

Il Farmacista CONSULENTE

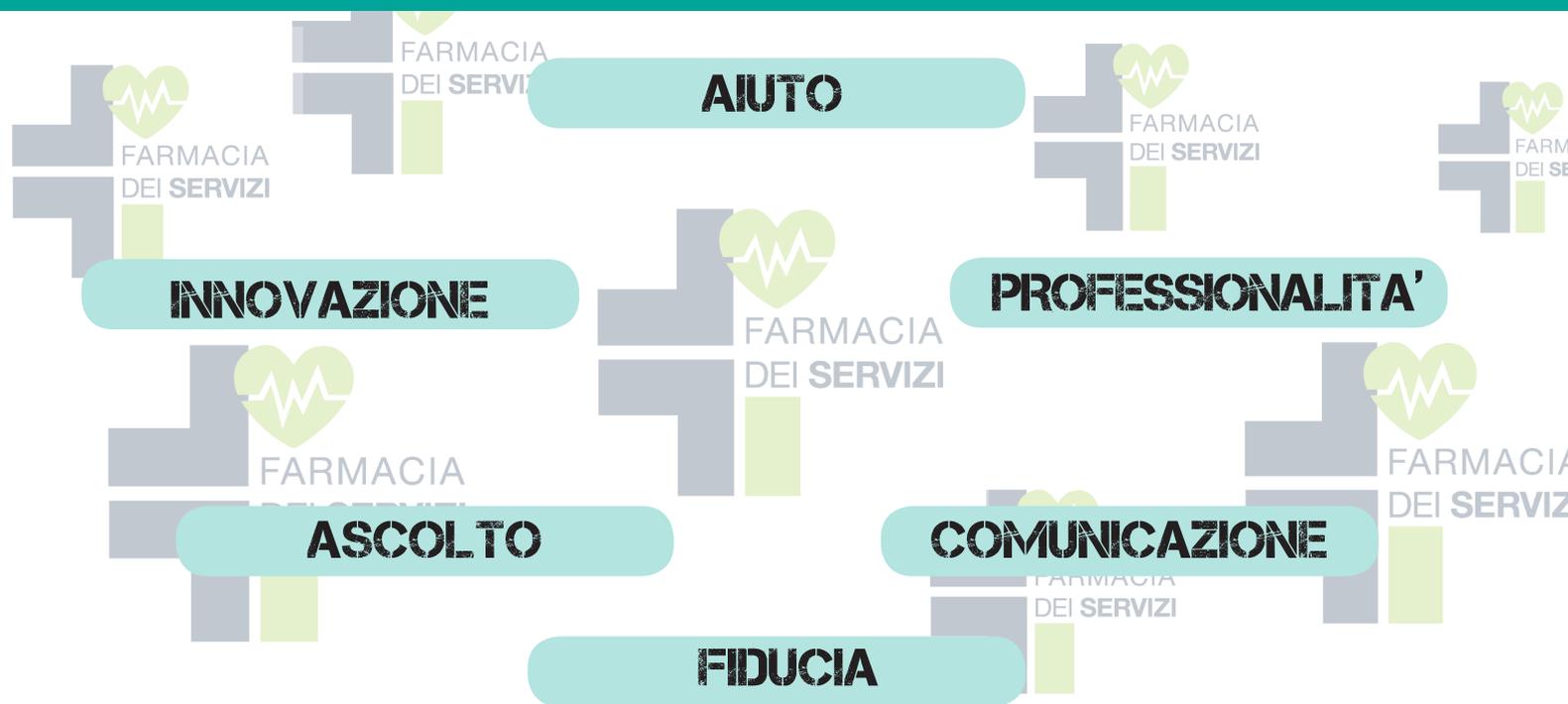
IDEE
E CONSIGLI
PER IL BENESSERE

Anno VII n. 4 | Inverno 2017

FARMACIA
DEI SERVIZI



FEDERFARMA



SVEZZAMENTO

L'introduzione di cibi solidi nell'alimentazione del neonato: utili consigli.

Pagina
2-3

PELLE IN INVERNO

Proteggere e prendersi cura della pelle è un'azione quotidiana che necessita di costanza.

Pagina
4-5

ARTIGLIO DEL DIAVOLO

Utilissimo come antidolorifico e antinfiammatorio.

Pagina
6

LO SVEZZAMENTO

Lo svezzamento consiste nell'aggiunta di cibi solidi (es. pane, carne, frutta) o semi-solidi (es. pappe, minestrine) all'alimentazione con il solo latte (materno o formula), e rappresenta una fase delicata e sensibile dello sviluppo del bambino, non solo per gli aspetti legati alla nutrizione, ma anche per le relazioni con gli adulti e l'apprendimento di competenze rispetto al cibo.



Le abitudini alimentari dei primi due anni di vita tendono a persistere negli anni successivi. I genitori devono imparare a proporre e non imporre l'alimentazione, favorendo le esplorazioni alimentari del bambino per consentirgli di diventare sempre più autonomo nel rapporto con il cibo. Il bambino non deve essere forzato a mangiare le quantità di cibo che i genitori ritengono necessarie, e il cibo non deve essere usato come meccanismo di consolazione o come premio-punizione.

Quando svezzare?

Le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità indicano tra il 4° e il 6° mese il periodo in cui iniziare lo svezzamento. Ci sono bambini, pronti un po' prima e alcuni disponibili un po' dopo.

In genere appare pronto quando sta in posizione seduta e mantiene la testa dritta, coordina gli occhi e le mani, è in grado di afferrare il cibo con le mani, di metterlo in bocca e di deglutirlo.

Alcuni consigli ai genitori:

- Non appena il bambino è in grado di stare seduto con minimo appoggio sul seggiolone o in braccio, tenetelo a tavola con voi;
- Il cibo va offerto in piccoli frammenti: p.es. sminuzzato, tagliato a pezzettini, schiacciato o frullato;
- Soddisfate qualsiasi richiesta alimentare, se ritenete che sia un cibo idoneo per lui;
- Non cambiate ritmi e durata dei vostri pasti. Il bambino imparerà presto ad adattarsi;
- L'allattamento al seno deve essere proseguito finché bambino e mamma lo desidereranno;
- Il bambino può mangiare liberamente un po' di tutto quello che mangiate voi. Non occorre aspettare nell'introdurre alcuni cibi per paura di "allergie". Al contrario, alcuni studi hanno documentato che introdurre cibi "allergizzanti" come p.es. pomodoro, uova, latte vaccino troppo tardi può essere controproducente;
- Abituate il bambino ai nuovi sapori attraverso preparazioni semplici, non troppo elaborate;
- Evitate di aggiungere sale (è già presente nei cibi)

Il Farmacista Consulente

Anno VII, n. 4 - Inverno 2017 - Trimestrale distribuzione gratuita - Autorizz. Tribunale di Treviso: n. 173 del 18/02/2011

Direttore Responsabile: Martina Berno

Editore: Iris Service S.a.s. via C. Scarpa, 11 31040 Volpago del Montello (Tv) Tel. 0423.870083

Stampa: Gruppo DBS – SMAA Srl - Via Quattro Sassi, 4 32030 Rasai di Seren del Grappa (BL)

Tiratura: 30.000 copie

Contatti: info@ilfarmacistaconsulente.it



e zucchero (può favorire la carie e la tendenza a preferire il sapore dolce);

- Variate i cibi proposti e bilanciate la quantità di proteine (p.es. carne, formaggi) con quelle dei grassi (olio extravergine di oliva, pesce).

Chiedete consiglio al pediatra per le dosi da seguire.

Continuate le sane abitudini, anche dopo lo svezzamento

- Mangiate insieme e curate il momento del pasto (niente TV accesa, giornale o giochi a tavola), a partire da una prima colazione abbondante;
- È bene che i pasti avvengano ad orari regolari;
- Il bambino non dovrebbe fare spuntini ricchi di calorie. Meglio frutta o yogurt che snack preconfezionati;
- A seconda dell'età, coinvolgete il bambino nella preparazione della tavola e dei cibi;
- Ricordate che il bambino apprende da voi le abitudini alimentari. **Date il buon esempio!**

Fonte "IRCS – Mario Negri" e Associazione Culturale Pediatri



Per i prodotti preconfezionati adatti allo svezzamento affidati alla pluriennale esperienza del marchio HIPP. Da oltre 50 anni ha dato la via alla coltivazione biologica con elevati standard di qualità sia nella selezione del terreno che nella lavorazione, che si riflettono di conseguenza in ogni vasetto HIPP. Per gli omogeneizzati di carne, HIPP utilizza solo carne di allevamento biologico. La provenienza degli animali è strettamente selezionata e controllata.

Nella nostra farmacia puoi trovare i prodotti HIPP in promozione a prezzi convenienti, approfittane!

HIPP
BIOLOGICO



MARCHIO BIO UE

- + 60 anni di esperienza BIO
- + Valori limite più severi rispetto alle norme UE per l'agricoltura biologica
- + Oltre 260 controlli di qualità per singolo vasetto

= Il marchio BIO di HiPP



Di questo rispondiamo personalmente.

Claus Negri *Silvan App*

PELLE IN INVERNO

In base alla stagione, la pelle cambia i suoi bisogni ed è per questo che è fondamentale trovare il giusto trattamento.



In inverno per mantenere in salute la propria pelle bisogna puntare su due aspetti principali: la nutrizione e la protezione.

NUTRIZIONE

Una pelle poco nutrita si presenta secca, arrossata e prevale la sensazione di pelle che "tira" come pure il prurito. L'impiego giornaliero di una **crema ricca di antiossidanti,**

acido ialuronico e di vitamina C ed E può essere d'aiuto per restituire la giusta tonicità al derma, nutrire l'epidermide e idratare la pelle.

È molto importante poi struccarsi correttamente senza utilizzare prodotti troppo aggressivi, in modo da liberare la pelle da tutto ciò che le impedisce di respirare e ossigenarsi. Ecco infine alcuni suggerimenti: è bene tenere abbassato il termostato poiché il riscaldamento troppo alto è nemico della pelle, oltre che della salute in generale. Bere molta acqua è importante poiché contribuisce in maniera efficace all'idratazione cutanea. È indicato poi smettere o comunque limitare il fumo di sigaretta che causa una diminuzione del flusso di ossigeno, dando alla pelle un aspetto grigio e pallido.

Evitare di lavarsi con l'acqua bollente permette di sottrarsi ad un'ulteriore secchezza della pelle e alla rottura dei capillari. Dopo essersi lavati è sempre importante spalmare su tutto il corpo una crema idratante.

PROTEZIONE

Anche se siamo in inverno non va dimenticato il fattore protettivo: le temperature fredde non sono sinonimo di difesa dai raggi solari.

È importante infatti proteggersi dal sole invernale come

Dolomia make up è la nuova linea che la nostra farmacia propone per un trucco sicuro e performante, a base di fitoestratti e minerali delle Dolomiti (Scutellaria, Rosa Alpina, Narciso selvatico e cristalli di Dolomite).

La tollerabilità cutanea è il pensiero che guida la formulazione di questi prodotti: gli ingredienti, dai pigmenti alle fragranze e conservanti, garantiscono il rispetto e la protezione della pelle escludendo tutte le sostanze dal potere irritante o sensibilizzante.

Per questo essi sono adatti ad ogni tipo di pelle, anche le più intolleranti o soggette ad irritazioni.

VIENI A CONOSCERE IL NUOVO MAKE UP DOLOMIA, SAREMO LIETI DI AIUTARTI NELLA SCELTA DEI PRODOTTI PIU' ADATTI A TE!

	TESTATO DERMATOLOGICAMENTE SU PELLE SENSIBILE
	VERIFICA DEI RESIDUI DI METALLI PESANTI
	FRAGRANZE SELEZIONATE PER RIDURRE I RISCHI DI SENSIBILIZZAZIONE* <small>*profumi allergen free, fragranze a basso contenuto di allergeni (soglia < 0,0001 nel prodotto finito)</small>
	SENZA CONSERVANTI A RISCHIO (KATHON E BROMO-DERIVATI)

da quello estivo e delle altre stagioni dell'anno, per limitare l'invecchiamento cutaneo, oltre che per prevenire problemi di salute della pelle.

Per questo puoi trovare in farmacia **specifiche creme idratanti con SPF.**

LA COUPEROSE

La couperose è un arrossamento della cute provocato dalla dilatazione dei capillari. Può essere provocata da fattori genetici ereditari, ma anche da fattori ambientali e stili di vita. Nella couperose si notano delle venuzze dilatate che portano ad un conseguente antiestetico rossore. **In Farmacia è possibile trovare prodotti specifici per migliorare la condizione di pelli soggette a couperose in grado di lenire la tendenza al rossore, idratando e proteggendo la pelle.**

LE LABBRA

Le labbra sono un punto molto delicato del nostro corpo e con il freddo molto spesso si screpolano creando fastidio o dolore fino a volte a sanguinare.

Molti prodotti che utilizziamo per proteggere le labbra contengono paraffina una sostanza che, pur fungendo da barriera contro il freddo, non aiuta l'idratazione così, inevitabilmente, nella pelle delle labbra si formano dei taglietti.

Per questo possiamo rivolgerci al nostro farmacista di fiducia per farci consigliare balsami labbra e burro di cacao lenitivi ed efficaci per riparare le labbra secche, screpolate o danneggiate da agenti esterni.

Esistono però anche delle semplici soluzioni naturali fai da te: si può applicare una goccia di olio di oliva per aiutare ad idratare le labbra, prima di andare a dormire. Sempre con dell'olio di oliva mescolato con lo zucchero si può fare lo scrub labbra e successivamente applicare il burro cacao.

Per cicatrizzare le labbra può essere utile applicare del miele o del tea tree oil, facendoli agire per una decina di minuti per poi finire l'operazione mettendo del balsamo labbra.

LE MANI

Pelle screpolata, piccoli taglietti o vere e proprie ferite: sono solo alcuni dei tipici segni che possiamo ritrovare sulla pelle delle nostre mani durante l'inverno.

Il primo metodo di protezione verso il freddo è sicuramente quello di indossare dei guanti. Oltre a questo però ci sono altre soluzioni per conservare una pelle vellutata anche in



questo periodo.

Una sana alimentazione ricca di agrumi, kiwi, frutti di bosco, verdura e ortaggi è un ottimo alleato per una pelle sana, insieme ad una corretta idratazione.

Applicare quotidianamente una dose abbondante di una buona crema idratante, ricca di estratti vegetali, vitamina E, Aloe, permette di proteggere le mani dalle screpolature. Prima dell'applicazione, almeno una volta a settimana, è bene praticare una corretta pulizia per eliminare le cellule morte e rinnovare così la cute. Alla sera si può spalmare sulle mani creme a base di burro di karité, mandorle o jojoba, infilare dei guanti di cotone per far agire l'intera notte e alla mattina sciacquare e stendere la crema giorno. Il lavaggio delle mani deve essere effettuato con detergenti delicati e non si devono utilizzare mai prodotti casalinghi e sgrassanti particolarmente aggressivi a mani nude.

Le nostre idee regalo

**SCOPRI LE IDEE REGALO
UNIFARCO IN PROMOZIONE
IN FARMACIA**

A NATALE REGALA BENESSERE!



UNIFARCO



ARTIGLIO DEL DIAVOLO

L'artiglio del diavolo o arpagofito (*Harpagophytum procumbens*) è una pianta perenne che fa parte della famiglia delle Pedaliaceae, essa è originaria dell'Africa meridionale, in particolare della Namibia e Botswana e cresce tipicamente in suoli aridi ricchi di ossido di ferro.



Il suo suggestivo nome volgare deriva dagli uncinetti che ne ornano i frutti. La radice è la parte che viene utilizzata in fitoterapia a scopo antidolorifico e antinfiammatorio: l'arpagofito trova quindi valida applicazione in artriti, artrosi, reumatismi, mal di schiena, tendiniti, sciatica, dolori articolari di tipo autoimmune come l'artrite reumatoide e psoriasica, ecc. Queste sue proprietà sono state dimostrate anche da ricerche scientifiche, che hanno evidenziato come questo rimedio fitoterapico sia efficace nel mitigare il dolore nelle infiammazioni alle articolazioni, anche croniche o ricorrenti, in modo confrontabile ad alcuni antinfiammatori di sintesi.

Gli effetti analgesici e antiflogistici dell'artiglio del diavolo sono da attribuire a certi suoi costituenti chiamati arpagosidi che sembrerebbero interferire col metabolismo dell'acido arachidonico, un acido grasso insaturo, che viene convertito in diverse sostanze, come le prostaglandine, coinvolte nei processi infiammatori.

In commercio l'arpagofito si ritrova sotto forma di compresse, capsule, tinture madri, preparazioni ad uso topico ma anche sotto forma di tisana per preparare decotti. L'artiglio del diavolo è un integratore fitoterapico sicuro, senza partico-

lari effetti indesiderati; in alcuni soggetti predisposti, però, potrebbe portare all'insorgenza di fastidi gastrointestinali. Per questo motivo nelle persone sofferenti di ulcera l'artiglio del diavolo è controindicato, così come in chi assume farmaci antiaritmici e anticoagulanti, con cui potrebbe interagire.

Il nostro laboratorio prepara l'artiglio del diavolo sotto forma di gel. Prova l'efficacia di un rimedio naturale e sicuro!

ARTIGLIO DEL DIAVOLO GEL

Indicazioni terapeutiche: mal di schiena, dolori articolari, artrosi cervicale, sciatalgia.

Può essere d'aiuto in caso di infiammazioni articolari croniche (mal di schiena, dolori articolari, artrosi).

Posologia: applicare due/tre volte al giorno sulla parte dolorante.



BICICLETTA IN INVERNO

Si sa che con le feste natalizie si ha più tempo libero da dedicare alle proprie passioni. Se vi piace andare in bicicletta in inverno, sia essa una mtb, una bici da corsa, una fixe o una bici da cicloturismo, questo articolo fa per voi. Seguite i nostri consigli per affrontare le vostre uscite al meglio. Buon allenamento!

Pulizia della bicicletta in inverno

D'inverno il mezzo meccanico è sottoposto ad uscite in condizioni limite e anche l'asfalto o i sentieri sono più sporchi. E' sconsigliato lavare la bicicletta in inverno con l'idropulitrice. Anche se ci sembra più comodo e veloce, danneggia il mezzo meccanico. E' preferibile lavare il telaio con un getto non diretto ma a gocciolamento. Il miglior detergente, di facile reperibilità in tutte le case, è il normale detergente per i piatti. Per la catena, è utile lavarla con una soluzione composta da 50% gasolio + 50% benzina. Quando è ben pulita, lubrificare con oli densi, che non sgocciolano su cerchi o pattini dei freni. Ricordate che nelle uscite invernali, la catena si sporca di più...quindi è importante lavarla più spesso!

Rullo o ciclomulino?

Impossibilitati dal maltempo o dalle scarse ore di luce, molti ciclisti d'inverno si rifugiano nell'home training. Fermo restando che, da ciclista, non si considera "allenamento in bici" la seduta di spinning in palestra (ottima per il cuore ma che con il ciclismo c'entra poco), l'alternativa in casa è una

seduta di rulli o una di ciclo mulino. Due attrezzi che possono sembrare simili ma che in realtà sono molto diversi. La differenza fondamentale tra il ciclo mulino e il classico rullo riguarda la trasmissione diretta dello sforzo nel primo caso e quindi non si hanno mai slittamenti e si può eseguire qualsiasi tipologia di lavoro anche massimale. Chi lo usa, può allenarsi per diverse ore, visto che il gesto è molto simile alla reale pedalata su strada. La pedalata appare tonda e non a stantuffo come sul rullo e si possono eseguire anche lavori di forza a basse cadenze verificando che anche a basse cadenze riusciamo a sviluppare wattaggi molto importanti (53x11 50rpm 400watt, 53x11 60rpm 550watt). Gli ultimi modelli di ciclo mulino lanciati sul mercato, sono molto silenziosi (ideali per chi abita in condominio), compatti e soprattutto accessibili a tutti visto la fascia di prezzo media.

Come vestirsi per uscire in bicicletta in inverno

Uscire in bicicletta in inverno si può. Non viviamo certo in Antartide e, anche se fosse, la tecnologia abbi-

nata all'abbigliamento tecnico ha fatto passi da gigante. L'importante è ricordarsi che stiamo facendo attività fisica, quindi dopo un riscaldamento iniziale, il corpo manterrà la normale temperatura anche se fuori il termometro va sottozero. Vi consigliamo di non vestirvi troppo. Indossate un buon capo intimo sotto, traspirante ma caldo. Sopra basterà un giubbotto antivento invernale e al massimo, portatevi via uno smanicato per le discese. Una buona calzamaglia vi terrà protetti nella parte inferiore del corpo, curate poi le estremità con copri scarpe invernali e guanti tecnici, e in testa una bella fascia vi terrà caldi. Essenziale, per prevenire raffreddori, lo scalda collo.

Per i più freddolosi, esistono in commercio le **creme riscaldanti da massaggiare sulle parti più a rischio** prima di vestirvi per la vostra uscita in bicicletta. Scegliete capi di abbigliamento di qualità, resterete caldi senza per forza essere vestiti come dei palombari (ricordatevi che, come la corsa, anche in bici i movimenti devono essere più liberi possibili).



SERVIZI AL CITTADINO



C.U.P. PUBBLICO

Il FarmaCup è un servizio che permette al cittadino di rivolgersi direttamente in farmacia per effettuare la prenotazione di qualsiasi visita in Istituti pubblici e convenzionati. Il personale della nostra farmacia entro pochi minuti effettua la prenotazione, consegna un promemoria scritto della prenotazione, dove saranno indicati la struttura dove viene erogata la prestazione, il giorno e l'ora dell'appuntamento e nel contempo fornisce le informazioni e le istruzioni propedeutiche alla prestazione.

L'obiettivo è quello di semplificare l'accesso del cittadino ad alcuni servizi erogati dal Cup delle Ulss, mediante l'affidamento alle farmacie della gestione informatizzata di prenotazione di visite ed esami specialistici. L'adesione per le farmacie è volontaria. Le farmacie aderenti sono collegate direttamente al sistema gestionale del C.U.P.

C.U.P. PRIVATO

Il C.U.P. Privato è il servizio di prenotazione di visite ed esami nella Sanità non convenzionata (case di cura, poliambulatori, centri medici e laboratori di analisi). Questo servizio viene proposto ai cittadini che chiedono sempre più spes-

so informazioni sull'offerta di prestazioni della Sanità privata (per aggirare liste d'attesa e indisponibilità del pubblico). Il cittadino si può rivolgere alla nostra farmacia per prenotare una visita in Istituti di regime privatistico. Una volta effettuata la prenotazione, il farmacista fornisce all'utente un promemoria scritto della prenotazione ed eventuali istruzioni propedeutiche alla prestazione.

CONSEGNA REFERTI ONLINE

Il documento contenente l'esito della visita o dell'esame, detto referto, può essere consegnato al momento della prestazione oppure in un momento successivo. Nell'ottica di velocizzare le procedure per il ritiro di esami di laboratorio e di agevolare gli utenti, viene offerta al cittadino, la possibilità del ritiro dei referti in farmacia. Per ottenere la stampa del referto è necessario portare sempre con sé tutti e due i fogli consegnati allo sportello, poiché la farmacia per procedere con la consegna necessita di alcuni codici presenti in tali fogli.

La nostra farmacia è sempre disponibile ad effettuare tali servizi gratuitamente

VISITA IL NOSTRO SITO

www.farmisolazanini.it
e scopri tutte le ultime novità della Farmacia!



**SEGUICI
ANCHE SU FACEBOOK**

**Hai problemi
ad allattare il tuo bimbo?**

**Fissa una consulenza gratuita in Farmacia
con una professionista del settore!**

Da noi puoi noleggiare
i TIRALATTE ELETTRICI MEDELA



**SABATO
10 FEBBRAIO**

**GIORNATA NAZIONALE
RACCOLTA DEL FARMACO**

**GIOVEDÌ
22 FEBBRAIO**

**GIORNATA
OSTEOPOROSI**

LA FARMACIA DEI SERVIZI

SERVIZI E PRESTAZIONI VARIE

MISURAZIONE DELLA PRESSIONE

DENSITOMETRIA OSSEA

TEST CELIACHIA E LATTOSIO

TEST DI INTOLLERANZA ALIMENTARE

CONSULENZA OMEOPATICA

CONSULENZA DERMOCOSMETICA

CONSULENZA PSICOLOGICA

CONSULENZA NUTRIZIONALE

FARMACI PERSONALIZZATI SU RICETTA MEDICA

PRODOTTI E ANALISI ENOLOGICHE
PRODOTTI ALIMENTARI
PER CELIACI (ANCHE SURGELATI) E
DIABETICI

VETERINARIA

PESATURA NEONATI GRATUITA

REPERIBILITÀ PRODOTTI
MANCANTI IN 24 ORE

AUTOANALISI DEL SANGUE:

PROFILO LIPIDICO

- Colesterolo totale
- HDL e LDL
- Trigliceridi

GLICEMIA

EMOGLOBINA GLICATA

SERVIZI PER ASL 8 BERICA :

PRENOTAZIONI CUP

PRENOTAZIONI E RITIRO ANALISI

STAMPA ESENZIONI

AREA SANITARIA:

VENDITA DI ARTICOLI SANITARI VARI
ANCHE SU RICHIESTA

COLLARI

MISURATORI DI PRESSIONE

APPARECCHI PER AEROSOLTERAPIA
APPARECCHI PER AUTOANALISI DEL
SANGUE (GLICEMIA, COLESTEROLO)

NOLEGGIO DI:

APPARECCHI PER AEROSOLTERAPIA

BILANCE DIGITALI PESA BAMBINI

BOMBOLE D'OSSIGENO

STAMPELLE

TIRALATTE ELETTRICI MEDELA

CARROZZINE E DEAMBULATORI

PRENOTAZIONI CUP PRIVATO
IN FARMACIA