



FARMACIA REVIGLIO Snc



Via Stazione, 10 - 10094 GIAVENO (TO) - Tel. 011.9376066 - Fax 011.9379714 - farmaciareviglio@farmaciareviglio.it

orari: dal lun. al ven. 8.15-12.45/15.00-19.45 - Sabato 8.00-12.45/15.00-19.30 - Festivi di turno 9.00-12.30/16.30-19.30

Professionalità e Cortesia al Vostro Servizio!!!



QUALITÀ DEL SONNO E FLORA INTESTINALE

In realtà era "april dolce dormire...", per cui a maggio potrebbero iniziare delle difficoltà a garantirci un sonno ristoratore. È vero che questo dipende molto da noi, dallo stress che accumuliamo durante la giornata e che magari non siamo capaci di allontanare, almeno alla sera, magari attraverso una mezz'oretta di **meditazione** o di esercizi di **respirazione profonda addominale**, tecniche per cui le discipline tipo **yoga** sono perfette e da come ci prepariamo al sonno: cena leggera, luci soffuse, niente televisione, computer o cellulare, musica soft e conciliante e letture rilassanti. ma anche il nostro microbiota può venirci in aiuto.

Noi sappiamo che la qualità del sonno ha effetto sulla composizione del nostro microbiota, anche se questa deve essere una cronica alterazione, in quanto due sole notti di insonnia non alterano la diversità di questo organismo importante.

Ma, se questo avviene, il rapporto fra **Firmicutes** e **Bacteroidetes** si altera, con un relativo aumento delle **Coriobacteriaceae** e delle **Erysipelotrichaceae**, e una ridotta abbondanza di **Tenericutes**.

Questo comporta, potenzialmente, la possibilità di alterazioni metaboliche, in particolare in chi già soffre di problemi di metabolismo, con tendenza a insulino-resistenza, e a una relazione tra abitudini di sonno, composizione del microbioma intestinale e la **flessibilità cognitiva** in adulti anziani sani. Correggere il microbiota può quindi significare ridurre le possibilità di ingrassare o presentare ipertensione, ma anche di mantenere un equilibrio nel funzionamento della memoria e nelle capacità di relazionarsi.

Ti aiutano: **MELATONINA complex**, **SEDOrelax**, **VALERO complex**



RICERCA
COLLABORAZIONE
FIDUCIA

MAGGIO 2020

APR'20			GIU'20
MER 1	1 Venerdì Festa dei Lavoratori	CHIUSO PER TURNO -	LUN 1
GIO 2	2 Sabato s. Cesario		MAR 2
VEN 3	3 Domenica s. Filippo	CHIUSO PER TURNO	MER 3
SAB 4	4 Lunedì 10:06:02 s. Silvano 20:12		GIO 4
DOM 5	5 Martedì s. Pellegrino martire		VEN 5
LUN 6	6 Mercoledì s. Giuditta m.		SAB 6
MAR 7	7 Giovedì s. Flavio		DOM 7
MER 8	8 Venerdì s. Desiderato	GIORNATA MONDIALE DELLA CROCE ROSSA	LUN 8
GIO 9	9 Sabato s. Gregorio vescovo		MAR 9
VEN 10	10 Domenica s. Antonino	APERTO PER TURNO	MER 10
SAB 11	11 Lunedì 07:05:52 s. Fabio martire 20:19		GIO 11
DOM 12	12 Martedì s. Rossana		VEN 12
LUN 13	13 Mercoledì s. Emma		SAB 13
MAR 14	14 Giovedì s. Mattia Ap.		DOM 14
MER 15	15 Venerdì s. Achille		LUN 15
GIO 16	16 Sabato s. Ubaldo		MAR 16
VEN 17	17 Domenica s. Pasquale	CHIUSO PER TURNO	MER 17
SAB 18	18 Lunedì 11:05:47 s. Giovanni I papa 20:28		GIO 18
DOM 19	19 Martedì s. Pietro di M.		VEN 19
LUN 20	20 Mercoledì s. Bernardino		SAB 20
MAR 21	21 Giovedì s. Vittorino martire		DOM 21
MER 22	22 Venerdì s. Rita da Cascia		LUN 22
GIO 23	23 Sabato s. Desiderio vescovo		MAR 23
VEN 24	24 Domenica Ascensione del Signore	CHIUSO PER TURNO	MER 24
SAB 25	25 Lunedì 11:05:41 s. Beda 20:32		GIO 25
DOM 26	26 Martedì s. Filippo Neri		VEN 26
LUN 27	27 Mercoledì s. Agostino		SAB 27
MAR 28	28 Giovedì s. Emilio		DOM 28
MER 29	29 Venerdì s. Massimino vescovo		LUN 29
GIO 30	30 Sabato s. Felice I papa		MAR 30
	31 Domenica s. Margherita	CHIUSO PER TURNO GIORNATA MONDIALE SENZA TABACCO	

28 - 29 maggio 2020: Giornata Mondiale della Croce Rossa. 24 maggio 2020: Giornata Mondiale della Nonviolenza. 31 maggio 2020: Giornata Mondiale Senza Tabacco.