



CONOSCERE IL PROBLEMA

Palpitazioni, tremori, alti e bassi dell'umore. Secondo i dati ufficiali ben 17 milioni di italiani avrebbero sofferto almeno una volta nella vita di stati d'ansia e depressione, problemi che, nella grande maggioranza dei casi, colpiscono il mondo femminile anche con manifestazioni psicosomatiche, dal mal di testa alle tensioni muscolari.

All'origine, la vita stressante di oggi, preoccupazioni economiche e familiari, solitudine. Naturalmente questi disturbi possono avere un'ampia gamma di espressione, da un lieve malessere esistenziale a un preoccupante umore nero e sta al medico decidere quando è necessario ricorrere a una terapia.

I rimedi naturali sono generalmente sicuri e se usati correttamente possono dare risultati efficaci.



Le informazioni contenute in questo pieghevole hanno il solo scopo di far conoscere al consumatore alcuni aspetti del problema trattato e non sostituiscono il parere del medico. Il Laboratorio della Farmacia declina ogni responsabilità derivante da un uso improprio delle informazioni contenute.



CONSIGLI IN FARMACIA

La fiducia verso le figure professionali che si occupano della nostra salute, come il Farmacista, si alimenta di tanti fattori. Valori come l'esperienza, l'empatia, la competenza, la gentilezza, e a volte qualcosa in più, sono quelle passioni che hanno portato alcuni Farmacisti a riscoprire l'antica anima del preparatore, per formulare in proprio i prodotti più adatti a soddisfare le esigenze della propria clientela.

Il Laboratorio della Farmacia è nato da questa vocazione. Oggi offre prodotti di altissima qualità ed efficacia con un ottimo rapporto qualità/prezzo. Le materie prime utilizzate, in gran parte di origine vegetale, provengono da fornitori certificati e contengono una elevata concentrazione di principi naturali.

Il Laboratorio della Farmacia, garantisce il tuo Farmacista.



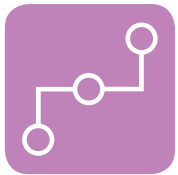
Visita il nostro sito
www.laboratoriodellafarmacia.it
Seguici anche su facebook
facebook.com/laboratoriodellafarmacia



Ansia e tono dell'umore

Informazione e approfondimento in Farmacia

laboratorio 
della farmacia



LE CAUSE

Alcune persone sono più esposte di altre a questi problemi. Ma, secondo gli esperti, molto dipende dalla "resilienza" individuale, cioè dalla capacità di affrontare le sfide della vita.

Eccessivo perfezionismo, manie, timidezza, tendenza a paure e pensieri ossessivi sono fra i tratti caratteriali delle persone soggette a sbalzi d'umore, ma l'agitazione dipende molto più spesso di quanto si creda da squilibri nutrizionali o ormonali. Per esempio, nella fase premenstruale sono più frequenti gli stati di ansia o depressione, e lo stesso accade in menopausa.

Le carenze di magnesio, minerale chiave della stabilità nervosa, possono essere all'origine di irritabilità, stanchezza e calo del tono dell'umore. Resta il fatto che certe situazioni di crisi, di panico o profonda tristezza, risalgono a gravi traumi che si possono superare solo con il supporto di una terapia psicologica.



I RIMEDI

Un pizzico di ansia, dicono gli esperti, può essere positivo perché aiuta a rendere di più stimolando le risorse. E la tristezza è una delle tante sfumature emotive con cui ci destreggiamo nella vita. Questo non toglie che, se questi problemi impediscono di condurre una vita normale, occorre prendere provvedimenti.

Tecniche di rilassamento, meditazione, psicoterapie brevi sono strumenti utili e a prova di effetti collaterali negativi.

Altrettanto lo sono alcuni rimedi vegetali di provata efficacia, come estratti di piante quali Tiglio, Melissa, Griffonia e Rodiola: tutte hanno mostrato un'attività rilassante e riequilibratrice dell'umore.

Gli integratori di sali minerali possono essere utili per chi si sente affaticato.



I CONSIGLI DEL TUO FARMACISTA

Molte persone, di fronte all'ansia, non dicono niente a nessuno, sperando che tutto passi grazie alla forza di volontà. Altre invece si buttano sui farmaci. Bisognerebbe trovare una via di mezzo e iniziare a parlarne con il proprio medico o con il farmacista.



Via libera

È dimostrato che la musica è molto utile per superare stati d'animo negativi e nervosismo. Anche in farmacia esistono CD creati appositamente per migliorare il tono dell'umore.



Attenzione

Se, per soffocare ansia o depressione, ci si butta sul cibo non va bene: è una strategia che aiuta al momento a superare le crisi, ma poi crea altri problemi.

Le informazioni contenute in questo pieghevole hanno il solo scopo di far conoscere al consumatore alcuni aspetti del problema trattato e non sostituiscono il parere del medico. Il Laboratorio della Farmacia declina ogni responsabilità derivante da un uso improprio delle informazioni contenute.

Le proposte del nostro Laboratorio

Sedaval

Favorisce il rilassamento e il riposo notturno
Integratore alimentare a base di estratti di Valeriana, Biancospino, Passiflora, piante da sempre note per le loro proprietà rilassanti e distensive utili per favorire il riposo notturno.



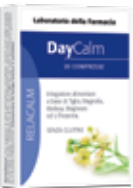
Ipersereno

Eleva il tono dell'umore
Integratore alimentare formulato con Magnolia, Griffonia, Avena e Rodiola, principi vegetali in grado di aiutare a promuovere un effetto rilassante e a ritrovare il naturale buonumore.



Daycalm

Promuove una fisiologica tranquillità
Integratore alimentare formulato con principi vegetali di Magnolia, Melissa, Tiglio, L-theanina e Magnesio, principi in grado di favorire la fisiologica calma.



4-Mag

Integratore di Magnesio
Integratore alimentare a base di Magnesio Gluconato, Magnesio Ossido, Magnesio Citrato, Vitamina B6 e Vitamina B2. Grazie alla presenza del magnesio contribuisce al normale funzionamento del sistema nervoso centrale e alle normali funzioni muscolari. Le Vitamine del gruppo B contribuiscono a ridurre il senso di stanchezza e fatica.



Rodiola

Tonico adattogeno
Integratore alimentare a base di Rodiola. È un prodotto noto per le sue caratteristiche tonico-adattogene.



Visita il nostro sito alla sezione prodotti
www.laboratoriodellafarmacia.it/prodotti