

stomaco e intestino



GAVISCON INTESTINO
GONFIORE/STITICHEZZA
30 capsule



DULCOSOFT GRAN/FLAC 250



YOVIS CAPS/STICK
20 capsule / bustine



ENTEROGERMINA 4 MLD
10 flaconcini da 5ml



BIOCHETASI POCKET
18 compresse

primo soccorso



JUNGLE FORMULA FAMILY
Repellente antizanzare
Spray secco



JUNGLE FORMULA MOLTO FORTE
Repellente antizanzare - Spray

fertilità e vie urinarie



CISTIFLUX PLUS
14 bustine da 5g

Luglio/agosto 2025

EXPERTA

La farmacia che ti ascolta

Posso aiutarti?

Scopri i nostri consigli per te



www.farmaciaexperta.it

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.

CALDO E STANCHEZZA: CHE FARE SE LA TEMPERATURA AUMENTA E L'ENERGIA DIMINUISCE

*Caldo e vitalità non vanno d'accordo: durante i mesi più caldi è esperienza diffusa sentirsi spossati, assonnati, a corto di energie e giù di tono. La combinazione di **caldo e stanchezza** dipende dalle variazioni fisiologiche innescate dai processi di regolazione della temperatura corporea. Come evitare le conseguenze negative di tali variazioni? Le parole d'ordine sono idratazione, reintegro idrosalino e alimentazione leggera.*

Stanchezza da caldo: le cause

I giorni più caldi dell'anno possono rappresentare una minaccia per il nostro benessere, provocando stanchezza fisica e mentale, capogiri e un abbassamento del tono dell'umore. Il momento più critico è rappresentato dal cambio di stagione, quel periodo in cui il caldo è appena cominciato e l'organismo non si è ancora adattato alla nuova temperatura. Durante questa fase di acclimatamento il rischio di ipertermia e colpi di calore è più elevato, in particolar modo per le persone anziane: l'invecchiamento e le patologie croniche, infatti, indeboliscono il **meccanismo di termoregolazione**, quella complessa funzione dell'ipotalamo che ci permette di **dissipare il calore in eccesso**.

Per disperdere il calore assorbito dal corpo, la funzione termoregolatoria aumenta la vasodilatazione periferica, provocando un **abbassamento della pressione arteriosa** e una **riduzione del flusso di sangue al cervello**, e **incrementa la sudorazione**, determinando una **diminuzione dei livelli di magnesio e potassio**. Entrambi questi processi possono scatenare la sensazione di **stanchezza collegata al caldo**, che si manifesta con astenia, sonnolenza e debolezza fisica. Il calo della pressione, inoltre, può comportare la **riduzione della gittata cardiaca**, che si traduce in vertigini, offuscamento della vista, secchezza della bocca e, talvolta, svenimento.

Se oltre al caldo è presente un **elevato tasso di umidità atmosferica**, il malessere percepito può essere ancora maggiore, perché la concentrazione di acqua nell'aria impedisce al sudore di evaporare correttamente.

Caldo e stanchezza: i rimedi per non farsi cogliere impreparati

Ormai è chiaro perché **la stanchezza con il caldo aumenta**. Fortunatamente abbiamo a disposizione diverse soluzioni per **combattere caldo e stanchezza**, recuperare le energie e goderci appieno i benefici della bella stagione. Ecco quali:

- **Idratarsi in maniera adeguata.** L'acqua è il nostro alleato più potente e bisogna consumarne almeno due litri al giorno, incrementando la quantità in caso di **stanchezza dovuta al caldo**. L'acqua va bevuta lentamente e ad una temperatura compresa – idealmente – fra i 10 e i 20 gradi centigradi.
- **Seguire un regime alimentare equilibrato**, fondamentale per evitare bruschi cali di pressione e per contrastare gli effetti della vasodilatazione. In questo senso è bene prediligere pasti leggeri, suddivisi in 5 porzioni al giorno e a base di alimenti poco elaborati, in modo da limitare l'afflusso di sangue richiesto per la digestione. Frutta e verdura di stagione, frutta secca, cereali integrali e yogurt sono da preferire rispetto alle merendine industriali, perché molto più ricchi di vitamine e minerali.

- **Indossare abiti leggeri, larghi e traspiranti**, optando per le fibre naturali e i colori chiari. Gli indumenti troppo attillati o fabbricati con materiali sintetici, infatti, ostacolano la dispersione termica e fanno surriscaldare ulteriormente la cute.
- **Integrare le riserve di magnesio e potassio** che sono venute meno per via della sudorazione. La dieta mediterranea è una fonte preziosa di minerali, ma il caldo estivo può aumentare il fabbisogno di magnesio e potassio.
- **Dormire in un ambiente fresco, asciutto, tranquillo e riposante**, tenendo presente che la temperatura ideale per dormire non dovrebbe superare i 20-22 gradi centigradi.
- **Evitare gli allenamenti fisici intensi**: se praticare attività fisica in maniera lieve o moderata aiuta a combattere la stanchezza e il caldo, esagerare con il movimento sortisce l'effetto opposto, soprattutto se svolto nelle ore centrali della giornata.

energia e umore



CARNIDYN PLUS
Per Stanchezza
20 bustine

POLASE CLASSICO/PLUS
24 bustine

CARNIDYN FAST
Caldo e Affaticamento
20 bustine da 6g

POLASE POCKET
14 stick

analgesia e traumi



INITIV COLLO/SCHIENA /SPALLA
3 cerotti

INITIV COLLO/SCHIENA /SPALLA
3 cerotti

INITIV COLLO/SCHIENA /SPALLA
3 cerotti