

Contro il mal di stagione è utile attenersi a qualche semplice regola per ricaricare le batterie.

1. Attenzione agli sbalzi di temperatura. L'arrivo della bella stagione non deve ingannare: colpi di freddo, influenze e malesseri invernali sono ancora in agguato. Preferire ancora un abbigliamento a strati.

2. Bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno.

3. Inserire più frutta e verdure nell'alimentazione.

4. Fare attività fisica in modo graduale e non avere fretta di tornare in forma per l'estate.

5. Dedicare più tempo e attenzioni a se stessi è fondamentale per il benessere psicofisico. Concedersi qualche autogrificazione o dedicarsi ad una passione aiuta a combattere stress ed irritabilità.

6. Alternare il lavoro o lo studio a momenti di pausa e relax.

7. Gestire bene le ore di sonno e non sottovalutare l'esigenza di riposo.

8. Proteggersi dal sole con creme solari e preparare la pelle con integratori appositi che proteggono la pelle da raggi UV e nello stesso tempo favoriscono un'abbronzatura invidiabile.

Come risolvere i disturbi della digestione

In primavera molti accusano fastidi allo stomaco e alla pancia con fitte, crampi e senso di gonfiore. In questi casi è possibile assumere **antiacidi** (ne esistono di diversi tipi efficaci a seconda della sintomatologia), che neutralizzano l'eccesso di acidi gastrici e, di conseguenza, alleviano i dolori ed il bruciore di stomaco associati.

Per la pancia, invece, esistono integratori a base di **enzimi digestivi** o **fermenti lattici**, che regolano l'attività intestinale sia che si soffra di stitichezza sia che si soffra di dissenteria.



Insomnia

La primavera ha un effetto eccitante sull'organismo: l'aumento di ore di luce stimola la **serotonina** e la **dopamina**, che sono i neurotrasmettitori dello stress. Allo stesso tempo diminuiscono i livelli di melatonina, che è legata al buio. Questo squilibrio **può alterare sensibilmente la qualità del sonno**. Per risincronizzare l'orologio biologico e favorire il riposo è utile reintegrare la melatonina dall'esterno, da sola o in abbinamento alla valeriana, che riduce i leggeri stati d'ansia, oppure ricorrere ad altri rimedi naturali che agiscono sia se ha difficoltà ad addormentarsi sia che si soffra di risvegli notturni con difficoltà a riprendere il sonno. Per tutti queste piccole problematiche potrete, comunque, rivolgervi in farmacia dove il personale specializzato potrà fornirvi un consiglio efficace e personalizzato.

MomentAct

400 mg
12 compresse rivestite



Voltaren Emulgel

1% gel 60 g



Supradyn

30 compresse effervescenti

~~€ 8,65*~~ € 7,35

~~€ 8,65*~~ € 6,90

~~€ 17,45*~~

€ 15,50

Maalox Plus

30 compresse masticabili



Normalene

20 compresse rivestite



~~€ 6,30*~~ € 5,50

~~€ 5,60*~~ € 4,20

Ruscoroid

crema 40 g



~~€ 8,50*~~

€ 6,40



Si Cura di Te

Offerte valide dal 01/03/2012 al 30/04/2012 e fino ad esaurimento scorte - *prezzo al pubblico consigliato

Imidazyl Antistaminico

collirio monodose 10 flaconcini



~~€ 7,50*~~

€ 6,00

Imidazyl Antistaminico

collirio
flacone 10 ml



~~€ 7,00*~~ € 5,60

Reactine

5 mg + 120 mg
14 compresse
a rilascio prolungato



~~€ 12,50*~~

€ 10,60

Benactiv Gola

16 compresse limone e miele
o arancia senza zucchero



~~€ 7,00*~~ € 5,20

€ 6,00

Vicks Sinex Aloe

nebulizzatore
15 ml



~~€ 7,27*~~

€ 5,45

Le offerte di Farmacia INsieme Si Cura di Te

Citrosodina
compresse masticabili
senza zucchero 30 g



€ 6,80

€ 5,80

ORSOVit
vitamine per bambini
gommose alla frutta 60 pezzi



Orsovit
vitamine per bambini
gusto cola 30 pezzi

€ 6,80

€ 8,00

IN OMAGGIO

Benefibra
12 buste
60 ml

€ 12,70

€ 10,10



Eucerin pH5
olio detergente mani
250 ml

€ 13,00

€ 8,50



Kukident Plus Complete
crema adesiva 70 g



50% di prodotto in piu'

€ 12,60

€ 10,70



Somatoline Cosmetic Uomo
pancia e addome
trattamento intensivo
notte 150 ml

€ 38,00

€ 30,40

Somatoline
emulsione cutanea 30 bustine



€ 58,00*

€ 46,40

AirFamily
aerosol
a pistone

€ 67,00

€ 43,50



PRO-FAR
PROFESSIONE FARMACIA

Sempre Asciutto
pannolini
varie misure



€ 5,80

€ 4,90

Enteroseven
7 flaconcini 10 ml



€ 8,10

€ 6,00

Come affrontare il "cambio di stagione"



Stanchezza cronica, sonnolenza costante da mattina a sera, irritabilità e disturbi della digestione e del sonno. Ecco alcuni sintomi del "mal di primavera", una sindrome che, all'arrivo della bella stagione, interessa fino all'8% degli italiani.

Ritrovare vitalità ed energia

E allora che cosa fare? Niente paura. Se vi sentite fiacchi e stanchi, il rimedio c'è. Gli **integratori alimentari** contengono, infatti, sostanze di origine naturale efficaci nel combattere il "mal di stagione" e ritrovare **vigore e vitalità**.

La natura ci regala molti principi attivi destinati ad aiutare l'organismo a seconda dell'età di chi li deve assumere. Nei bambini, per esempio, sono indicate la **pappa reale**, le **vitamine** e tutte quelle sostanze, che aumentano le difese immunitarie, che, nel periodo primaverile, sono sotto stress a causa dei repentini cambiamenti di temperatura durante il giorno.

Negli adulti, invece, si utilizzano prodotti a base di **ginseng** e **guaranà**, che danno un'energia immediata e devono essere assunti, generalmente, al mattino.

La **Fosfoferina**, l'**Eleuterococco** e il **Ginkgo Biloba**, invece, aiutano a mantenere la concentrazione e contrastano la fatica mentale.

Interessanti sono anche le proprietà del **fieno greco**, che è un rigenerante delle cellule e... in primavera questo aspetto diventa interessante.

Inoltre le **donne**, che stanno affrontando anche il cambio fisiologico derivante dalla **menopausa**, possono chiedere **consiglio al farmacista**, che saprà indicare **integratori specifici** per combattere sintomi fastidiosi come vampate, irritabilità, sbalzi di umore e forte sudorazione, che in questo periodo dell'anno possono riacutizzarsi.

Ricordatevi per i vostri bambini di approfittare delle **belle giornate** per portarli in giro a giocare all'aria aperta dopo mesi di vita casalinga: ciò contribuirà a farli stare bene fisicamente e nell'umore.