535	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
5	SABATO	SERENA, via Marchisielli	0742 354852	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
6	DOMENICA	MANTUCCI, I.go Carducci	0742 352266	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
7	LUNEDI'	MANTUCCI, I.go Carducci	0742 352266	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
8	MARTEDI'	AFAM 2, via Roma	0742 350469	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
9	MERCOLEDI'	S.FELICIANO, via C. Battisti	0742 350535	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
10	GIOVEDI'	S.MARCO, viale Firenze	0742 22800	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
11	VENERDI'	BARTOLI, via S. Ponti	0742 321178	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
12	SABATO	AFAM 2, via Roma	0742 350469	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
13	DOMENICA	AFAM 2, via Roma	0742 350469	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
14	LUNEDI'	S.FELICIANO, via C. Battisti	0742 350535	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
15	MARTEDI'	SERENA, via Marchisielli	0742 354852	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
16	MERCOLEDI'	MANTUCCI, I.go Carducci	0742 352266	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
17	GIOVEDI'	AFAM 2, via Roma	0742 350469	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
18	VENERDI'	S.FELICIANO, via C. Battisti	0742 350535	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
19	SABATO	S.MARCO, viale Firenze	0742 22800	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
20	DOMENICA	S.FELICIANO, via C. Battisti	0742 350535	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
21	LUNEDI'	BARTOLI, via S. Ponti	0742 321178	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
22	MARTEDI'	AFAM 2, via Roma	0742 350469	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
23	MERCOLEDI'	S.FELICIANO, via C. Battisti	0742 350535	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
24	GIOVEDI'	BARTOLI, via S. Ponti	0742 321178	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
25	VENERDI'	SERENA, via Marchisielli	0742 354852	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
26	SABATO	MANTUCCI, I.go Carducci	0742 352266	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
27	DOMENICA	AFAM 2, via Roma	0742 350469	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
28	LUNEDI'	AFAM 2, via Roma	0742 350469	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
29	MARTEDI'	S.FELICIANO, via C. Battisti	0742 350535	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
30	MERCOLEDI'	S.MARCO, viale Firenze	0742 22800	BARTOLI, via S.Ponti (0742 321178)
31	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