

IN FARMACIA

News

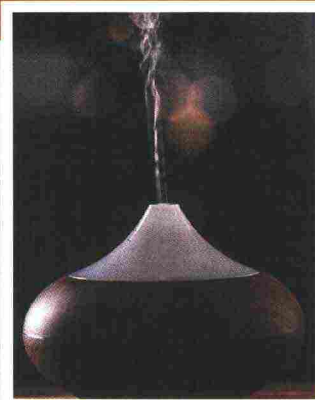
IL CONSIGLIO DELLA NOSTRA FARMACISTA

NELL'ARMADIETTO

Erba dei cantanti quando va via la voce

La voce si abbassa all'improvviso e parlare diventa faticoso. Può capitare a tutti, specialmente con gli sbalzi di temperatura. Ecco alcuni rimedi

suggeriti dalla farmacista Stefania Painsi: «Ai primi segnali di voce roca è utile sia assumere bevande tiepide per mantenere idratata la gola, sia proteggerla con un foulard al collo e umidificare gli ambienti, aggiungendo qualche goccia di olio essenziale di eucalipto o timo oppure di menta all'acqua del vaporizzatore o di una vaschetta da appoggiare sul calorifero. Tra i rimedi fitoterapici, quello a base di erisimo, soprannominata l'erba dei cantanti e usata fin dall'antichità per le sue virtù terapeutiche a vantaggio di gola e voce, è particolarmente efficace ed è oggi disponibile in pratiche formulazioni spray o sotto forma di caramelle». Tra i prodotti da banco più recenti, la farmacista segnala uno spray con miele di Manuka che svolge una azione antibatterica e disinfettante. In alternativa, si possono usare sciroppi o bustine (da diluire in acqua) con principi attivi mucolitici come carbocisteina, acetilcisteina oppure con acido ialuronico, che ha effetto idratante ed emolliente sulle corde vocali. A volte, poi, il calo di voce può dipendere da tensione emotiva e capitare prima di un esame orale o se si deve parlare in pubblico. In questi casi Painsi consiglia un rimedio con un mix di essenze di fiori australiani tra cui Bush Fuchsia, Five Corners, Turkey Bush, Red Grevillea, Pink Mulla Mulla e Flannel Flower che agiscono a livello emozionale, aiutando a ritrovare una buona fluidità vocale.



ISTOCK

PROGETTO

INFORMARE SULLA MENOPAUSA

Coinvolge anche un gran numero di farmacie, circa 4.500, in tutta Italia il progetto «Menopausa niente paura», promosso da Ymea (linea di soluzioni nutrizionali per i primi sintomi della menopausa) con il patrocinio di Sigo (Società italiana di ginecologia e ostetricia). Questo l'obiettivo: dare un sostegno alle donne che affrontano questa delicata fase della vita, aiutarle a confrontarsi meglio con i sintomi che riguardano sessualità, vampate di calore, variazioni dell'umore, con la percezione

del corpo e rispondere a dubbi e interrogativi che le preoccupano. Come? Con materiale informativo a disposizione gratuitamente nelle farmacie e un sito web certificato (menopausa.com) dove si possono consultare esperti on line e trovare i punti vendita aderenti all'iniziativa. Da segnalare inoltre che, a partire dal 2018, saranno aperti punti di accoglienza dedicati alle donne e alla menopausa presso le strutture ospedaliere che aderiscono alla Sigo e partecipano al progetto.

SHOPPING DEL BENESSERE



CAPELLI PIÙ FORTI CON IL MIGLIO

Capelli, pelle, unghie più sani e più belli con Liovitamin di Pool Pharma, un integratore a base di lievito vivo, fermenti lattici, estratto di miglio, collagene, acido ialuronico, coenzima Q10, vitamine B. Si consiglia di assumere due bustine oppure quattro capsule al giorno. La confezione da 24 bustine e quella da 40 capsule sono in vendita al prezzo di 19,90 € l'una.

ALLEATO DEL BENESSERE MUSCOLARE

Dolori al collo? Tensioni muscolari a spalle e schiena? Articolazioni indolenzite? A dare sollievo è Dolorelax Med di Euritalia Pharma, un gel terapeutico con effetto caldo, che stimola la circolazione sanguigna locale favorendo l'ossigenazione dei tessuti e quindi riducendone l'infiammazione. Contiene estratti vegetali di arnica, ippocastano, artiglio del diavolo,



calamo, oltre a canfora e vitamina E acetato. Il tubo da 75 ml costa 6,95 €.



PELLE MORBIDA ED ELASTICA

Con il freddo e il vento la pelle del viso e del corpo rischia di seccarsi. Bio-Oil di Chefaro Pharma, un olio dermatologico a base di camomilla, lavanda, rosmarino, calendula e vitamina E, aiuta a mantenerla morbida, idratata ed elastica. Il prodotto, adatto alla cute sensibile, è ideale anche per contrastare smagliature e cicatrici. Il formato da 60 ml costa 11,95 €, quello da 125 ml costa 19,95 €, quello da 200 ml 27,95 €.



SOLLIEVO DAL RAFFREDDORE

Con l'arrivo dell'inverno è facile incappare in fastidiosi raffreddori. Propolad Vaporpatch di Esi è un cerotto che, se applicato sugli indumenti, sprigiona vapori balsamici, dando sollievo in caso di naso chiuso o che cola. Contiene oli essenziali di eucalipto, ginepro, menta, cajeput, garofano, estratto di propoli e mentolo. I patch agiscono fino a otto ore, non ungono e non macchiano. La confezione da sei costa 6,90 €.

ALLA LARGA DAI MALANNI DI STAGIONE

Per rinforzare il sistema immunitario e tenere alla larga i malanni di stagione è utile la vitamina D, che contribuisce anche all'assorbimento del calcio e del fosforo, minerali fondamentali per il benessere di ossa, denti e muscoli. D3 Vegan della linea Principium di Bios Line contiene vitamina D3, estratta da lichene islandico, nel massimo dosaggio consentito dal ministero della Salute (2000 unità internazionali) e olio di lino. La confezione da 50 ml costa 18,50 €.

