La reazione **naturale** che attiva la tua **estate**.





Integratore alimentare

Magnesio & Potassio
Lemonact

Contro il caldo e la stanchezza, dalle più ricche fonti naturali, una miscela di sali minerali attivati naturalmente dal succo di limone per essere prontamente assimilabili dal tuo organismo.

Senza eccipienti artificiali.

FSC

Seguici su

www.apotecanatura.it

FARMACIE APOTECA NATURA
Per una salute consapevole

APOESTS220PU-B

Ferite - Punture

Le ferite traumatiche, causate cioè da agenti esterni, si verificano frequentemente in ambiente domestico, sportivo o nel tempo libero.

In caso di ferita, **il primo passo da compiere è quello di una corretta pulizia**: dopo aver lavato le mani, lavare la ferita con acqua fisiologica o corrente a temperatura ambiente, pulirla con apposito materiale (es. garza sterile), applicare un antisettico utilizzando una garza e una medicazione per proteggere la ferita.



Nel periodo estivo sono frequenti le **punture da animali marini** (ad es. medusa) **e da insetto.** La prima cosa da fare in caso di puntura da **medusa** è uscire dall'acqua ed irrigare la zona colpita con acqua di mare e, se necessario, rimuovere i tentacoli presenti con delle pinzette.



Nel caso di puntura di **zanzara** può essere utile applicare del ghiaccio per ridurre l'infiammazione e calmare il prurito; nel caso di punture da **api e vespe** invece, la prima cosa da fare è rimuovere il pungiglione (nel caso di punture da ape), pulire la ferita con acqua o soluzione fisiologica e apporre ghiaccio o garze bagnate con acqua fredda per diminuire infiammazione e dolore.

Protezione solare e scottature solari

Il sole è necessario per la produzione di **vitamina D**, fondamentale per l'**assorbimento del calcio nelle ossa,** per **rafforzare il sistema immunitario** e per la produzione di **serotonina**, neurotrasmettitore noto anche come "**ormone del buonumore**".



Consigli per una corretta esposizione al sole:

- evitare l'esposizione nelle ore centrali (11:00-15:00);
- applicare la protezione solare in quantità adeguata almeno 30-40 minuti prima di esporsi e rinnovare ogni due ore o ogni mezz'ora in caso di bagno o sudorazione eccessiva, anche nei giorni nuvolosi o se si rimane all'ombra poiché le superfici riflettono le radiazioni ultraviolette;
- evitare l'esposizione diretta al sole di neonati e bambini piccoli.

Se non preso con le dovute precauzioni, **il sole può avere effetti dannosi sulla pelle**, come scottature, eritemi, macchie, etc. **Chiedi al tuo farmacista il tipo di protezione solare più indicato per proteggere al meglio la tua pelle.** Ricordati inoltre di **controllare periodicamente i tuoi nei**, rivolgendoti al tuo dermatologo.

Scopri di più sulle Farmacie Apoteca Natura

Obiettivo **Estate in Salute**



Focus su **Ambiente** e **Salute di genere**

In questa Farmacia
ricevi semplici e importanti consigli
per poter trascorrere un'estate in salute.
Chiedi a noi!

Certificazione B Corporation
Questa compagnia è conforme ai più alti standard d'impatto sociale e ambientale

FARMACIE APOTECA NATURA
Per una salute consapevole

Consigli utili per proteggere anche l'ambiente in estate:

- usa con moderazione i condizionatori d'aria ed utilizza l'auto soltanto quando è indispensabile, spostandoti a piedi o in bicicletta o privilegiando i mezzi pubblici;
- limita l'utilizzo di oggetti in plastica monouso, privilegiando borracce o contenitori riciclabili;
- scegli prodotti cosmetici ecologici anche in vacanza e utilizza creme solari che contengano ingredienti che, disperdendosi in mare, creino meno danni all'ecosistema;
- cerca di limitare lo spreco di acqua chiudendo il rubinetto quando ti lavi i denti e le mani e quando ti insaponi sotto la doccia;
- getta nei bidoni appositi i rifiuti che produci e, se puoi, raccogli anche quelli che trovi intorno a te.

Alimentazione e idratazione

Le vacanze e il caldo fanno cambiare la routine della nostra alimentazione, con **eccessi e squilibri che possono provocare disturbi gastrointestinali**. Inoltre, il caldo potrebbe favorire problemi di **disidratazione** e/o **perdita di elettroliti**: per questo rimanere idratati in estate è molto importante. La perdita di liquidi e quindi di minerali come, ad esempio, magnesio e potassio può portare a stanchezza, debolezza e spossatezza: per questo può essere utile **un'integrazione corretta e bilanciata di questi minerali** per aiutare a **ristabilire un corretto equilibrio idrosalino**, riducendo stanchezza e affaticamento.



Suggerimenti utili:

- prestare attenzione alle situazioni che possono favorire la disidratazione (calore elevato, secchezza ambientale, diarrea, vomito, etc.) e ai sintomi tipici della disidratazione come sete e riduzione della quantità di urina;
- reidratarsi con acqua o altre bevande che forniscano sali minerali e zuccheri ad assorbimento rapido;
- evitare di allenarsi nelle ore centrali della giornata;
- seguire un'alimentazione varia ed equilibrata, limitando l'assunzione di alcol.

Disbiosi e regolarità intestinale

Nel periodo estivo e in particolare in caso di viaggi, lo stress dei preparativi, il cambiamento dei ritmi di vita e dell'alimentazione abituale, gli sbalzi di temperatura e umidità, la lontananza dal bagno di casa e dalle normali abitudini, possono **compromettere l'equilibrio della flora intestinale provocando disturbi gastrointestinali come stipsi, diarrea e gonfiore**. **Fermenti, prebiotici e polifenoli** rappresentano un approccio eubiotico per riequilibrare la relazione flora-intestino.

Per la **diarrea** possono essere utili **sostanze naturali ricche in tannini come la Tormentilla e l'Agrimonia**, mentre **Rabarbaro, Tamarindo e Psillio** possono essere utili per favorire e riequilibrare il **transito intestinale rallentato**.

Acidità, reflusso e difficoltà di digestione

Durante il periodo estivo e in particolar modo durante le vacanze potrebbe capitare di far meno attenzione alle corrette abitudini alimentari ed essere soggetti a problematiche quali acidità, reflusso e cattiva digestione.

Di seguito alcuni consigli utili per **prevenire acidità e reflusso e difficoltà di digestione** che possono influenzare negativamente le tue vacanze:

- evitare pasti molto abbondanti, soprattutto di sera;
- preparare piatti semplici;
- limitare il consumo di cibi piccanti, bevande eccitanti come il caffè, bevande zuccherate e/o gassate, alcol;
- bere acqua regolarmente durante la giornata.

In caso di **difficoltà digestive** possono essere utili sostanze naturali come **Genziana**, **Carciofo** e **Zenzero**.

Se la problematica è associata anche ad **acidità e reflusso** possono essere utili **sostanze naturali** a base di **componenti polisaccaridici e minerali** che contribuiscono a proteggere lo stomaco e l'esofago.



Disturbi delle vie urinarie

I disturbi delle vie urinarie possono accentuarsi in estate per una serie di ragioni. L'aumento delle temperature, infatti, fa sudare di più, ma spesso non si beve a sufficienza e quindi si produce meno urina. Caldo e umidità, inoltre, facilitano la **proliferazione di microorganismi** nell'area genitale e la loro migrazione verso la vescica. Altri fattori di rischio sono l'uso di assorbenti interni o di indumenti aderenti e in materiale sintetico. **Per prevenire queste problematiche** è utile bere almeno 2 litri di acqua al giorno, evitare di trattenere l'urina, preferire indumenti in cotone, utilizzare preferibilmente assorbenti esterni o interni in cotone ipoallergenico oppure coppette mestruali, non sedersi direttamente sulla sabbia, specie se bagnata. Inoltre, per favorire il fisiologico benessere delle vie urinarie e le naturali difese dell'organismo, possono essere utili sostanze come **Verga d'oro, Cranberry, Echinacea** e utilizzare **detergenti** intimi specifici **ad azione idratante e protettiva** e che rispettino il pH vaginale.

Lo sai che?

Esistono delle **differenze di genere** e **molti disturbi si presentano in maniera differente nell'uomo e nella donna.** Ad esempio, le **difficoltà digestive e la stipsi sono più frequenti nelle donne** rispetto agli uomini, a causa di diversi fattori tra cui gli ormoni sessuali. Anche i **disturbi delle vie urinarie sono più frequenti nelle donne** a causa delle differenze anatomiche delle vie urinarie tra uomo e donna. Inoltre, anche i fattori ormonali posso contribuire alla predisposizione nella donna a questi disturbi.