



CONOSCERE IL PROBLEMA

Per tre italiani su dieci il piacere di dormire bene è un lusso. Si svegliano nel cuore della notte in preda ai pensieri, prendono sonno solo all'alba o per addormentarsi hanno bisogno dei sonniferi. Il problema si aggrava invecchiando, anche se sono sempre più numerosi i trenta-quarantenni con problemi di insonnia.

Non riposare bene ha una lunga serie di ripercussioni sulla vita diurna e la salute in genere: scarsa vigilanza, stanchezza, abbassamento delle difese immunitarie, irritabilità, mal di testa, addirittura sovrappeso e diabete. Per questo è importante provvedere ai primi campanelli d'allarme. Ma di quante ore di sonno abbiamo bisogno? In media otto ma è un fatto soggettivo: c'è chi sta bene con poco (a Napoleone bastavano tre ore) e chi senza nove o dieci si sente uno straccio (era il caso di Einstein). Secondo gli esperti, è anche questione di qualità: quando dormiamo davvero bene, attraversando tutte le fasi del sonno, ce ne accorgiamo.



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.



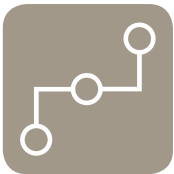
Visita il nostro sito
www.laboratoriodellafarmacia.it
Seguici anche su facebook
facebook.com/laboratoriodellafarmacia



Combattere l'insonnia

Informazione e approfondimento in Farmacia

laboratorio 
della farmacia



LE CAUSE

Molto spesso tra le prime cause di insonnia troviamo cattive abitudini di vita. Si lavora fino a tardi e poi si pretende di "girare l'interruttore" e di dormire come sassi, ma l'organismo ha bisogno del suo tempo per trovare il ritmo del riposo.

In altri casi l'insonnia dipende da un problema digestivo: se il pasto della sera è troppo pesante i risvegli notturni sono assicurati. Più spesso di quanto si creda la causa va ricercata nell'ambiente della camera da letto: troppo caldo o freddo, aria secca, materasso scomodo, luci e rumori fastidiosi fanno la differenza. Nei casi più seri l'insonnia può dipendere da disturbi dell'umore. Chi soffre di ansia per esempio fa fatica ad addormentarsi, mentre è tipico di stati depressivi il risveglio precoce al mattino. Insomma, è importante che ciascuno, con l'aiuto del proprio medico, individui la "propria" insonnia e prenda provvedimenti.



I RIMEDI

Ai primi problemi di insonnia, si dovrebbe cercare di avere più cura del proprio sonno, e correggere le cattive abitudini che lo danneggiano. Spesso, per esempio, alleggerire il pasto della sera ha effetti miracolosi. Per chi è molto stressato, una passeggiata è rilassante. Lo stesso dicasi per un bagno caldo o un piccolo rito come prendere una tisana. La natura offre molte ed efficaci soluzioni per facilitare il sonno, che permettono di riservare i farmaci ai casi più ostinati. Piante come Passiflora, Escolzia, Valeriana, Biancospino, collaudate da una lunga tradizione, sono ricche di principi rilassanti. La Melatonina è una sostanza secreta dal nostro cervello utile nel riequilibrare il ritmo sonno veglia, soprattutto nei casi di insonnia da jet-lag.



I CONSIGLI DEL TUO FARMACISTA

È importante scegliere metodi il più possibile personalizzati, così saranno più efficaci. Per esempio, per chi soffre di insonnia associata a stati ansiosi è utile la Valeriana.



Via libera

Tra i cibi che favoriscono il sonno ci sono il latte (contiene triptofano che stimola la secrezione cerebrale di serotonina, ormone del relax), il riso, l'orzo, il pane, la lattuga e le banane.



Attenzione

No agli alimenti piccanti e salati, che sono eccitanti e mettono sete, al caffè e agli alcolici. Questi ultimi danno una sonnolenza immediata, ma poi disturbano i ritmi del sonno causando risvegli notturni.

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

Melathianina

Favorisce il rilassamento e il ritmo sonno-veglia
Integratore alimentare formulato con Melatonina, Magnesio, Vitamine del gruppo, L-Theanina, ed un estratto selezionato di Luppulo. Il Luppulo favorisce il rilassamento. Il Magnesio favorisce una normale funzione psicologica mentre le Vitamine B2 e B6 contribuiscono ad una normale funzionalità del sistema nervoso. La Melatonina contribuisce ad alleviare gli effetti del jet-lag se assunta alla dose minima di 0,5 mg il primo giorno di viaggio e per alcuni giorni dopo l'arrivo.



Buonsoonno

Utile per un sonno ristoratore

Integratore alimentare formulato con estratti selezionati di Escolzia, Passiflora, Biancospino e Valeriana, principi vegetali da sempre noti, in grado di favorire il sonno. Il Biancospino e Passiflora contribuiscono inoltre al benessere mentale.



Sedaval

Rilassa e promuove il riposo notturno

Integratore alimentare a base di estratti di Valeriana, Biancospino, Passiflora. La Valeriana e la Passiflora sono principi vegetali noti in grado di favorire il sonno. Il Biancospino favorisce il benessere mentale e la regolarità della pressione arteriosa.



Sedaval Fluido

Il liquido per il sonno

Integratore alimentare adatto a chi ha problemi di deglutizione a base di estratti vegetali di Tiglio, Papavero, Escolzia ed L-Theanina. L'Escolzia grazie alla sua azione aiuta il rilassamento e favorisce il sonno. Il Papavero contrasta gli stati di tensione localizzati.



4-mag

Integratore di magnesio

Integratore alimentare a base di Magnesio Gluconato, Magnesio Ossido, Magnesio Citrato, Vitamina B6 e Vitamina B2. Il Magnesio contribuisce al normale funzionamento del sistema nervoso centrale e del sistema muscolare. Le Vitamine B2 e B6 contribuiscono a ridurre il senso di stanchezza e fatica.



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