



IN FARMACIA UN ANNO DI PROPOSTE PER LA TUA SALUTE

Senti lo stress, la stanchezza mentale o fisica? Scopri il potere degli Adattogeni, i tuoi Alleati Naturali per Ritrovare l'Equilibrio!



La vita moderna può essere frenetica e stressante, lasciandoci spesso stanchi e con poca energia. Fortunatamente, la natura ci offre un aiuto prezioso sotto forma di piante adattogene. Queste sono vegetali unici che, grazie alle loro sostanze attive, permettono al nostro organismo di adattarsi in modo più efficiente a situazioni di stress fisico e psicologico. Tra le piante adattogene più studiate e conosciute al mondo, spiccano il Ginseng e l'Eleuterococco.

Il **Ginseng**, una radice apprezzata per millenni, agisce sull'asse ipotalamo-ipofisi-surrene, stimolando la produzione di corticosteroidi e di enzimi antiossidanti. Ciò lo rende un ottimo supporto per aumentare l'energia, gestire meglio lo stress e supportare il sistema immunitario. Tuttavia, è importante consultare il proprio medico prima di assumere il Ginseng, soprattutto in caso di ipertensione, problemi neuroendocrini o diabete.

L'**Eleuterococco**, anch'esso una radice, condivide molte proprietà con il Ginseng, ma si distingue per la sua particolare composizione chimica, ricca di saponine, composti polifenolici ed eleuterosidi. Questa pianta è particolarmente apprezzata per la sua azione tonica a livello mentale e di concentrazione, rendendola un valido aiuto per migliorare la lucidità mentale, supportare la memoria e l'apprendimento, specialmente in periodi di studio intenso.

Spesso gli adattogeni si trovano in combinazione con sostanze che contengono basi xantiniche, come il Guaranà, che possono ridurre rapidamente la sensazione di stanchezza, bilanciandosi bene con l'azione a lungo termine degli adattogeni. Se gli adattogeni non fossero indicati, esistono valide alternative come la Rodiola o la Pappa Reale, o un'integrazione proteica.

Il tuo farmacista di fiducia è qui per ascoltarti e fornirti consigli personalizzati per scegliere l'integratore più adatto alle tue esigenze, garantendoti un uso sicuro ed efficace. La tua salute e il tuo benessere sono la nostra priorità.

Maggio 2026

1 Venerdì
SAN GIUSEPPE ART. - FESTA DEL LAVORO



2 Sabato
S. ATANASIO



3 Domenica
S. GIACOMO



4 Lunedì
S. SILVANO



5 Martedì
S. PELLEGRINO M.



6 Mercoledì
S. GIUDITTA MARTIRE



7 Giovedì
S. FLAVIA



8 Venerdì
S. VITTORE



9 Sabato
S. GREGORIO V.



10 Domenica
S. ANTONINO



11 Lunedì
S. FABIO MARTIRE



12 Martedì
S. ROSSANA



13 Mercoledì
S. EMMA



14 Giovedì
S. MATTIA AP.



15 Venerdì
S. TORQUATO



16 Sabato
S. UBALDO VESCOVO



17 Domenica
ASCENSIONE DEL SIGNORE



18 Lunedì
S. GIOVANNI I PAPA



19 Martedì
S. PIETRO DI M.



20 Mercoledì
S. BERNARDINO DA S.



21 Giovedì
S. VITTORIO MARTIRE



22 Venerdì
S. RITA DA CASCIA



23 Sabato
S. DESIDERIO VESCOVO



24 Domenica
PENTECOSTE



25 Lunedì
S. URBANO



26 Martedì
S. FILIPPO NERI



27 Mercoledì
S. AGOSTINO



28 Giovedì
S. ERCOLE



29 Venerdì
S. MASSIMINO VESCOVO



30 Sabato
S. FELICE I PAPA



31 Domenica
SS. TRINITA'

