

Anno nuovo e nuovi buoni propositi.

Scopri come affrontare i postumi delle feste natalizie
con i nostri consigli!

In Italia sono 3 milioni i casi di **ENDOMETRIOSI** accertati e si stima che ne soffrano più di 190 milioni di donne nel mondo. Scopriamo cos'è, quali sono i sintomi e come possiamo affrontarla.

Nei mesi invernali cala inevitabilmente la nostra esposizione alla luce solare e di conseguenza i livelli di **VITAMINA D**, elemento fondamentale per la nostra salute. Sfoglia l'ultima pagina per saperne di più.



Come affrontare i postumi delle festività natalizie.

Dopo il periodo delle festività natalizie è **normale sentirsi appesantiti e magari accusare sintomi come gonfiore addominale e stipsi**. Non esistono cibi "magici" in grado di detossificare, l'ideale è impostare **una routine salutare** che includa le 5 canoniche porzioni di ortaggi e frutta da assumere ogni giorno.

Un'ottima abitudine è quella di iniziare il pasto con delle verdure crude, magari in pinzimonio, per aumentare il senso di sazietà, mangiare il giusto e **migliorare la digestione**.

Via libera anche a tisane e infusi, meglio se a base di erbe officinali epatoprotettive come tarassaco, carciofo e cardo mariano.

Per recuperare il migliore stato di forma fisica, **non dimentichiamo di inserire attività fisica**, soprattutto all'aperto, e riposo a sufficienza.

LA RICETTA PERFETTA DI GENNAIO: ZUPPA DRENANTE A BASE DI ORTAGGI DI STAGIONE.



Zuppa di verza, sedano e finocchio



INGREDIENTI PER 3 PORZIONI

- 300 g di verza
- 1/2 finocchio
- 1 costola di sedano
- 2 piccole carote
- 1 cipolla bionda
- 450 ml di brodo vegetale
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Grana grattugiato

PREPARAZIONE

- 1- Sbuccia la cipolla e falla appassire per 10 minuti con un fondino d'olio.
- 2- Lava le verdure e tagliale a fettine.
- 3- Unisci le verdure alla cipolla, fai insaporire qualche minuto e ricopri con il brodo bollente.
- 4- Porta a ebollizione, copri con un coperchio e fai cuocere per 30-40 minuti.
- 5- Una volta che le verdure saranno cotte, frulla il tutto col frullatore a immersione.

Per un tocco di sapore in più si può aggiungere a fine cottura un cucchiaino di semi di cumino: un rimedio naturale contro gonfiori e coliche addominali.



Il benessere spiegato semplice.

LloydsFarmacia

BENU 

Talks



SCOPRI DI PIÙ

Guarda la nuova stagione di Talks di LloydsFarmacia e BENU Farmacia, con tanti approfondimenti chiari e utili di esperti e specialisti.

Endometriosi



Cos'è

L'endometriosi è una patologia cronica femminile, responsabile di una reazione infiammatoria a livello della pelvi e dell'addome.

Qualche dato

Si stima che 190 milioni di donne siano affette da endometriosi nel mondo, **almeno 3 milioni** i casi in Italia con diagnosi conclamata.

SINTOMI

Tipicamente il dolore pelvico è un primo campanello di allarme, esso tende ad aumentare nel periodo mestruale ma col tempo diventa costante. A questo possono associarsi vari sintomi come rapporti sessuali dolorosi, stanchezza fisica e intestino irritabile.

VIVERE CON L'ENDOMETRIOSI

È frequente che l'endometriosi si associ a dolori estremamente forti da diventare invalidanti e limitare le normali attività fino a compromettere la vita professionale, sociale, familiare e affettiva.

DALLA DIAGNOSI ALLA TERAPIA

La consapevolezza della malattia attraverso un più rapido iter diagnostico e un trattamento tempestivo possono, tuttavia, **migliorare la qualità di vita e prevenire l'infertilità**.

La terapia non è risolutiva ma è volta a una migliore gestione dei sintomi e si avvale di trattamenti farmacologici e chirurgici.



Scegli la tua Saugella

* Ricerca DoxaPharma 2020 condotta su 200 ginecologi



SAUGELLA
Femminile Singolare



Carenza di vitamina D

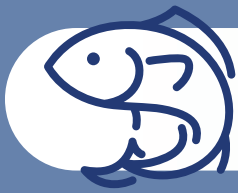
Nei mesi invernali cala inevitabilmente l'esposizione al sole, pertanto assicurare all'organismo un adeguato apporto di vitamina D non è così scontato. Eppure, questa vitamina, prodotta dall'organismo in seguito all'esposizione della pelle ai raggi ultravioletti, è importantissima e svolge funzioni cruciali nella crescita, per il rafforzamento e la riparazione delle ossa e anche per il normale funzionamento del sistema immunitario.

In Italia, tuttavia, **la carenza di vitamina D è un fenomeno molto comune**, soprattutto sopra i 60 anni. La carenza di vitamina D dipende da una scarsa esposizione solare e da squilibri dietetici ma in alcune fasi della vita una possibile carenza può avere anche altre cause. In menopausa, ad esempio, il calo di ormoni estrogeni determina un aumentato fabbisogno di questa vitamina per scongiurare il rischio di osteoporosi.

Le nostre TIPS

VITAMINA D, COSA C'È DA SAPERE:

È stato calcolato che circa 15-30 minuti di esposizione al sole, almeno due volte alla settimana a livello del viso, delle braccia, delle gambe o della schiena apportano una sufficiente sintesi di vitamina D.



I cibi che contengono vitamina D sono, ad esempio, gli olii di fegato dei pesci marini, alcuni pesci come dentice, tonno, pesce spada, trota, salmone, aringhe, sardine e la carne di maiale, il fegato di manzo, il tuorlo dell'uovo e il burro.

Il fabbisogno giornaliero di vitamina D varia in base all'età e allo stile di vita. In caso di necessità è opportuno consultare il proprio medico e sottoporsi ai relativi controlli per verificare una eventuale carenza. In tal caso è possibile ricorrere all'integrazione di vitamina D2 o D3 (colecalfiferolo) disponibili in diverse formulazioni.



Chiedi in farmacia!



Caring Innovation



Scopri **VITAMINA D3 IBSA**
con **TECNOLOGIA
INNOVATIVA**



La **VITAMINA D3** contribuisce:

- al normale funzionamento del **SISTEMA IMMUNITARIO**
- a mantenere la **SALUTE** delle **OSSA**
- al normale **ASSORBIMENTO** del **CALCIO**



Gusto arancia



www.vitaminad3ibsa.it | Tenere fuori dalla portata dei bambini. Non superare le dosi giornaliere consigliate. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta varia, equilibrata e di uno stile di vita sano.

Seguici su

Contenuto editoriale a cura di:
Dott.ssa Claudia Brattini