

Salsedine, cloro e raggi solari indeboliscono e sfibrano le nostre chiome.

D'estate, non va protetta solo la pelle, ma particolare attenzione va data anche alla cura dei capelli. Secchi, crespi o tinti, dopo un'intera giornata trascorsa in spiaggia, appaiono più aridi e tendono ad incresparsi. Inoltre un'eccessiva esposizione al sole può indebolire i bulbi piliferi provocandone una perdita precoce. La situazione peggiora ulteriormente in caso di capelli tinti, in quanto i coloranti ne intaccano le fibre, alterando o addirittura eliminando la cuticola protettiva esterna. In ogni caso la parola d'ordine è sempre prevenire.

Per far ciò è necessario rinforzarli prima della partenza, sia per proteggerli durante i mesi più caldi, sia per diminuirne la caduta che può avvenire in autunno.

Oltre ad un'alimentazione ricca di vitamina A (contenuta in frutta e verdura di colore rosso-arancio) che stimola l'equilibrio del cuoio capelluto, favorendone una crescita sana e regolare, occorre scegliere prodotti in base alle personali esigenze. Ad esempio, la protezione ideale per i capelli secchi è una specialità a base oleosa; per quelli grassi invece meglio uno spray oil-free; per capelli ribelli e crespi, usare un gel solare. Le protezioni vanno applicate almeno ogni tre ore sulla capigliatura bagnata o umida, in particolare sulle punte prima e durante l'esposizione al sole.

Per il lavaggio utilizzare uno shampoo doposole arricchito con proteine vegetali o della seta; due volte la settimana è meglio sostituire l'abituale balsamo con una maschera ristrutturante doposole.

Il modo migliore di asciugare la chioma è quella di tamponarla delicatamente con un asciugamano. Per non indebolirli troppo è sempre meglio tenere il phon ad almeno 15-20 cm di distanza.

Se si stanno frequentando piscine, una buona forma di difesa è la cuffia. A contatto con il cloro i capelli perdono la normale morbidezza.

Se poi al ritorno dalle vacanze i capelli appaiono ugualmente sbrinati è bene dare una spuntatina, così da eliminare le punte rovinata.

Capelli sani al sole

Arriva il caldo

L'arrivo dell'estate porta con sé belle giornate, tanto sole e tanto, tanto caldo che, sommato all'elevato tasso di umidità della nostra città, rappresenta un fattore di rischio da non trascurare, soprattutto per bambini, gestanti ed anziani. È quindi opportuno dare qualche semplice consiglio che permetta di ridurre i disagi. Chi volesse maggiori informazioni potrà consultare sull'home page del nostro sito (www.farmaciaeuropa.net) i consigli del dr. Diego Morigine, decano dei medici cassinati oppure sul sito del Ministero della Salute l'apposito opuscolo. Ecco alcuni semplici consigli;

- Previsioni del tempo – sono sempre più affidabili e ci informano delle temperature previste anche nei prossimi giorni. Quanto più sono alte tanto più è importante rispettare questi consigli;
- Aria condizionata – molte abitazioni

non sono dotate; ricordare di fare periodicamente la manutenzione dei filtri ed evitare temperature troppo basse rispetto a quelle esterne. La funzione di deumidificatore consente di raggiungere buoni risultati con consumi molto contenuti. In ogni caso arieggiare gli ambienti nelle ore meno calde ed utilizzare con appropriatezza i ventilatori;

- chi vive da solo dovrebbe "sentirsi" con amici e/o parenti almeno un paio di volte al giorno;
- avere sempre disponibili i numeri telefonici di pronto soccorso, del medico di base, della farmacia di turno (anche questi sono reperibili sull'home page del sito della farmacia europa);
- uscire di casa nelle ore meno calde della giornata ed adottare adeguate precauzioni se si deve uscire in macchina;
- indossare abiti freschi, leggeri e comodi;
- fare pasti leggeri, bere molti liquidi

(ad eccezione degli alcolici) possibilmente a temperatura ambiente.

- Fare attenzione alla conservazione domestica degli alimenti evitando scorte eccessive;
- analogamente conservare correttamente i farmaci e controllarne la scadenza; per via del caldo e della sudorazione si perdono molti sali minerali con conseguenti crampi e spossatezza. Ci sono integratori alimentari specifici che possono aiutare efficacemente l'organismo;

La lista dei consigli si potrebbe allungare in modo esagerato, basta pensare alla pesantezza delle gambe, agli eritemi solari, alle allergie, alle punture degli insetti ed allora, prima che arrivi il caldo, è opportuno fare un salto dal proprio medico o dal proprio farmacista per chiarirsi le idee sui dubbi più importanti e non farsi cogliere impreparati dalla incipiente calura estiva.

A questo punto non resta che augurare a tutti una buona estate.

FARMACIE DI TURNO FARMACIA EUROPA

- FARMACIA DI TURNO
- FARMACIA DI APPOGGIO – APERTA TUTTA LA GIORNATA
- ◐ FARMACIA APERTA LA MATTINA
- FARMACIA CHIUSA

● Farmacia di turno	È aperta al pubblico mattina e pomeriggio ed effettua il servizio di guardia farmaceutica, a chiamata, per le ricette urgenti al recapito indicato in bacheca
● Farmacia di appoggio	È aperta al pubblico mattina e pomeriggio in appoggio alla farmacia di turno

L'elenco delle farmacie di turno, sempre aggiornato, è disponibile sul sito www.farmaciaeuropa.net

LUG. 2010		<u>COSTA</u>	<u>EUROPA</u>	<u>MASIA</u>	<u>PRIGIOTTI</u>	<u>RICCIUTI</u>	<u>S.ANNA</u>	AGO. 2010		<u>COSTA</u>	<u>EUROPA</u>	<u>MASIA</u>	<u>PRIGIOTTI</u>	<u>RICCIUTI</u>	<u>S.ANNA</u>
1	Gio	●					●	1	Dom	●	●	●	●	●	●
2	Ven				●		●	2	Lun	●				●	●
3	Sab	●	◐	●	◐	●	●	3	Mar	●	●				●
4	Dom	●	●	●	●	●	●	4	Mer	●		●			●
5	Lun			●			●	5	Gio	●			●		●
6	Mar		●	●				6	Ven	●		●			●
7	Mer			●		●		7	Sab	●	◐	◐	●	●	●
8	Gio			●	●			8	Dom	●	●	●	●	●	●
9	Ven			●		●		9	Lun	●			●		
10	Sab	●	●	●	●	◐	◐	10	Mar		●		●		
11	Dom	●	●	●	●	●	●	11	Mer				●		●
12	Lun	●	●	●				12	Gio			●	●		
13	Mar		●	●		●		13	Ven				●	●	●
14	Mer		●	●	●			14	Sab	◐	●	●	●	◐	●
15	Gio		●	●			●	15	Dom	●	●	●	●	●	●
16	Ven	●	●	●				16	Lun			●	●	●	
17	Sab	◐	●	●	◐	●	●	17	Mar		●		●	●	
18	Dom	●	●	●	●	●	●	18	Mer	●			●	●	
19	Lun	●	●				●	19	Gio			●	●	●	
20	Mar	●	●		●			20	Ven				●	●	●
21	Mer	●	●			●		21	Sab	◐	●	●	●	●	◐
22	Gio	●	●		●			22	Dom	●	●	●	●	●	●
23	Ven	●	●				●	23	Lun				●	●	●
24	Sab	●	●	●	◐	◐	●	24	Mar		●		●	●	
25	Dom	●	●	●	●	●	●	25	Mer				●	●	
26	Lun	●			●		●	26	Gio				●	●	●
27	Mar	●	●				●	27	Ven			●	●	●	
28	Mer	●		●			●	28	Sab	◐	●	◐	●	●	●
29	Gio	●				●	●	29	Dom	●	●	●	●	●	●
30	Ven	●	●				●	30	Lun			●	●	●	
31	Sab	●	●	◐	●	◐	●	31	Mar		●		●	●	

FARMACIA	INDIRIZZO	TELEFONO
Farmacia Costa	via G.Di Biasio, 113	0776-301192
Farmacia Europa	Via Botticelli, 38	0776-337344
Farmacia S.Benedetto	c.so Repubblica, 89	0776-21074
Farmacia Prigiotti	v.le Dante 55	0776-312022
Farmacia Ricciuti	via S.Pagano, 20	0776-312312
Farmacia S.Anna	c.so Repubblica, 70	0776-311450