

# PROTOCOLLO PER RIPARTIRE AL MEGLIO

Soluzioni specifiche per ritrovare le energie  
e riprenderti da un malanno invernale.

## Combatti la stanchezza fisica

Mix di Aminoacidi ad alto  
dosaggio, con Creatina  
per una ricarica rapida.



## Contrasta la stanchezza mentale

Mix di Arginina  
e Colina ad alto  
dosaggio con Zinco  
a supporto delle  
funzioni cerebrali.



## Ripristina il benessere intestinale

Mix specifici di prebiotici  
e probiotici selezionati  
per nutrire la flora batterica  
e ritrovare l'equilibrio.

## Recupera forza ed energia

Vitamine del  
gruppo ad alto  
dosaggio con  
Inositolo per una  
azione completa.



Le informazioni riportate non sono consigli medici. I contenuti hanno  
solo fine illustrativo e non sostituiscono il parere dell'esperto.

Per approfondire e scoprire altri consigli:  
[farmacistipreparatori.it](http://farmacistipreparatori.it)



HEALTH & LONGEVITY

Consigli dal tuo Farmacista

# Riparti al meglio!



 **FARMACISTI  
PREPARATORI**  
Comunità Scientifica per la tua salute

 **FARMACIA  
SAN VALENTINO**  
Innamorati della Salute

Passata la fase acuta dei malesseri stagionali si entra nella fase della **convalescenza**, una **condizione transitoria** in cui non si ha ancora raggiunto lo stato di perfetta salute. È frequente essere ancora **molto deboli, affaticati, presentare sonnolenza e una riduzione dell'attenzione**.

Per questo diventa difficile ripartire con slancio e spesso si entra in un circolo vizioso, con la comparsa di ulteriori malanni. Chiedi al tuo farmacista **le abitudini e l'integrazione adeguata** per ripartire al meglio.

Per prima cosa, **non lasciarti cogliere impreparato e sostieni tutto l'anno il tuo sistema immunitario!** Il laboratorio Farmacisti Preparatori ha realizzato un estratto dalle proprietà benefiche per sostenere le difese del nostro organismo: Echinoshield®.

#### Possibili sintomi:

debolezza, astenia, cali di pressione, sbalzi di umore, difficoltà a dormire.

#### Spesso collegati a:

ripetute ricadute di diversa entità, inappetenza.

#### Fattori di rischio:

sistema immunitario debole, stanchezza e forte stress, alcune terapie farmacologiche di lungo periodo, vita sedentaria, fumo e alcol.

## SANE E BUONE ABITUDINI PER SUPPORTARE LA RIPRESA



Per prima cosa rivolgiti al Medico o al Farmacista per **evitare un'automedicazione eccessiva** durante la malattia. L'assunzione impropria di farmaci o antibiotici può talvolta **peggiore il recupero e portare come effetto collaterale spossatezza e altri sintomi debilitanti**.



**Il riposo è fondamentale**, sia durante la malattia sia nei giorni a seguire. Si consiglia infatti di restare a riposo per almeno altre **24 ore dopo la risoluzione della febbre e dei sintomi più gravi** (nei bambini 48 ore) e poi riprendere le attività gradualmente. Infatti, la spossatezza è uno dei sintomi più frequenti e persistenti e molto spesso aggrava uno stato di stanchezza preesistente. **Il mancato recupero può innescare un circolo vizioso di ricadute**: più siamo deboli più ci ammaliamo!



Per recuperare più velocemente è **opportuna un'alimentazione adeguata, una corretta idratazione, il riposo appunto e un'attività fisica costante e adeguata**, outdoor se è possibile.



Se le energie non ritornano, è possibile ricorrere **all'integrazione di Vitamine** (soprattutto del gruppo B), **Aminoacidi, Creatina, Arginina, Zinco e Fermenti** per riequilibrare la flora batterica intestinale. Chiedi al tuo farmacista un consiglio!

**LO SAPEVI CHE...** alcuni specialisti hanno definito una formula per calcolare il fabbisogno di acqua in una persona sana? **Chilogrammi di peso \* 0,03 = litri di acqua al giorno**. In caso di febbre, visto il maggior dispendio si acqua, sarebbe utile **aumentare questa quantità di liquidi assumendo anche spremute di frutta fresca o infusi** (non teina o caffeina perché possono aumentare la disidratazione).

### I NOSTRI CONSIGLI PER UN BUON RECUPERO

- Non solo energie fisiche, ma limita il dispendio anche di quelle emotive.
- Meglio stare all'aperto coperti adeguatamente ed evitando gli sbalzi di temperature, piuttosto che frequentare ambienti affollati, dove ci può essere un'elevata quantità di virus o batteri (mezzi di trasporto, scuole, uffici e ambienti pubblici) e i contatti troppo ravvicinati con persone ammalate.

### I NOSTRI CONSIGLI PER UN BUON RECUPERO

- Lava sempre accuratamente le mani.
- Segui un'alimentazione leggera ma nutriente, sana e bilanciata. Prediligi alimenti freschi, come frutta e verdura di stagione ricchi di vitamine e sali minerali. Assumi carboidrati integrali, facilmente digeribili, senza dimenticare la quota proteica, in questo caso meglio con carne magra, pesce o uova. Evita salse e piatti elaborati, che richiederebbero uno sforzo eccessivo per essere digeriti.