

# IN FARMACIA

News

IL CONSIGLIO  
DEL NOSTRO FARMACISTA

## NELL'ARMADIETTO

### Mirtillo nero per sgonfiare le gambe



Con il caldo gambe e piedi tendono a gonfiarsi con una sensazione di fastidiosa pesantezza e a volte formicolii, specie se per lavoro si sta a lungo in piedi nella stessa posizione o seduti per ore, magari tenendo le gambe accavallate. Il farmacista Leonardo Elia indica i rimedi che aiutano ad avere sollievo. «Due i fronti su cui intervenire: l'applicazione di gel o creme a base di antocianosidi della vite, antiossidanti amici del benessere delle vene, in associazione a centella asiatica o estratto di ippocastano che agiscono sulla struttura dei capillari e delle vene migliorandone la tenuta, e l'assunzione per bocca di pastiglie o granulati in bustina a base di sostanze che agiscono dall'interno, rinforzando il tono e l'elasticità venosa e normalizzando la permeabilità capillare. Tra le più indicate spiccano il mirtillo nero, ma anche l'estratto di meliloto,

tonico linfatico che aiuta anche a drenare i liquidi e la bromelina enzima estratto dal gambo dell'ananas dall'azione antinfiammatoria, diuretica e depurativa». Il farmacista suggerisce inoltre di prendere ogni giorno 250 grammi di vitamina C e di applicare gel e creme a freddo, cioè dopo averli tenuti in frigorifero massaggiando dal basso verso l'alto con movimenti di rotazione che favoriscono la microcircolazione. È inoltre importante camminare ogni giorno a passo svelto per almeno mezz'ora: infatti stimolare regolarmente la pompa muscolare del piede-polpaccio aiuta ad attivare la circolazione venosa. Da evitare i tacchi troppo alti e gli indumenti troppo aderenti. Alla sera, o durante il giorno, un pediluvio con acqua fresca e sale concludendo con docciature fredde dal basso verso l'alto favoriscono senso di leggerezza.

## TELEMEDICINA

### I CORNER DELLA DIAGNOSTICA

Esami (e prevenzione) sempre più a portata di mano in 12 delle 85 LloydsFarmacie di Milano. Al loro interno sono stati infatti allestiti punti Medicorner dove, grazie a personale sanitario specializzato, moderne apparecchiature di diagnostica e tecnologie informatiche avanzate, si possono eseguire in semplicità e velocità, per lo più a costo ticket, diversi esami di cosiddetta diagnostica leggera in telemedicina, ovvero con referto medico dei risultati. Il servizio, frutto della collaborazione tra LloydsFarmacia, gruppo Admenta Italia, e Chorafarma riguarda diversi ambiti: tra i tanti, elettrocardiogramma e spirometria, analisi del fondo oculare, densitometria ossea, test allergologici, tamponi, helicobacter... Inoltre, in tutte le 85 LloydsFarmacie sarà possibile prenotare un appuntamento presso la struttura servita da Medicorner più vicina. Da segnalare ancora che per una efficace prevenzione è prevista la distribuzione gratuita di 500 autotest diagnostici per glicemia e colesterolo a persone con difficoltà economiche. Per informazioni e prenotazioni: numero verde 800.390300; [www.medicorner.it](http://www.medicorner.it).

## SHOPPING DEL BENESSERE

### NANNE D'ORO

Se i bambini hanno difficoltà ad addormentarsi, sono agitati e riposano male, in Melatonina Pura Junior di **ESI** si può trovare un valido alleato. È un integratore alimentare a base di melatonina in grado di aiutare i più piccoli a dormire meglio e raggiungere le braccia di Morfeo più velocemente. Si consiglia di somministrare 25 gocce analcoliche e al gusto di cioccolato bianco (che corrispondono a 1 mg di melatonina) almeno mezz'ora prima della nanna. Prezzo consigliato: 12 €.



### SALUTE DI FERRO

Il ferro garantisce una corretta ossigenazione dell'organismo, contribuisce al normale metabolismo energetico ed è in grado di ridurre il senso di affaticamento. In caso di carenza si può assumere una compressa al giorno di FerroTre Retard di **Bios Line**, integratore che contiene tre forme di ferro organico (bisglicinato, fumarato e pidolato) rilasciate in tempi diversi. Presenti anche acido folico, vitamina B12, betacarotene e vitamina C. Il prezzo di una confezione da 30 compresse è di 19 €.



### ENERGIA IN BUSTINE

Il cambio di stagione o il sovraccarico di lavoro si fanno sentire? Ristabil UP di **Cristalfarma** è un integratore che aiuta a contrastare i momenti di affaticamento psicofisico. Contiene eleuterococco, che migliora la resistenza allo stress, pappa reale, per un'azione ricostituente, mirtillo nero, dalle proprietà antiossidanti e antinfiammatorie, rosa canina, dall'effetto fortificante, astragalo, che aiuta a sostenere le performance fisiche, e le vitamine B1, B2 e B6. La confezione da otto bustine costa 17,50 €.



### PROTEZIONE INTIMA

**Saugella** Dermoliquido è un'emulsione detergente a pH 3.5, con estratto di salvia officinalis e specifico per la donna in età fertile. L'uso quotidiano contribuisce a mantenere l'acidità fisiologica, previene le alterazioni dell'ecosistema vaginale e svolge un'efficace azione tonificante, decongestionante e deodorante. All'acquisto di un Dermoliquido da 500 ml (9,90 €), in omaggio due confezioni da 150 ml, nello speciale flacone a incastro Double, disponibile in quattro varianti colorate.



### BEVANDA ANTISTRESS

Situazioni protratte di stress possono determinare malesseri psicofisici: per contrastarli, Tisanoreica2 di **Gianluca Mech** propone la linea Zen, distribuita in erboristeria e composta da sei bevande dolci di gusti diversi. Grazie all'azione delle piante rodiola e withania somnifera, favorisce il dimagrimento, svolge un'azione antidepressiva e di controllo della fame nervosa, aumenta la resistenza dell'organismo a stimoli stressanti e ha un effetto calmante. Prezzo: 19 €.

