

Offerte
1° settembre
31 ottobre
2026

L'autunno è alle porte:

Primi fastidi
di stagione

**Contrasta la
spossatezza
autunnale con
alcune semplici
abitudini**



L'autunno è alle porte:

primi fastidi di stagione

Se in questo periodo dell'anno ti senti più stanco del solito, fai fatica a concentrarti o avverti una generale sensazione di debolezza, potrebbe trattarsi della normale risposta dell'organismo al cambio di stagione. Con l'arrivo dell'autunno, infatti, il nostro corpo deve adattarsi a **importanti cambiamenti ambientali** e ai **nuovi ritmi quotidiani**:



le temperature si abbassano, si riprendono gli impegni dopo la pausa estiva e le giornate si accorciano progressivamente.

La riduzione delle ore di luce influisce sui ritmi circadiani, il nostro "orologio biologico", con **possibili effetti sul sonno, sull'umore e sui livelli di energia**. Una minore esposizione alla luce naturale può modificare la produzione di melato-

nina, l'ormone che regola il ritmo sonno-veglia, e influenzare i sistemi biologici coinvolti nella regolazione dell'umore, tra cui quelli che utilizzano la serotonina.

I sintomi più comuni comprendono:

- ✓ **stanchezza** e riduzione delle energie
- ✓ **sonnolenza** durante il giorno
- ✓ lieve **calo del tono dell'umore** e maggiore irritabilità
- ✓ **aumento dell'appetito**, soprattutto per alimenti ricchi di carboidrati e zuccheri

In genere si tratta di disturbi lievi e temporanei, destinati a migliorare man mano che l'organismo si adatta ai nuovi ritmi stagionali.

Per contrastare la spossatezza autunnale è utile adottare alcune semplici abitudini: **esporsi ogni giorno alla luce naturale**, preferibilmente nelle ore del mattino, **praticare regolarmente attività fisica**, seguire un'**alimentazione varia ed equilibrata** e mantenere **orari regolari per il sonno**.

Quando la stanchezza è più intensa, alcuni integratori possono rappresentare un valido supporto, nell'ambito di uno stile di vita sano. Anche il **magnesio** può essere utile, soprattutto se la stanchezza si associa a tensione muscolare, nervosismo o difficoltà a rilassarsi. Infine, una tisana calda può rappresentare un piacevole momento di benessere e favorire il rilassamento nelle serate autunnali.

I disturbi del sonno:

perché dormire bene è importante

Il sonno è un processo fisiologico essenziale per il mantenimento dell'equilibrio dell'organismo e rappresenta uno dei principali determinanti della salute. L'evidenza scientifica degli ultimi anni ha dimostrato come un sonno adeguato, per durata e qualità, sia strettamente associato alla salute cardiovascolare, metabolica, immunitaria e neuro-cognitiva. Al contrario, la privazione cronica di sonno o la presenza di disturbi del sonno si associano a un incremento del rischio di ipertensione arteriosa, diabete e obesità, depressione e decadimento cognitivo.

Nel soggetto adulto, le principali società scientifiche raccomandano una **durata del sonno** compresa tra 7 e 9 ore per notte, sottolineando come il beneficio derivi non solo dal numero di ore dormite, ma anche dalla continuità e dalla qualità del riposo. Durante il sonno si verificano infatti **processi fondamentali** per il consolidamento della memoria, la regolazione endocrina, il controllo del metabolismo energetico e il corretto funzionamento del sistema immunitario. Inoltre, nelle fasi di sonno profondo il sistema linfatico favorisce l'eliminazione di metaboliti prodotti dall'attività cerebrale, contribuendo al corretto funzionamento del sistema nervoso centrale.

I disturbi del sonno rappresentano una delle condizioni croniche più diffuse nella popolazione generale. L'**insonnia** è il disturbo più frequente, consiste nella persistente difficoltà dell'addormentamento, mantenimento del sonno o risveglio precoce. Le conseguenze non si limitano alla sonnolenza diurna o alla riduzione delle performance cognitive, ma comprendono un aumentato rischio di disturbi dell'umore, incidenti stradali e lavorativi, nonché di patologie cardiovascolari e metaboliche.

Accanto all'insonnia, meritano particolare attenzione la sindrome delle **apnee ostruttive** del sonno (OSAS), caratterizzata da ripetuti episodi di ostruzione delle vie aeree durante il riposo, la sindrome delle **gambe senza riposo**, i disturbi del **ritmo circadiano** e le **parasonnie**. In particolare, russamento abituale, pause respiratorie osservate durante il sonno, sonnolenza diurna eccessiva

o cefalea mattutina rappresentano segnali clinici che richiedono un approfondimento diagnostico e valutazione medica personalizzata.

L'**origine** dei disturbi del sonno è generalmente **multifattoriale**. Fattori psicologici, condizioni mediche croniche, lavoro a turni, alterazioni del ritmo circadiano, utilizzo serale di dispositivi elettronici e alcune terapie farmacologiche possono compromettere i fisiologici meccanismi di regolazione del sonno.

Le più recenti **linee guida** indicano la terapia cognitivo-comportamentale per l'insonnia (CBT-I) come trattamento di prima scelta nell'insonnia cronica. Gli interventi farmacologici trovano indicazione solo in situazioni selezionate, dopo un'attenta valutazione clinica e generalmente per periodi limitati. Parallelamente, l'adozione di **corrette norme di igiene del sonno** rappresenta un elemento imprescindibile della prevenzione e della gestione clinica. Tra queste rientrano la regolarità degli orari di addormentamento e risveglio, la limitazione dell'esposizione alla luce degli schermi nelle ore serali, la riduzione del consumo di caffeina e alcol nelle ore precedenti il riposo e il mantenimento di un ambiente favorevole al sonno.

Una maggiore consapevolezza dell'importanza del sonno rappresenta oggi uno degli strumenti più efficaci per la prevenzione di numerose patologie croniche e per il miglioramento della qualità di vita.

Dormire bene significa investire nella propria salute. Alcuni integratori o prodotti a base di melatonina possono essere indicati in situazioni specifiche, ma il loro impiego dovrebbe sempre essere personalizzato e supportato dal consiglio del professionista sanitario.

Fonti:

European guideline for the diagnosis and treatment of insomnia. Journal of Sleep Research.

Recommended amount of sleep for a healthy adult: A joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society.

Short- and long-term health consequences of sleep disruption. Nature and Science of Sleep.

American Academy of Sleep Medicine. International Classification of Sleep Disorders.

Contribuisce al transito intestinale*

*Il tegumento del seme dello Psillio contribuisce al transito intestinale

ACQUISTANDO
1 CONFEZIONE

1+1

LA SECONDA È
IN OMAGGIO



20 bustine
da 4,5 g



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.

La tua Farmacia

 HOMECARE

ti consiglia



Bande elastiche: la tua palestra di benessere a casa!

Torna in forma senza sforzo e proteggi le tue articolazioni.

Che tu debba recuperare le forze dopo un intervento o che voglia semplicemente sentirti più tonico e attivo ogni giorno, abbiamo l'alleato perfetto per te!

Il benessere su misura per te:

6 splendidi colori per 6 livelli di resistenza differenti.

Scegli l'intensità adatta a te e aumenta la tua flessibilità giorno dopo giorno.

Zero traumi, massima convenienza: dimentica i pesi pesanti e pericolosi.

Queste bande elastiche sono leggere, sicure, economiche e ridefiniscono i tuoi muscoli dolcemente.



Kit Autoanalisi Acqua: proteggi la salute della tua famiglia!

L'acqua che bevi o usi per cucinare ogni giorno è davvero pura? Non indovinarlo, scoprillo in pochi minuti con i nostri nuovissimi kit fai-da-te.

Scudo contro i batteri: un test monouso rapidissimo per verificare all'istante la sicurezza dell'acqua di casa, del pozzo o della cisterna.

Purezza sotto controllo: lo screening immediato per scovare le alterazioni nascoste in tubature vecchie o rubinetti. La tranquillità che meriti, subito pronta.



Rollator Endurance: riconquista la tua libertà e vai dove vuoi!

Il mondo ti aspetta. Uscire per una passeggiata, andare a fare la spesa o fare una visita medica non deve più essere una fonte di stress o di rinuncia. Con il deambulatore Rollator Endurance ritrovi subito la tua totale autonomia.

Leggero come una piuma: una struttura robusta ma extra-leggera che si solleva senza alcuno sforzo. Si chiude in un flash: un solo, semplicissimo gesto e scompare nel bagagliaio dell'auto o ti segue sull'autobus. Muoviti, viaggia e vivi senza limiti!

Chiedi consiglio al tuo Farmacista!

**Grintuss
calma la tosse
rispettando
il tuo organismo.**



In caso di tosse, puoi provare Grintuss.
**Calma la tosse secca, grassa,
acuta e persistente, proteggendo la mucosa.**

PREZZO PROMO

€ 13,⁹⁰

Disponibili anche in flaconcini monodose

**Sciroppo
Adulti e Pediatric**

180 g



SONO DISPOSITIVI MEDICI C €0373

Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.
Aut. min del 25/08/2025



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

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

Aboca

IBSA

Flector Unidie®

14 mg cerotto medicato

Piroxicam

IN MISSIONE
CONTRO IL MAL
DI **SCHIENA**

EFFETTO
FINO A

24h

IBSA

Flector Unidie®

14 mg cerotto medicato
piroxicam

EFFETTO
FINO A

24h

10 Cerotti
Medicati

PREZZO PROMO

€ 21,⁹⁰

È un medicinale a base di Piroxicam che può avere effetti indesiderati anche gravi.
Non utilizzare nei bambini di età inferiore ai 12 anni. Leggere attentamente il foglio illustrativo.
Autorizzazione del 26/05/2026.

Influenza stagionale:

Sintomi, prevenzione e protezione delle persone più fragili

L'influenza stagionale è una malattia respiratoria acuta causata da virus influenzali e rappresenta ogni anno un importante problema di salute pubblica, sia per la facilità con cui si diffonde, sia per il rischio di complicanze in alcune categorie di persone.

Il contagio avviene soprattutto attraverso le **goccioline respiratorie emesse parlando, tossendo o starnutendo**, ma può avvenire anche tramite il contatto



con mani contaminate o oggetti su cui il virus è presente. Una particolarità importante è che una persona può essere contagiosa già prima della comparsa dei sintomi e continuare a trasmettere il virus anche nei giorni successivi, soprattutto se si tratta di **bambini o di persone con difese immunitarie più fragili**.

I sintomi dell'influenza compaiono in modo piuttosto rapido e comprendono in genere **febbre alta, brividi, dolori muscolari e articolari, mal di testa, forte senso di stanchezza, mal di gola, raffreddore e tosse**, spesso secca e fastidiosa. In alcuni casi, soprattutto nei bambini, possono comparire anche **disturbi gastrointestinali**, anche se non sono i sintomi più tipici. La maggior parte delle persone guarisce sen-

za particolari problemi, ma il decorso non è sempre uguale per tutti.

Le complicanze sono più frequenti nelle persone anziane, nei bambini piccoli, nelle donne in gravidanza, nei soggetti con patologie croniche o con sistema immunitario indebolito, ma anche in altre condizioni di fragilità. Le conseguenze possono andare dal peggioramento di malattie già presenti fino a bronchiti, polmoniti, otiti, sinusiti e, in casi meno frequenti, complicanze più serie a carico di altri organi.

Per prevenire l'influenza, la misura più efficace resta la **vaccinazione antinfluenzale**. L'ISS ricorda che vaccinarsi aiuta non solo a ridurre la probabilità di ammalarsi, ma anche a rendere eventuali sintomi meno gravi e a diminuire il rischio di complicanze. Inoltre, vaccinarsi significa proteggere anche chi ci sta vicino, in particolare le persone più vulnerabili.

La vaccinazione è indicata in generale per chi non ha controindicazioni specifiche, ma è **fortemente raccomandata soprattutto per anziani, persone con malattie croniche, donne in gravidanza, bambini e operatori sanitari**. L'immunità non è permanente e i virus influenzali cambiano nel tempo: per questo la vaccinazione va rinnovata a ogni stagione influenzale.

Accanto al vaccino, restano fondamentali anche alcune misure quotidiane di prevenzione: **lavare spesso le mani, osservare una buona igiene respiratoria, evitare contatti stretti con chi ha sintomi influenzali e restare a casa quando compaiono febbre e sintomi respiratori**, soprattutto nella fase iniziale. Sono gesti semplici, ma molto utili per limitare la diffusione del virus.

Aspi Gola*

16 pastiglie

Flurbiprofene 8,75 mg



PREZZO PROMO

€ 8,⁹⁰

Aspi Gola*

Flacone Spray 15 ml

Flurbiprofene 37,5 mg



PREZZO PROMO

€ 9,⁸⁵

Aspi Gola Dolact*

Flacone Spray 15 ml

Flurbiprofene 243 mg



PREZZO PROMO

€ 11,²⁰

Actigrip* Giorno & Notte

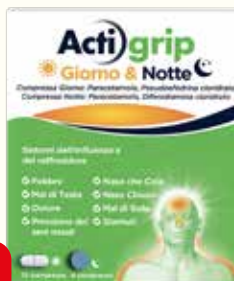
12+4 compresse

12 compresse giorno:

Paracetamolo,
Pseudoefedrina
cloridrato

4 compresse notte:

Paracetamolo,
Defenidramina
cloridrato



PREZZO PROMO

€ 13,⁶⁷

Actifed*

12 compresse

Triprolidina
cloridrato 2,5 mg,
Pseudoefedrina
cloridrato 60 mg



PREZZO PROMO

€ 12,⁵⁴

Vivin C*

20 compresse effervescenti

Acido acetilsalicilico 330 mg, Acido ascorbico 200 mg



PREZZO PROMO

€ 8,⁹⁰



* è un farmaco, leggere attentamente il foglietto illustrativo

VETRINA FARMACI DA BANCO

Momendol*

24 compresse rivestite con film

Naprossene sodico 220 mg



PREZZO PROMO

€ 12,⁹⁰

Nurofen*

12 compresse rivestite

Ibuprofene 400 mg



PREZZO PROMO

€ 10,⁰⁰

Nurofen*

24 compresse rivestite

Ibuprofene 200 mg



PREZZO PROMO

€ 12,⁰⁰

Laila*

14 capsule molli

Lavanda essenza 80 mg



PREZZO PROMO

€ 12,⁴⁰

Voltaren Emulgel 2% gel*

Tubetto 60 g

Diclofenac dietilammonio 2,32 g



PREZZO PROMO

€ 12,⁹⁰



* è un farmaco, leggere attentamente il foglietto illustrativo

VETRINA FARMACI DA BANCO

Maalox* Plus

30 compresse masticabili

Algeldrato 200mg, Magnesio idrossido 200 mg,
Dimeticone 25 mg



PREZZO PROMO

€ 11,⁹⁰

Enterogermina*

20 Flaconcini da 5 ml

Bacillus clausii 4 miliardi



PREZZO PROMO

€ 24,⁹⁰

Codex 5 miliardi*

30 capsule rigide

Saccharomyces boulardii 250 mg



PREZZO PROMO

€ 21,⁹⁰

Glicerolo Carlo Erba*

18 supposte

Glicerolo 2,25 g



PREZZO PROMO

€ 5,⁹⁹

6 contenitori monodose

Camomilla, Malva, Glicerolo 6,75 g



PREZZO PROMO

€ 6,⁶⁹



* è un farmaco, leggere attentamente il foglietto illustrativo

Alovex Protezione Attiva

Tubetto Gel 8 ml



PREZZO PROMO

€ 11,⁶⁰

Alovex Protezione Attiva

Collutorio 120 ml



PREZZO PROMO

€ 11,⁶⁰

Alovex Protezione Attiva

Spray 15 ml



PREZZO PROMO

€ 12,⁸⁰

Polident Intensa freschezza

66 compresse



PREZZO PROMO

€ 9,⁷⁰

ThermaCare

Collo/Spalla/Polso

6 fasce monouso



Schiena

4 fasce monouso



PREZZO PROMO

€ 18,⁹⁰

Libenar Igiene nasale

60 flaconcini monouso da 5 ml



PREZZO PROMO

€ 9,⁹⁰

Rinazina Aquamarina

Spray nasale
ipertonico 20 ml



PREZZO PROMO

€ 9,⁰⁰

Bronchenolo Pediatrico

Flacone 120 ml



PREZZO PROMO

€ 12,⁴⁹

Esoxx One

20 stick monodose 10 ml



PREZZO PROMO

€ 20,⁹⁰

Paranix Extra forte

Flacone 200 ml + pettine



PREZZO PROMO

€ 23,⁹⁰

Cerulisina Fast

Spray naso/orecchie 100 ml



PREZZO PROMO

€ 11,⁹⁰

ALIMENTI VARI PER BAMBINI

HIPP

Baby snack



PREZZO PROMO

€ 1,39

Gusti vari 30 g: prezzo al kg € 46,33
25 g: prezzo al kg € 55,60

Omogeneizzati di frutta



PREZZO PROMO

€ 1,99

Gusti vari 2x80 g
prezzo al kg € 12,44

PRODOTTI PER L'IGIENE DEL BAMBINO

Profar

Sempre Asciutto

Pannolini misure varie



PREZZO PROMO

€ 3,70

Salviette Umidificate

72 pezzi



PREZZO PROMO

€ 1,90



Elmex

Protezione carie

Duo Pack 75 ml



Sensitive

Duo Pack 75 ml



PREZZO PROMO

€ 6,⁴⁹

Profar

Filo interdentale Expanding

25 m



PREZZO PROMO

€ 3,¹⁰

Collutorio Clorexidina 0.20%

Flacone 250 ml



PREZZO PROMO

€ 5,⁴⁰

Spazzolino Oxygen

Anti-placca



PREZZO PROMO

€ 1,¹⁰

CONTROLLO COLESTEROLO

Liposcudil Plus

30 capsule



PREZZO PROMO

€ 20,⁹⁰

UNGHIE E CAPELLI

Bioscalin Total Care

30 compresse



PREZZO PROMO

€ 19,90

60 compresse



PREZZO PROMO

€ 29,90

ACQUISTANDO
1 CONFEZIONE



LA SECONDA È
IN OMAGGIO



120 perle da 720 mg

EPA e DHA contribuiscono
alla normale funzione cardiaca



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.

Unimmuno

30 compresse effervescenti da 4 g

Integratore di Vitamina C, Echinacea e Zinco con edulcorante.

L'Echinacea supporta le naturali difese dell'organismo e contribuisce alla funzionalità delle prime vie respiratorie.

PREZZO PROMO

€ 13,⁵⁰



Univit-C

15 compresse da 4 g

Integratore alimentare a base di Vitamina C con edulcoranti.

PREZZO PROMO

€ 4,⁸⁰

Univit-D3

20 compresse da 3 g

Integratore alimentare a base di Vitamina D3 con edulcorante.

PREZZO PROMO

€ 6,⁴⁰



TONIFICANTI

Boost

10 flaconcini 15 ml



PREZZO PROMO

€ 18,²⁰

Carnidyn

Plus

20 bustine

Gusto Arancia

Gusto Passion Fruit



PREZZO PROMO

€ 20,⁹⁰

TONICI PSICO FISICI E MEMORIA

BeTotal Advance B12

30 flaconcini 7 ml



PREZZO PROMO

€ 30,⁹⁰

Supradyn Ricarica Pro B12

10 flaconcini monodose



PREZZO PROMO

€ 11,⁵⁰

PROTETTIVI LABIALI/BURRO CACAO

ConnettivinaStick

Labbra

3 g



PREZZO PROMO

€ 6,⁸⁰

SONNO

Laila DormiBene

30 pastiglie gommoso



PREZZO PROMO

€ 12,⁹⁰

CREMA NUTRICHRONO-C

PROMO
1+1

Con due tipi di Vitamina C, Acido ialuronico a basso e bassissimo peso molecolare, burro di Karité, Olio di Argan e Olio di Macadamia

Indicata per pelle secca in presenza di photoaging

3-O ETHYL ASCORBIC ACID

Idrosolubile.
Azione rapida in superficie.
Alta biodisponibilità.
Illumina e stimola il collagene.



ASCORBYL TETRAISOPALMITATE

Liposolubile.
Azione prolungata negli strati più profondi.
Affinità con i lipidi cutanei.
Rilascio graduale e prolungato.



Acquistando una confezione di
CREMA NUTRICHRONO-C

IN OMAGGIO

una confezione di
SIERO ALL'ACIDO IALURONICO
E PROVITAMINA B5

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, agosto 2026

Stampa: Grafiche Dalpiaz - Trento
per Unifarm Spa - Trento

STAMPA
CERTIFICATA
a basso impatto
ambientale



EP 001013