

IL FARMACISTA

GLI AIUTINI CONTRO LA STANCHEZZA

La primavera è arrivata e tu ti senti a terra? Ecco i rimedi che possono darti una mano

di Gerardo Antonelli

Per grandi e piccoli

Ecco una soluzione che dà la ricarica sia agli adulti, sia ai bambini: *Natura Mix Sostegno* di *Aboca* (17 €, 20 bustine monodose). «Contiene pappa reale liofilizzata che, associata all'acerola, vanta un'azione ricostituente, mentre il mix di frutti rossi, mirtillo, sambuco e mora la rende ideale per contrastare la spossatezza di stagione», spiega la dottoressa Giuseppina Marrapodi.



Per chi ha molti impegni

È un integratore con vero succo d'arancia *Sustenium Plus* di *Menarini* (13,20 € per la confezione da 12 bustine, 21,10 € quella da 22). «Utile quando la stanchezza insorge durante il cambio di stagione senza particolari motivi, se gli impegni quotidiani sono lunghi e intensi oppure per recuperare dopo gli sforzi fisici», chiarisce la dottoressa Marrapodi.



Per chi non dorme abbastanza

Offre un valido aiuto quando la stanchezza fisica si sposa a mancanza di concentrazione e carenza di riposo, *V-C 15 Forte* di *Dr. Reckeweg* (da 27,30 € per 12 flaconi). «È un prodotto omeopatico a base di alcuni rimedi ben bilanciati come *Acidum phosphoricum*, che contrasta la debolezza fisica e mentale; *Cocculus*, contro astenia e insonnia e *Zincum Metallicum* per migliorare la concentrazione ed *Helonias*, che aiuta a superare i momenti di stress», elenca la farmacista.



Per chi ha le difese basse

Dà una mano al tuo sistema immunitario per affrontare al meglio lo stress dovuto ai cambi di stagione *Immun'Age Osato* di *Named* (30 bustine, 54,95 €). «Contiene papaya fermentata, ricca di vitamine e minerali che vantano proprietà antiossidanti, utili per contrastare la comparsa della stanchezza fisica e mentale», specifica la farmacista.

Per chi ha poco ferro

La stanchezza può anche essere dovuta a un calo di ferro: per correre ai ripari, *Principium Ferplus Tre-Tard 30 mg* di *Bios Line* (30 compresse gastroprotette, 19 €). «Adatto anche in gravidanza e durante l'allattamento, contiene 3 differenti forme di ferro che vengono rilasciate gradualmente, in tempi diversi, permettendo così all'organismo di assorbire meglio il minerale», specifica l'esperta.



Consulta gratis il nostro esperto

DOTT. SSA GIUSEPPINA MARRAPODI

Farmacista, titolare della farmacia Macedonio di Roma

Tel. 02-70300159
14 aprile
ore 9.30-10.30