

Tosse

La tosse è un meccanismo protettivo finalizzato all'espulsione di agenti nocivi dalle vie aeree. In caso di tosse "grassa", con presenza di muco, sono consigliati i farmaci fluidificanti, espettoranti e mucolitici, che rendono più fluido l'escreato, facilitandone la rimozione. In caso di tosse "secca" (non produttiva di muco) è utile un farmaco sedativo della tosse, che agisce a livello centrale, inibendo i meccanismi nervosi della tosse. In entrambi i casi è consigliabile bere tanta acqua durante il giorno.

Profumo e benessere in casa

L'inverno freddo e a volte malinconico può diventare un momento utile per imparare a conoscere ed impiegare in modo ottimale gli oli essenziali. Fuori l'aria diventa fredda ed umida, mentre all'interno della nostra casa, con il riscaldamento acceso, l'aria si fa troppo secca. Senza contare, poi, che le giornate si accorciano e fa buio presto, rendendo il nostro umore "ballerino". Per meglio superare i ma-

lanni psicofisici in agguato, ci vengono in soccorso le essenze naturali, che regalano agli ambienti di casa una nota di energia. Gli oli sono essenze concentrate, che si trovano in alcune parti delle piante officinali quali fiori, resina, corteccia, radici, buccia, foglie e frutti. Queste essenze vengono estratte attraverso un particolare processo di spremitura o distillazione in corrente di vapore.



Pino mugò

Come utilizzarli

Gli oli essenziali possono essere utilizzati in differenti modi. A livello preventivo, per tutto il periodo freddo, è buona cosa diffonderli negli ambienti per abbattere la carica di germi ed, allo stesso tempo, rinforzare le difese delle vie respiratorie. Il consiglio è di aggiungere una decina di gocce di una o più essenze negli umidificatori, nei diffusori o nelle vaschette che si appoggiano sui termosifoni. Gli oli balsamici, fluidificanti, espettoranti e decongestionanti sono spesso utilizzati per le inalazioni di vapore (anche detti "suffumigi"). Il Pino mugò, ad esempio, è un ottimo rimedio per tutte le affezioni che coinvolgono le vie respiratorie. Potete provare ad aggiungere gli oli essenziali anche nell'acqua della vasca da bagno oppure applicarli direttamente sul corpo per un delicato massaggio.

Consigli per la prevenzione

Come sempre le regole d'igiene sono fondamentali per prevenire influenza e malattie da raffreddamento: è buona norma coprire il naso e la bocca in caso di tosse e starnuti, lavarsi accuratamente le mani e, se non è possibile, usare gel igienizzanti. Inoltre esistono dei dispenser di gel igienizzanti che si possono utilizzare soprattutto quando si è a contatto con persone malate ed è necessario prevenire le infezioni lavandosi le mani frequentemente. E' consigliabile, comunque, evitare i luoghi affollati, dove si moltiplicano le occasioni di contagio.

**Compeed Herpes Patch**

15 cerottini

~~€ 11,95~~**€ 9,50****Clearblue digital**

1 test di gravidanza digitale

~~€ 16,05~~**€ 11,20****Nurofen**200 mg
24 compresse~~€ 7,50*~~**€ 5,60****PRO.FAR**
PROFESSIONE FARMACIA

i prodotti a marchio della Farmacia

Termometro Digitale

punta flessibile

~~€ 4,90~~**€ 3,00****Sempre Asciutto**

72 salviettine detergenti

~~€ 2,50~~**€ 1,90**

Si Cura di Te

Offerte valide dal 01/01/2012 al 29/02/2012 e fino ad esaurimento scorte - *prezzo al pubblico consigliato

SALUTE E BENESSERE IN FARMACIA

NeoBorocillina

20 compresse gusti vari

~~€ 5,76*~~**€ 4,60****Tantum Activ Gola**nebulizzatore
15 ml~~€ 7,62*~~**€ 5,70****Deltarinolo**

spray nasale 15 ml

~~€ 6,30*~~**€ 4,70****Lactoflorene**

12 flaconcini 10 ml

~~€ 13,00~~**€ 9,70**

FarmaciaINSieme

Si Cura di Te

Offerte valide dal 01/01/2012 al 29/02/2012 e fino ad esaurimento scorte - *prezzo al pubblico consigliato

 <p>GrinTuss sciroppo bambini 210 ml</p> <p>€ 11,20 € 10,05</p>	<p>Fluimucil mucolitico 200 mg granulato 30 buste</p>  <p>€ 7,90* € 6,70</p>	<p>Nebula soluzione fisiologica 25 flaconcini 2 ml</p>  <p>€ 8,57 € 4,90</p>	<p>Sinecod Tosse sedativo gocce orali 15 ml</p>  <p>€ 6,60* € 5,20</p>	<p>RespiraBene cerottini nasali bambini o adulti</p>  <p>€ 8,37 € 7,10</p>	 <p>Citrosodina effervescente granulare 150 g</p> <p>€ 5,60 € 4,70</p>
---	---	---	---	---	---

 <p>SOMAC Control 20 mg 14 compresse</p> <p>€ 11,90* € 9,90</p>	<p>Enterogermina 20 flaconcini</p>  <p>€ 13,20* € 11,20</p>	<p>Pursennid 40 compresse rivestite</p>  <p>€ 6,45* € 5,10</p>	 <p>Meridol collutorio 400 ml</p> <p>€ 7,10 € 5,70</p>	 <p>Alovex protezione attiva gel 8 ml</p> <p>€ 9,50 € 7,90</p>
--	---	--	--	---

<p>ThermaCare 2 fasce autoriscaldanti collo/spalla/polso</p>  <p>€ 7,00 € 6,30</p>	<p>ThermaCare 2 fasce autoriscaldanti schiena</p>  <p>€ 9,25 € 8,30</p>	<p>Clearblue Digital Test di ovulazione 7 stick</p>  <p>€ 39,33 € 33,40</p>	<p>Milice schiuma antipediculosi 150 ml</p>  <p>€ 14,90 € 11,30</p>	<p>Omron M3 sfigmomanometro automatico da braccio</p>  <p>€ 103,00 € 77,25</p>
--	--	---	--	---

Influenza: farmaci e rimedi per sentirsi meglio

La sindrome influenzale è un'infezione respiratoria acuta, causata da un virus tipicamente stagionale e favorita dai climi freddi.

In caso di febbre persistente o sintomi gravi è indispensabile rivolgersi al proprio medico, ma, per forme leggere, esistono in farmacia numerosi farmaci e rimedi in grado di farci sentire subito meglio.



Influenza e febbre

L'influenza è un'infezione virale, che esordisce bruscamente con febbre continua ed elevata (38 – 40 °C), accompagnata da brividi ed altre manifestazioni, che portano ad un **malessere generale**: mal di testa, stanchezza, mancanza di forza, scarso appetito, dolori articolari e muscolari. I principali farmaci antifebbre sono a base di **paracetamolo** ed **acido acetilsalicilico**. Il paracetamolo ha una spiccata azione **antifebbre ed antidolorifica**. L'**acido acetilsalicilico** è molto usato per **influenza e dolori**, spesso associato a **vitamina C**, per aiutare le difese immunitarie.

sintomi, si possono utilizzare i **decongestionanti nasali**, disponibili come rimedi locali (spray e gocce, con un effetto immediato) o **sistemici** (ossia da prendere per bocca come compresse, compresse effervescenti, sciroppi, bustine).

Raffreddore

Il raffreddore è essenzialmente un'infezione virale acuta delle mucose di naso e gola: è, quindi, la classica malattia da cambio di stagione. I virus coinvolti hanno di norma tempo d'incubazione da 1 a 4 giorni, dopodiché il raffreddore esordisce con **sensazione di gola secca ed infiammata, starnuti ed un'aumentata secrezione nasale**: in principio acquosa, in seguito densa e giallastra. A questo punto compare il classico **"naso chiuso"**, eventuale lacrimazione e mal di testa, tosse e, in alcuni casi, febbre. Per alleviare questi fastidiosi

Mal di gola

Quello che chiamiamo comunemente **"mal di gola"** è molto spesso un'**infiammazione della faringe**; il dolore avvertito è, invece, sintomo della reazione messa in atto dall'organismo. Le **pastiglie da sciogliere in bocca o gli spray specifici** contengono, solitamente, sostanze **disinfettanti, antimicrobiche od antibatteriche**. Inoltre le pastiglie, soprattutto quelle a base di miele e disinfettante, uniscono all'effetto antisettico uno stimolo per l'idratazione della gola che allevia il senso di secchezza che si manifesta con la tipica tosse stizzosa.