

IL FARMACISTA

la salute di starbene

L'ANTIACIDO CON EFFETTO BARRIERA

Forma un film sulla parete gastrica, bloccando il contatto con le sostanze irritanti. *Neobianacid di Aboca*, 6,30 €, 15 compresse. «In caso di mal di stomaco o gastrite ha un'azione protettiva e lenitiva, grazie a speciali complessi vegetali e minerali. La pastiglia va sciolta in bocca e assunta al bisogno», spiega la dottoressa Aicardi.



LO SCIROPPO CHE RAFFORZA

Ricco di ferro vegetale, è un integratore che può aiutare a combattere la stanchezza. *Ferrogreen Plus di Specchiasol*, 13,90 €, 170 ml. «Per prevenire la carenza di ferro, che si può manifestare con debolezza e mal di testa, può essere utile un cucchiaino di questo sciroppo prima dei pasti», dice l'esperta.



CONSULTA GRATIS IL NOSTRO ESPERTO

dott. Marisandra Aicardi
farmacista titolare
della farmacia Aicardi
di Bologna.
Tel. 02-70300159
12 ottobre, ore 15-17

I BRACCIALI ANTINAUSEA

Sono fasce in tessuto che sfruttano i principi della medicina cinese per contrastare la fastidiosa nausea gravidica. *P6 Nausea Control Mama di Seaband*, 16,50 € la coppia. «Ecco una soluzione naturale e priva di effetti collaterali: i bracciali funzionano per acupressione e vanno indossati sull'avambraccio nei pressi della piega del polso», sottolinea la farmacista.



gli "aiutini" per i 9 mesi

Ecco 5 rimedi che possono essere utili in gravidanza per evitare le carenze di micronutrienti o combattere i disturbi digestivi

di Laurence Donnini

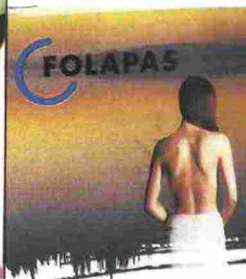


PER LA SALUTE DI MAMMA E BEBÈ

È un integratore che associa olio di pesce a minerali e vitamine, utili per la crescita del feto. *Materna DHA di Nestlé*, 25 €, 30 capsule. «Contiene olio di pesce azzurro, ricco di DHA, un acido grasso Omega 3 che contribuisce al fisiologico sviluppo del cervello e degli occhi nel nascituro. Ma è ricco anche di sostanze utili per la salute della donna durante la gravidanza e l'allattamento. La dose è di capsula al dì», consiglia l'esperta.

L'INTEGRATORE PROTETTIVO

Sono pastiglie di acido folico (vitamina del gruppo B), fondamentale nei processi di divisione cellulare. *Folapas di Named*, 9,95 €, 30 compresse. «Aiuta lo sviluppo fisiologico del feto e sostiene l'organismo materno in gestazione. Una al giorno, con acqua», conclude la dottoressa Aicardi.



Integratore alimentare a base di Folato

