

cuore



**ESSAVEN Gel**  
Tubo da 80 g

primo soccorso

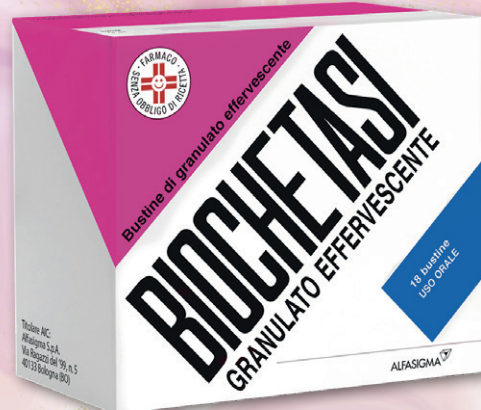


**BETADINE**  
Soluzione cutanea  
120 ml



**BETADINE 10% Gel**  
Tubo da 30 g

stomaco e intestino



**BIOCHETASI**  
Granulato effervescente  
18 bustine

Luglio/Agosto 2022

# EXPERTA

*La farmacia che ti ascolta*

**Posso  
aiutarti?**

*Scopri i nostri  
consigli per te*



[www.farmaciaexperta.it](http://www.farmaciaexperta.it)

# LA MANCANZA DI ENERGIE IN ESTATE

Stanchezza, spossatezza e mancanza di concentrazione sono alcuni dei sintomi più comuni con l'arrivo del caldo estivo. Le alte temperature ne sono la causa principale, ma spesso il senso di stanchezza è il risultato dello stress accumulato durante l'anno.

## Ritrovare l'energia con le sane abitudini

Fare una regolare attività fisica, seguire una dieta equilibrata e riposare bene durante la notte, sono buone abitudini che possono aiutare ad affrontare le giornate con più energia.

## Lo stress della vita frenetica

Purtroppo, i ritmi della vita moderna rendono difficile seguire queste buone norme: non sempre c'è abbastanza tempo per dedicarsi all'attività fisica e alla preparazione di un pasto nutriente e completo. Anche il riposo notturno durante l'estate è spesso interrotto dal caldo e non c'è modo di recuperare tutte le energie perdute durante il giorno.

## Un aiuto per ricaricare il corpo e la mente

Per assumere tutte le sostanze di cui il corpo ha bisogno e ottenere un ulteriore aiuto contro la stanchezza, puoi provare un integratore utile per contribuire al normale metabolismo energetico. Inoltre, sarà utile per contrastare l'insorgenza della sensazione di fatica indotta dall'attività fisica e mentale quotidiana. Sono consigliati integratori che contengano Acetil-L-Carnitina taurinato con una formulazione equilibrata di Vitamine, Sali Minerali, Creatina, Aminoacidi e Carnosina, nutrienti coinvolti in diversi processi biologici che sostengono l'organismo.

## L'eccessiva sudorazione in estate

D'estate si sa, può capitare di sudare ma il caldo prolungato, spesso accompagnato da alti tassi di umidità, portano il nostro fisico a perdere molta acqua, per effetto del nostro sistema di termoregolazione naturale.



## Caldo, spossatezza e affaticamento

Con la perdita d'acqua si perdono anche Sali minerali preziosi per l'efficienza dell'organismo, in particolare, il potassio e il magnesio. Tutto questo può provocare sintomi quali stanchezza muscolare, sensazione di testa vuota, accompagnate da una riduzione della pressione sanguigna.

## Recuperare energia con acqua e sali minerali

Per mantenersi attivi e reattivi a dispetto del caldo implacabile, è importante garantire all'organismo il giusto apporto di acqua e sali minerali, bevendo liquidi freschi (acqua, succhi e centrifughe di frutta e verdura, tè,

tisane ecc.) in abbondanza, più volte al giorno. Questa raccomandazione vale in particolare per le persone con più di 65 anni e per gli sportivi.

## Per facilitare il reintegro di energie

Chi è a maggior rischio di disidratazione e chi si sente comunque stanco e spossato può trovare un aiuto aggiuntivo con un integratore alimentare che supporti anche la normale funzione muscolare oltre a migliorare l'equilibrio idrosalino. Per questo si consigliano integratori che contengono Propionil-L-Carnitina e che abbiano una formulazione equilibrata di Sali Minerali, Vitamine o contenenti anche Creatina.

## occhi

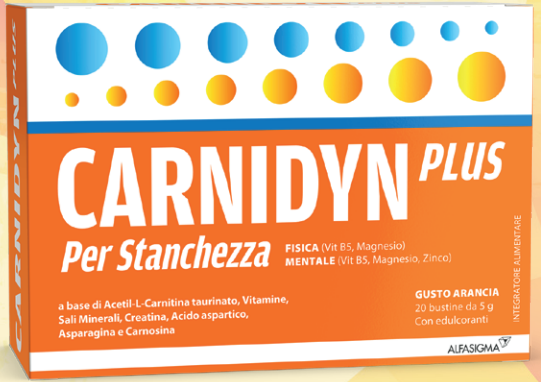


**ARTELAC Bicare**  
Collirio da 10 ml



**ARTELAC Splash**  
Collirio da 10 ml

## energia e umore



**CARNIDYN PLUS**  
Per Stanchezza

FISICA (Vit. B5, Magnesio)  
MENTALE (Vit. B5, Magnesio, Zinco)

a base di Acetil-L-Carnitina taurinato, Vitamine,  
Sali Minerali, Creatina, Acido aspartico,  
Asparagina e Carnosina

GUSTO ARANCIA  
20 bustine da 5 g  
Con edulcoranti

INTEGRATORE ALIMENTARE  
ALFASIGMA

**CARNIDYN Plus**  
Per stanchezza  
20 bustine