

La farmacia alleata del benessere

Ecco i vantaggi di uno stile di vita equilibrato e sano associato a prodotti specifici

Angela Pagani
Rossella Rosciano
da Milano

● Quanto è importante la nostra energia fisica e mentale nelle attività quotidiane? Sicuramente tantissimo. Infatti ogni azione che noi siamo portati a compiere si può definire come l'insieme di due componenti: l'energia mentale e quella fisica che armonizzate portano benessere ed equilibrio. Così diventa importante ad ogni età seguire uno stile di vita che, giorno dopo giorno, permetta di migliorare ed accrescere il nostro benessere e quindi di sentirsi in forma. Non solo per avere energia quando è necessario, ma anche per tenere sotto controllo il peso corporeo, limitando gli inestetismi della pelle e aiutando il nostro fisico a mantenersi sano.

Con una minima attività, come una camminata a passo veloce per un paio di chilometri o il semplice fare le scale quotidianamente, viene moderata la tensione nervosa, limitata la stanchezza, risvegliato il buon umore e quindi cresce la voglia di fare e la nostra energia. Un altro piccolo consiglio che possiamo darvi riguarda l'alimentazione per favorire l'eliminazione dei liquidi in eccesso e per tenere sotto controllo la «temutissima» cellulite. Le cose da ricordare non sono molte, ma sono quotidiane: «fare il pieno» di frutta e verdura, le nostre ricche naturali di fibre; bere almeno un litro, un litro e mezzo, di acqua al giorno; moderare la carne, il vino e non farsi tentare dai superalcolici.

A volte però è utile ricorrere anche a linee di prodotti specifici e ipocalorici studiate apposta per limitare l'aumento di peso, la cellulite e la pelle a buccia d'arancia. Tutti prodotti che il vostro farmacista di fiducia potrà consigliarvi. All'organismo poi sono utili, anzi indispensabili, le vitamine della frutta, le proteine della carne o delle uova, i carboidrati della pasta, i sali minerali delle verdure... di tutto un po'. La nostra armonia è data non solo da una corretta alimentazione, ma anche dal comportamento, dalla volontà e dall'attività fisica giornaliera. Stare bene significa prima di tutto raggiungere un buon equilibrio mentale e fisico. È molto importante ren-



INTEGRATORI Per fare il «pieno di energia» i prodotti Pool Pharma

[FOTO MARKA]

dersi conto che seguendo queste semplici regole e «buone abitudini» i risultati sono raggiungibili in pochi mesi. In certe situazioni però può diventare fondamentale assumere sali minerali e vitamine nelle giuste quantità, soprattutto quando

gratori. Prodotti che possono bilanciare l'apporto di vitamine della dieta, in casi di alimentazione non equilibrata, in fase di crescita, durante diete ipocaloriche o in situazioni di stress. Infatti anche chi è attento a seguire un'alimentazione

deficit causati da questo tipo di alimentazione, povera di elementi nutrizionali essenziali.

Alcuni utili consigli per mantenersi attivi e in forma:

1. Alimentarsi in maniera equilibrata e fare piccoli pasti più volte al giorno.
 2. Fare il pieno di frutta e verdura (ricchi di fibre e di vitamine).
 3. Fare almeno mille passi ogni giorno per aiutare la circolazione.
 4. Evitare la sedentarietà.
 5. Limitare - se possibile - lo stress.
 6. Non bere meno di un litro d'acqua al giorno.
 7. Moderare il consumo di alcool.
 8. Avere uno stile di vita attivo e con sane abitudini.
- E se possiamo dare una formula «magica» è quella antica e mai passata di moda: «mens sana in corpore sano».

Per avere cura della propria salute attività fisica giornaliera e una corretta alimentazione

il nostro fisico ne sente maggiormente il bisogno per lo studio, il lavoro, per recuperare energie spese nell'attività fisica o anche in un periodo di convalescenza. In tutte queste situazioni può essere utile fornire all'organismo una «ricarica di energia» in più grazie agli inte-

moderata e varia, spesso può non riuscire a raggiungere il corretto apporto di queste sostanze a causa dello stile di vita moderno che è caratterizzato da cibi conservati e pranzi spesso pre confezionati. In questi casi gli integratori sono un aiuto importante per sopperire ai

TRIO CARBONE PLUS

Per stare bene

● Che fastidio quell'aria nell'intestino e la pancia gonfia! **Trio Carbone Plus** è il carbone naturale che migliora il nostro benessere. Infatti i problemi legati alla presenza di gas intestinali, in quantità superiore alla norma, possono provocarci situazioni di disagio proprio quando gli impegni sociali o di lavoro ci vorrebbero al meglio. Un'alimentazione frettolosa accompagnata da una masticazione approssimativa, l'uso eccessivo di bevande gassate, una maldigestione per carenza di enzimi o l'uso di cibi scarsamente digeribili sono fra le cause più frequenti di questi disturbi,



che spesso sono accompagnati da alito pesante. Risolvere questi inconvenienti oggi è possibile grazie a **Trio Carbone Plus**, un prodotto naturale e vincente che si trova in farmacia e può aiutarci a ritrovare e a mantenere il naturale benessere intestinale. **Trio Carbone Plus** è a base di carbone vegetale - che favorisce l'eliminazione dei gas intestinali - e contiene anche estratto di finocchio, che ne limita la formazione. Camomilla, menta, senna e angelica contribuiscono, invece, a svolgere una naturale azione calmante e antispasmodica, favorendo di conseguenza la naturale normalizzazione delle funzioni intestinali. La sua formula completa ha un'importante azione sinergica. Ricco di carbone vegetale, alimento naturale dall'effetto adsorbente.



IL PRODOTTO Trio Carbone Plus un prodotto vincente per combattere i problemi legati all'intestino

PRODOTTI

Pool Pharma

Vitamine e sali minerali per ogni esigenza e sostanze naturali per perdere peso

● Pool Pharma società leader nel settore degli integratori e dei prodotti per mantenersi in forma ha una linea completa per ritrovare il giusto equilibrio. Prodotti pensati appositamente per le esigenze di studenti, sportivi e per chi sta affrontando un periodo di convalescenza. Senza dimenticare i prodotti studiati nei laboratori Pool Pharma per chi vuole ritrovare la linea o combattere la pelle a buccia d'arancia.

«MG.K VIS» l'originale
È l'integratore di sali minerali per chi è affaticato o spassato. **MG.K.Vis Full Sport** isotonico e idrosalinico, aumenta la capacità muscolare, riduce la fatica e i tempi di recupero ed è ideale per chi frequenta palestre e pratica aerobica, step e spinning. **MG.K.Vis NADH Complex** per combattere la stanchezza fisica. Energia subito pronta da bere! **MG.K.Vis Ricarica Plus** aiuta nei periodi di convalescenza. **MG.K.Vis memory total** migliora la capacità di apprendimento e aiuta nei casi di spassatezza mentale. **MG.K.Vis Multimix** contiene vitamine e sali minerali per incrementare le difese dell'organismo e aiutare nelle terapie antibiotiche. **MG.K.Vis B** contiene tutta l'energia del complesso B.



«KILOCAL»
La linea per controllare il nostro peso corporeo, un sistema innovativo per il benessere del nostro fisico. **KILOCAL «la compressa del dopo pasto»** attiva il metabolismo evitando il deposito di grassi e l'assorbimento di zuccheri. **KILOCAL Active slim** preso prima dei pasti ri-

duce invece l'assorbimento di calorie, elimina la ritenzione idrica nei tessuti, ha una spiccata azione diuretica e aiuta a mantenere il peso corporeo ottimale. Tra le altre proposte della gamma Kilocal, i prodotti dimagranti **Program 221** e **Drink** e gli alimenti ipocalorici come il dolcificante **Dolce Kilocal** e i **budini Kilocal**.



«BRUXCEL»
Linea per combattere gli inestetismi della cellulite, le gambe pesanti e i liquidi in eccesso. Bruxcel un prodotto a base di principi naturali che aiuta a combattere la pelle a buccia d'arancia, donando benessere e leggerezza alle gambe stanche e pesanti. Tre formulazioni per ogni esigenza: in **compresse, liquido** (pronto da bere) e in **crema**. Tutti dal vostro farmacista di fiducia.



CHILI DI TROPPO?

NUOVO

Kiločal

ACTIVE SLIM

Il piacere di liquidarli giorno e notte.

Azione:

- 1 METABOLIZZANTE
- 2 SNELLENTI
- 3 SAZIANTE
- 4 DRENANTE

Elevata biodisponibilità di CHITOSANO LIQUIDO e attivi naturali: Te verde, Citrus aurantium, Inulina solubile, Gamma d'Ananas, Alce vera, per favorire il controllo del peso.

Da POOL PHARMA
www.poolpharma.it

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

STIPSI? Sveglia l'intestino combatti la stitichezza

Oggi in farmacia c'è Dimalosio non è un lassativo ma un regolatore-depurante dell'intestino.

Quando l'intestino si addormenta si perde la sua pulizia, si soffermano lì per giorni, si creano disagi e coliche, si hanno i crampi, i flatulenti, gli episodi di stitichezza possono essere causa di stitichezza e senso di gonfiore con tensione addominale e alitosi. Secondo le linee guida del Ministero della Salute il problema può essere affrontato con una dieta ricca di fibre, indispensabile per nutrire e mantenere in modo fisiologico la corretta motilità intestinale. A questo proposito nasce dalla ricerca scientifica un preparato a base di fibra vegetale supportato con il Lactulosio, due componenti attivi che agiscono in sinergia per risvegliare l'intestino pigro, aiutarlo a ritrovare la sua regolare attività senza irritare o dare assuefazione.

Si chiama DIMALOSIO, non è un lassativo ma un integratore dietetico che agisce in modo dolce, in alcuni Centri Ospedalieri.



In caso di stitichezza, DIMALOSIO agisce sull'azione depurativa, favorisce la crescita della flora batterica ed aiuta a combattere quel fastidioso gonfiore addominale facilitando una normale assimilazione. DIMALOSIO si trova in Farmacia in confezione da 20 bustine al gradimento gusto piace.