




Raffreddore? Trattalo con dolcezza



All'interno:

Mamma, ho il mal di testa!

Naturale uguale innocuo?

Stop al fumo con le erbe

**Capelli. Appuntamento
con la bellezza**

Dolori cronici, cosa fare?

Sono già passati tre mesi dall'apertura della nuova farmacia; è troppo presto per fare considerazioni, valutazioni e programmi, devo, però, ringraziare le tante persone, soprattutto del quartiere, che con stima ed affetto mi sono state vicine.

C'è molto da fare, siamo solo all'inizio, ma la nuova farmacia è animata da buoni propositi e buona volontà per diventare quello che la gente del quartiere merita: un presidio sanitario efficiente che risponda bene e con competenza alle

aspettative ed alle esigenze.

In questo breve periodo la farmacia è entrata nel turno farmaceutico di Cassino (servizio notturno ed apertura nei giorni festivi), sono stati attivati il laboratorio galenico-magistrale, il laboratorio di autoanalisi e presto partiranno la sala convegni ed il programma di informazione sanitaria.

Certo molto è stato fatto ma tanto resta da fare perché una farmacia è una realtà dinamica che si deve adattare continuamente alle mute-

voli esigenze della popolazione.

Non riesco a parlare al singolare perché quello che abbiamo fatto è il risultato di un lavoro di gruppo progettato e condiviso con le mie collaboratrici che ringrazio per il loro impegno e per il loro prezioso contributo.

Come ho appena detto molto è stato fatto e molto resta da fare, non so se riusciremo a fare tutto, ma ho una sola certezza, che ce la metteremo tutta.

Dott. Sergio Ricciuti

→ **I**l naso gocciola, gli occhi lacrimano e la spossatezza si fa sentire? È tutta colpa del raffreddore.

Un disturbo frequente, soprattutto quando cambiano i tempi e le temperature.

La prima cosa da fare per stare meglio è fare più attenzione a quello che si porta in tavola.

Agrumi, kiwi, cavoli e verdure sono ricchi di vitamina C. Va invece ridotto il consumo di alcol e caffè che indeboliscono l'organismo rendendolo più vulnerabile all'attacco dei virus.

Ma per rinforzare al meglio le difese immunitarie arrivano in soccorso le erbe medicinali.

La cura fitoterapica infatti è utile quando i sintomi sono ormai comparsi.

Tra i rimedi consigliati i più efficaci sono la propoli e l'eucalipto.

La prima è uno dei migliori antibatterici naturali, ha un'azione sia sui virus influenzali che su quelli del raffreddore. È anche un ottimo antisettico del cavo orale, è costituita da una miscela di composti di natura aromatica e fenolica, arricchita da numerose sostanze (terpeni, resine, aminoacidi, acidi grassi, zuccheri, vitamine del gruppo B, vitamina C ed E, sali minerali e flavonoidi). Va usata con cautela poiché se assunta in dosi elevate e per periodi di tempi lunghi può provocare secchezza delle fauci.

Il secondo rimedio, l'eucalipto, è un efficace antisettico perché ricco di composti terpenici attivi, come l'eucaliptolo e il globulolo, un vero e proprio antibiotico naturale. È il composto base per le preparazioni farmacologiche contro i malanni invernali. In quantità elevate può dare irritazioni intestinali.

Da evitare l'uso di antibiotici che risultano inefficaci essendo il raffreddore un'affezione virale.

Maria Grutt
DIRETTORE RESPONSABILE

Le allergie alimentari

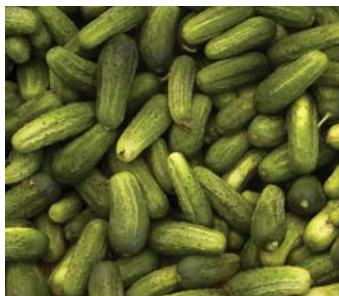
L'allergia alimentare è un problema che viene riscontrato molto frequentemente tra la popolazione.

Esistono individui particolarmente sensibili a specifiche sostanze che vengono ingerite.



Alcuni degli alimenti a rischio sono il latte, i crostacei, il caffè, i formaggi (contenenti tiramina), frutta esotica (contenente istamina), particolari tipi di verdure e il cioccolato (contenente le feniletilamine).

Oltre che ai semplici alimenti,



molto spesso l'organismo risulta intollerante a determinati additivi contenuti in essi come ad esempio il sodio glutammato (con-

nuto, ad esempio, nei dadi per la preparazione del brodo), l'acido benzoico e benzoati (conservanti contenuti in numerosi prodotti in commercio: confetture, yogurt, sottaceti, birra ecc.), la tartrazina, i nitrati (sostanze impiegate per la conservazione e la vendita di carni cotte).



Ma più in generale si può essere intolleranti anche a dolcificanti, esaltatori di sapore, antiossidanti e solventi.

I sintomi di queste allergie consistono in lesioni cutanee e rigonfiamenti in prossimità delle



labbra, infiammazioni della cavità orale, vomito, diarrea, dolori addominali e manifestazioni pruriginose sul corpo.

La diagnosi si effettua principalmente attraverso l'anamnesi.

I test clinici consistono nel rast test e nel prick test.

In ogni caso al paziente viene somministrata una "dieta selettiva", attraverso la quale vengono eliminati particolari alimenti ritenuti responsabili delle reazioni.

Prima di ogni esame è comunque sempre bene consultare il medico di fiducia.



La biblioteca della farmacia, un punto di incontro

Nella mia attività professionale ho spesso organizzato e partecipato a convegni e corsi di aggiornamento ed educazione sanitaria rivolti a farmacisti, medici e personale docente.

È un impegno che porto avanti con soddisfazione perché ogni incontro è un pretesto per studiare ed approfondire argomenti di attualità.

Nella mia esperienza professionale ho sempre dedicato molto tempo all'informazione, chi mi conosce sa bene che per me è prioritario che il "cliente" (che brutta parola) esca dalla farmacia con le idee chiare piuttosto che con un prodotto di troppo.

Per questa mia convinzione nella progettazione della nuova farmacia ho destinato uno spazio alla creazione di una biblioteca con una sala polifunzionale da utilizzare per attività di ricerca, aggiornamento professionale

e riunioni di piccoli gruppi nelle quali affrontare temi di interesse generale da riproporre in un secondo momento anche sul sito web della farmacia.

Quali potrebbero essere questi argomenti? Saranno trattati, già nelle prime riunioni:

- cani e gatti in casa: il veterinario consiglia
- medicina naturale: istruzioni per l'uso
- le medicine alternative
- deducibilità fiscale delle spese farmaceutiche
- medicine in casa: come utilizzarle e conservarle
- farmacia istruzioni per l'uso
- i farmaci generici, una grande opportunità per il cittadino
- lo sportivo e gli integratori alimentari

Il programma seguirà le indicazioni che emergeranno dagli incontri.

Vi aspetto.

Dott. Sergio Ricciuti

