



Farmacia de Sio

Via Reale Basilica, 115 - Tel. 0884.561427 - Monte Sant'Angelo (Fg)



GENNAIO 24

Calendario del FARMACISTA

DIC 23	1 LUNEDI	FARMACIA MUSCETTOLA Maria Madre di Dio - Capodanno	FEB 24
VEN 1	2 Martedì	SS. Basilio e Gregorio	GIO 1
SAB 2	3 Mercoledì	S. Genoveffa	VEN 2
DOM 3	4 Giovedì	SS. Ermete e Caio	SAB 3
LUN 4	5 Venerdì	S. Amelia	DOM 4
MAR 5	6 SABATO 🇮🇹	FARMACIA SIMONE Epifania di N.S. - La Befana	LUN 5
MER 6	7 DOMENICA	FARMACIA SIMONE Battesimo di Gesù	MAR 6
GIO 7	8 Lunedì	S. Massimo	MER 7
VEN 8	9 Martedì	S. Giuliano	GIO 8
SAB 9	10 Mercoledì	S. Aldo	VEN 9
DOM 10	11 Giovedì	S. Igino	SAB 10
LUN 11	12 Venerdì	S. Cesira	DOM 11
MAR 12	13 Sabato	FARMACIA POTENZA S. Ilario	LUN 12
MER 13	14 DOMENICA	FARMACIA POTENZA S. Felice	MAR 13
GIO 14	15 Lunedì	S. Mauro	MER 14
VEN 15	16 Martedì	S. Marcello	GIO 15
SAB 16	17 Mercoledì 🔥	S. Antonio ab.	VEN 16
DOM 17	18 Giovedì	S. Liberata	SAB 17
LUN 18	19 Venerdì	S. Mario	DOM 18
MAR 19	20 Sabato	FARMACIA DE SIO SS. Sebastiano e Fabiano	LUN 19
MER 20	21 DOMENICA	FARMACIA DE SIO S. Agnese	MAR 20
GIO 21	22 Lunedì	S. Vincenzo	MER 21
VEN 22	23 Martedì	S. Emerenziana	GIO 22
SAB 23	24 Mercoledì	S. Francesco di S.	VEN 23
DOM 24	25 Giovedì	Conv. di S. Paolo	SAB 24
LUN 25	26 Venerdì	SS. Tito e Timoteo	DOM 25
MAR 26	27 Sabato	FARMACIA MUSCETTOLA S. Angela M.	LUN 26
MER 27	28 DOMENICA	FARMACIA MUSCETTOLA S. Tommaso d'A.	MAR 27
GIO 28	29 Lunedì 🐓	S. Costanzo	MER 28
VEN 29	30 Martedì 🐓	S. Martina	GIO 29
SAB 30	31 Mercoledì 🐓	S. Giovanni Bosco	



NUOVO ANNO NUOVI PROGETTI NUOVI OBIETTIVI

L'inizio del nuovo anno ci porta spesso a fare progetti, i cosiddetti buoni propositi: cose che vogliamo iniziare o che desideriamo cambiare, nuovi obiettivi da raggiungere e così via... Se da un lato questi buoni propositi ci aiutano a iniziare positivamente il nuovo anno, dandoci la giusta carica ed energia, dall'altro lato, se non formulati nel modo corretto, possono essere fonte di frustrazione e stress. Al fine di non perdere la giusta motivazione per il loro raggiungimento, è importante prefissare degli obiettivi che siano raggiungibili.

"Cosa voglio ottenere? Cosa voglio cambiare nella mia vita?" Queste sono le prime domande da porsi, perché è importante pensare a mete e cambiamenti realistici, così che possano essere più semplici da gestire e da raggiungere. In questo modo non saranno fonte di ansia, stress o di nuove frustrazioni. E' molto utile fare una lista scritta degli obiettivi, anche se può sembrare banale, per aiutare a fissarli nella mente e rafforzarne l'importanza. Di questa lista bisognerà identificare i 2 o 3 obiettivi più importanti per non disperdere le energie a disposizione, scrivere gli obiettivi dal più facile al più difficile ed iniziare da quello che consideriamo il più semplice. Se l'obiettivo prefissato non sta andando a buon fine, è importante capirne le motivazioni ma anche darsi una seconda possibilità.

È importante tenere a mente che l'obiettivo spesso non si raggiunge subito, ma un passo alla volta. Quello che conta è avere **COSTANZA** e **DETERMINAZIONE**.

È importante concentrarsi sui successi, sfruttandoli come incentivo a tener duro e non abbandonare nei momenti di sconforto. Per nutrire la propria autostima un consiglio può essere quello di fare una lista degli obiettivi raggiunti, in modo da tenere sempre presente i propri successi e farsi coraggio.

Il nostro corpo da spesso dei segnali ed è molto importante notarli: stress e stanchezza, indicano che il nostro corpo e il nostro cervello sono in riserva ed hanno bisogno di recuperare le energie. È importante concedersi un buon riposo, per ripartire al meglio.



Farmacia de Sio

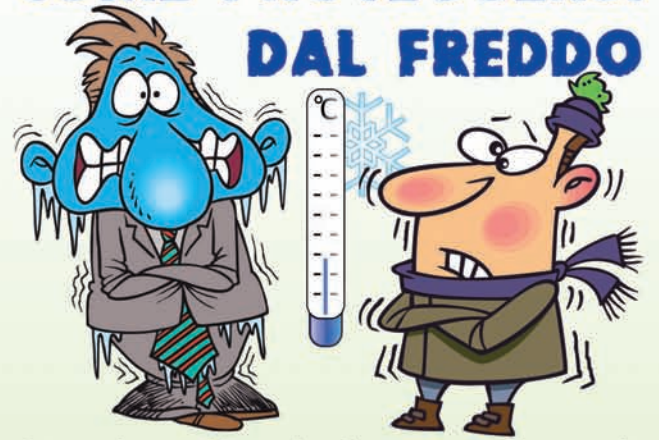
Via Reale Basilica, 115 - Tel. 0884.561427 - Monte Sant'Angelo (Fg)



FEBBRAIO ^{Quercia} 24 Calendario del FARMACISTA

24 GEN	1	Giovedì	S. Verdiana
LUN	2	Venerdì	Pres. del Signore
MAR	3	Sabato	FARMACIA SIMONE S. Biagio
MER	4	DOMENICA	FARMACIA SIMONE S. Gilberto
GIO	5	Lunedì	S. Agata
VEN	6	Martedì	S. Paolo Miki
SAB	7	Mercoledì	S. Teodoro
DOM	8	Giovedì	S. Girolamo E.
LUN	9	Venerdì	S. Apollonia
MAR	10	Sabato	FARMACIA POTENZA Ss. Arnaldo e Scolastica
MER	11	DOMENICA	FARMACIA POTENZA N.S. di Lourdes
GIO	12	Lunedì	S. Eulalia
VEN	13	Martedì	Ss. Fosca e Maura
SAB	14	Mercoledì ♥	Le Ceneri - S. Valentino
DOM	15	Giovedì	Ss. Faustino e Giovita
LUN	16	Venerdì	S. Giuliana
MAR	17	Sabato	FARMACIA DE SIO S. Marianna
MER	18	DOMENICA	FARMACIA DE SIO I di Quaresima
GIO	19	Lunedì	S. Corrado
VEN	20	Martedì	S. Eleuterio
SAB	21	Mercoledì	S. Eleonora
DOM	22	Giovedì	S. Margherita
LUN	23	Venerdì	S. Policarpo
MAR	24	Sabato	FARMACIA MUSCETTOLA S. Etelberto
MER	25	DOMENICA	FARMACIA MUSCETTOLA II di Quaresima
GIO	26	Lunedì	S. Nestore
VEN	27	Martedì	S. Leandro
SAB	28	Mercoledì	S. Romano
DOM	29	Giovedì	S. Giusto
LUN	30		
MAR	31		

COME PROTEGGERSI DAL FREDDO



Il Grande Freddo e il gelo possono fare molti danni, specie alle persone più fragili, come gli anziani, i bambini e i neonati. Raffreddore, febbre (anche molto alta), mal di gola, tosse, sono le conseguenze più frequenti del Grande Freddo dal quale non siamo riusciti a difenderci bene. Come fare? Ecco un semplice e completo vademecum che comprende qualche accorgimento tra le mura domestiche, o in ufficio, e in particolare per le persone più a rischio; l'alimentazione più idonea; i gesti semplici da fare, innanzitutto coprirsi bene.

TRA LE MURA DOMESTICHE: impostate la temperatura del riscaldamento domestico tra i 19 e i 20 gradi in modo da evitare che l'aria diventi secca, mantenendo così un giusto livello di umidificazione. Tra l'altro in questo modo eviterete gli sbalzi di temperatura tra gli spazi interni e quelli esterni. Il freddo si combatte anche A TAVOLA: una corretta alimentazione è fondamentale per rinforzare le difese immunitarie e mantenersi in buona salute durante l'inverno quando è più facile ammalarsi. Consumate almeno cinque porzioni al giorno di frutta e verdura, alimenti ricchi di vitamina e betacarotene in grado di stimolare le difese immunitarie. Non fatevi mai mancare pasta, carne, legumi, latte e pesce necessari per il giusto apporto di fibre e proteine. Ricordate di bere tanta acqua e se proprio non avete molta sete cercate almeno di reintegrare i liquidi con le tisane. Evitate gli alcolici perché possono causare una eccessiva dispersione del calore corporeo. Se possibile evitate di uscire nelle ore più fredde della giornata, al mattino presto e la sera, soprattutto se soffrite di patologie cardiovascolari o respiratorie. Indossate un abbigliamento adeguato e non dimenticate mai a casa guanti, sciarpa e cappello. Ci sono alcune tisane particolarmente adatte per contrastare il freddo, e tra l'altro visto che sono a base di prodotti naturali, in ogni caso apportano alcuni benefici al nostro organismo. Le Tisane con miele di castagno, tiglio, peperoncino e zenzero o la tisana all'echinacea, al timo e alla rosa canina sono particolarmente indicate per prevenire l'influenza dovuta proprio al violento abbassamento delle temperature. Tisana alla cannella favorisce la circolazione superficiale del sangue, e aiuta a scaldare tutto il corpo.



Farmacia de Sio

Via Reale Basilica, 115 - Tel. 0884.561427 - Monte Sant'Angelo (Fg)



MARZO

24

Calendario del FARMACISTA

FEB 24	1	Venerdi	S. Albino
GIO	2	Sabato	FARMACIA SIMONE S. Prospero
VEN	3	DOMENICA	FARMACIA SIMONE III di Quaresima
SAB	4	Lunedì	S. Casimiro
DOM	5	Martedì	S. Adriano
LUN	6	Mercoledì	S. Coletta
MAR	7	Giovedì	S. Felicità
MER	8	Venerdi	Festa della Donna S. Giovanni di Dio
GIO	9	Sabato	FARMACIA POTENZA S. Francesca R.
VEN	10	DOMENICA	FARMACIA POTENZA IV di Quaresima
SAB	11	Lunedì	S. Costantino
DOM	12	Martedì	S. Massimiliano
LUN	13	Mercoledì	S. Rodrigo
MAR	14	Giovedì	S. Matilde
MER	15	Venerdi	S. Luisa
GIO	16	Sabato	FARMACIA DE SIO S. Eriberto
VEN	17	DOMENICA	FARMACIA DE SIO V di Quaresima
SAB	18	Lunedì	S. Salvatore
DOM	19	Martedì	S. Giuseppe
LUN	20	Mercoledì	S. Alessandra
MAR	21	Giovedì	S. Benedetta
MER	22	Venerdi	S. Lea
GIO	23	Sabato	FARMACIA MUSCETTOLA S. Turibio de M.
VEN	24	DOMENICA	FARMACIA MUSCETTOLA Le Palme
SAB	25	Lunedì	Annunc. del Signore
DOM	26	Martedì	S. Emanuele
LUN	27	Mercoledì	S. Augusta
MAR	28	Giovedì	S. Sisto III papa
MER	29	Venerdi	S. Secondo di Asti
GIO	30	Sabato	FARMACIA SIMONE S. Amedeo
	31	DOMENICA	FARMACIA SIMONE Pasqua di Resurrezione



COME GESTIRE LA RABBIA

Nella vita possono capitare spesso momenti di stress intensi. In questi momenti, capire come gestire la rabbia e la frustrazione è fondamentale per ritrovare il buonumore e tornare ad essere positivi. Sicuramente avrai sentito spesso parlare di gestione della rabbia: si tratta proprio di quell'atteggiamento che ti consente di dominare le tue emozioni negative e sfruttarle a tuo vantaggio. L'importante, per il tuo benessere, è capire come riconoscere i segnali della rabbia e padroneggiarli per mantenersi in situazioni positive senza lasciarsi sopraffare. Si può tenere sotto controllo la rabbia? Certamente sì. Prendere decisioni e compiere azioni quando si è arrabbiati non è mai una buona idea, perché la nostra lucidità è in pericolo. Proprio per questo è importante capire come abbassare l'emotività e superare i momenti difficili. Se vuoi scoprire come gestire la rabbia, la prima cosa che dovrai fare in assoluto è imparare a riconoscere i "sintomi". Capire quando la rabbia sta per prendere il controllo è fondamentale per ribellarti e riprendere le redini della situazione. Quali sono i segnali più comuni della rabbia? Eccoli: 1) Avverti una mancanza di controllo delle tue emozioni; 2) Ti senti depresso per la tua rabbia; 3) Hai spesso discussioni animate con gli altri; 4) Ti senti sempre impaziente; 5) Trovi irritanti molte persone. Se queste "avvisaglie" sono già apparse nel quotidiano, non temere: saperle riconoscere è già un buon passo per controllarle. Dunque, il primo consiglio è imparare ad ascoltare i segnali che ti dà la tua mente cercando di non perdere mai il controllo e chiedendoti se la tua reazione giova a qualcuno. Mantenere la calma in queste situazioni non è affatto semplice. Uno degli errori più comuni che facciamo è quello di concentrarci sul problema, invece che sulle soluzioni. Gli scatti d'ira e il nervosismo possono essere combattuti con un'arma estremamente potente: l'umorismo. Se vuoi imparare a gestire la rabbia, dovrai impegnarti nell'alleggerire ciò che percepisci come un problema. Quando la tua rabbia divampa, metti all'opera le tue abilità di rilassamento. Se ti stai chiedendo come sfogare la rabbia accumulata, non c'è soluzione migliore di un po' di attività fisica. Essere in movimento ti aiuta a liberarti dalle sensazioni negative.



Farmacia de Sio

Via Reale Basilica, 115 - Tel. 0884.561427 - Monte Sant'Angelo (Fg)



APRILE



Calendario del FARMACISTA

24 MAR	LUNEDI	FARMACIA POTENZA L. dell'Angelo	24 MAG
VEN 1	2 Martedì	S. Francesco di P.	MER 1
SAB 2	3 Mercoledì	S. Riccardo	GIO 2
DOM 3	4 Giovedì	S. Isidoro	VEN 3
LUN 4	5 Venerdì	S. Vincenzo F.	SAB 4
MAR 5	6 Sabato	FARMACIA DE SIO S. Celestino I papa	DOM 5
MER 6	7 DOMENICA	FARMACIA DE SIO in Albis - S. Ermanno	LUN 6
GIO 7	8 Lunedì	S. Walter	MAR 7
VEN 8	9 Martedì	S. Demetrio	MER 8
SAB 9	10 Mercoledì	S. Ezechiele	GIO 9
DOM 10	11 Giovedì	S. Stanislao	VEN 10
LUN 11	12 Venerdì	S. Zeno	SAB 11
MAR 12	13 Sabato	FARMACIA MUSCETTOLA S. Ida	DOM 12
MER 13	14 DOMENICA	FARMACIA MUSCETTOLA S. Abbondio	LUN 13
GIO 14	15 Lunedì	S. Annibale	MAR 14
VEN 15	16 Martedì	S. Bernadette	MER 15
SAB 16	17 Mercoledì	S. Roberto	GIO 16
DOM 17	18 Giovedì	S. Galdino	VEN 17
LUN 18	19 Venerdì	S. Emma	SAB 18
MAR 19	20 Sabato	FARMACIA SIMONE S. Adalgisa	DOM 19
MER 20	21 DOMENICA	FARMACIA SIMONE S. Anselmo	LUN 20
GIO 21	22 Lunedì	S. Leonida	MAR 21
VEN 22	23 Martedì	S. Giorgio	MER 22
SAB 23	24 Mercoledì	S. Fedele	GIO 23
DOM 24	25 GIOVEDI	FARMACIA POTENZA S. Marco ev./Ann. Lib.	VEN 24
LUN 25	26 Venerdì	S. Marcellino	SAB 25
MAR 26	27 Sabato	FARMACIA DE SIO S. Zita	DOM 26
MER 27	28 DOMENICA	FARMACIA DE SIO S. Valeria	LUN 27
GIO 28	29 Lunedì	S. Caterina da S.	MAR 28
VEN 29	30 Martedì	S. Pio V papa	MER 29
SAB 30			GIO 30
DOM 31			VEN 31

LA PREVENZIONE DELL'ICTUS



In Italia l'ictus è la terza causa di morte, dopo le malattie cardiovascolari e le neoplasie. Nel nostro Paese causa il 10-12% di tutti i decessi per anno e rappresenta la prima causa di invalidità. Il 50% degli ictus ischemici potrebbe essere prevenuto modificando lo stile di vita, conoscere e adottare misure utili alla prevenzione può essere quindi di importanza vitale. Come per ogni patologia, anche per l'ictus la prevenzione passa da atteggiamenti virtuosi e da abitudini quotidiane che possono essere migliorate per aiutarci a sentirci meglio, giorno per giorno. Quali sono gli aspetti importanti da tenere sotto controllo? Curare l'alimentazione

- 1) Una dieta equilibrata e sana** è un'alleata preziosa per ostacolare la comparsa di molte patologie, tra cui l'ictus. Frutta e verdura, ricche di vitamine e antiossidanti (almeno cinque porzioni al giorno); pesce, preziosa fonte di grassi polinsaturi (minimo due volte alla settimana); legumi; cereali; olio di oliva.
- 2) Praticare sport**, il rapporto che lega attività sportiva e ictus è molto stretto e, per prevenire l'insorgere di questa patologia, tenersi in movimento può fare la differenza.
- 3) Smettere di fumare**, quando si parla di salute, non si può non parlare anche di fumo. Smettere di fumare è una condizione imprescindibile nella prevenzione dell'ictus.
- 4) Controllare la pressione**, anche mantenere la pressione a livelli adeguati può aiutare nella prevenzione dell'ictus. I valori consigliati dovrebbero rientrare tra i 120-130 per la massima e gli 80-85 per la minima. Quando questi valori superano i 140 per la massima e i 90 per la minima il rischio di ictus aumenta.
- 5) Mantenere bassa la glicemia**, avere la glicemia alta, e soffrire di malattie come il diabete, può aumentare fino a 6 volte il rischio di avere un ictus. Proprio per questo, mantenere un livello di glicemia bassa, curando l'alimentazione e riducendo il consumo di zuccheri, rappresenta un fattore di prevenzione.
- 6) Fare esami periodici**, le analisi del sangue, per valutare i livelli di colesterolo; le visite cardiologiche per monitorare la salute del cuore; l'ecocolore doppler dei tronchi sovraortici, per evidenziare se ci sono stenosi. Questi esami andrebbero svolti periodicamente, con l'avanzare dell'età



Farmacia de Sio

Via Reale Basilica, 115 - Tel. 0884.561427 - Monte Sant'Angelo (Fg)



M A G G I O

24

Calendario del FARMACISTA

APR 24	1 MERCOLEDI	FARMACIA MUSCETTOLA S. Giuseppe art. - Festa del Lavoro	24 GIU
LUN 1	2 Giovedì	S. Cesare	SAB 1
MAR 2	3 Venerdì	Ss. Filippo e Giacomo	DOM 2
MER 3	4 Sabato	FARMACIA SIMONE S. Floriano	LUN 3
GIO 4	5 DOMENICA	FARMACIA SIMONE S. Tosca	MAR 4
VEN 5	6 Lunedì	S. Domenico S.	MER 5
SAB 6	7 Martedì	S. Flavia	GIO 6
DOM 7	8 Mercoledì Festa della MAMMA	S. Vittore	VEN 7
LUN 8	9 Giovedì	S. Beato	SAB 8
MAR 9	10 Venerdì	S. Alfio	DOM 9
MER 10	11 Sabato	FARMACIA POTENZA S. Fabio	LUN 10
GIO 11	12 DOMENICA	FARMACIA POTENZA Ascensione di N.S.	MAR 11
VEN 12	13 Lunedì	S. Domenica	MER 12
SAB 13	14 Martedì	S. Mattia ap.	GIO 13
DOM 14	15 Mercoledì	S. Torquato	VEN 14
LUN 15	16 Giovedì	S. Ubaldo	SAB 15
MAR 16	17 Venerdì	S. Pasquale	DOM 16
MER 17	18 Sabato	FARMACIA DE SIO S. Vincenza	LUN 17
GIO 18	19 DOMENICA	FARMACIA DE SIO Pentecoste	MAR 18
VEN 19	20 Lunedì	S. Bernardino da S.	MER 19
SAB 20	21 Martedì	S. Vittorio	GIO 20
DOM 21	22 Mercoledì	S. Rita da Cascia	VEN 21
LUN 22	23 Giovedì	S. Desiderio	SAB 22
MAR 23	24 Venerdì	Maria Ausiliatrice	DOM 23
MER 24	25 Sabato	FARMACIA MUSCETTOLA S. Beda	LUN 24
GIO 25	26 DOMENICA	FARMACIA MUSCETTOLA SS. Trinità	MAR 25
VEN 26	27 Lunedì	S. Liberio	MER 26
SAB 27	28 Martedì	S. Emilio	GIO 27
DOM 28	29 Mercoledì	S. Massimino	VEN 28
LUN 29	30 Giovedì	S. Ferdinando	SAB 29
MAR 30	31 Venerdì	Visitazione B.V. Maria	DOM 30



Lo sport all'aperto è un modo sano per rimettersi in forma, stare a contatto con la natura e rallentare i ritmi della vita quotidiana, scaricando tutto lo stress accumulato. Il mese di maggio è ideale per praticare sport all'aria aperta, ma ovviamente prendendo le opportune precauzioni. Anzitutto è bene sempre confrontarsi con il proprio medico, per scegliere l'attività fisica più adatta alle proprie condizioni di salute. Dopodiché, al di là del tipo di attività fisica scelta, non bisogna dimenticare di portare con sé una borraccia con l'acqua. Con la sudorazione, infatti, si perdono velocemente molti liquidi, perciò è importante reintegrarli per evitare i rischi legati alla disidratazione. Prese le debite precauzioni, vediamo quali sono gli sport che si possono fare all'aperto e quali vantaggi assicura lo sport outdoor all'organismo.

Il jogging è sempre un grande classico tra gli sport da praticare all'aria aperta e fa parte degli esercizi aerobici per eccellenza. Si tratta di un'attività molto apprezzata, perché dona vigore a tutto il corpo e aiuta in poco tempo a raggiungere ottimi risultati, inoltre non richiede particolari attrezzature.

La bicicletta è un mezzo di trasporto che fa bene all'ambiente e alla salute. Fare ciclismo pedalando nei parchi, vicino le spiagge o nei tanti percorsi ciclistici appositamente creati, oppure approfittate del tragitto casa/lavoro per allenarsi in bici ottimizzando il tempo a disposizione. Esistono tanti tipi di biciclette adatte ad ogni età e a qualsiasi tipo di percorso, non resta che scegliere quella adatta alle proprie esigenze e montare in sella.

Il trekking consente di fare attività fisica scoprendo luoghi diversi e scegliendo l'andatura più adatta alle proprie esigenze. Anche in questo caso è bene adottare alcuni accorgimenti, come vestirsi in modo idoneo con delle scarpe comode per la camminata nella natura. L'escursionismo a fini sportivi è accessibile a chiunque, perché permette di camminare sviluppando l'andamento in base a quelle che sono le proprie possibilità, oltre alla possibilità di scegliere tra percorsi con diversi gradi di difficoltà a seconda del livello di preparazione fisica. Uno sport outdoor impegnativo e divertente è **il tennis**, una disciplina che prevede delle sfide tra due o quattro giocatori. E' possibile anche palleggiare tranquillamente da fondo campo, affinando la padronanza della tecnica.



Farmacia de Sio

Via Reale Basilica, 115 - Tel. 0884.561427 - Monte Sant'Angelo (Fg)



GIUGNO



Calendario del FARMACISTA

24 MAG	1 Sabato	FARMACIA SIMONE <small>S. Giustino</small>
MER 1	2 DOMENICA	FARMACIA SIMONE <small>Corpus Domini Festa della Repubblica</small>
GIO 2	3 Lunedì	<small>S. Carlo L.</small>
VEN 3	4 Martedì	<small>S. Quirino</small>
SAB 4	5 Mercoledì	<small>S. Bonifacio</small>
DOM 5	6 Giovedì	<small>S. Norberto</small>
LUN 6	7 Venerdì	<small>Sacro Cuore di Gesù - S. Geremia</small>
MAR 7	8 Sabato	FARMACIA POTENZA <small>S. Medardo</small>
MER 8	9 DOMENICA	FARMACIA POTENZA <small>S. Efram</small>
GIO 9	10 Lunedì	<small>S. Diana</small>
VEN 10	11 Martedì	<small>S. Barnaba Apostolo</small>
SAB 11	12 Mercoledì	<small>S. Guido</small>
DOM 12	13 Giovedì	<small>S. Antonio di P.</small>
LUN 13	14 Venerdì	<small>S. Eliseo pr.</small>
MAR 14	15 Sabato	FARMACIA DE SIO <small>S. Germana</small>
MER 15	16 DOMENICA	FARMACIA DE SIO <small>S. Aureliano</small>
GIO 16	17 Lunedì	<small>S. Ranieri</small>
VEN 17	18 Martedì	<small>S. Gregorio B.</small>
SAB 18	19 Mercoledì	<small>SS. Gervasio e Protasio</small>
DOM 19	20 Giovedì	<small>S. Ettore</small>
LUN 20	21 Venerdì	<small>S. Luigi G.</small>
MAR 21	22 Sabato	FARMACIA MUSCETTOLA <small>S. Paolino da N.</small>
MER 22	23 DOMENICA	FARMACIA MUSCETTOLA <small>S. Lanfranco</small>
GIO 23	24 Lunedì	<small>Nat. S. Giov. Batt.</small>
VEN 24	25 Martedì	<small>S. Guglielmo</small>
SAB 25	26 Mercoledì	<small>S. Josemaria E.</small>
DOM 26	27 Giovedì	<small>S. Cirillo d'A.</small>
LUN 27	28 Venerdì	<small>S. Attilio</small>
MAR 28	29 Sabato	FARMACIA SIMONE <small>SS. Pietro e Paolo</small>
MER 29	30 DOMENICA	FARMACIA SIMONE <small>SS. Primi Martiri</small>
GIO 30		
VEN 31		

ACCORGIMENTI PER UNA GRIGLIATA SALUTARE



Con l'arrivo dell'estate potrebbe essere piacevole organizzare una grigliata tra amici. Coloro che amano i cibi cotti alla griglia potrebbero essere colti da alcuni dubbi riguardo alla salubrità di tale metodo di preparazione degli alimenti. E' possibile rendere il barbecue piu' salutare? E' necessario innanzitutto porre attenzione alle fiammate improvvise che potrebbero provenire dalla griglia. È proprio ad esse che infatti viene imputata la capacità di bruciacciare ed annerire il cibo, un aspetto che è a propria volta correlato alla formazione di sostane cancerogene. La cottura va fatta a temperature che possano essere considerate da medie a basse. Quando alimenti come la carne vengono infatti riscaldati a temperature eccessivamente alte o entrano in contatto con le fiamme, avviene la formazione di composti considerati cancerogeni. Sia per la carne rossa che per il pollame si consiglia la marinatura utilizzando olio d'oliva e succo di limone. Secondo alcune ricerche, infatti, questi due ingredienti sono in grado di ridurre la formazione di sostanze cancerogene fino al 99% nel corso della cottura, contribuendo a mantenere gli alimenti umidi. Si suggerisce di preferire alimenti naturalmente a basso contenuto di grassi, come le verdure, i tagli magri di carne rossa, la carne di pollo o il pesce. L'aggiunta di erbe aromatiche agli alimenti preparati alla griglia contribuisce a ridurre il rischio di cancro. Tra tali erbe aromatiche troviamo basilico, menta, rosmarino, timo, origano e salvia, l'impiego di tali erbe aromatiche riduce drasticamente la formazione della sostanza cancerogena . Una delle migliori opzioni per abbassare il potenziale cancerogeno della cottura alla griglia consiste nell'accompagnare il consumo di carne con abbondanti contorni di verdure, non necessariamente cotte alla griglia, che potranno arricchire il pasto di un maggior numero di nutrienti benefici, oltre che di fibre. Il barbecue deve essere pulito ogni volta sia dopo che prima dell'uso, in modo tale da rimuovere eventuali rimasugli di cibo bruciacciati che possono provocare la formazione di radicali liberi, legati all'invecchiamento prematuro ed al danneggiamento dei tessuti del nostro organismo.



Farmacia de Sio

Via Reale Basilica, 115 - Tel. 0884.561427 - Monte Sant'Angelo (Fg)



LUGLIO

24

Calendario del FARMACISTA

24 GIU	1 Lunedì	Prez. Sangue di Gesù - S. Ester	24 AGO
SAB	2 Martedì	S. Ottone	GIO
1 DOM	3 Mercoledì	S. Tommaso ap.	1 VEN
2 LUN	4 Giovedì	S. Procopio	2 SAB
3 MAR	5 Venerdì	S. Antonio M.Z.	3 DOM
4 MER	6 Sabato	FARMACIA POTENZA S. Maria Goretti	4 LUN
5 GIO	7 DOMENICA	FARMACIA POTENZA S. Claudio	5 MAR
6 VEN	8 Lunedì	SS. Aquila e Priscilla	6 MER
7 SAB	9 Martedì	S. Letizia	7 GIO
8 DOM	10 Mercoledì	S. Silvano	8 VEN
9 LUN	11 Giovedì	S. Benedetto	9 SAB
10 MAR	12 Venerdì	S. Fortunato	10 DOM
11 MER	13 Sabato	FARMACIA DE SIO S. Enrico	11 LUN
12 GIO	14 DOMENICA	FARMACIA DE SIO S. Camillo de L.	12 MAR
13 VEN	15 Lunedì	S. Bonaventura	13 MER
14 SAB	16 Martedì	B.V.M. del Carmelo	14 GIO
15 DOM	17 Mercoledì	S. Alessio	15 VEN
16 LUN	18 Giovedì	S. Federico	16 SAB
17 MAR	19 Venerdì	S. Arsenio	17 DOM
18 MER	20 Sabato	FARMACIA MUSCETTOLA S. Elia pr.	18 LUN
19 GIO	21 DOMENICA	FARMACIA MUSCETTOLA S. Lorenzo da B.	19 MAR
20 VEN	22 Lunedì	S. Maria Madd.	20 MER
21 SAB	23 Martedì	S. Brigida	21 GIO
22 DOM	24 Mercoledì	S. Cristina	22 VEN
23 LUN	25 Giovedì	S. Giacomo ap.	23 SAB
24 MAR	26 Venerdì	SS. Anna e Gioacchino	24 DOM
25 MER	27 Sabato	FARMACIA SIMONE S. Liliana	25 LUN
26 GIO	28 DOMENICA	FARMACIA SIMONE SS. Nazario e Celso	26 MAR
27 VEN	29 Lunedì	S. Marta	27 MER
28 SAB	30 Martedì	S. Leopoldo	28 GIO
29 DOM	31 Mercoledì	S. Ignazio di L.	29 VEN
30 SAB			30 SAB
31 DOM			31 SAB

DISIDRATAZIONE DA CALDO ESTIVO



La disidratazione è un problema da non sottovalutare, soprattutto d'estate. Ma come fare a combatterla? Bere più acqua quando fa caldo può sembrare normale perché, in genere, la sensazione di sete aumenta. Ma non è così per tutti, ad esempio anziani e bambini sentono meno la sete. Durante l'anno non bevono a sufficienza, quindi, anche in estate, non si preoccupano di bere acqua per idratarsi. Invece, appena le temperature aumentano di pochi gradi (da 24 a 31°C), dovresti ricordarti di raddoppiare la quantità d'acqua, per reintegrare quella che perdi con il sudore. Il corpo umano è composto principalmente da acqua. Appena nati, infatti, rappresenta il 75% del nostro peso. Ma con l'avanzare dell'età questa percentuale diminuisce: negli adulti si aggira intorno al 60% e nell'anziano scende ulteriormente. L'acqua è un elemento essenziale per il corretto funzionamento dell'organismo perché è indispensabile per lo svolgimento di tutti i processi fisiologici che avvengono nel corpo. Gioca un ruolo fondamentale nella digestione, nell'assorbimento, nel trasporto e nell'utilizzo dei nutrienti e delle vitamine. Senza acqua, non sei in grado di assimilare e sfruttare le sostanze indispensabili per la tua salute. Una corretta idratazione ti rende più reattivo, non solo fisicamente ma anche mentalmente. Molti studi hanno dimostrato che bere acqua a sufficienza aiuta a tenere alte l'attenzione e la concentrazione. L'acqua ha anche un effetto drenante, quindi bere molto aiuta anche ad attenuare baccia d'arancia e cuscinetti. L'acqua è essenziale per la nostra salute: basta una disidratazione di appena l'1% del peso corporeo per compromettere le tue attività e le performance fisiche del tuo organismo. Quando le tue riserve d'acqua scarseggiano, possono comparire crampi, debolezza, irritabilità ma anche, nei casi più gravi, colpi di calore. Se non idrati sufficientemente il corpo rischi effetti collaterali anche gravi, per esempio: Secchezza della pelle e delle mucose. Aumento della temperatura corporea. Intossicazione di reni e fegato. Rallentamento della funzione intestinale. Per questo è di fondamentale importanza bere molta acqua per mantenersi idratati d'estate.



Farmacia de Sio

Via Reale Basilica, 115 - Tel. 0884.561427 - Monte Sant'Angelo (Fg)



AGOSTO

24

Calendario del FARMACISTA

LUG 24	1	Giovedì	S. Alfonso de' L.
LUN 1	2	Venerdì	S. Eusebio di V.
MAR 2	3	Sabato	FARMACIA POTENZA S. Lidia
MER 3	4	DOMENICA	FARMACIA POTENZA ☹️ S. Nicodemo
GIO 4	5	Lunedì	S. Osvaldo
VEN 5	6	Martedì	Trasf. del Signore
SAB 6	7	Mercoledì	S. Gaetano da T.
DOM 7	8	Giovedì	S. Domenico
LUN 8	9	Venerdì	SS. Fermo e Rustico
MAR 9	10	Sabato ★	FARMACIA DE SIO S. Lorenzo
MER 10	11	DOMENICA	FARMACIA DE SIO S. Chiara
GIO 11	12	Lunedì	S. Ercolano
VEN 12	13	Martedì	S. Ippolito
SAB 13	14	Mercoledì	S. Alfredo
DOM 14	15	GIOVEDÌ 🍷	FARMACIA MUSCETTOLA Ferragosto Ass. S. Vergine
LUN 15	16	Venerdì	S. Rocco
MAR 16	17	Sabato	FARMACIA SIMONE S. Giacinto martire
MER 17	18	DOMENICA	FARMACIA SIMONE S. Elena
GIO 18	19	Lunedì	S. Mariano
VEN 19	20	Martedì	S. Bernardo
SAB 20	21	Mercoledì	S. Pio X papa
DOM 21	22	Giovedì	S. Fabrizio
LUN 22	23	Venerdì	S. Rosa da L.
MAR 23	24	Sabato	FARMACIA POTENZA S. Bartolomeo ap.
MER 24	25	DOMENICA	FARMACIA POTENZA S. Ludovico
GIO 25	26	Lunedì	S. Alessandro
VEN 26	27	Martedì	S. Monica
SAB 27	28	Mercoledì	S. Agostino
DOM 28	29	Giovedì	Mart. S. Giovanni B.
LUN 29	30	Venerdì	S. Fantino
MAR 30	31	Sabato	FARMACIA DE SIO S. Aristide



RICARICarsi D'ESTATE

Il caldo impazza e sei finalmente in ferie: avere un po' di giorni liberi non vuol dire automaticamente mettere in vacanza la testa. Corpo e mente potrebbero avere bisogno di alcuni giorni per sciogliere le tensioni accumulate durante l'anno. Soprattutto nei primi giorni di ferie per mandare in vacanza lo stress prenditi tempo per ascoltare le tue emozioni interiori, lasciati andare e evita di pianificare tutto. Altrimenti non sarebbero ferie, giusto? Vacanza non è sinonimo di un posto nuovo, bensì di nuovi ritmi. Il piacere del tempo da gestire in libertà, è possibile, se cogli l'opportunità del relax e del tempo libero per curare il rapporto con il tuo corpo. Bevi tanta acqua, spremute e frullati, evitando bibite gassate e zuccherate, che non soddisfano realmente la sete. Nutriti con semplicità, scegliendo alimenti freschi e naturali. Divertiti a assaggiare piatti nuovi e sperimenta con allegria ricette diverse, senza senso del dovere ma col piacere di viaggiare nei sapori. Cura ciò che mangi con attenzione e amore. E se cucinare tocca sempre a te, passa il compito a qualcun altro.

Cambia le tue abitudini, lasciati guidare dall'istinto, fai colazione in un bar differente, gioca a scoprire quartieri mai visti o luoghi interessanti, vicini a casa, da raggiungere in bicicletta o in treno. Il mondo è saper guardare con occhi nuovi. Via libera al movimento! Nuota, balla, metti alla prova con un nuovo sport da imparare. Sfrutta le ore più fresche della giornata, al mattino o di sera, per fare jogging, sarà un potente elisir anche per l'umore. Secondo le ultime ricerche scientifiche la passeggiata serale, almeno di un quarto d'ora, è un'ottima abitudine: consente di abbassare la glicemia e migliora la circolazione. Se sei al mare non limitarti a prendere il sole: nuota, muoviti passeggiando lungo il bagnasciuga, a zigzag dentro e fuori dall'acqua. Non essere pigro e tuffati alla scoperta del fitness in acqua: puoi sperimentare l'acquagym oppure il sub.

Prenditi una pausa dal web, in cui spesso siamo coinvolti tra aggiornamenti e chat. La capacità di disconnettersi è proporzionale alla capacità di creare uno spazio di silenzio dentro di noi che può solo giovare.



Farmacia de Sio

Via Reale Basilica, 115 - Tel. 0884.561427 - Monte Sant'Angelo (Fg)



SETTEMBRE ^{luovincia} 24

Calendario del FARMACISTA

AGO24	1 DOMENICA	FARMACIA DE SIO S. Egidio	24 OTTO
GIO	2 Lunedì	S. Elpidio	MAR
VEN	3 Martedì	S. Gregorio M.	MER
SAB	4 Mercoledì	S. Rosalia	GIO
DOM	5 Giovedì	S. M. Teresa di C.	VEN
LUN	6 Venerdì	S. Umberto	SAB
MAR	7 Sabato	FARMACIA MUSCETTOLA S. Regina	DOM
MER	8 DOMENICA	FARMACIA MUSCETTOLA Natività B.V. Maria	LUN
GIO	9 Lunedì	S. Sergio	MAR
VEN	10 Martedì	S. Pulcheria	MER
SAB	11 Mercoledì	SS. Proto e Giacinto	GIO
DOM	12 Giovedì	SS. Nome di Maria	VEN
LUN	13 Venerdì	S. Maurilio	SAB
MAR	14 Sabato	FARMACIA SIMONE Esaltaz. S. Croce	DOM
MER	15 DOMENICA	FARMACIA SIMONE B.V.M. Addolorata	LUN
GIO	16 Lunedì	SS. Cornelio e Cipriano	MAR
VEN	17 Martedì	S. Roberto B.	MER
SAB	18 Mercoledì	S. Sofia	GIO
DOM	19 Giovedì	S. Gennaro	VEN
LUN	20 Venerdì	S. Candida	SAB
MAR	21 Sabato	FARMACIA POTENZA S. Matteo ev.	DOM
MER	22 DOMENICA 	FARMACIA POTENZA S. Maurizio	LUN
GIO	23 Lunedì	S. Padre Pio da P.	MAR
VEN	24 Martedì	S. Pacifico	MER
SAB	25 Mercoledì	S. Aurelia	GIO
DOM	26 Giovedì	Ss. Cosma e Damiano	VEN
LUN	27 Venerdì	S. Vincenzo de' P.	SAB
MAR	28 Sabato	FARMACIA DE SIO S. Venceslao	DOM
MER	29 DOMENICA	FARMACIA DE SIO SS. Michele, Gabriele, Raffaele	LUN
GIO	30 Lunedì	S. Girolamo	MAR
VEN			MER
SAB			GIO
31			31



APPRENDIMENTO ALL'ARIA APERTA

Imparare all'aperto è un modo più sicuro, più sano e molto più coinvolgente per i ragazzi di studiare. Ora che la scuola è iniziata, è il momento di approfittare di tutti i benefici dell'outdoor education. L'apprendimento all'aperto è spesso associato all'apprendimento in mezzo alla natura. Vengono in mente bambini che esplorano colline, boschi o rigogliosi parchi nazionali. Sebbene questi spazi verdi così invitanti siano ottime fonti di conoscenza, non è sempre possibile trovarli nel proprio quartiere. Ciò significa che l'apprendimento all'aperto non è per tutti? Certo che no! La didattica all'aperto può avvenire anche in un piccolo orto urbano, nel cortile della scuola o nel parco di quartiere. Poiché didattica all'aperto significa semplicemente "allargare le quattro pareti della classe", si può imparare anche nella zona verde più vicina a casa tua! Guardare i colori tenui della natura e sperimentare movimenti naturali più lenti aiuta i ragazzi (e gli adulti!) a eliminare la "nebbia" nel cervello, causata dal troppo tempo passato davanti agli schermi. C'è anche molto più spazio per il movimento fisico che pompa l'ossitocina nel nostro corpo e solleva immediatamente il nostro umore! Inoltre, se i bambini passano più tempo a contatto con la natura, è più probabile che se ne preoccupino. Saranno cittadini più attivi di fronte a questioni come la crisi climatica.

Anche se potrebbe sembrare che l'apprendimento all'aperto abbia già vinto sull'apprendimento in classe, sappiamo che alcuni genitori potrebbero preoccuparsi che tolga troppo tempo ai compiti. Quindi è tempo di sfatare un altro mito sulla didattica all'aperto! L'apprendimento all'aperto e l'apprendimento in classe non sono separati, sono semplicemente l'uno un'estensione dell'altro. Ciò che viene insegnato in classe può essere fatto anche in giardino! In fondo l'apprendimento all'aperto non è che un'estensione di ciò che gli studenti possono apprendere in classe, in modo molto più sicuro, sano e coinvolgente! Dopo tutta l'aria fresca presa studiando all'aperto, tuo figlio avrà fatto il pieno di energie per riprendere le lezioni.



Farmacia de Sio

Via Reale Basilica, 115 - Tel. 0884.561427 - Monte Sant'Angelo (Fg)



OTTOBRE

24

Calendario del FARMACISTA

SET 24	1 Martedì	S. Teresa di Gesù B.
DOM 1	2 Mercoledì	SS. Angeli Custodi
LUN 2	3 Giovedì	S. Gerardo
MAR 3	4 Venerdì	S. Francesco d'A.
MER 4	5 Sabato	FARMACIA MUSCETTOLA S. Placido
GIO 5	6 DOMENICA	FARMACIA MUSCETTOLA S. Bruno ab.
VEN 6	7 Lunedì	B.V.M. del Rosario
SAB 7	8 Martedì	S. Pelagia
DOM 8	9 Mercoledì	S. Abramo
LUN 9	10 Giovedì	S. Daniele
MAR 10	11 Venerdì	S. Giovanni XXIII
MER 11	12 Sabato	FARMACIA SIMONE S. Serafino
GIO 12	13 DOMENICA	FARMACIA SIMONE S. Edoardo
VEN 13	14 Lunedì	S. Callisto
SAB 14	15 Martedì	S. Teresa d'A.
DOM 15	16 Mercoledì	S. Margherita A.
LUN 16	17 Giovedì	S. Ignazio d'A.
MAR 17	18 Venerdì	S. Luca ev.
MER 18	19 Sabato	FARMACIA POTENZA S. Laura
GIO 19	20 DOMENICA	FARMACIA POTENZA S. Irene
VEN 20	21 Lunedì	S. Orsola
SAB 21	22 Martedì	S. Giovanni Paolo II
DOM 22	23 Mercoledì	S. Giovanni da C.
LUN 23	24 Giovedì	S. Luigi G.
MAR 24	25 Venerdì	S. Daria
MER 25	26 Sabato	FARMACIA DE SIO S. Evaristo
GIO 26	27 DOMENICA	FARMACIA DE SIO S. Fiorenzo
VEN 27	28 Lunedì	SS. Simone e Giuda
SAB 28	29 Martedì	B. Michele Rua
DOM 29	30 Mercoledì	S. Germano
LUN 30	31 Giovedì	S. Lucilla



PREVENZIONE DEL TUMORE AL SENO

Il tumore alla mammella nel nostro paese colpisce ogni anno circa 50.000 persone e rappresenta il cancro più frequente tra le donne. Benché possa colpire anche donne in giovane età, l'incidenza aumenta con il passare degli anni e la maggioranza dei casi viene diagnosticata nelle pazienti over 50. La sopravvivenza al tumore al seno, anche a lungo termine, è tra le più elevate in ambito oncologico: a 5 anni dalla diagnosi, essa si attesta quasi al 90% grazie al miglioramento delle tecniche diagnostico-terapeutiche e all'attenzione sempre più alta verso la prevenzione e le sue attività. **La prevenzione primaria** rappresenta il primo strumento che ognuno di noi, nella vita quotidiana, può - e deve - mettere in atto seguendo uno stile di vita sano evitando il fumo, bere alcolici con moderazione, praticare attività sportiva regolarmente tenere sotto controllo il peso, seguire una dieta equilibrata, ricca di alimenti vegetali.

La prevenzione secondaria è l'altra forma di prevenzione che riveste un ruolo cruciale nella lotta al tumore al seno. Questa modalità preventiva si traduce nella diagnosi precoce tramite esami che, com'è dimostrato scientificamente, può ridurre la mortalità per tumore alla mammella. Attraverso gli esami per la prevenzione del tumore al seno nelle donne tra i 50 e i 70 anni, la mammografia con cadenza biennale può ridurre la mortalità fino al 40%. Mentre, nelle donne tra i 40 e i 50, sottoporsi a una mammografia annuale può ridurre il tasso di mortalità fino al 20%.

La mammografia quindi è lo strumento di prevenzione secondaria più adeguato nelle donne dai 40 anni in poi, fino a raggiungere le donne over 70, dove il rischio di insorgenza, aumentando con l'età, è piuttosto elevato. Essa può e deve - in certi casi - essere associata all'ecografia, preferibilmente eseguita dallo stesso radiologo. Per le più giovani invece, in assenza di familiarità, non è consigliata la mammografia; è suggerito praticare l'autopalpazione, dopo l'inizio delle mestruazioni, quando il seno è più valutabile. Nella fascia 30-40 anni, infine, è consigliabile iniziare a sottoporsi a controlli periodici, supportati dall'ecografia mammaria.



Farmacia de Sio

Via Reale Basilica, 115 - Tel. 0884.561427 - Monte Sant'Angelo (Fg)



NOVEMBRE 24

Calendario del FARMACISTA

24 OTTO	1 VENERDI	FARMACIA MUSCETTOLA Tutti i Santi	24 DIC
MAR	2 Sabato	FARMACIA SIMONE Comm. dei Defunti	DOM
MER	3 DOMENICA	FARMACIA SIMONE S. Silvia	LUN
2	4 Lunedì	S. Carlo Borromeo	MAR
GIO	5 Martedì	S. Zaccaria	3
3	6 Mercoledì	S. Leonardo	MER
4	7 Giovedì	S. Ernesto	4
VEN	8 Venerdì	S. Goffredo	GIO
5	9 Sabato	FARMACIA POTENZA Ded. Bas. Later.	5
SAB	10 DOMENICA	FARMACIA POTENZA S. Leone Magno	6
5	11 Lunedì	S. Martino di T.	VEN
6	12 Martedì	S. Renato	SAB
DOM	13 Mercoledì	S. Diego	7
LUN	14 Giovedì	S. Giocondo	8
7	15 Venerdì	S. Alberto Magno	DOM
MAR	16 Sabato	FARMACIA DE SIO S. Margherita di S.	LUN
8	17 DOMENICA	FARMACIA DE SIO Avv. Ambrosiano	9
MER	18 Lunedì	Ded. Bas. Vaticana	MAR
9	19 Martedì	S. Fausto	10
GIO	20 Mercoledì	S. Ottavio	MER
10	21 Giovedì	Presentaz. B.V.M.	GIO
11	22 Venerdì	S. Cecilia	11
12	23 Sabato	FARMACIA MUSCETTOLA S. Clemente	MAR
13	24 DOMENICA	FARMACIA MUSCETTOLA Cristo Re	12
LUN	25 Lunedì	S. Caterina d'A.	MAR
14	26 Martedì	B. Giacomo Alberione	13
MAR	27 Mercoledì	S. Virgilio	MER
15	28 Giovedì	S. Fausta	GIO
16	29 Venerdì	S. Saturnino	14
17	30 Sabato	FARMACIA SIMONE S. Andrea Apostolo	15
18			LUN
19			MAR
20			16
21			17
22			MER
23			GIO
24			18
25			19
26			20
27			21
28			SAB
29			22
30			23
31			24



INTOLLERANZA AL LATTOSIO

L'intolleranza al lattosio consiste nell'incapacità di digerire correttamente lo zucchero contenuto nel latte, ed è causata da una presenza insufficiente dell'enzima lattasi. Il disturbo, che si stima interessi almeno il 45% degli italiani, può essere di origine genetica, e dunque comparire già dall'infanzia, oppure manifestarsi in età adulta. Il problema ha origine nell'intestino tenue. Il lattosio infatti è un disaccaride che per essere correttamente digerito dall'organismo deve prima essere scomposto nei due zuccheri semplici che lo compongono: galattosio e glucosio. Questa scissione avviene proprio nell'intestino tenue ad opera dell'enzima lattasi, che come tutti gli enzimi ha il compito principale di facilitare l'assimilazione di specifici cibi "riducendoli" a elementi più semplici. Se l'enzima lattasi è carente o assente, il lattosio non può essere digerito e resta a fermentare nel lume intestinale. Esistono vari gradi di intolleranza e dipendono, appunto, da quanto è consistente e reversibile il deficit di enzima lattasi. Ciò significa che alcuni soggetti intolleranti possono assumere dosi limitate di lattosio senza effetti indesiderati. Quando il lattosio, come qualunque altro residuo alimentare non digerito, permane nel tratto intestinale, viene fermentato dalla flora batterica. Il processo di fermentazione richiama liquidi nel colon e aumenta la produzione di gas. In questo modo si originano i principali sintomi: 1) meteorismo 2) flatulenza 3) gonfiore 4) dolori addominali 5) diarrea 6) stitichezza. L'esame diagnostico più diffuso per accertare l'intolleranza è il test del respiro o breath test, un esame non invasivo che consiste nell'analisi dell'aria espirata prima e dopo la somministrazione di lattosio.

Che cosa non bisogna mangiare? Eliminando dalla dieta tutte le fonti di lattosio, non bisogna per forza rinunciare a tutti i derivati del latte. I formaggi stagionati (come grana, parmigiano, provolone e pecorino) in genere non danno problemi, a meno che l'intolleranza non sia molto grave. Il processo di stagionatura dei formaggi riduce notevolmente il lattosio, che quindi nel prodotto finale è inesistente o non problematico. Bisogna invece evitare del tutto il latte vaccino, capra e altri animali, i formaggi freschi (mozzarella, cerasa e quelli a pasta molle) e tutti i prodotti a base di latte.



Farmacia de Sio

Via Reale Basilica, 115 - Tel. 0884.561427 - Monte Sant'Angelo (Fg)



DICEMBRE 24

Calendario del FARMACISTA

NOV 24	1 DOMENICA	FARMACIA SIMONE I d'Avvento	GEN 25
VEN 1	2 Lunedì	S. Bibiana	MER 1
SAB 2	3 Martedì	S. Francesco S.	GIO 2
DOM 3	4 Mercoledì	S. Barbara	VEN 3
LUN 4	5 Giovedì	S. Giulio	SAB 4
MAR 5	6 Venerdì	S. Nicola di Bari	DOM 5
MER 6	7 Sabato	FARMACIA POTENZA S. Ambrogio	LUN 6
GIO 7	8 DOMENICA	FARMACIA POTENZA II d'Avvento Imm. Concezione	MAR 7
VEN 8	9 Lunedì	S. Siro	MER 8
SAB 9	10 Martedì	B. V. di Loreto	GIO 9
DOM 10	11 Mercoledì	S. Damaso	VEN 10
LUN 11	12 Giovedì	S. Giovanna	SAB 11
MAR 12	13 Venerdì	S. Lucia	DOM 12
MER 13	14 Sabato	FARMACIA DE SIO S. Venanzio	LUN 13
GIO 14	15 DOMENICA	FARMACIA DE SIO III d'Avvento	MAR 14
VEN 15	16 Lunedì	S. Adelaide	MER 15
SAB 16	17 Martedì	S. Lazzaro	GIO 16
DOM 17	18 Mercoledì	S. Graziano	VEN 17
LUN 18	19 Giovedì	S. Dario	SAB 18
MAR 19	20 Venerdì	S. Liberato	DOM 19
MER 20	21 Sabato	FARMACIA MUSCETTOLA S. Pietro C.	LUN 20
GIO 21	22 DOMENICA	FARMACIA MUSCETTOLA IV d'Avvento	MAR 21
VEN 22	23 Lunedì	S. Vittoria	MER 22
SAB 23	24 Martedì	S. Adele	GIO 23
DOM 24	25 MERCOLEDÌ	FARMACIA SIMONE Natale del Signore	VEN 24
LUN 25	26 GIOVEDÌ	FARMACIA SIMONE S. Stefano	SAB 25
MAR 26	27 Venerdì	S. Giovanni ev.	DOM 26
MER 27	28 Sabato	FARMACIA POTENZA Santi Innocenti m.	LUN 27
GIO 28	29 DOMENICA	FARMACIA POTENZA Sacra Famiglia S. Davide	MAR 28
VEN 29	30 Lunedì	S. Eugenio	MER 29
SAB 30	31 Martedì	S. Silvestro I papa	GIO 30
			VEN 31



COME EVITARE I DISTURBI DA ABBUFFATE NATALIZIE

Ogni anno, quando arriva Natale, sembra che ogni regola alimentare possa essere infranta. Durante le feste ci impegniamo a trovare tempo per tutti (sempre a tavola, of course) e spesso ci dimentichiamo dell'importanza di rispettare uno stile di vita e un regime alimentare sano. Inevitabilmente arriviamo a gennaio con qualche disturbo gastrointestinale, valori sballati, chili di troppo e umore nero. Ma prevenire e contrastare i disturbi tipici delle abbuffate natalizie è possibile. Evitare le "maratone" pranzo e cena; dare tempo al nostro organismo di riposare e recuperare è molto importante. Bilanciare un pranzo carico di grassi e zuccheri con una cena leggera aiuta ad accusare molto meno i postumi degli eccessi. Si raccomanda anche, se possibile, di organizzare pranzi e cene a giorni alterni: più tempo diamo al nostro corpo per riprendersi e depurarsi, e meglio è. Limitare il consumo di alcol; il vino è conviviale e durante le feste rinunciarvi è difficile. Possiamo però limitarci a un calice, o non bere a pranzo ma solo a cena, o non a tutti gli eventi a cui assistiamo. Il nostro organismo ci ringrazierà. Bere molta acqua, anche più del solito; idratarsi è fondamentale sempre, e lo è ancora di più quando ingeriamo maggiori quantità di zuccheri e grassi rispetto al solito. L'acqua aiuta a depurare e al normale svolgimento delle funzioni organiche, e si raccomanda di bere non solo durante, ma soprattutto lontano dai pasti. Mantenersi in movimento; l'attività fisica non va in vacanza, soprattutto se si tratta di un periodo in cui non mancano gli eccessi alimentari. Mantenere una vita attiva, continuare ad andare in palestra, è di grandissimo supporto allo smaltimento degli eccessi e al mantenimento di uno stile di vita sano. Variare l'alimentazione; è bene alternare le proteine animali con quelle vegetali, non deve mai mancare frutta e verdura, anche se siamo in vacanza. Piano con zuccheri, sale e grassi; se consumati in eccesso possono comportare l'innalzamento della pressione sanguigna, la dilatazione dello stomaco e un aumento momentaneo della ritenzione di fluidi, del colesterolo e del livello degli zuccheri nel sangue. Una sintomatologia preferibilmente evitabile.