

## IGIENE ORALE

- ✓ Per una corretta prevenzione effettuate controlli periodici dal dentista.
- ✓ Riducete durante il giorno il consumo di sostanza che contengono zuccheri.
- ✓ Masticare caramelle e chewing gum non zuccherati perché stimolano la salivazione che combatte l'acidificazione della placca.
- ✓ Spazzolate con cura e per diversi minuti i denti il mattino e alla sera, meglio se dopo ogni pasto, con un uso prolungato dello spazzolino.
- ✓ Usate uno spazzolino con setola di nylon non duro e con punte arrotondate.
- ✓ Usate il dentifricio medicato perché il suo impiego favorisce la rimozione, impedisce la formazione della placca batterica e crea uno smalto più resistente alla carie.
- ✓ Usate il filo interdentale e il collutorio seguendo i consigli del farmacista.

## CAPELLI

- ✓ Con gravi problemi di caduta di capelli avete bisogno di prodotti specifici, per cui rivolgetevi ad un dermatologo.
- ✓ Evitate di legarli o tirarli con pinze o mollette.
- ✓ Usate uno shampoo neutro dotato di sostanze detergenti non aggressive.
- ✓ Usate per problemi di forfora un prodotto specifico.
- ✓ Usate lozioni e frizionate i capelli tutti i giorni.
- ✓ Un'alimentazione ricca e piena di sostanze nutritive è necessaria al bulbo per una crescita regolare del capello.
- ✓ Se non avete una vita regolare ( pasti veloci a pranzo ) fatevi consigliare dal farmacista un integratore adatto per capelli.

## DIETA

- ✓ Non scendete mai sotto le 1200 calorie al giorno.
- ✓ Non mettetevi a dieta per dimagrire in fretta : può essere inutile e dannoso per la salute.
- ✓ Praticate sport aerobici ( bicicletta , nuoto, danza, palestra ) almeno tre volte la settimana.
- ✓ Eliminate completamente le bevande alcoliche.
- ✓ Mangiate frutta e verdura in quantità e bevete molta acqua.
- ✓ Su consiglio del farmacista come coadiuvante della dieta assumete un integratore dietetico ricco di fibre idrosolubili.

## VITAMINE

- ✓ Le vitamine sono molto importanti nel campo della salute e secondo gli ultimi studi possono ridurre l'incidenza di varie malattie (cardiovascolari, da raffreddamento, etc.).
- ✓ Se consumate pasti veloci o semplici panini, il farmacista può consigliarvi un'integrazione vitaminica a seconda dell'età, dell'attività fisica e del tipo di vita che conducete.
- ✓ Per chi fa sport si consiglia un supporto vitaminico e salino superiore alla media.
- ✓ Fidatevi della garanzia del marchio e della farmacia. Importantissimi sono soprattutto i test di qualità eseguiti dalle aziende presenti in farmacia.

## DERMOCOSMESI

- ✓ Correggete la vostra alimentazione e assimilate pochi zuccheri e dolci, molta frutta, verdura, legumi e cereali integrali.
- ✓ Bevete molto acqua ( almeno due litri al giorno ) e limitate l'uso del sale su tutti i cibi.
- ✓ Assumete vitamina C nelle dosi consigliate dal farmacista , in compresse masticabili o effervescenti.
- ✓ Praticate la ginnastica e lo sport in genere specie quelli aerobici come bicicletta, palestra, danza e nuoto.
- ✓ Applicate sempre con costanza per un periodo di uno o due mesi i prodotti cosmetici meglio se consigliati dal dermatologo o dal farmacista che vi propongono prodotti di marca sicura.