

## IN VETRINA

Sono molti i disturbi provocati dall'alta temperatura: prurito, cattiva digestione e, per le signore, fastidi intimi. Eliminateli così



Favorisce la digestione Flormech Equilibrium by Gianluca Mech (12 €).



Aiuta a riequilibrare il pH, Gyno-Canesbalance Vaginosi batterica Gel vaginale di Bayer (12,90 €).



Freschezza per le gambe in caso di senso di pesantezza con Erbaven Fresh Gel di Esi (13 €).



Rinfresca MG.K Vis Idrosalino Energy Lemonade di PoolPharma (2,70 €).



No Cist Prevent di Specchiasol per il benessere delle vie urinarie (19,60 €).



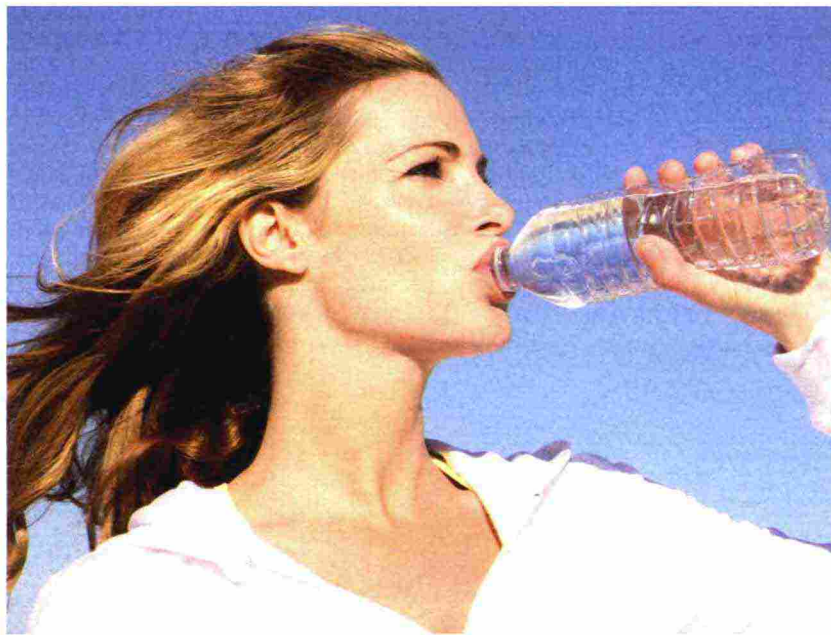
In bustine solubili, Centripura di Bios Line combatte spossatezza e affaticamento (13,50 €).

Punture di insetto, dermatiti ed eruzioni cutanee? Dermovitamina prurito crema di Pasquali (9,90 €).



## GENTE BENESSERE

a cura di Giulia Stofa



# Magnesio e potassio BARRIERE PER IL CALDO

Sudare fa perdere sali preziosi. L'effetto sono crampi e mal di testa. Bere molta acqua fa bene, ma il frullato di banane è un pieno di freschezza

**S**onno leggero e disturbato da crampi, sensazione di affaticamento e irritabilità, spesso accompagnata da mal di testa: si tratta di alcune delle insidie più nascoste del caldo, quelle meno note, innescate dall'innalzamento delle temperature, dalla perdita di sali minerali e dalla carenza di alcune sostanze, che danno il via a una sorta di reazione a catena. Facile confondere questi sintomi come effetti di un cattivo riposo. Ma spesso la causa è altrove.

«È un vero e proprio effetto domino», precisa la dottoressa Camilla Pizzoni, farmacista. «Quando si suda, infatti, si perdono componenti importanti come potassio e magnesio che non è possibile reintegrare solo con l'acqua». Una questione non da poco, se si considera il ruolo che questi micro elementi hanno nel funzionamento di cuore, impulsi nervosi e muscolari. Ci sono delle spie che possono metterci in allarme?

«Tra i segnali più comuni e fastidiosi ci sono proprio crampi, mal di testa, nervosismo e difficoltà a prendere sonno, a volte accompagnati anche da tachicardia. Per le donne il problema si acuisce durante il ciclo, quando la perdita di magnesio è maggiore. L'impressione generale è di non riuscire a recuperare energie a sufficienza».

L'alimentazione aiuta, ma spesso non è abbastanza, anche a causa di una dieta scarsamente equilibrata. Magnesio e potassio sono presenti in banane e albicocche, ma anche nelle mandorle e nei pomodori. Un trucco per assumere questi alimenti più facilmente? Un frullato a base di banane e acqua, rinfrescante e rigenerante»

Anche l'integrazione mirata può essere una risposta che risolve rapidamente il problema. «Meglio assumere l'integratore specifico a stomaco vuoto e lontano dai pasti, proprio per evitare interferenze con il cibo».