



Duspatalin
Gastro
Albendazol i Hyoscyaminum

JAK KORTYZOL WPŁYWA

NA KONDYCJĘ JELIT?

→ Jego nadmiar może prowadzić do **dolegliwości żołądkowo-jelitowych**.

Dlatego pamiętaj o regularnym odpoczynku!

DUSG-2024-00033

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania i tylko wtedy, gdy jest to konieczne. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

13 sierpnia

Animacja

copy:

Pamiętaj, że relaks jest tak samo ważny, jak praca! 😊 Wypoczynek wpływa korzystnie nie tylko na Twoje ciało i umysł, ale również na prawidłową pracę jelit. Zatrósz się o niego w następujący sposób:

- 👉 Każdego dnia zaplanuj minimum pół godziny tylko dla siebie.
- 👉 Wybierz te czynności, które faktycznie Cię wyciszają np. dłuższy spacer, chwila z książką czy rozwiązywanie krzyżówek.
- 👉 Zwróć uwagę, by odpoczynek był efektywny. Dlatego w tym czasie wyłącz telefon i oddaj się w pełni relaksującej czynności.

Pamiętaj, że warto mieć pod ręką również Duspatalin Gastro. To lek bez recepty, który możesz zastosować w przypadku bólu brzucha czy uczucia rozpierania.

Jaki jest Twój sprawdzony sposób na przyjemny odpoczynek? Opowiedz w komentarzu! ❤️

SIL: https://bit.ly/abpi_3_2024_OTC

Źródła:

<https://mito-med.pl/artukul/kortyzol-produkty-ktore-podnosza-jego-poziom>

<https://www.twojpsycholog.online/blog/stres/13-sposobow-na-efektywny-odpoczynek-okiem-psychologa>