

Estate: prendiamoci cura del nostro benessere anche in vacanza!

L'olio d'oliva è l'alimento per eccellenza della nostra cucina, ma possiamo utilizzarlo anche per l'igiene e la cura del corpo, grazie alle sue proprietà benefiche. Questa estate pensiamo anche al benessere del nostro cane, e ricordiamoci di seguire alcuni accorgimenti e norme prima di partire.

Per LloydsFarmacia | BENU la salute è al primo posto, per questo motivo **alcune nostre farmacie sono diventate un vero e proprio Hub della Salute**, con servizi innovativi dedicati alla prevenzione e al benessere.

SCOPRI TUTTI I SERVIZI



I benefici dell'olio di oliva sulla pelle

L'olivo o ulivo, scientificamente *Olea Europea*, da millenni è una delle piante più diffuse del bacino del Mediterraneo.

Le olive, i suoi frutti, sono impiegate sin dai tempi antichi per l'estrazione dell'olio di oliva, alimento principe della nostra alimentazione.

Oltre che in cucina, i derivati dell'olivo (olio, ma anche i sottoprodotti come le foglie) hanno trovato storicamente impiego anche per l'igiene e la cura del corpo.

Anche le foglie sono dotate di grandi virtù e possono essere impiegate nella produzione di integratori – dalle proprietà antipertensive – e per produrre creme rivolte ad aumentare l'idratazione e l'elasticità della pelle.



Lo sapevi che..?

Nell'antica Roma i massaggi con olio di oliva erano considerati un "bagno di giovinezza" e venivano effettuati anche dagli atleti. Anticamente, veniva consigliato per rimarginare le ferite e come cura di bellezza.

Ma a cosa si devono queste qualità? L'olio di oliva è ricchissimo di acidi grassi essenziali polinsaturi, tra questi, l'acido oleico, ad esempio, è capace di nutrire la pelle esercitando un forte potere emolliente. Oltre all'acido oleico, l'olio d'oliva contiene anche composti antiossidanti (fenoli, vitamina E, fitosteroli) che riparano l'epidermide e prevengono l'invecchiamento precoce della pelle, contrastando, ad esempio, i danni causati dai raggi ultravioletti. Gli estratti vegetali, tra cui quello di olivo, suscitano oggi un rinnovato interesse da parte della ricerca in ambito dermocosmetico e, di conseguenza, sui benefici offerti dalle sostanze naturali.



KORRES



**PURE GREEK
OLIVE**

A BASE DI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA BIOLOGICO, CON ESTRATTO DI FOGLIE DI OLIVO RICICLATE.

Fino al **98,7%** di contenuto di origine naturale. Idrata e nutre la pelle in profondità.



Cosa portare in viaggio con il tuo animale



Prima di partire per le vacanze estive insieme al proprio cane, è importante seguire alcuni accorgimenti e fare una lista delle cose che non possono mancare.



La scelta dovrebbe ricadere su località che possano accogliere i nostri animali domestici: spiagge attrezzate, hotel pet friendly o un giardino recintato se affittiamo un appartamento.



Se si sceglie il mare, bisogna evitare gli orari più caldi, bagnandolo spesso. La montagna è perfetta per fare lunghe passeggiate insieme ma prestando attenzione ai parassiti.



Gli animali di piccola taglia possono viaggiare in treno all'interno del trasportino, mentre quelli di taglia medio-grande devono viaggiare al guinzaglio, muniti di museruola e, in alcuni casi, pagando il biglietto.



Con alcune compagnie aeree, i cani possono viaggiare con noi in cabina se il loro peso non supera i 10 kg, mentre se più grandi dovranno stare nella stiva.

Cosa portare in viaggio?

- Trasportino, guinzaglio, due ciotole per acqua e cibo.
- Documenti che attestino la proprietà del cane.
- Libretto sanitario e, se si viaggia all'estero, il passaporto.
- Giochi e oggetti per lui familiari.
- Un cuscino o una cuccia su cui riposare.
- Tutti gli strumenti necessari alla sua pulizia: pettini, spazzole, salviette e shampoo certificati.



LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

1 MARCA SKINCARE
PIÙ CONSIGLIATA
DAI DERMATOLOGI

INNOVAZIONE ME XORIL 400
IL FILTRO
PIÙ EFFICACE
CONTRO I RAGGI UV
PIÙ INSIDIOSI.



EFFETTO
OPACIZZANTE 12H

ADATTO AD
ALLERGIE SOLARI

*Survey sul mercato skincare svolta da APLUSA e altri partner tra Gennaio e Maggio 2023, coinvolgendo dermatologi di 34 Paesi, che rappresentano più dell'80% del prodotto interno lordo mondiale.

VICHY
LABORATOIRES

ANCHE IN VACANZA **PRENDITI CURA** DELLA TUA **PELLE**
E **PROTEGGILA** DAI **RAGGI UV**



MARCA CONSIGLIATA
DA **70 000** DERMATOLOGI¹

LA SALUTE PASSA ANCHE DALLA PELLE.

¹Indagine condotta da AplusA e altri partner Gennaio 2022 e Maggio 2022 nel mercato della dermocosmesi, coinvolgendo dermatologi di 22 paesi che rappresentano oltre l'80% del PIL a livello mondiale.

MIGLIORIAMO IL NOSTRO *stile di vita*

Le temperature che iniziano a salire, l'umidità, le variazioni ormonali, una posizione eretta o seduta per molte ore, indossare abiti stretti e scarpe col tacco alto... sono tutti fattori che a fine giornata possono indurre la sensazione di gambe pesanti e la ritenzione di liquidi.

La circolazione sanguigna periferica, infatti, può risentire di questi e altri fattori e può crearsi un accumulo di liquidi che proviene dai vasi sanguigni e linfatici.

Se non sussistono altre patologie e non si assumono farmaci si può contrastare questo fastidioso e antiestetico disturbo modificando il proprio stile di vita e assumendo alcuni integratori specifici.

In questo periodo in particolare, complice il clima caldo umido, è frequente avvertire le gambe più stanche o pesanti magari dopo aver camminato a lungo o dopo sforzi fisici eccessivi ma in altri casi potrebbe trattarsi di un problema a carico della circolazione sanguigna periferica.

Ridurre il *sale*, bandire il fumo di *sigaretta*, aumentare l'assunzione di *acqua* e incentivare il *movimento fisico* sono le prime azioni da compiere.

1

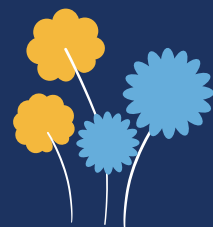


2

Introdurre adeguate quantità di *magnesio* e *potassio* con l'alimentazione è altresì molto importante, unitamente a *cibi ricchi di vitamina C* e *flavonoidi*.

In aiuto possono arrivare anche *rimedi fitoterapici* quali *Pilosella*, che favorisce lo smaltimento dei liquidi dell'organismo, la *Centella Asiatica*, che oltre a contrastare gli inestetismi della cellulite contribuisce a migliorare la funzionalità del microcircolo e contrastare la pesantezza delle gambe; infine, il *Tarassaco* o "Cicoria Selvatica", che favorisce la depurazione e la digestione è nota, infatti, come una pianta depurativa e di drenaggio.

3



**Polase
IL SALE
DELL'ESTATE**

Polase

NOVITÀ

POCKET PER PORTARLO
SEMPRE CON TE



**TECNOLOGIA
con mini granuli
da sciogliere
in bocca**

**GUSTO
ARANCIA**

INTEGRATORE ALIMENTARE. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata.
Marchi di Haleon o sue licenziatari. ©2023 Haleon o sue licenziatari. PM-IT-POA-23-00031

Seguici su    

Contenuto editoriale a cura di:
Dott.ssa Claudia Brattini