

Rientro InSalute.

Il rientro dalle vacanze può essere traumatico, ma può anche trasformarsi in un'ottima occasione per ripartire con sane abitudini. Scopri i nostri consigli all'interno per ricominciare InSalute!

HAIR CARE, PELLE IDRATATA E MERENDE SANE, RIPARTI DA QUI A SETTEMBRE.

Salsedine, cloro, raggi UV, fedeli compagni dell'estate, mettono a dura prova la nostra pelle e i nostri capelli, così come è difficile mantenere un'alimentazione variata ed equilibrata durante vacanze e gite al mare, soprattutto per i più piccoli. Leggi di più all'interno su come rimettersi in sesto per ripartire in forma a settembre!



I NOSTRI SERVIZI AL TUO FIANCO.

Tra i buoni propositi per settembre, è importante ricordarsi di sottoporsi a screening per valutare il proprio stato di salute. I servizi LloydsFarmacia sono pensati proprio per questo, scopri di più nell'ultima pagina!



Hair care

Se cloro, salsedine, alimentazione scorretta o colorazioni ripetute hanno lasciato i capelli secchi, opachi e sfibrati è il momento giusto per prendercene cura. A settembre, infatti, è una buona abitudine effettuare trattamenti mirati per rinvigorire i capelli, sia esternamente che internamente.

Step da seguire:

- **Stimolare** la cute con scrub o sieri specifici per purificare in profondità;
- **Detersione** con uno shampoo oleoso per esercitare un lavaggio delicato preservando l'idratazione del capello. È importante usare prodotti poveri di tensioattivi che rispettino il film idrolipidico che naturalmente ricopre il cuoio capelluto;
- **Idratazione e nutrimento delle lunghezze** con balsamo e maschere da effettuare almeno una volta a settimana. Gli impacchi con creme o olii nutrienti si possono lasciare in posa avvolti in un asciugamano tiepido per favorire l'assorbimento;
- **Rinforzo** con sieri e fiale da applicare direttamente alla radice;
- **Phon** a bassa temperatura e **piastra** con moderazione;
- **Acconciature morbide e niente elastici troppo stretti**, tirare eccessivamente i capelli li stressa e aumenta il rischio di spezzarli ulteriormente;
- **Forbici**, tagliare anche solo le parti rovinate aiuta a rendere la capigliatura compatta, corposa e sana.

Dall'interno le sostanze attive utili per migliorare la capigliatura sono minerali come rame, ferro e zinco, amminoacidi solforati quali metionina e cistina; tra le vitamine la biotina, o vitamina B8, preserva la salute di capelli e cuoio capelluto. Se in estate ci siamo concessi qualche sgarro nell'alimentazione cerchiamo di intraprendere abitudini più salutari partendo dalla spesa che comprenda in abbondanza frutta e verdura.

5 alimenti che fanno bene ai capelli:

- 1 frutta secca
- 2 legumi
- 3 uova
- 4 cereali integrali
- 5 semi di lino

Un ultimo consiglio: stop al fumo, oltre che dannoso per la salute peggiora anche le condizioni di pelle e capelli.

RestivOil

OLIO-SHAMPOO PER CUTE SENSIBILE

CAPELLI A PROVA DI BACIO



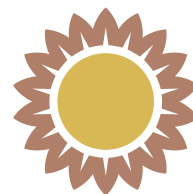
Abbronzatura e idratazione

Con il rientro dalle vacanze inizia a svanire la colorazione che abbiamo accumulato sulla pelle, del resto è innegabile, piace quasi a tutti vedersi un po' abbronzati e magari prolungare il colorito ambrato più a lungo possibile. Ma vi siete mai chiesti **perché l'abbronzatura svanisce?**

L'abbronzatura è un processo di "difesa" della pelle in risposta ai raggi UV innescato dai melanociti, le cellule che si occupano della produzione di melanina e quindi della colorazione scura della pelle. Quando l'esposizione solare cessa o diminuisce la melanina non serve più al nostro corpo e così viene eliminata.

PROLUNGARE L'ABBRONZATURA, UNA SFIDA POSSIBILE?

Mantenere la tintarella non è affatto semplice, **la durata media è di circa un mese dopo l'esposizione**; tuttavia, con qualche accorgimento possiamo migliorare l'aspetto della nostra pelle e magari conservarla per qualche giorno in più.

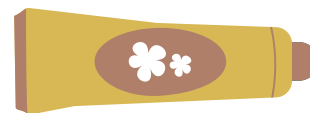


Lo scrub, nonostante si pensi che insieme alle cellule morte elimini anche l'abbronzatura, **in realtà è un validissimo aiuto e anzi è consigliabile effettuarlo sia durante l'esposizione solare per renderla uniforme che dopo per evitare l'insorgenza di macchie**. Inoltre, permette una migliore penetrazione della crema idratante sulla pelle conferendo pertanto una maggiore idratazione.

Dopo aver effettuato lo scrub la pelle va idratata adeguatamente, magari con prodotti lenitivi a base di attivi riparatori e nutrienti quali per esempio l'aloè, vitamine E, burro di karitè, pantenolo e calendula.

Attenzione, invece, a **ceretta e creme depilatorie, bagni caldi e prodotti contenenti alcol** perché possono intaccare l'abbronzatura.

E se proprio non volete rassegnarvi a tornare al colorito pallido potete optare per prodotti a base di estratti naturali di mallo di noce e carota che esaltano il colore ambrato della pelle o BB cream dal colore più scuro!



I nostri consigli per te

Idratazione intensa e di lunga durata per 48 ore
Per pelle secca, molto secca e sensibile.



NUOVO
COMPLESSO di
INGREDIENTI

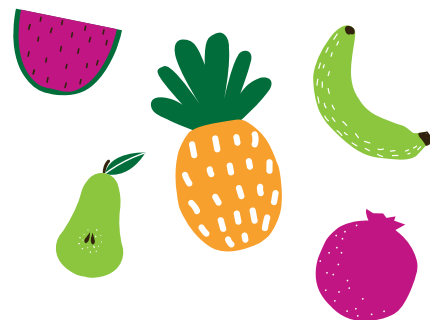
Qualche idea per merende sane e gustose.

D'estate è facile che anche i bambini abbiano ceduto a qualche gelato di troppo o, in generale, ad una alimentazione non equilibrata. È il momento per ricominciare con una routine alimentare bilanciata, sana ma possibilmente gustosa, sia per le merende a scuola che per quelle del pomeriggio.

Il fabbisogno calorico dello spuntino nei bambini dovrebbe rappresentare circa il 10% di quello giornaliero ripartendo in modo equilibrato con i nutrienti, senza eccedere nelle quote di zuccheri semplici e grassi saturi.

Facciamo qualche esempio concreto che potrebbe soddisfare in linea generale il fabbisogno medio di un bambino della scuola primaria, tenendo presente che le grammature vanno valutate in base all'età e che in caso di dubbi è opportuno rivolgersi al pediatra.

- Una porzione di frutta fresca o uno yogurt con 10 grammi di muesli
- Centrifugato di verdure e frutta, una porzione di crackers
- Una fetta di torta o focaccia fatta in casa e un frutto fresco
- 2-3 fette biscottate con un velo di marmellata
- Una fetta di pane con due fette di prosciutto o scaglie di parmigiano
- Due fette di pane con crema di frutta di secca
- Una fetta di pane integrale condito con ricotta fresca, un filo di miele e mandorle tritate
- Una manciata di noci (10-20 grammi) e un frutto fresco



Lo spuntino va sempre accompagnato da acqua, tisane come il karkadè o tè meglio se deteinato e non già zuccherato.

PER CONOSCERE TANTE ALTRE IDEE GUSTOSE LEGGI L'ARTICOLO DEL NOSTRO BLOG!



Mantieni InSalute il tuo cuore.

Le **malattie cardiovascolari** costituiscono la principale causa di ospedalizzazione e decesso nel nostro paese. La **prevenzione** è l'arma principale per contrastarne l'insorgenza e la progressione.

È importante mantenere **in salute il nostro cuore** partendo da uno stile di vita corretto: adotta **una sana, variata ed equilibrata alimentazione**; pratica almeno 150 minuti di **attività fisica** a settimana; **evita il fumo** e tutti i prodotti a base di tabacco.

È utile sottoporsi a test periodici per valutare il proprio stato di salute: misurazione della pressione arteriosa e controllo del colesterolo.

I nostri servizi.

PER TUTTO IL MESE DI SETTEMBRE

solo nelle farmacie aderenti, potrai monitorare **GRATUITAMENTE** i tuoi livelli di:

colesterolo

glicemia

pressione

Inoltre potrai accedere al
PROFILO LIPIDICO
a condizioni particolarmente agevolate.

SCOPRI DI PIÙ



SCOPRI DI PIÙ

