

ottobre

2015

Piccole patologie domestiche



### Stipsi

Si definisce stitichezza la difficoltà a evacuare con defecazioni irregolari e poco frequenti e conseguente indurimento delle feci. Le cause possono essere diverse: abitudini alimentari sbagliate, con assunzione di cibi poveri di scorie e fibre che producono una massa fecale scarsa; sedentarietà con perdita di tonicità dei muscoli addominali e conseguente "pigrizia" intestinale; fattori psicologici; abuso stesso di lassativi. Può essere occasionale, come quando si viaggia e compare frequentemente durante la gravidanza e con l'avanzare dell'età. In caso di stitichezza persistente si deve adottare una dieta ricca di fibre (verdura, frutta, pane integrale) e accompagnata da molta acqua (circa 1,5-2 litri al giorno) e regolarizzare gli orari dei pasti; quando si ha lo stimolo non si deve ritardare la defecazione; si deve svolgere una regolare attività motoria, I lassativi vanno usati per ridurre il dolore o la tensione eccessiva in pazienti che hanno bisogno di facilitare l'evacuazione, come in persone anziane, pazienti costretti a letto, dopo interventi chirurgici all'addome, in caso di emorroidi. Esistono vari tipi di lassativi che possono agire o aumentando il volume delle feci o accelerando la velocità di passaggio delle feci nel tratto finale dell'intestino. Assumere quotidianamente fibre liquide.



aderisce alle iniziative di



### ORARIO

8,30 – 12,30 15,00 – 19,00

CHIUSO il  
GIOVEDÌ POMERIGGIO  
e il  
SABATO POMERIGGIO

**FARMACIA  
SIMONDI**

della Dott.ssa Simondi Roberta  
SOCIO C.I.S.A.F.

Piazza Umberto I, 13  
10060 Campiglione Fenile (TO)  
tel. 0121 590613 - fax 0121 319721  
E-mail:  
ROBERTTce@simondiroberta.191.it

#### I nostri reparti:

Omeopatia, Erboristeria, Cosmesi  
anche per pelli intolleranti

#### I nostri servizi:

Analisi degli alimenti - Analisi del capello per verificare campi di disturbo alimentare - Test dell'Udito - Analisi delle intolleranze alimentari - Autoanalisi: glicemia, colesterolo totale e HDL, trigliceridi, acido urico - Holter pressorio - INR - Noleggio apparecchi aerosol, bilancia pesanconati, Tiralatte Medela e Chicco - HC (Sedia a rotelle, Stampelle ecc.).

La Farmacia sempre al tuo servizio  
[www.farmaciasimondi.it](http://www.farmaciasimondi.it)

- |    |  |                      |   |
|----|--|----------------------|---|
| 1  | <b>Giovedì</b><br>S. TERESA DEL B.G.     | CHIUSO AL POMERIGGIO |   |
| 2  | <b>Venerdì</b><br>SS. ANGELI CUSTODI     |                      |   |
| 3  | <b>Sabato</b><br>S. GERARDO AB.          | CHIUSO AL POMERIGGIO |   |
| 4  | <b>Domenica</b><br>S. FRANCESCO D'ASSISI |                      | ☾ |
| 5  | <b>Lunedì</b><br>S. PLACIDO MARTIRE      |                      |   |
| 6  | <b>Martedì</b><br>S. BRUNO AB.           |                      |   |
| 7  | <b>Mercoledì</b><br>N.S. DEL ROSARIO     |                      |   |
| 8  | <b>Giovedì</b><br>S. PELAGIA             | CHIUSO AL POMERIGGIO |   |
| 9  | <b>Venerdì</b><br>S. FERRUCCIO           |                      |   |
| 10 | <b>Sabato</b><br>S. DANIELE M.           | CHIUSO AL POMERIGGIO |   |
| 11 | <b>Domenica</b><br>S. FIRMINO VESCOVO    |                      |   |
| 12 | <b>Lunedì</b><br>S. SERAFINO CAPP.       |                      |   |
| 13 | <b>Martedì</b><br>S. EDOARDO RE          |                      | ● |
| 14 | <b>Mercoledì</b><br>S. CALLISTO I PAPA   |                      |   |
| 15 | <b>Giovedì</b><br>S. TERESA D'AVILA      | CHIUSO AL POMERIGGIO |   |
| 16 | <b>Venerdì</b><br>S. MARGHERITA A.       |                      |   |
| 17 | <b>Sabato</b><br>S. IGNAZIO D'A.         | CHIUSO AL POMERIGGIO |   |
| 18 | <b>Domenica</b><br>S. LUCA EVANG.        |                      |   |
| 19 | <b>Lunedì</b><br>S. LAURA                |                      |   |
| 20 | <b>Martedì</b><br>S. IRENE               |                      | ☾ |
| 21 | <b>Mercoledì</b><br>S. ORSOLA            |                      |   |
| 22 | <b>Giovedì</b><br>S. DONATO VESCOVO      | CHIUSO AL POMERIGGIO |   |
| 23 | <b>Venerdì</b><br>S. GIOVANNI DA C.      |                      |   |
| 24 | <b>Sabato</b><br>S. ANTONIO M.C.         | CHIUSO AL POMERIGGIO |   |
| 25 | <b>Domenica</b><br>S. CRISPINO           |                      |   |
| 26 | <b>Lunedì</b><br>S. EVARISTO PAPA        |                      |   |
| 27 | <b>Martedì</b><br>S. FIORENZO VESCOVO    |                      | ○ |
| 28 | <b>Mercoledì</b><br>S. SIMONE            |                      |   |
| 29 | <b>Giovedì</b><br>S. MASSIMILIANO        | CHIUSO AL POMERIGGIO |   |
| 30 | <b>Venerdì</b><br>S. GERMANO VESCOVO     |                      |   |
| 31 | <b>Sabato</b><br>S. LUCILLA              | CHIUSO AL POMERIGGIO |   |