

Il Farmacista CONSULENTE

IDEE E CONSIGLI PER IL BENESSERE



UN SERVIZIO UTILE E COMODO
IN QUESTA FARMACIA

PRENOTA VISITE ED ESAMI IN FARMACIA

**FarmaCUP: le prenotazioni
al CUP comodamente
in Farmacia**

Nella nostra Farmacia, ora collegata al sistema CUP dell'ULSS 8 Berica, puoi trovare per te la prima data disponibile per la prenotazione della tua visita o del tuo esame presso le Strutture Ospedaliere e gli Istituti convenzionati.
Chiedi informazioni al tuo farmacista.



Il servizio è attivo durante gli orari di apertura della Farmacia.

L'elenco delle visite prenotabile potrebbe essere soggetto a variazioni; chiedi in Farmacia quali prestazioni si possono prenotare.



RITENZIONE IDRICA

Il termine “ritenzione idrica” indica un accumulo d’acqua nell’organismo (in particolar modo nella zona dell’addome, delle cosce e dei glutei).



Questo disturbo colpisce prevalentemente le donne, e solitamente è causato da uno stile di vita sbagliato. Altre cause potrebbero essere: il clima eccessivamente caldo, il ciclo mestruale, l’uso della pillola anticoncezionale o di altri farmaci.

I sintomi principali della ritenzione idrica sono:

- **Edema** (rigonfiamento dei tessuti);
- **Gonfiore** localizzati in gambe e caviglie associati a dolori;
- **Rigidità articolare**;
- Significative **oscillazioni di peso** anche in una stessa giornata.

La maggior parte delle volte è sufficiente modificare le nostre abitudini giornaliere per limitare questo problema.

L’attività fisica è un elemento fondamentale per mantenere in salute il nostro sistema linfatico e venoso. Anche solo una camminata di mezz’ora al giorno può apportare grande beneficio. Ad una costante attività fisica va sempre affiancata una corretta alimentazione: il consumo di frutta e verdura è fondamentale in quanto ha al suo interno grandi quantità d’acqua e favorisce la diuresi, in particolar modo sono da prediligere gli alimenti che contengono magnesio e potassio (ananas, pomodoro, cetrioli, cipolle). Altro elemento essenziale per combattere questo disturbo è la vitamina C, che protegge i vasi e favorisce la formazione di collagene (troviamo la vitamina C nei frutti di bosco, negli agrumi, nei kiwi, negli spinaci, nei peperoni). Naturalmente bere tanta acqua e tisane non zuccherate è un toccasana poiché stimola la diuresi, la quantità ideale è di due litri al giorno. Da evitare assolutamente invece sono i cibi ricchi di grassi e sale, come ad esempio gli insaccati, i formaggi e le patate.

Alcool e fumo andrebbero evitati se non eliminati, non solo per quanto riguarda la ritenzione idrica ma per il benessere generale del nostro organismo.

UN AIUTO DALLA NATURA

Anche in natura possiamo trovare un valido aiuto per contrastare questo problema: nel nostro laboratorio prepariamo capsule di centella asiatica, rusco, vite rossa e ippocastano che, assunte durante i pasti, combattono fragilità capillare e gambe gonfie.

Spesso alla ritenzione idrica si associa la presenza della cellulite, inestetismo comune della pelle. Oggi Euphida, linea cosmetica della Zeta Farmaceutici di Vicenza, propone un prodotto facile e veloce per combattere questo problema: l’OLIO CORPO SNELLENTI spray elasticizzante, emolliente e antiossidante. Si vaporizza direttamente sulle zone interessate con un massaggio approfondito due volte al giorno per 8 settimane.

Fino ad esaurimento scorte all’acquisto di un OLIO si potrà ricevere il GEL ESFOLIANTE CORPO, complemento perfetto dei trattamenti anticellulite. All’azione detergente delicata associa l’azione esfoliante di microperle di cera di riso. Fin dalle prime applicazioni la pelle risulterà liscia e vellutata. Si utilizza 1 o 2 volte alla settimana sulla pelle umida massaggiando insistendo sulle zone più secche e disidratate.



Il Farmacista Consulente

Anno IX, n. 1 - Primavera 2019 - 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 s.r.l. - Via Quattro Sassi, 4 32030 Rasai di Seren del Grappa (BL)

Tiratura: 30.000 copie

Contatti: info@ifarmacistaconsulente.it

STANCHEZZA PRIMAVERILE

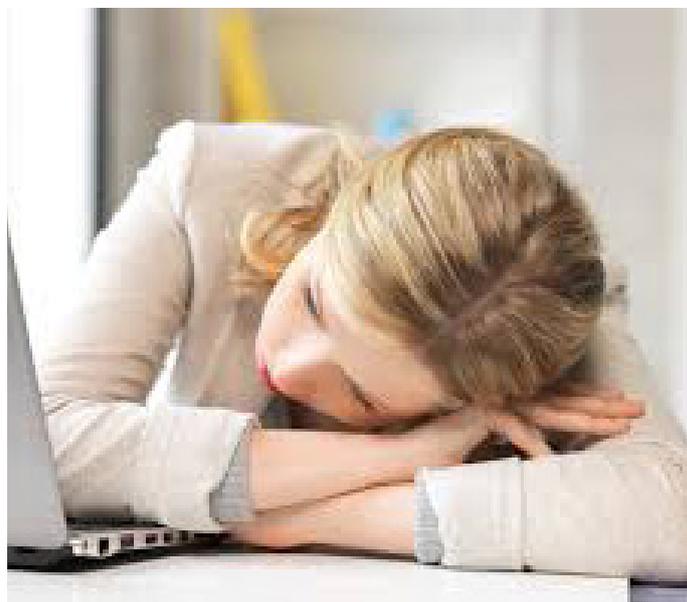
L'arrivo della primavera porta con sé giornate che si allungano e diventano più miti, la natura che si risveglia, ma anche un bel po' di spossatezza generale!

La stanchezza primaverile, chiamata anche "sindrome da letargo" è infatti un leggero malessere dovuto al passaggio dal freddo invernale (e dai virus influenzali) al caldo e ad una maggior presenza di luce durante le ore diurne.

Si manifesta con stanchezza, affaticamento generale, insonnia, frequenti mal di testa e debolezza, tipici sintomi che non devono farci preoccupare: sono semplicemente segnali che il nostro fisico ci manda per affrontare il cambio di stagione e i nuovi ritmi biologici, e questo cambio di marcia porta quasi sempre ad un calo di energie fisiche e ad un maggior bisogno di riposo.

Come rimediare a questo stato di spossatezza generale? Abbiamo 7 consigli per vincere la stanchezza primaverile: i rimedi vanno dal campo alimentare a quello fisico, vediamoli insieme!

- **BERE TANTA ACQUA.** L'idratazione del corpo aiuta ad eliminare le tossine accumulate durante l'inverno e ad affrontare in modo migliore gli sbalzi di temperatura.
- **EVITARE PASTI TROPPO CALORICI.** Aumentano il senso di stanchezza, rendendo più lunga e difficile la digestione. Meglio preferire alimenti ricchi di vitamine e proteine come fagiolini, mandorle, pesce e legumi.
- **ASSECONDARE L'ESIGENZA DI MAGGIORE RIPOSO.** Il fisico, soprattutto con l'allungamento delle giornate, necessita del giusto riposo, dunque è bene non esagerare con l'attività durante il giorno e concedersi piccole pause.
- **SCEGLIERE UN ABBIGLIAMENTO ADATTO.** È sempre



bene vestirsi a strati (o "a cipolla") in modo da poter affrontare meglio gli sbalzi di temperatura che si verificano anche durante una stessa giornata.

- **DEDICARSI ALL'ATTIVITÀ FISICA.** È utile fare attività sportiva, dedicandole almeno 30 minuti al giorno. Si comincia sempre dallo stretching, senza esagerare!

I NOSTRI PRODOTTI

INTEGRATORI SPORTIVI PER LE TUE SPECIFICHE ESIGENZE, GARANTITI DAL TUO FARMACISTA



MIDORI: MI PRENDO CURA DI TE

La nostra farmacia, sempre attenta alle problematiche sociali, trova interessante presentarvi l'associazione Midori che si occupa dei Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA).

Per Disturbi del Comportamento Alimentare si intende uno sconvolgimento persistente nel modo di alimentarsi. In questo tipo di disturbi rientrano l'Anoressia Nervosa, la Bulimia Nervosa ed altri meno noti.

Una persona affetta da Anoressia Nervosa presenta comportamenti di restrizione nell'assunzione del cibo, mentre se affetta da Bulimia Nervosa, presenta ricorrenti episodi di abbuffate in un periodo circoscritto di tempo, senza riuscire a controllarsi.

L'associazione Midori persegue esclusivamente finalità di solidarietà sociale, sostiene le persone che soffrono di DCA e le loro famiglie, attraverso l'ascolto, la condivisione del dolore e un primo approccio informativo.

Perché la scelta del nome Midori? Midori è una risposta di ringraziamento sudafricana pronunciata da chi si trova in difficoltà alla tribù che lo sostiene e lo supporta. In questa comunità l'individuo

è un bene prezioso, desideroso di amore, di pace, di felicità, di sicurezza, di protezione e, quando queste certezze vengono meno, l'intero villaggio lo circonda amorevolmente per due giorni. La tribù si unisce, accoglie e aiuta l'individuo

fragile a ricollegarsi con la sua vera natura ricordandogli tutte le cose buone che ha fatto nella sua vita, manifestandogli stima, rispetto e nutrimento. L'associazione è fondata su questi principi e attraverso volontari formati accoglie le preoccupazioni dei familiari e le richieste di informazioni, cercando di indirizzarli verso i centri di cura specifici presenti nel territorio.

Lo sportello di ascolto più vicino si trova presso l'Ospedale Civile (V.le Rodolfi 37 Area N piano terra – stanza n. 3 Laura 335.8250844 – Gianni 338.1664522) ed è aperto il mercoledì dalle 9:00-12:00 su appuntamento. Per qualsiasi informazione noi siamo a vostra disposizione!



+ Rete - Anoressia - Bulimia



UN NUOVO SERVIZIO DELLA TUA FARMACIA

Il **7 maggio**, nel nostro nuovo locale adiacente alla farmacia pensato per offrirvi servizi sempre nuovi e all'avanguardia, si svolgerà la **GIORNATA del BENESSERE** con la consulenza di un biologo nutrizionista. Il nutrizionista, avvalendosi di una bilancia impedenziometrica, effettuerà un monitoraggio accurato della composizione corporea segmentale (braccio destro e sinistro, tronco, gamba destra e sinistra) misurando:

- percentuale di grasso corporeo
- massa grassa
- massa muscolare
- percentuale di acqua corporea
- grasso viscerale
- metabolismo basale
- fabbisogno calorico giornaliero

Al termine della visita verrà consegnato un piano alimentare personalizzato e verrà poi fissato un appuntamento successivo a distanza di circa un mese per controllare l'andamento della dieta e valutare gli obiettivi raggiunti.

I consigli che verranno forniti aiuteranno a gestire meglio situazioni di **SOVRAPPESO, DIABETE, PROBLEMI CARDIOVASCOLARI, PREPARAZIONI ATLETICHE** o semplicemente insegneranno a **MANGIARE BENE e SANO** migliorando il proprio stile di vita!

Se sei interessato chiedici informazioni e prenota il tuo appuntamento.

Un nuovo servizio della tua farmacia



GIORNATA DEL BENESSERE

con nutrizionista
bilancia impedenziometrica
e piano alimentare

7 MAGGIO 1° INCONTRO
25 GIUGNO CONTROLLO



**Per maggiori informazioni
e per prenotare
il tuo appuntamento
chiedi al tuo farmacista**

IL NOSTRO LABORATORIO

La nostra farmacia è provvista di un laboratorio per la realizzazione di preparazioni magistrali, erboristiche e fitoterapiche, fornito di attrezzature e strumenti per la produzione ed il confezionamento sia di forme farmaceutiche solide che liquide, per soddisfare ogni singola richiesta con professionalità e celerità.



I prodotti del nostro laboratorio sono anche molto convenienti.

Preparazioni galeniche

Nel nostro laboratorio mettiamo a disposizione preparazioni galeniche che consentono di ottenere formulazioni e dosaggi personalizzati a seconda delle specifiche esigenze. Operiamo nel pieno rispetto della normativa vigente, utilizzando strumenti idonei e affidabili. Eseguiamo preparazioni galeniche magistrali, ottenute seguendo specifiche prescrizioni mediche e preparazioni galeniche officinali, ossia medicinali ottenuti attenendoci alle formule previste dalla Farmacopea Ufficiale.

A seconda del tipo di preparazione e del grado di complessità, i tempi di attesa per la consegna del farmaco finito sono variabili, possono occorrere pochi minuti oppure un giorno.

Tutte le materie prime impiegate nelle nostre preparazioni galeniche provengono dall'Unione Europea da fornitori qualificati e certificati.

Anche i nostri prodotti finiti vengono sottoposti a controlli che ne accertino la qualità, i requisiti nel rispetto delle normative vigenti, nonché la corrispondenza alle caratteristiche richieste dal cliente.

Preparazioni erboristiche

Gli sviluppi della ricerca hanno permesso di riconoscere e caratterizzare pressoché tutti i principi attivi naturali utilizzati a scopo terapeutico e proprio per questo motivo negli ultimi anni si è assistito ad un ritorno dell'utilizzo di tali rimedi, già impiegati in molte preparazioni tradizionali, sotto forma di estratti fluidi, estratti secchi, infusi e tisane da agricoltura biologica.

La nostra farmacia dispone di erbe officinali, tutti i prodotti trattati sono accuratamente selezionati e certificati.

Ci occupiamo personalmente di verificare la qualità degli estratti che utilizziamo per le preparazioni galeniche e delle materie prime per la produzione di tisane, ponendo la massima cura al fine di garantire una corretta ed adeguata produzione e conservazione.

Siamo in grado di provvedere ad ogni tipo di preparazione erboristica o fitoterapica, anche su richiesta dei nostri clienti.

Inoltre, disponiamo di un vasto assortimento di preparati già pronti specifici per i disturbi più comuni, che ben rispondono a una terapia naturale.



ARNICA MONTANA GEL: particolarmente indicata per traumi, dolori articolari e muscolari. Applicare due o tre volte al giorno sulla parte dolorante.



FINOCCHIO CARBONE CAPSULE: migliora la digestione, calma i dolori digestivi, riduce il gonfiore intestinale. Assumere una o due capsule dopo i pasti.



ARTIGLIO DEL DIAVOLO: può essere d'aiuto in caso di infiammazioni articolari croniche tra cui mal di schiena, dolori articolari e artrosi.



GEL DRENANTE: indicato per gambe gonfie, stanche e pesanti. Rinfresca e tonifica aiutando la circolazione sanguigna. Applicare due volte al giorno con massaggio dal basso verso l'alto.



VALERIANA CAPSULE: aiuta il sonno fisiologico e calma gli stati d'ansia. Assumere due capsule mezz'ora prima di coricarsi.

Se necessario prendere una capsula anche prima di cena. Se assunta come ansiolitico, prendere una capsula al bisogno massimo tre volte al giorno.



DICLOFENAC 3% GEL: indicato per il trattamento locale di stati dolorosi e flogistici di natura reumatica o traumatica delle articolazioni, dei muscoli, dei tendini e dei legamenti.

STRESS

Lo stress è il disturbo più diffuso del nostro tempo, che è causa scatenante di tanti altri disturbi che ostacolano la nostra vita quotidiana.

Solitamente lo stress è legato alla scuola, al lavoro, a cambiamenti di vita importanti o eventi traumatici. Il corpo si abitua automaticamente ai cambiamenti, ma quando questi non ci fanno stare bene subentra lo stress, e l'organismo aumenta o inibisce la secrezione di determinati ormoni.

Tra i sintomi principali dello stress troviamo:

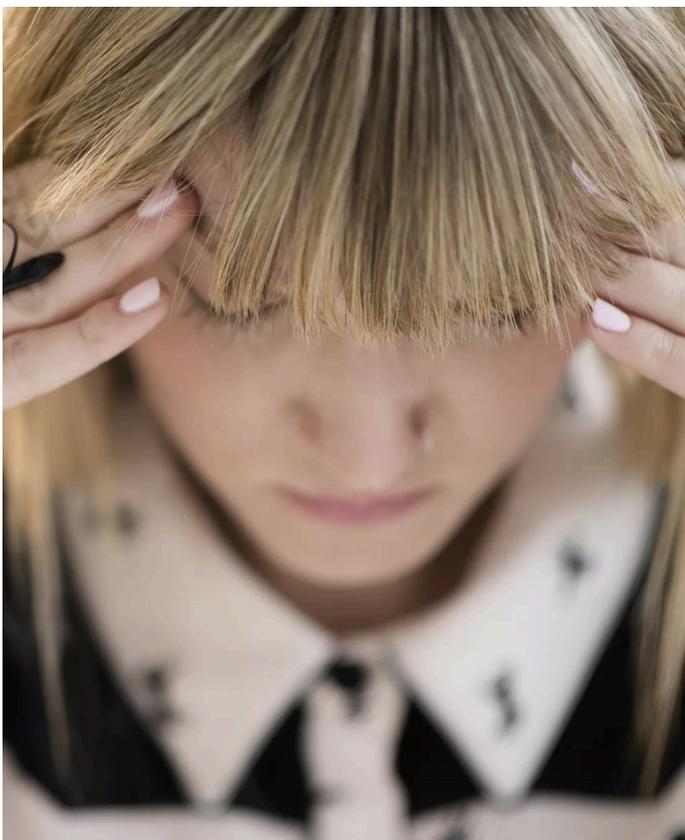
- Sensazione di stanchezza generale
- Dolori muscolari
- Accelerazione del battito cardiaco
- Disturbi del sonno

- Ulcera allo stomaco
- Colite e diarrea
- Rabbia e irritabilità
- Alopecia

Lo stress che si prolunga o addirittura diventa cronico può provocare nell'organismo delle conseguenze più concrete sulla salute dell'organismo, in grado di sopprimere la funzionalità **immunitaria** (infezioni più frequenti, minor reattività a vaccini), **digestiva** (minor appetito, cattiva digestione, diarrea), **del sonno** (insonnia, stanchezza cronica) e **riproduttiva** (infertilità).

Non è sempre facile prevenire lo stress, però possiamo imparare a gestirlo o affrontarlo in vari modi:

- Prendersi più tempo per noi stessi e per le nostre passioni
- Praticare esercizio fisico (anche attività mirate al rilassamento come lo yoga e il training autogeno) associandolo ad una sana alimentazione
- Cercare di dormire a sufficienza
- Prendersi una meritata vacanza per staccare
- Condividere le difficoltà, parlando con le persone di cui ci fidiamo di più



ERBE CONTRO LO STRESS

Melissa e passiflora sono due tra i rimedi naturali più consigliati per combattere lo stress. Entrambe ad azione rilassante e calmante, aiutano i disturbi legati al sonno. Contro l'insonnia sono indicate anche la **camomilla** e la **valeriana**, che vengono solitamente assunte sottoforma di infuso prima di coricarsi, regalando un sonno ristoratore.

Per iniziare la giornata con energia e positività invece, possiamo affidarci ad erbe come il **ginseng**, la **rodiola** (utile anche come antidepressivo naturale) o il **guaranà**.

Rhodiola Rosea capsule

Indicata per il sollievo di sintomi associati a stress, fatica e lievi stati d'ansia.

Assumere una capsula al giorno, meglio al mattino.



SOS BUROCRAZIA

BUROCRAZIA: SUPERIAMOLA ASSIEME!

Sempre più spesso per la nostra Ulss, la n°8 "Berica", è possibile prenotare online o per telefono l'accesso a visite, esami e prelievi e stampare anche il referto di tali prestazioni. Questo non determina però necessariamente una semplificazione o una velocizzazione delle procedure. Anzi, soprattutto per le fasce più deboli come gli anziani, i disabili e gli stranieri, l'uso di tali procedure diventa più difficoltoso ed impegnativo. Pertanto in Farmacia siamo disponibili ad aiutare e ad assistere chi fosse in difficoltà o avesse bisogno di consigli.

INSIEME PROVIAMO A SUPERARE QUESTE DIFFICOLTA' BUCROCRATICHE CHE CI OPPRIMONO E CI COMPLICANO LA QUOTIDIANITA'.



NOVITA' PER LE NEO MAMME

**Hai problemi ad allattare il tuo bimbo?
Fissa una consulenza gratuita
in Farmacia con una professionista del settore!**

E' attivo il servizio **ZEROCODALAB** che ti permette di prenotare in Farmacia il giorno e l'ora del prelievo presso



il laboratorio di analisi dell'Ospedale Civile di Vicenza.

OGNI MATTINA A DIGIUNO E SENZA APPUNTAMENTO PUOI ESEGUIRE LE ANALISI PER:

- PROFILO LIPIDICO
- EMOGLOBINA GLICATA
- GLICEMIA

CHIEDI INFORMAZIONI!



NUOVI ORARI MEDICINA DI GRUPPO ISOLA VICENTINA

Piazza E. Mattei, 28 – ISOLA VICENTINA

Dott.ssa GRASSI MARTA
tel. 331.8444611

Dott. NEGRINI AUGUSTO
tel. 0444.977650

Dott.ssa STOCCHIERO BRUNA
tel. 0444.975655

Giorni/Medici	Dr.ssa Grassi	Dr. Negrini	Dr.ssa Stocchiero	Infermiera
Lunedì	16.30-19.00	9.00-12.30	8.30-12.00	8.00 -11.00 15.30-17.30
Martedì	08.00-11.00*	8.30-12.30*	16.00-19.00*	8.00 -11.00
Mercoledì	08.00-11.00*	8.30-12.30*	16.00-19.00*	8.00-11.00 15.30-17.30
Giovedì	16.00-19.00*	16.00-19.00*	8.30-12.00*	8.00-11.00
Venerdì	8.00-11.00*	16.00-19.30*	10.00-13.00*	8.00-11.00 15.30-17.30
Sabato	Un medico a turno sarà disponibile per le urgenze di tutti gli assistiti dalle ore 8 alle ore 10, svolgendo anche attività ambulatoriale dalle 8.30 alle 10.00 (servizio svolto in collaborazione anche con i colleghi della frazione di Castelnovo: dr.ssa Milan e dr. Caltagirone).			

*Negli orari indicati con * il medico visita i pazienti su appuntamento