

Offerte
1° marzo
30 aprile
2024

Vitamine e
sali minerali

Ferro e alimentazione

Deterioramento
della cartilagine
del ginocchio



I CONSIGLI DELLA TUA FARMACIA

"Mantieni il cervello in salute
grazie a uno stile di vita sano."



I CONSIGLI DELLA TUA FARMACIA

“Mantieni il cervello in salute grazie a uno stile di vita sano.”

Il **cervello** è l'organo principale del sistema nervoso centrale, sede di diverse funzioni, come **memoria, linguaggio, ragionamento, emozioni e molto altro**. Il mantenimento di un cervello efficiente ed in salute passa attraverso lo stile di vita e piccoli gesti quotidiani: proteggere l'udito, tenere il cervello allenato, mangiare in maniera corretta, dormire a sufficienza, essere fisicamente attivi e non fumare.

Salvaguardare l'udito

È certo che **proteggere le orecchie dal rumore eccessivo** sia una scelta virtuosa anche per il cervello. È bene dunque non usare per più di due ore consecutive i dispositivi musicali, regolando gli auricolari su volumi medio-bassi.

Allenare la mente

Allenare la mente **favorisce le capacità cognitive e aiuta a prevenire la demenza** perché aumentano le connessioni tra neuroni. Svolgere nuovi compiti stimola una crescita dell'attività cerebrale in diverse aree, al contrario di quanto accade con compiti giornalieri più abitudinari.

Mangiare in maniera equilibrata

Sono diversi gli studi che si occupano di alimentazione e buon funzionamento cerebrale. Oltre ad assicurare all'organismo una buona idratazione è importante **seguire una dieta sana ed equilibrata** che favorisca l'introduzione di tutti i nutrienti di cui si ha bisogno per la salute cognitiva.

Combattere l'insonnia e dire no al fumo

La **privazione del sonno** non solo causa disturbi nei ritmi circadiani, ma **fa aumentare le concentrazioni di beta-amiloide**, proteina alla base dei processi distruttivi dell'Alzheimer. Inoltre **causa depressione**, una condizione che compromette le funzioni cognitive, innescando un circolo vizioso.

È bene poi **non fumare**: il fumo infatti riduce l'apporto di ossigeno al cervello, favorendo le **malattie neurodegenerative**.



Ci sono diversi modi per integrare il **ferro**

Uniferrum contiene
ferro liposomiale microincapsulato,
per un facile assorbimento
e un sapore gradevole.



Unimagnesium

unifarm

Per il normale **metabolismo energetico**
funzionamento del **sistema nervoso**
e **funzione psicologica**



Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano
Leggere attentamente le avvertenze.

Di quali minerali e vitamine abbiamo più bisogno

Le **vitamine** sono **nutrienti fondamentali** per il nostro organismo, in particolare per il buon funzionamento del **sistema immunitario**, il quale ha il compito di difenderci dagli agenti esterni. Può capitare che durante l'inverno, nella stagione fredda, quest'ultimo sia sottoposto a maggiore stress. Una dieta sana ed equilibrata aiuta a rifornire il nostro organismo di tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno, tra cui le vitamine, che contribuiscono a sostenere il sistema immunitario anche d'inverno.

Vitamine e minerali alleati del sistema immunitario

La dieta invernale deve basarsi su **frutta e verdura di stagione**, ricche in vitamine e sali minerali:

- ✓ la **vitamina E** contribuisce alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo e si trova in alcuni vegetali come spinaci e asparagi;
- ✓ la **vitamina A** contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario ed è contenuta nei cibi di colore arancione come

tuorli d'uovo, zucca e carote;

- ✓ la **vitamina C** contribuisce al normale metabolismo energetico ed è presente in frutta di stagione come gli agrumi e il kiwi, ma anche nel cavolo, cavolfiore e cavolini di Bruxelles;
- ✓ la **vitamina D** viene sintetizzata dal nostro organismo quando la pelle è esposta al sole, per cui in inverno, quando siamo meno esposti alla luce solare, dobbiamo assicurarci di assumerla tramite gli alimenti, come uova e pesce;
- ✓ lo **zinco** contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario e i principali alimenti che lo contengono sono noci, verdure a foglia verde e cereali integrali;
- ✓ il **ferro** è fondamentale per la produzione di emoglobina ed è contenuto in carne, pesce e legumi.

Fonti: www.humanitas.it/news/alimentazione-i-consigli-per-l-inverno/
www.issalute.it/index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/v/vitamine#classificazione



PUOI PROVARE

HALEON

BeTotal

ADVANCE B12

50+ ANNI

**RIATTIVA LA TUA ENERGIA
GIORNO DOPO GIORNO**

**CONCENTRATO
DI VITAMINA B12**

100%

**SODDISFATTI
O RIMBORSATI**



15 FLACONCINI
Integratore Alimentare

*Iniziativa "Soddisfatti o Rimborsati" valida dal 19 febbraio 2024 al 14 aprile 2024.

Limitazioni, termini e condizioni su www.betotalandvance.saviitalia.it.

Marchi di Haleon o sue licenzianti. ©2024 Haleon o sue licenzianti. PM-IT-BTL-23-00077

Ferro e alimentazione

Il ferro è un minerale **presente nell'organismo in quantità elevate**; componente fondamentale dell'emoglobina, la proteina che trasporta l'ossigeno dai polmoni al resto del corpo, e della mioglobina, la proteina che rifornisce di ossigeno i muscoli, ma non solo. Questo minerale **partecipa anche all'attività di molti enzimi** e l'organismo ne ha bisogno per produrre alcuni ormoni.

In Italia **tre persone su dieci** soffrono di **carenza di ferro**, i sintomi più comuni possono essere: indebolimento generale dell'organismo, indebolimento del sistema immunitario, di termoregolazione, di neurotrasmissione cerebrale, nonché sulla crescita dei capelli e delle unghie.

L'assorbimento del ferro è modulato da alcuni fattori fra cui la **forma chimica, il contenuto negli alimenti** e la sua disponibilità a livello intestinale. L'**assorbimento** è inoltre **variabile da persona a persona**, ancora di più se in presenza di determinate situazioni o patologie. Sono più soggette ad una carenza di ferro, ad esempio, le donne in età fertile e gli sportivi, o anche chi soffre di disturbi di assorbimento intestinale e di intolleranze alimentari.

Alimentazione

Negli alimenti il ferro si può trovare come **ferro emico** (contenuto negli alimenti di origine animale) che **viene assorbito velocemente** e in elevate percentuali, e il **ferro non emico** (contenuto

nei vegetali) il cui **assorbimento** equivale a **circa il 10% del contenuto dell'alimento**.

Cucina consapevole

La **vitamina C** migliora l'assorbimento del **ferro**: è buona abitudine quella di aggiungere succo di limone sugli alimenti comprese le verdure o aggiungerlo all'acqua che si beve al pasto, per facilitare la trasformazione del ferro a livello gastrico nella forma più assorbibile. Attenzione a **non eccedere nel consumo di carni ricche anche di colesterolo**, in particolare per chi è a rischio cardiovascolare. Oltre a essere ricchi di proteine, **i fagioli, i ceci, le lenticchie e i lupini** sono una **buona fonte di ferro**, anche se in forma poco assorbibile. Bisogna tenere presente però che negli alimenti di origine vegetale sono presenti sostanze come fitati e ossalati che impediscono ulteriormente un congruo assorbimento di ferro: è il caso per esempio di cacao, cereali integrali, spinaci e legumi. Per questo motivo si consiglia un **risciacquo accurato post ammollo e reidratazione delle forme essiccate**. È importante sapere che **alcuni alimenti** non devono essere assunti insieme a quelli ricchi di ferro, in quanto **potrebbero ostacolare l'assorbimento**. In particolare i **latticini**, per il loro elevato contenuto di calcio, il **cioccolato**, il **tè** e il **caffè** andrebbero consumati lontano dai pasti.

Buon appetito!





UNIGERMINA RAPID

Stress improvvisi come infezioni virali o l'assunzione di antibiotici possono creare un **percorso ad ostacoli** per il **benessere** della tua **flora intestinale**: **favorisci l'equilibrio con l'aiuto di Unigermina.**

Deterioramento della cartilagine del ginocchio: cos'è e come si cura

La **cartilagine** che riveste tutte le articolazioni, incluso il ginocchio, ha una funzione fondamentale: **permettere il movimento fluido di ogni nostro distretto del corpo**. Con l'invecchiamento o a seguito di traumi, tuttavia, la cartilagine può deteriorarsi; una delle opzioni in questo caso è l'iniezione di sostanze terapeutiche nell'articolazione.

Le cause

Alla base del deterioramento della cartilagine possono esserci le seguenti **cause**:

- ✓ invecchiamento;
- ✓ abuso delle articolazioni;
- ✓ eccesso di attività fisica;
- ✓ sedentarietà;
- ✓ sovrappeso;
- ✓ traumi;
- ✓ pregressi interventi chirurgici, come l'asportazione del menisco.

I sintomi

I **sintomi più comuni** che indicano un possibile deterioramento della cartilagine sono una sensazione di **rigidità e gonfiore al ginocchio**, molte volte accompagnato dal **dolore**.

Infiltrazioni biologiche

Salvo quei casi in cui è necessario intervenire con un intervento chirurgico per sostituire l'articolazione, le **terapie più comuni** per trattare una cartilagine deteriorata sono quelle **infiltrative**, per esempio con l'acido ialuronico, utile a lubrificare l'articolazione. L'alternativa è rappresentata dalle **infiltrazioni biologiche** che,

a differenza di quelle farmacologiche, vengono effettuate con dei **concentrati di tessuti e cellule del nostro organismo** solo minimamente modificati. Le infiltrazioni biologiche non sono dolorose e sono utili ad alleviare i sintomi come gonfiore e dolore e rallentare il progredire del deterioramento cartilagineo, ma in presenza di artrosi grave, quando l'**articolazione** è seriamente **compromessa**, è necessario fare ricorso alla **chirurgia protesica**.

È molto importante, quando si parla di infiltrazioni, fare riferimento solamente ai **centri autorizzati**, poiché si tratta di una terapia che va effettuata esclusivamente da medici specialisti.



I TUOI ALLEATI ANCHE NEL

CAMBIO DI STAGIONE

YOVIS



PREZZO PROMO

€ 14,⁹⁰

UNA FORZA PER IL TUO INTESTINO

CARNIDYN *PLUS*



PREZZO PROMO

€ 19,⁹⁰

PER LA STANCHEZZA FISICA E MENTALE

Integratori alimentari. Leggere attentamente le avvertenze.

Ti dà una mano quando serve

La tua **ricarica** di vitamine e minerali



Sustenium Plus

22 bustine da 8 g con vero succo d'arancia o tropicale

Integratore energizzante con una formulazione specifica a base di vitamine e complesso di aminoacidi per la tua energia fisica e mentale.



PREZZO PROMO
€ 18,⁹⁰



Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano. Leggere attentamente le avvertenze.

Acutil Fosforo Advance

Con L-Asparagina, L-Glutamina, Fosfoserina e Vitamina B6 che contribuisce a:

- Funzione psicologica
- Metabolismo energetico
- Riduzione di stanchezza ed affaticamento

50 compresse



10 flaconcini



PREZZO PROMO
€ 14,⁹⁰

✓ Colesterolo

✓ Trigliceridi

✓ Glicemia



Tre esigenze diverse, un unico rimedio.



Valori troppo alti di **colesterolo, trigliceridi o glicemia?**
Puoi provare **Metarecod**.

Metarecod aiuta a **riequilibrare uno o più parametri metabolici alterati**. Per questo è indicato anche per trattare e prevenire la **Sindrome Metabolica**.

AZIONE NON FARMACOLOGICA

È UN DISPOSITIVO MEDICO CE₀₄₇₇

Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.
Aut. Min. del 28/12/2023

Certified Aboca è una **Società Benefit**
ed è certificata **B Corp**
www.aboca.com/bene-comune



Aboca S.p.A. Società Agricola
Sansepolcro (AR)

Aboca

VETRINA PRODOTTI PROMO



60 bastoncini ovattati bimbo
Realizzati in carta di pura cellulosa
e cotone idrofilo puro al 100%.
Completamente biodegradabili.

PREZZO PROMO

€ 1,⁷⁰



Cerotti classici medi 7x2 cm
20 pezzi
DISPOSITIVO MEDICO CE



PREZZO PROMO

€ 2,⁷⁰

Cerotti classici assortiti
20 pezzi
DISPOSITIVO MEDICO CE



PREZZO PROMO

€ 3,¹⁰

Cotone idrofilo India Extra
100 g
DISPOSITIVO MEDICO CE



Benda coesiva 10 cm x 4 m
DISPOSITIVO MEDICO CE



PREZZO PROMO

€ 5,⁵⁰

PREZZO PROMO

€ 2,²⁰



Caring Innovation



15 Marzo

Giornata mondiale del sonno



MELATONINA IBSA

PREZZO PROMO

€ 12,⁹⁰

La **MELATONINA** contribuisce alla riduzione del tempo richiesto per **PRENDERE SONNO**

Gusto **frutti di bosco**



www.melatoninaibsa.it

Tenere fuori dalla portata dei bambini. Non superare la dose giornaliera consigliata. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta varia, equilibrata e di uno stile di vita sano.

VETRINA PRODOTTI PROMO

Libenar

60 flaconcini monouso
DISPOSITIVO MEDICO CE



PREZZO PROMO

€ 9,⁹⁰

Iridium Garze

20 garze sterili monouso per il trattamento
periculare dell'adulto e del bambino
DISPOSITIVO MEDICO CE



PREZZO PROMO

€ 13,⁹⁰

Saugella Acti3

Detergente intimo
Flacone da 500 ml
Con tecnologia
GyneProtection System:

- Protezione attiva prolungata;
- Rispetto dell'ecosistema intimo;
- Protezione dai fastidi intimi.



PREZZO PROMO

€ 12,⁹⁰

Prostamol

30 capsule molli da 505 mg

A base di *Serenoa Repens*, contribuisce a favorire la funzionalità della prostata e delle vie urinarie.



PREZZO PROMO

€ 19,⁹⁰

Polident Super sigillante

Adesivo per protesi dentali 70 g
Gusto neutro o menta delicata
DISPOSITIVI MEDICI CE



PREZZO PROMO

€ 9,⁹⁰

VETRINA PRODOTTI OTC

AspiGola*

8,75 mg flurbiprofene
16 pastiglie gusto limone e miele



PREZZO PROMO

€ 8,⁶⁰

0,25% flurbiprofene
spray per mucosa
orale da 15 ml



PREZZO PROMO

€ 9,⁹⁰

Froben*



Gola

0,25% flurbiprofene
Spray per
mucosa orale
da 15 ml

PREZZO PROMO

€ 10,³⁰

Golmed

8,75 mg
flurbiprofene
spray per mucosa
orale da 15 ml



PREZZO PROMO

€ 12,²⁰

Trosyd*



Soluzione cutanea per uso ungueale

28% Tioconazolo
Fiacone da 12 ml

PREZZO PROMO

€ 27,⁵⁰

1% Crema

Tioconazolo
Tubo da 30 g



PREZZO PROMO

€ 12,⁹⁰

VETRINA PRODOTTI OTC

Reactine*

Cetirizina dicloridrato,
Pseudoefedrina cloridrato
5 mg + 120 mg
6 compresse a rilascio prolungato



PREZZO PROMO

€ 7,⁹⁹

Rinazina* Antiallergica

Azelastina cloridrato
1 mg/ml
Spray nasale da 10 ml



PREZZO PROMO

€ 12,⁹⁰

Imidazyl* Antistaminico

10 contenitori da 0,5 ml

Nafazolina nitrato 1 mg/ml



PREZZO PROMO

€ 9,⁴⁰

Flacone da 10 ml



PREZZO PROMO

€ 9,⁰⁰

Actifed* Decongestionante

Xilometazolina
cloridrato
Spray da 10 ml



PREZZO PROMO

€ 9,⁴⁰



* è un farmaco, leggere attentamente il foglietto illustrativo

VETRINA PRODOTTI OTC

Flectorartro*

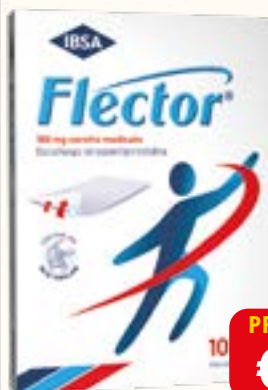
1% Gel

Diclofenac - Contenitore a pressione
contenente 100 g di gel



PREZZO PROMO

€ 12,⁴⁰



Flector*

Diclofenac
idrossietilpirrolidina
10 cerotti medicati
da 180 mg

PREZZO PROMO

€ 19,⁹⁰

Voltadvance*

Diclofenac sodico
20 compresse rivestite da 25 mg



PREZZO PROMO

€ 10,⁷⁰



Betadine*

10% soluzione cutanea
Iodopovidone
Flacone da 120 ml

PREZZO PROMO

€ 8,²⁰

NurofenCaps*

Ibuprofene
10 capsule molli da 400 mg



PREZZO PROMO

€ 9,³⁰

SpididolPocket*

Ibuprofene
12 bustine da 200 mg



PREZZO PROMO

€ 9,³⁰



* è un farmaco, leggere attentamente il foglietto illustrativo

VETRINA PRODOTTI OTC

Geffer*

24 bustine da 5 g al gusto d'arancia



PREZZO PROMO

€ 13,²⁰

Enterogermina 4 Miliardi*

Spore di Bacillus clausii poliantibiotico resistente - 10 flaconcini da 5 ml



PREZZO PROMO

€ 14,⁹⁰

Imodium*

Diarrea e Meteorismo

Loperamide cloridrato e Simeticone
2 mg/125 mg - 12 compresse



PREZZO PROMO

€ 15,⁴⁰

Glicerolo Farmakopea* Adulti

6,75 g soluzione rettale - 6 contenitori monodose con camomilla e malva



18 supposte da 2500 mg

PREZZO PROMO

€ 3,⁹⁰



* è un farmaco, leggere attentamente il foglietto illustrativo

unilife app

PRENOTA
COMODAMENTE
I SERVIZI DELLA
TUA FARMACIA



Quando gli sbalzi termici ti prendono per la gola*

unifarm

Unilenis compresse a base di propoli, Vitamina C e lichene islandico.



*Il lichene svolge un'azione emolliente e lenitiva a livello della mucosa orofaringea.

Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano
Leggere attentamente le avvertenze.

Promozioni valide salvo esaurimento scorte e/o omissioni o errori di stampa. Le fotografie hanno valore puramente illustrativo. I prezzi possono subire variazioni nel caso di eventuali errori tipografici, ribassi o modifiche a leggi fiscali. Eventuali altre promozioni in corso non sono cumulabili.

Trento, marzo 2024

Stampa: Grafiche Dalpiaz - Ravina (Trento)
per Unifarm Spa - Ravina (Trento)

