

# FARMACIA EUROPA

Farmacia.it  
più informati  
più sani  
Anno IX, n. 32

Via Botticelli, 38 - 03043 - Cassino - (FR) - Tel. 0776.337344 - fax 0776.26079



## Occhio all'insonnia

Con l'arrivo della primavera aumenta il numero di persone che soffre di insonnia. In questo periodo, infatti le giornate si allungano, aumentano le temperature e cambiano anche i ritmi del nostro organismo. Si va a letto più tardi e si riposa poco e male. A risentirne è soprattutto il benessere fisico e psicologico, perché si fatica a concentrarsi, ci si sente più stanchi e nervosi. Per fortuna nella grande maggioranza dei casi, questo disagio è legato al cambio di stagione, aggravato, nel caso di persone allergiche, dalla grande diffusione dei pollini nell'aria.

Bisogna dunque attendere che questa stagione passi per tornare a vivere con serenità il rapporto con la notte?

Prima di rassegnarsi è bene apportare qualche piccola modifica allo stile di vita, perché anche se temporanea l'insonnia non deve mai essere trascurata. Vediamo quali accorgimenti adottare:

- Evitare di starsene sdraiati a guardare la sveglia, se il sonno tarda ad arrivare è meglio

alzarsi e provare ad ascoltare della musica rilassante, leggere un libro, preparare un bicchiere di latte caldo: il triptofano in esso contenuto concilierà il sonno.

- Cercare di andare a letto e svegliarsi più o meno alla stessa ora tutti i giorni, anche nel week-end se è possibile.

- È preferibile cenare con alimenti leggeri per non appesantire la digestione, anche il digiuno è dannoso perché i succhi gastrici liberati potrebbero creare acidità.

- Cercare di mangiare cibi che favoriscano o migliorino il sonno, come ad esempio yogurt, cereali, uova, pesce, patate, banane e albicocche.

- Non eccedere con lo sport prima di andare a letto.

- Evitare di fumare e bere bibite contenenti caffeina o alcolici prima di addormentarsi.

Ma se proprio non si riesce a prendere sonno un valido rimedio possono essere le tisane e gli infusi a base di valeriana, camomilla, passiflora.

*Ricordate una buona dormita ricarica la mente mantenendo in buona salute il cervello.*

### Incontri a tema: molte le novità

Martedì 13 aprile inizierà la terza parte di questa edizione degli "incontri a tema" che termineranno il 18 maggio raggiungendo il ragguardevole numero di 67 conferenze, che hanno visto alternarsi, nella sala polivalente della farmacia, oltre 30 relatori.

Prenderanno la parola specialisti

ben noti ai cassinati, come il dr. Goffredo Juliano (ginecologo - "La prevenzione dei tumori nella donna"), il dr. Carmelo Palombo (allergologo - "il calendario dei pollini e la prevenzione delle allergie"), il dr. Eugenio Maria Giangrande (otorino - "quando il marito russa: i problemi della roncopia e delle apnee notturne"), ed altri "specialisti" che tratteranno argomenti strettamente connessi alla salute: il dr. Paolo Andrea Taviano (magistrato - "il giudice ed il diritto alla

salute"), l'avvocato Riccardo Ernesto Di Vizio ("l'informazione medico sanitaria: il consenso informato") ed il prof. Giovanni De Vita (antropologo - "l'uomo e la medicina, un rapporto controverso").

In sostanza, all'informazione sanitaria, si affianca un'informazione mirata che tende a fornire ulteriori elementi di conoscenza e riflessione. Tutte le conferenze, con gli abstract e la rassegna stampa, saranno riportate sul sito della farmacia [www.farmaciaeuropa.net](http://www.farmaciaeuropa.net).

INCONTRI A TEMA – III EDIZIONE

# *I consigli dello specialista tra prevenzione e terapia*

PROGRAMMA DELLA MANIFESTAZIONE  
DAL 13 APRILE AL 18 MAGGIO  
SALA POLIVALENTE FARMACIA EUROPA,  
VIA BOTTICELLI 34, CASSINO

**Martedì 13 aprile 2010 – ore 16,30**

dr. Carmelo Palombo  
specialista allergologia  
Il calendario dei pollini e la prevenzione delle allergie

**Martedì 20 aprile 2010 – ore 16,30**

dr. Goffredo Iuliano  
specialista ostetricia e ginecologia  
La prevenzione dei tumori nella donna

**Martedì 27 aprile 2010 – ore 16,30**

prof. Giovanni De Vita  
antropologo presidente corso laurea  
Servizi Sociali - Università di Cassino  
L'uomo e la medicina: un rapporto controverso

**Martedì 4 maggio 2010 – ore 16,30**

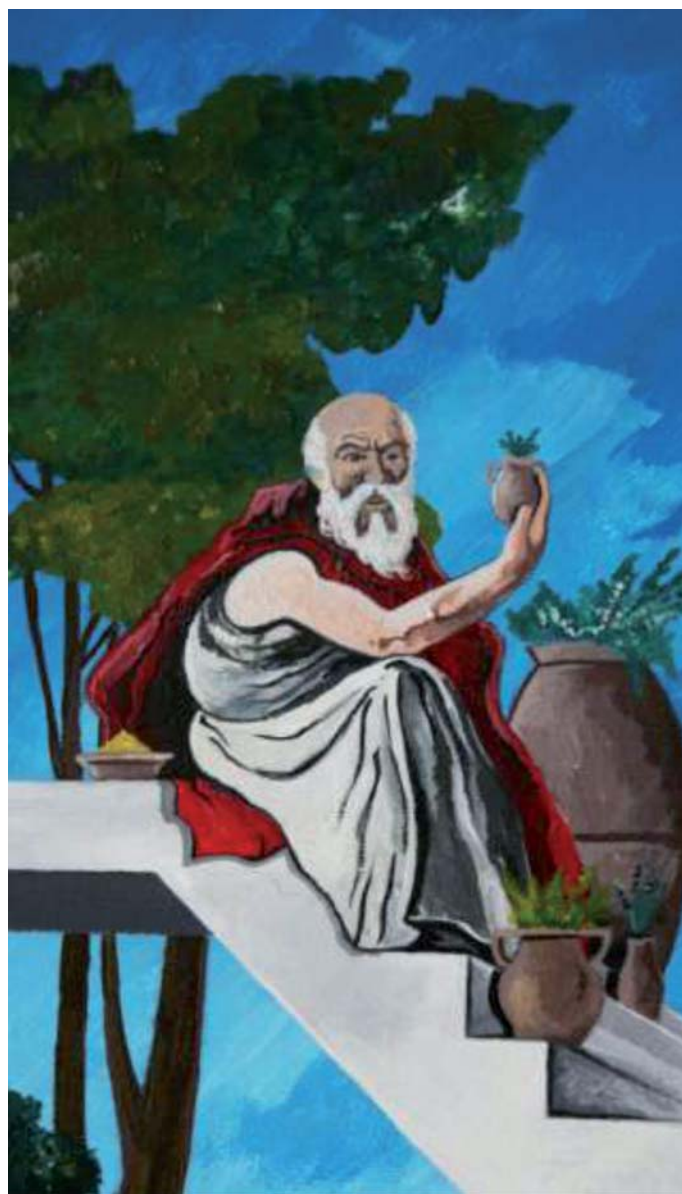
avv.to Riccardo Ernesto Di Vizio  
professore a.c. diritto penale Univ. Cassino  
L'informazione medico-sanitaria: il consenso informato

**Martedì 11 maggio 2010 – ore 16,30**

dr. Paola Andrea Taviano  
magistrato  
Il giudice ed il diritto alla salute

**Martedì 18 maggio 2010 – ore 16,30**

dr. Eugenio Maria Giangrande  
primario Otorino Ospedali Cassino-Sora-Pontecorvo  
Quando il marito russa: i problemi della roncopatia  
e delle apnee notturne



ORGANIZZATO DA: ANTEA CASSINO, ARCHEOCLUB CASSINO, FARMACIA EUROPA