

energia e umore



CARNIDYN PLUS
Per stanchezza
20 bustine, gusto arancia



CARNIDYN BOOST
Pronta energia
10 flaconcini



POLASE CLASSICO
24 bustine effervescenti
con succo di arancia o limone



POLASE HYDRATION
Gusto lampone
12 stick

stomaco e intestino



BIOCHETASI
Pocket digestivo
18 compresse masticabili



YOVIS
Fermenti lattici vivi
10 Caps/Stick

Luglio/agosto 2024

EXPERTA

La farmacia che ti ascolta

Posso aiutarti?

Scopri i nostri consigli per te



www.farmaciaexperta.it

Stanchezza da Caldo?

Ecco come restare attivi e vitali durante l'estate

Con l'arrivo dell'estate è naturale godersi più tempo all'aperto, ma quando le temperature iniziano a salire il senso di affaticamento da caldo non tarda a farsi sentire, incidendo sul nostro benessere generale e così la bella stagione perde un po' del suo fascino.

Perché il caldo ci rende stanchi

Le alte temperature possono esercitare una serie di pressioni sul nostro corpo, portandoci ad avvertire una sensazione di stanchezza e fiacchezza. Ciò avviene per diversi motivi:

- **Fatica Fisiologica:** Il nostro organismo deve lavorare maggiormente per mantenere una temperatura corporea ottimale. Questo processo richiede una vasodilatazione periferica che contribuisce alla sensazione di stanchezza.
- **Produzione di Sudore:** sudare è un meccanismo naturale per raffreddare il corpo, ma richiede un dispendio energetico aggiuntivo. Il ritmo cardiaco e il tasso metabolico aumentano per soddisfare questa richiesta, portando a una maggiore sensazione di fatica.
- **Disidratazione:** il sudore provoca una perdita significativa di liquidi, che può portare alla disidratazione e all'insorgere di stanchezza e apatia. È essenziale mantenere un'adeguata idratazione bevendo regolarmente, anche quando non si avverte sete.
- **Esposizione al sole:** l'esposizione prolungata al sole può causare danni alla pelle e aumentare la disidratazione. Il corpo deve quindi lavorare per riparare tali danni, contribuendo ulteriormente alla sensazione di stanchezza.

gata al sole può causare danni alla pelle e aumentare la disidratazione. Il corpo deve quindi lavorare per riparare tali danni, contribuendo ulteriormente alla sensazione di stanchezza.

- **Attività fisica intensa:** fare esercizio fisico in condizioni di caldo può essere particolarmente faticoso. Gli esperti consigliano di evitare gli allenamenti intensi nelle ore più calde e di optare per attività più fresche come il nuoto.
- **Privazione del sonno:** le temperature elevate possono disturbare il sonno e causare un riposo di scarsa qualità, contribuendo ulteriormente alla sensazione di stanchezza durante il giorno.
- **Malattie preesistenti:** chi soffre di patologie croniche può essere particolarmente sensibile alle temperature elevate, sperimentando un aumento della fatica e del malessere generale.

Strategie per affrontare l'affaticamento da caldo

Per contrastare l'affaticamento estivo e mantenere alta l'energia durante i mesi più caldi, è consigliabile seguire alcuni consigli pratici:



- **Rimanere all'ombra:** ridurre l'esposizione diretta al sole può aiutare a proteggere la pelle dai danni e a ridurre il surriscaldamento.
- **Indossare abiti traspiranti:** optare per abiti leggeri e traspiranti in tessuti naturali può aiutare a mantenere il corpo fresco e migliorare la sensazione di comfort.
- **Evitare il sole nelle ore calde:** limitare l'esposizione al sole durante le ore più calde della giornata può ridurre il rischio di surriscaldamento e affaticamento.
- **Mantenere un'idratazione adeguata:** bere regolarmente acqua e evitare bevande

alcoliche o contenenti caffeina, che possono aumentare la disidratazione.

- **Prediligere un'alimentazione bilanciata:** consumare pasti leggeri e ricchi di frutta, verdura e cereali integrali fornisce al corpo i nutrienti necessari per sostenere l'attività fisica e mentale. Evitare pasti pesanti e ricchi di grassi che possono appesantire la digestione.
- **Riposare adeguatamente:** assicurarsi di dormire a sufficienza in un ambiente fresco e ben ventilato può favorire il recupero e ridurre la sensazione di stanchezza.
- **Favorire il reintegro idrosalino:** integrare le riserve di magnesio e potassio, essenziali per il corretto equilibrio idrosalino e spesso esaurite a causa della sudorazione eccessiva durante i mesi estivi, è fondamentale per contrastare la stanchezza da caldo. Sebbene la dieta mediterranea fornisca naturalmente una buona quantità di questi minerali, è importante tenere presente che il caldo estivo può aumentare il fabbisogno di magnesio e potassio, rendendo necessario un'attenzione particolare all'integrazione di questi nutrienti.

Conclusioni

L'affaticamento da caldo può rappresentare una sfida durante l'estate, ma seguendo queste strategie è possibile ridurre i suoi effetti negativi, mantenere alta l'energia e la vitalità anche nelle giornate più calde e godersi appieno la stagione estiva.

cura viso



ZOVIRAX LABIALE
5% crema, tubo da 2 g

vie urinarie



CISTIFLUX A Plus 36+ D
14 bustine

analgesia e traumi



BRUFEN GEL
Antinfiammatorio locale
Tubo da 40 g



INITIV CEROTTO
Collo Schiena spalle
Confezione da 3 cerotti