

VACANZA SERENA? UNISCI BUONE ABITUDINI AL NOSTRO CONSIGLIO DI INTEGRAZIONE SPECIFICA

Quando viaggi gli attivi consigliati sono: dei **probiotici** a base di *Saccharomyces Boulardii*, che aiutano a contrastare i disturbi intestinali e a **mantenere l'equilibrio della flora batterica**; Sali minerali come **Potassio** e **Magnesio**, aiutano a **reintegrare velocemente le scorte perse e sono utili in caso di colpo di calore o disidratazione**; **Melatonina** per **favorire l'addormentamento** e a regolarizzare il riposo, soprattutto se si perde il ritmo sonno-veglia.

In valigia non può mancare un insetto repellente per proteggere tutta la famiglia da **zanzare e insetti**.



Le informazioni riportate non sono consigli medici. I contenuti hanno solo fine illustrativo e non sostituiscono il parere dell'esperto.

Per approfondire e scoprire altri consigli:
farmacistipreparatori.it



PARTENZA IN ARRIVO?



ALIMENTAZIONE,
BUONE ABITUDINI
E INTEGRATORI

 **FARMACIA
INTERNAZIONALE**
della Dott.ssa Luzzo LAMEZIA TERME (CZ)

 **FARMACISTI
PREPARATORI**
Comunità Scientifica per la tua salute

Quando si pianifica **UNA VACANZA** è sempre bene considerare **possibili disturbi di salute**, per essere preparati e risolverli il più velocemente possibile. Non dimenticare i farmaci che prendi abitualmente e chiedi al tuo farmacista dei **medicinali di pronto intervento** come **antipiretici, antidolorifici, antidiarroico e disinfettante**.

Possibili disturbi: febbre, colpi di calore, disturbi intestinali e di stomaco, punture di insetti, scottature solari, vesciche ai piedi, dolori articolari.

Tieni in considerazione: fragilità individuali e predisposizioni (ad esempio se sei debole di intestino, sei spesso soggetto ad irritazioni cutanee o soffri di problematiche osteo-articolari...).

Fai attenzione a: acqua, insetti, diverse condizioni di igiene, nuova routine giornaliera (camminate, escursioni, mancanza di riposo), paese di destinazione molto lontano da casa tua.

LO SAPEVI CHE... il colpo di calore si ha quando **la cute non riesce più a disperdere il calore eccessivo** e il nostro organismo «va in tilt». Succede in caso di forte caldo, quando l'umidità dell'ambiente è elevata! Come evitarlo? **Idratazione con acqua e sali minerali, protezione solare, indumenti leggeri, chiari e traspiranti, cappello e occhiali da sole.**

SANE E BUONE ABITUDINI PER UNA VACANZA SERENA



In vacanza non solo mangiamo di più, ma anche diverso! Questo può portare al **tipico rallentamento delle funzioni intestinali oppure all'aumento della frequenza di evacuazione, la classica diarrea del viaggiatore**. Prima regola: **attenzione all'acqua!** Ricordati di sceglierla **sempre imbottigliata** e fai attenzione al ghiaccio che spesso viene fatto con acqua di rubinetto. Certamente è utile **favorire l'equilibrio della flora batterica intestinale** assumendo specifici probiotici, chiedi al tuo Farmacista quali fermenti portare in viaggio con te, anche sulla base della tua destinazione.



Fai attenzione a bere a sufficienza, infatti quando si è in vacanza ci si scorda di bere e di portare con sé dell'acqua. Basta **perdere il 2%** di peso corporeo per disidratazione per accusare **un calo generale di performance fisiologica**. Con il caldo eccessivo e un aumento della sudorazione è bene quindi **reintegrare i sali minerali**, in particolare magnesio e potassio. Attenzione ai segnali: oltre la sete, **stanchezza e dolori muscolari** sono comuni campanelli d'allarme!



Nelle prime 24 ore, **dopo un lungo viaggio in aereo**, l'organismo cambia temperatura corporea, ritmi ormonali e pressione del sangue e si crea **un temporaneo scompenso nella percezione dell'orario**. I sintomi da **jet-lag**? Stanchezza, mal di testa, irritabilità, difficoltà di concentrazione, perdita di appetito: ricorri alla Melatonina!

PRONTI PER OGNI EVENIENZA

Chiedi al tuo Farmacista il prodotto ideale per te!

Scottature	Da trattare subito con emulsioni fresche e con attivi lenitivi come Vit. E e Aloe.
Occhi arrossati	Usa sempre occhiali da sole protettivi, ma se non basta un collirio lenitivo può donare sollievo.
Cerotti	Se hai in previsione escursioni o camminate, fa in modo che le vesciche ai piedi non diventino un cattivo compagno di viaggio!
Insetti	Applica un repellente per zanzare o zecche ogni volta che vai in luoghi a rischio. Per lenire la puntura usa attivi naturali, rinfrescanti e antipruriginosi, o uno stick a base di ammoniaca.
Dolori muscolari	Se la tua vacanza è attiva, non dimenticare una crema anti-dolorifica ad alto potere anti-infiammatorio a base di arnica, un sollievo veloce e naturale.