energia e umore

MULTICENTRUM DONNA/DONNA 50+
Multivitaminico
30 compresse

BETOTAL Classico
60 mini compresse

NATURA MIX
Sostegno
Energia
Mente
10 flaconcini

cambio di stagione

YOVIS Flaconcini
25 miliardi di fermenti lattici attivi
10 flaconcini,

CARNIDYN PLUS
Per Stanchezza
20 bustine

stomaco e intestino

BIOCHETASI
Pocket
18 compresse masticabili

BIOCHETASI
Acidità
e indigestione
20 compresse masticabili

Offerte valide nelle farmacie aderenti all'iniziativa e fino a esaurimento scorte. Sono farmaci tenere fuori dalla portata dei bambini. Per le indicazioni d'uso attenersi al foglietto illustrativo. I prezzi soggetti a sconto sono i prezzi al pubblico consigliati.

Marzo/Aprile 2024

EXPERTA

La farmacia che ti ascolta

Posso aiutarti?

Scopri i nostri consigli per te

www.farmaciaexperta.it

Alla ricerca dell'energia.
Consigli e rimedi per combattere la "fatigue".

"Quanta energia serve al nostro corpo per funzionare?" "Dipende!" "Da cosa?"
"Dall'età, dal sesso, dal contesto in cui viviamo, dalle attività che svolgiamo durante il giorno (studio, lavoro d'ufficio, lavori agricoli, allenamenti intensi, non richiedono tutti la stessa energia)."

Solitamente una buona dormita e una corretta alimentazione sono sufficienti a ricaricare le batterie. Infatti, la capacità di autoregolazione dell'organismo riesce a far fronte alla nostra quotidianità attivando dei meccanismi adattativi che ristabiliscono la sua omeostasi, ovvero la condizione di ottimale equilibrio. Questi meccanismi non riguardano un solo organo o sistema, ma sono il risultato di una collaborazione tra parti e funzioni dell'organismo, ovvero tra cellule, organi e sistemi omeostatici. Questo tipo di approccio sta alla base della visione della Systems Medicine (Medicina Sistemica), la branca della medicina moderna che si occupa di studiare queste relazioni funzionali, considerando l'organismo come un sistema complesso e integrato e non come una semplice macchina formata da ingranaggi autonomi. Quando la stanchezza è eccessiva, però, i meccanismi adattativi possono essere insufficienti a ristabilire e a mantenere la situazione originaria di equilibrio. Si parla quindi di «fatigue», definita come «affaticamento, stress, stanchezza fisica e mentale». Si tratta di un vero e proprio disturbo, spesso sottovalutato, che non riguarda un organo specifico bensì l'intero organismo nella sua complessità.
La "fatigue" scaturisce dalla perdita di equilibrio tra "il carico" e la capacità di risposta dell'organismo.

Le condizioni che provocano un eccessivo carico al nostro organismo sono:

- **Mancanza di sonno**
- **Sindrome influenzale**
- **Malattie**
- **Stress psico-sociale**
- **Superlavoro mentale**
- **Superlavoro fisico**

Per far fronte alla fatigue in maniera adeguata è indispensabile tenere in considerazione la sua complessità e l'organismo come sistema complesso. Sarà quindi opportuno anzitutto seguire un corretto di stile di vita (sana alimentazione, regolare attività fisica, riposo notturno), se però questo non dovesse bastare si può ricorrere all'uso di prodotti naturali a base di sostanze vegetali, che agiscono in maniera efficace e nel rispetto dell'organismo e dell'ambiente. Sono particolarmente utili in questi casi le sostanze contenute naturalmente in Ginseng, Guaranà, Eleuterococco, Pappa reale e Acerola, che, agendo su tutto l'organismo nella sua complessità, forniscono maggiore energia, combattono stanchezza e affaticamento sia fisico che mentale, e supportano la memoria e le performace cognitive.

Consigli utili per contrastare la fatigue:

• **Seguire una corretta alimentazione.** Una sana e bilanciata alimentazione è decisamente l'arma principale per combattere stanchezza mentale e fisica. Al contrario un'alimentazione inadeguata è spesso causa di rendimento inferiore alle aspettative, spossatezza e stanchezza.

• **Attività fisica.** Il detto "Mens sana in corpore sano" rimane pur sempre vero. Oltre a permetterci di "staccare" dalla routine, lo sport aiuta a combattere ansia e stress, evitando che questi si accumulino marcando la condizione di "fatigue".

• **Esercitare il cervello**. Il cervello, proprio come il corpo, va sempre mantenuto in allenamento. Se lo teniamo attivo sarà più facile affrontare gli impegni intellettuali di ogni giorno.

• **Dormire bene.** Dormire almeno sette/otto ore al giorno dovrebbe essere una regola da adottare sempre e comunque. È bene evitare di praticare sport o di stare davanti agli schermi di computer, tablet e telefoni cellulari in tarda serata.

• **Fare colazione.** Dolce o salata che sia, una buona colazione è importante per affrontare al meglio la giornata. Bisogna concepirla come un rituale da compiere nel giusto tempo.

• **Concedersi una pausa.** Staccare anche per soli 5 minuti dalle attività di lavoro o di studio può essere un toccasana. Una pausa caffè e due chiacchere con un collega possono aiutarci a ritrovare la carica perduta.

occhi

EUPHRALIA
Linea colliri
Occhi secchi
occhi rossi
Allergy

cuore

ARMOLIPID PLUS
60 compresse

fertilità e vie urinarie

SAUGELLA
POLYGIN
Detergente intimo
500 ml

MECLON LENEX
Emulgel lenitivo
Tubo da 50 ml

analgesia e traumi

DICLOREUM UNIDIE
8 Cerotti medicati

cura bocca

POLIDENT
Power Max
Tubo da 70 gr