

Offerte
1° novembre
31 dicembre
2025



I CONSIGLI DELLA TUA FARMACIA

"L'attività fisica è una vera medicina per la mente."



I CONSIGLI DELLA TUA FARMACIA

"L'attività fisica è una vera medicina per la mente."

Cosa rivela il grande studio del British Medical Journal: l'attività fisica è una vera medicina per la mente.

Camminare, fare yoga o andare in palestra non serve solo a tenersi in forma. Una grande ricerca del British Medical Journal (febbraio 2024) ha analizzato oltre 200 studi con più di 14.000 partecipanti per scoprire quanto **l'attività fisica** possa davvero aiutare **a combattere la depressione**. Il risultato è sorprendente: muoversi può ridurre i sintomi in modo paragonabile a una terapia psicologica di base. Tra le attività più efficaci spiccano la

camminata veloce e la corsa leggera, seguite da yoga e allenamento di forza. Anche attività più tranquille, come il tai chi o l'aerobica dolce, offrono benefici importanti. E non serve diventare maratoneti: poche ore a settimana bastano per sentire la differenza.

L'intensità e la costanza

contano: chi si muove regolarmente, anche a ritmo moderato, mostra miglioramenti stabili nel tempo.

Lo yoga, in particolare, risulta tra le attività più apprezzate e sostenibili: unisce il movimento al rilassamento, favorendo equilibrio e concentrazione.

«L'attività fisica è una terapia a basso costo, accessibile e priva di gravi effetti collaterali. Va considerata parte integrante del trattamento della depressione, non una semplice aggiunta».

Come portare più movimento nella vita quotidiana

Gli esperti consigliano di iniziare in modo graduale e con attività che diano piacere. Non serve puntare alla performance, ma al **benessere**.

Anche 30 minuti di camminata, tre o quattro volte a settimana, possono ridurre significativamente i sintomi depressivi.



Consigli per stare meglio muovendosi

- ✓ **Inizia con calma** – Bastano 10 minuti di camminata al giorno per partire.
- ✓ **Scegli ciò che ti piace** – Yoga, danza, nuoto o bicicletta: il segreto è divertirsi.
- ✓ **Allenati in compagnia** – Fare esercizio con amici aumenta la motivazione.
- ✓ **Abbina corpo e mente** – Discipline come yoga o tai chi aiutano a rilassarsi e concentrarsi.
- ✓ **Segui i tuoi progressi** – Un diario o un'app ti aiuteranno a notare i miglioramenti.
- ✓ **Chiedi supporto** – Se sei in terapia o prendi farmaci, l'attività fisica può potenziarne gli effetti.

L'esercizio non sostituisce i trattamenti medici o psicoterapici, ma può renderli più efficaci. Muoversi è un gesto di cura quotidiana: ogni passo, respiro e sforzo fisico contribuisce a ristabilire l'equilibrio del corpo e della mente. In fondo, il primo passo verso il benessere è... fare un passo.

Fonte:

Noetel M, Sanders T, Gallardo-Gómez D, Taylor P, del Pozo Cruz B, van den Hoek D et al. Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials BMJ 2024; 384:e075847 doi:10.1136/bmj-2023-075847

Quando il freddo ti dà un segnale di STOP

unifarm



A base di
**Lichene islandico,
Propoli
e Vitamina C**
con edulcorante



PREZZO PROMO

€ 7,⁹⁰



PREZZO PROMO

€ 11,⁹⁰

A base di **Erisimo,
Liquirizia, Propoli,
Miele**, oli essenziali di
**Menta, Eucalipto
e Anice stellato**,
con edulcorante



PREZZO PROMO

€ 13,⁹⁰

A base di **Miele,
Dattero**, estratti
secchi vegetali
di **Timo, Altea e
Mirto**
ed olio essenziale
di Mirto

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

Rina Advance



Spruzzo
**FINEMENTE
NEBULIZZATO**



Beccuccio
CORTO



FACILE da usare
**SI ATTIVA CON
TASTO LATERALE**



NOVITÀ

SPRAY NASALE DI NUOVA GENERAZIONE

È un medicinale a base di xilometazolina cloridrato, leggere attentamente il foglio illustrativo.
Autorizzazione del 01-08-2025. Marchi di Haleon o sue licenzianti. ©2025 Haleon o sue licenzianti. PM-IT-RIN-25-00013

Dieta iperproteica: benefici e rischi

Negli ultimi anni si è diffusa un'autentica "mania delle proteine", sostenuta da influencer, social media e aziende che promuovono barrette, polveri e integratori ad alto contenuto proteico, senza essere supportati però da basi scientifiche solide. Negli Stati Uniti oltre il 70% della popolazione dichiara di voler **aumentare l'apporto proteico**, nonostante i dati mostrino che la maggioranza già supera le dosi raccomandate (0,8 g/kg/die).

Si tratta di un obiettivo facilmente raggiungibile attraverso una **dieta bilanciata** come la **dieta mediterranea**, che garantisce un apporto ottimale di proteine e nutrienti essenziali grazie a fonti proteiche variegate come pesce azzurro, carni magre, uova e latticini freschi, legumi e frutta a guscio, assieme a cereali integrali e verdure di stagione.

Le **proteine** rappresentano un nutriente essenziale e contribuiscono a regalarci un senso di sazietà quando vengono inserite all'interno di una dieta equilibrata e correttamente bilanciata, d'altro canto **apportano le stesse calorie dei carboidrati (4kcal/gr)** e, se consumate in eccesso, vengono trasformate in zuccheri e grassi con conseguente aumento di grasso corporeo.

Studi clinici randomizzati, non evidenziano benefici oltre 1,6 grammi di proteine per ogni kg di peso corporeo assunte al giorno, né per aumentare la massa muscolare né per la forza, e nemmeno per gli anziani. L'elemento realmente determinante per la crescita e il mantenimento muscolare resta **l'allenamento di resistenza e un'attività fisica regolare**, non l'eccesso proteico.

Sul fronte della sicurezza esistono segnali preoccupanti: diete molto proteiche, soprattutto di origine animale, sono state associate a un aumento del rischio cardiovascolare, diabete di tipo 2 e mortalità generale.

Uno studio sperimentale ha evidenziato che una **dieta con elevato apporto proteico** porta ad un **eccesso di alcuni aminoacidi essenziali**, come

la leucina che attiva la via mTOR, un processo che promuove la crescita e la proliferazione cellulare, ma che **favorisce anche l'infiammazione e l'aterosclerosi**. È emerso, inoltre, che un apporto proteico elevato non può essere immagazzinato: le proteine in eccesso vengono scomposte, convertite



in urea ed eliminate mediante i reni, portando quindi ad un aumento del carico di lavoro per questo organo.

È importante ricordarsi che:

- ✓ l'attenzione dovrebbe concentrarsi sulla **qualità delle proteine**, preferendo fonti vegetali e integrandole in una dieta equilibrata, piuttosto che sull'aumento indiscriminato della quantità;
- ✓ la maggior parte delle persone assume già un quantitativo sufficiente di proteine, **evitare l'uso indiscriminato di integratori e polveri proteiche**, non esistono prove a sostegno di consumi estremi;
- ✓ gli eccessi possono comportare **rischi**, soprattutto per chi ha **insufficienza renale** (spesso non diagnosticata).

Fonti:

<https://www.nature.com/articles/s42255-024-00984-2>

<https://www.efsa.europa.eu/it/press/news/120209#:~:text=Adulti>

<https://open.substack.com/pub/erictopol/p/our-preoccupation-with-protein-intake>

Quando ti senti così...



La Melissa è utile a favorire
rilassamento e benessere mentale



Le Vitamine B6 e B12
contribuiscono al normale
funzionamento
del sistema nervoso



Melissa e Rhodiola intervengono
sul normale tono dell'umore



Integratore alimentare a base di
Melissa, Rhodiola, Acetil-L-Carnitina,
Vitamine B6 e B12

22 bustine da 3,5 g

PREZZO PROMO

€ 14,⁹⁰

VETRINA PRODOTTI PROMO

Biochetasi

Digestione Pocket

18 compresse masticabili

A base di calcio, citrati e vitamine, può essere di aiuto nei casi di digestione lenta e faticosa, anche associata ad acidità gastrica.



PREZZO PROMO

€ 10,⁹⁰

Maalox Reflurapid

20 bustine monodose da 10 ml

DISPOSITIVO MEDICO CE



PREZZO PROMO

€ 11,⁹⁰

Acqua di Sirmione

6 flaconcini da 15 ml

Acqua di Sirmione può essere usata da adulti, bambini, anziani e donne in gravidanza, ed è particolarmente indicata e utile per: liberare il naso chiuso, prevenire le infezioni nasali e coadiuvare il trattamento delle riniti allergiche.



PREZZO PROMO

€ 10,⁵⁰

Polident Lunga Tenuta

Adesivo per protesi dentali - 70 g

DISPOSITIVO MEDICO CE



PREZZO PROMO

€ 9,⁹⁰

BeTotal

ADVANCE B12

LA FEDELITÀ TI PREMIA

RIMBORSO CASHBACK

7



SUL SECONDO ACQUISTO DEL

FORMATO 30 FLAONCINI

Conserva lo scontrino del primo acquisto
di Advance B12, 15 o 30 Flaoncini e
SCOPRI COME PARTECIPARE >>

Invia "INFO" al numero WhatsApp **+39 342 64 66 431**



Cashback "LA FEDELITÀ TI PREMIA" dal 01/10 al 31/12/25 per il primo acquisto e, a partire dal giorno successivo al primo acquisto e non oltre 31/01/26 per il secondo acquisto presso farmacie/parafarmacie che espongono l'apposito materiale pubblicitario. Ogni scontrino deve essere inviato tramite WhatsApp al +39 342 64 66 431 entro 5 giorni di calendario dall'acquisto. Puoi richiedere 1 solo rimborso di 7,00 euro. Per info, Termini&Condizioni disponibile al numero verde del Consumer Relation 800.931.556 o scrivendo all'indirizzo e-mail mystory.it@haleon.com. Marchi di Haleon o sue licenzianti. ©2025 Haleon o sue licenzianti. PM-IT-BTL-25-00055

VETRINA PRODOTTI PROMO

Compeed Herpes Labiale

15 cerotti
DISPOSITIVO MEDICO CE



PREZZO PROMO

€ 15,³⁰



Gel Caldo-Freddo - 1 busta
DISPOSITIVO MEDICO CE



PREZZO PROMO

€ 11,⁴⁰

Cerotti classici medi
7x2 cm - 20 pezzi
DISPOSITIVO MEDICO CE



PREZZO PROMO

€ 2,⁶⁰

Cerotti classici assortiti
20 pezzi
DISPOSITIVO MEDICO CE



PREZZO PROMO

€ 2,⁹⁹

Cotone idrofilo India Extra - 100 g
DISPOSITIVO MEDICO CE



PREZZO PROMO

€ 2,⁰⁰

Benda coesiva 10 cm x 4 m
DISPOSITIVO MEDICO CE



PREZZO PROMO

€ 5,³⁰



ISPIRATO DALLA NATURA*

Per prenderti cura della tua famiglia*

Calma
la tosse

Supporta
le difese
immunitarie

Lenisce
la gola



*Zarbee's Sciroppo Tosse & Gola è indicato a partire dai 2 anni; Zarbee's Sciroppo Difese Immunitarie è indicato a partire dai 3 anni; Zarbee's Pastiglie Gola & Sistema Immunitario è indicato a partire dai 6 anni.

Zarbee's Sciroppo Tosse & Gola è un dispositivo medico CE.

Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Aut. Min. del 17/06/2025.

Zarbee's Difese Immunitarie e Zarbee's Gola & Sistema Immunitario sono integratori alimentari.

Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, equilibrata e di un sano stile di vita.

VETRINA PRODOTTI PROMO

Creme di cereali

Gusti vari 200 g - Prezzo al Kg € 14,95



Con cereali 100% biologici. Non contengono organismi geneticamente modificati. Ricetta priva di glutine è altamente digeribile e adatta fin dalle prime fasi dello svezzamento.

PREZZO PROMO

€ 2,⁹⁹

Hipp

Balsamo labbra biologico

Stick da 4,8 g

Con olio di mandorle biologico, oli biologici di alta qualità e cera d'api naturale. Nutre, protegge e previene la secchezza delle labbra di grandi e piccini.



PREZZO PROMO

€ 4,⁹⁹

Narhinel

Aspiratore nasale + 2 ricambi soft
DISPOSITIVO MEDICO CE



PREZZO PROMO

€ 7,⁹⁹

Bronchenolo Pediatrico

Flacone da 120 ml

gusto fragola

Adatto ai bambini 1+

DISPOSITIVO MEDICO CE



PREZZO PROMO

€ 12,⁴⁰

Profar Aerosol New Nebone

Sistema per aerosolterapia a 2 velocità

DISPOSITIVO MEDICO CE



PREZZO PROMO

€ 39,⁰⁰

Ensure[®]
ADVANCE

FORZA E DIFESE

Integratore alimentare
ricco di proteine, **27 vitamine**
e **minerali** e **HMB** per
supportare **forza, muscoli**
e **difese immunitarie**.

PROTEINE

HMB



INQUADRA
IL QR CODE
E SCOPRI
DI PIÙ!

Le proteine contribuiscono alla crescita della massa muscolare, il calcio contribuisce alla normale funzione muscolare, le vitamine C e B2 contribuiscono alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento. Il calcio contribuisce al normale metabolismo energetico. La vitamina D contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario.

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

Abbott
life. to the fullest.®

VETRINA PRODOTTI PROMO



Caring Innovation

Scopri la **TECNOLOGIA INNOVATIVA**



Ferro IBSA

contribuisce alla normale **formazione dei globuli rossi** e dell'**emoglobina**

PREZZO PROMO
€ 19,90

Vitamina D3 IBSA

contribuisce alla normale funzione del **sistema immunitario** e al normale **mantenimento delle ossa**

PREZZO PROMO
€ 14,40

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.



Magnesio Supremo

150 g

PREZZO PROMO
€ 16,50

Prostamol

30 capsule molli



PREZZO PROMO
€ 19,90

Microlife Afib Advanced Easy

Misuratore di pressione con rilevazione della fibrillazione atriale

DISPOSITIVO MEDICO CE

PREZZO PROMO
€ 94,90



FLOMAX

E IL MAL DI GOLA PUÒ USCIRE DI SCENA

**ANTINFIAMMATORIO
PER IL MAL DI GOLA,
CON E SENZA FEBBRE**

**Disponibile
in compresse
e in bustine**

**PREZZO PROMO
20 bustine
€ 12,⁰⁰**

**CHIEDI CONSIGLIO
AL TUO FARMACISTA**



Flomax 350 mg granulato per sospensione orale e Flomax 700 mg compresse sono medicinali senza obbligo di prescrizione (SOP) che possono essere consegnati solo dal farmacista. Ascolta il tuo farmacista. Sono medicinali a base di morniflumato che possono avere effetti avversi anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo.

Aut.Min. Sal. 01/08/2025



Chiesi

Benagol*

2,4-diclorobenzil alcool+amilmetacresolo

24 pastiglie

Gusti vari



PREZZO PROMO

€ 10,⁴⁰

NeoBorocillina

Gola Dolore*

Flurbiprofene 8,75 mg

16 pastiglie gusto limone e miele / menta



PREZZO PROMO

€ 9,⁷⁰

Tantum Verde

Gola*

Flurbiprofene

Spray per mucosa orale,

soluzione

250 mg/100 ml

Flacone da 15 ml

Gusto camomilla
e miele / classico



PREZZO PROMO

€ 9,⁹⁰

Froben*

Flurbiprofene - Spray da 15 ml

Gola*

250 mg/100 ml

Golmed*

8,75 mg/dose



PREZZO PROMO

€ 10,⁴⁰



PREZZO PROMO

€ 12,⁴⁰

Fluimucil Mucolitico*

600 mg/15 ml

Sciroppo

N-Acetilcisteina

Flacone

da 200 ml

Aroma fragola



PREZZO PROMO

€ 11,⁷⁰

Seki*

3,54 mg/ml

Sciroppo

Cloperastina

fendizoato

Flacone

da 200 ml



PREZZO PROMO

€ 10,⁹⁰



* è un farmaco, leggere attentamente il foglietto illustrativo

VETRINA PRODOTTI OTC

Aspirina C*

Acido acetilsalicilico 400 mg
20 compresse effervescenti



PREZZO PROMO
€ 10,⁰⁰

Rinazina*

1 mg/ml
Nafazolina
Spray nasale da 15 ml



PREZZO PROMO
€ 11,⁵⁵

Aspirina Influenza & Naso chiuso*

500 mg/30 mg
Acido acetilsalicilico / pseudoefedrina cloridato
10 bustine granulato per sospensione orale



PREZZO PROMO
€ 8,⁷⁵

Vivinduo Febbre e congestione nasale*

500 mg/60 mg
Paracetamolo e pseudoefedrina cloridato
10 bustine



PREZZO PROMO
€ 7,⁹⁰

Dec

Paracetamolo / acido ascorbico / fenilefrina cloridato
10 bustine gusti vari



Tachiflu*

Task

600 mg/10 mg
Paracetamolo / fenilefrina cloridato
10 bustine aroma limone



PREZZO PROMO
€ 8,⁴⁰



* è un farmaco, leggere attentamente il foglietto illustrativo

VETRINA PRODOTTI OTC

Biochetasi*

18 bustine di granulato effervescente



PREZZO PROMO

€ 12,⁸⁰

Geffer*

24 bustine da 5 g di granulato effervescente al gusto d'arancia



PREZZO PROMO

€ 14,³⁵

Maalox Plus*

200 mg + 200 mg + 25 mg
Magnesio idrossido + alluminio ossido,
idrato + dimeticone
30 compresse masticabili



PREZZO PROMO

€ 11,⁹⁰

Enterogermina 4 Miliardi*

Spore di Bacillus clausii poliantibiotico resistente
20 flaconcini da 5 ml



PREZZO PROMO

€ 23,⁹⁰

Imodium*

Loperamide cloridato
12 compresse orosolubili da 2 mg



PREZZO PROMO

€ 14,⁹⁹

Glicerolo Farmakopea* Adulti

6 contenitori da 6,75 g



PREZZO PROMO

€ 4,⁰⁰

18 supposte
da 2250 mg

PREZZO PROMO

€ 4,¹⁰



* è un farmaco, leggere attentamente il foglietto illustrativo

HALEON



NOVITÀ

con **Dexibuprofene** concentra

la parte attiva
dell'**IBUPROFENE**

EFFETTO X3 Antipiretico
Antinfiammatorio
Antidolorifico



Anche a
**STOMACO
VUOTO**



**Dolore muscolare
o articolare**



**Mal
di testa**



**Dolore
da influenza**



**Mal
di denti**



**Dolore
mestruale**

È un medicinale senza obbligo di prescrizione (SOP) a base di Dexibuprofene che può essere consegnato solo dal farmacista.

Ascolta il tuo farmacista e leggi attentamente il foglio illustrativo.

Aut. Min. del 18/04/2025. Marchi Haleon o sue licenziatanti. ©2025 Haleon o sue licenziatanti. PM-IT-VOLT-25-00020

VETRINA PRODOTTI OTC

Spididol*

Ibuprofene sale di arginina
12 compresse rivestite con film da 400 mg



PREZZO PROMO

€ 9,⁷⁰

Voltadol*

Diclofenac sodico
5 cerotti
medicati
da 140 mg



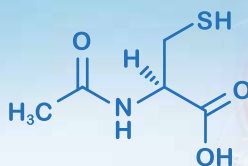
PREZZO PROMO

€ 15,²⁰



* è un farmaco, leggere attentamente il foglietto illustrativo

Mantiene il benessere delle prime vie respiratorie



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.

IL SIERO ANTIOX IALURON C-SYN

*Il mio acido ialuronico arricchito
con la sinergia antiossidante**



Acido
ialuronico

Formula
testata per
ridurre
del 41,7%
i radicali
liberi (ROS)
in vitro.



Vitamina C
stabilizzata 5%

*Il Siero Antiox Ialuron C-Syn ha dimostrato un'efficace capacità antiossidante nel sistema di tessuto di epidermide ricostruita in vitro **riducendo del 41,7% il livello di ROS** rispetto al controllo positivo sottoposto a stress ossidativo.

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.

STAMPA
CERTIFICATA
a basso impatto
ambientale



EP 001013

Trento, novembre 2025
Stampa: Grafiche Dalpiaz - Ravina (Trento)
per Unifarm Spa - Ravina (Trento)