

Chiamami 33

I consigli della Farmacia Comunale n. 6 A VOLERSI BENE SI COMINCIA DALL'INTESTINO

L'intestino è molto più che il "lubrifico sacco" di cui verseggia Dante. Dalla sua salute dipende il nostro benessere psicofisico. Studi recenti dimostrano la sua connessione a doppio senso con il cervello, così che stress o ansia possono tradursi in coliche, stipsi o diarrea, e i disturbi gastroenterici causare stati di disagio o angoscia.

«Nell'intestino c'è la massima concentrazione del sistema immunitario, dovuta alla sua funzione fondamentale che è quella di "barriera"» aggiunge la dott.ssa Elena Trivisonne della Farmacia Comunale n.6.

«Ciò che è "buono" per il nostro organismo, come gli elementi nutritivi, lo assorbe e lo mette in circolo, quello che è nocivo (come gli antigeni che ingeriamo continuamente) lo convoglia nel tratto finale per espellerlo insieme alle scorie.» Come si tutela questo meccanismo prezioso? «L'organismo è un tutto in equilibrio e sicuramente al benessere intestinale giova uno stile di vita più tranquillo. Cominciamo a dedicare il giusto tempo al pasto, impegnandoci a masticare lentamente cibi sani, senza demonizzare nessun alimento - tutto ci occorre, anche il giusto apporto di grassi e zuccheri - ma privilegiando alimenti di qualità e frutta e verdura di stagione. È necessaria anche l'integrazione dei fermenti lattici e

probiotici, magari a cicli, i primi giorni del mese, ad esempio, o nei cambi di stagione quando si è più fragili. L'intestino ha una vastissima estensione ed è ricoperto da flora batterica "buona". Quando è integro riesce a eliminare i batteri nocivi e ad espellere regolarmente i "rifiuti", ma se si infiamma la

semi d'anice, finocchio, liquirizia... che inoltre evitano che il materiale intestinale crei flatulenza e gonfiore. È buona prassi anche depurarsi, dopo l'inverno, con diuretici drenanti come il carciofo, la verga, il tarassaco che aiutano anche il fegato.» Uno dei problemi più diffusi immagino sia la stipsi... «Oggi si convi-

La Dott.ssa Elena Trivisonne: "Oggi si convive con un'ansia continua, sempre di corsa, e l'intestino si ribella negando le sue regolari funzioni"

sua funzionalità si altera, non riconosce le sostanze nutritive, nascono le intolleranze e ci si ammala. Ed ecco la colite, che può arrivare alla diverticolosi o a situazioni più serie come il morbo di Crohn. Anche candidosi e cistiti possono svilupparsi quando l'intestino è in disordine e i batteri "cattivi" colonizzando possono contaminare l'apparato genitale e urinario.» Cosa può fare il farmacista? «È fondamentale "intervistare" le persone che vengono in farmacia con un disagio intestinale. Poche domande, per saperne di più su stili di vita, abitudini alimentari o se si trovano in situazioni di particolare stress. E, a seconda delle risposte, consigliare fermenti lattici o elementi naturali tratti dalle piante "carminative" come cumino, zenzero,

ve con un'ansia continua, sempre di corsa, e l'intestino si ribella negando le sue regolari funzioni. Lo sappiamo tutti, ma arriviamo ugualmente al limite. E ce ne accorgiamo solo quando la stipsi diventa ostinata e si rischiano le emorroidi. Come rimedi propongo lo yogurt, l'aggiunta di fibra alla dieta - come quella di mais solubile, che sveglia l'intestino aumentandone la peristalsi - e prodotti fitoterapici con aloe decongestionante e finocchio carminativo. Ma anche la stipsi è un campanello di allarme, e se trascurata o approcciata con la continua somministrazione di lassativi porta a patologie più gravi. Insomma - sorride - potremmo dire che un po' di colite o di stipsi sono messaggi che invitano a volersi un po' più bene...»



La Farmacia Comunale n° 6



Alliance Farmacie Comunali
AMFA S.p.A - Rimini

News

Servizi di guardia medica estiva per turisti e residenti: dove e come

È partita il 26 maggio e durerà fino al 16 settembre l'attività di Guardia medica dedicata a turisti e lavoratori stagionali non residenti in provincia di Rimini. Queste le sedi dei dodici ambulatori: Bellaria, piazza del Popolo, 1; Igea Marina via S. Italo, 8; Viserba, via Polazzi 22; San Giuliano via Da Barbiano, 16; Rimini Centro, via Tripoli, 193/d; Marebello, via Regina Margherita, 8/c (chiuderà l'8 settembre); Miramare (Rimini), via Locatelli; Riccione, via Cilea, 6; via Sicilia, 61; via Catullo (presso la scuola elementare; dal primo luglio al 31 agosto); Misano Adriatico, via Litoranea Nord, 22; Cattolica, Lungomare Rasi Spinnelli. Gli ambulatori saranno aperti tutti i giorni dalle 9 alle 13 e dalle 16 alle 19, tranne Viserba (al mattino aperto dalle 9 alle 12) e San Giuliano, che apre lunedì, martedì e giovedì dalle 9.30 alle 12; mercoledì e venerdì dalle 16.30 alle 19.30. Le visite domiciliari 24 ore su 24 si richiedono telefonando al numero 0541 787461. Per i cittadini residenti si aggiunge l'apertura, nelle giornate festive e prefestive, dei sei ambulatori di continuità assistenziale attivi tutto l'anno a Rimini, presso la sede di via Circonvallazione, ore 9/19; Bellaria - Igea Marina, presso la sede di piazza del Popolo, 1, ore 9/19; Riccione, Ospedale "Ceccarini", ore 14/19; Morciano di Romagna, presso la sede di via Arno, 40, ore 10/12 e 16/19; Santarcangelo di Romagna, Ospedale "Franchini", ore 10/12 e 16/19; Novafeltria, Ospedale "Sacra Famiglia", ore 9/12 e 16/19. Per info: tel. 0541 707202

...qui la Salute è più vicina



Alliance Farmacie Comunali
AMFA S.p.A - Rimini

La Scienza Farmaceutica ha attraversato i secoli. Dagli antichi speciali ai moderni Farmacisti. Una sapienza antica che continua ancora oggi

nelle Farmacie Comunali...
assistenza e informazione

nelle Farmacie Comunali...
prevenzione e servizi sanitari

nelle Farmacie Comunali...
analisi semplici prezzi contenuti

nelle Farmacie Comunali...
dal pubblico e per il pubblico, sempre

Farmacia Comunale N. 1 "San Francesco"
Via Michele Rosa 3 - Rimini - tel. 0541 24414
dalle ore 8,30 alle ore 12,30;
dalle ore 16,00 alle ore 20,00;
sabato mattina dalle 8,30 alle 12,30.
Chiusura sabato pomeriggio e domenica

Farmacia Comunale N. 2
Via Covignano 154/G - Rimini - tel. 0541 771446
dalle ore 8,30 alle ore 12,30;
dalle ore 16,00 alle ore 20,00;
Chiusura sabato e domenica

Farmacia Comunale N. 3
Via Guadagnoli 46 - Rimini
tel. 0541 386240
dalle 8,30 alle 12,30;
dalle ore 16,00 alle ore 20,00.
Chiusura sabato e domenica

Farmacia Comunale N. 4
Via Marecchiese 135 - Rimini
tel. 0541 773614
dalle 8,30 alle 13,00; dalle 15,30 alle 20,00.
Chiusura sabato e domenica

Farmacia Comunale N. 5
Via Flaminia 48/A - Rimini
tel. 0541 382000
dalle 8,30 alle 12,30; dalle 16,00 alle 20,00.
Chiusura sabato e domenica

Farmacia Comunale N. 6
Via Euterpe 2/H - Rimini
tel. 0541 778606
servizio 12 ore orario continuato
dalle 8,00 alle 20,00 tutti i giorni
escluso domenica e festivi

Farmacia Comunale N. 7 "Ghetto Turco"
Via Rosmini 30 - Rimini
tel. 0541 377120
dalle 8,30 alle 12,30; dalle 16,00 alle 20,00.
Chiusura sabato e domenica

Farmacia Comunale "San Biagio"
Via Saffi 64 - Misano Monte (Rimini)
tel. 0541 602016
dalle 9,00 alle 12,30; dalle 16,00 alle 19,30.
Sabato mattina dalle 9,00 alle 12,00.
Chiusura sabato pomeriggio e domenica