

Offerte
1° luglio
31 agosto
2026

Estate e disturbi intestinali:

perché caldo e vacanze mettono a dura prova stomaco e intestino.

Per prevenire questi disturbi l'alimentazione fa la differenza.



Estate e disturbi intestinali:

perché caldo e vacanze mettono alla prova stomaco e intestino

Durante l'estate può capitare più spesso di sentirsi appesantiti, gonfi o di avere l'intestino "scombussolato". Il **caldo**, i **cambiamenti nelle abitudini alimentari**, i **viaggi**, la **disidratazione** e gli **sbalzi di temperatura** tra ambienti climatizzati e aria esterna possono infatti influire sull'**equilibrio digestivo e intestinale**.

In questo periodo possono comparire più facilmente disturbi come **gonfiore addominale**, **diarrea**, **stitichezza**, **cattiva digestione** e **bruciore di stomaco**. Anche condizioni già presenti, come reflusso gastroesofageo o colon irritabile, possono accentuarsi.

Tra i fastidi più comuni c'è il **gonfiore addominale**, spesso legato a pasti poco equilibrati, fermentazione intestinale o consumo eccessivo di bevande gassate e zuccheri. Anche la **stitichezza** è **frequente** in vacanza, quando si tende a cambiare routine, bere meno, muoversi meno o consumare meno fibre.

La **diarrea**, invece, può comparire dopo l'assunzione di **alimenti mal conservati**, **bevande molto fredde**, **sbalzi termici** o durante viaggi in Paesi in cui acqua e **condizioni igieniche** possono essere diverse da quelle abituali. Cattiva digestione e reflusso possono peggiorare soprattutto dopo pasti abbondanti, ricchi di grassi o consumati troppo velocemente.

Per prevenire questi disturbi, l'**alimentazione** è molto importante. È consigliabile limitare cibi fritti, molto grassi o elaborati, zuccheri raffinati, bevande gassate, alcolici e caffè, che possono favorire gonfiore, acidità e difficoltà digestive. In alcune persone anche bevande ghiacciate, latticini o pasti troppo abbondanti possono provocare diarrea, crampi o spasmi intestinali.

Le buone abitudini da seguire sono semplici ma efficaci. Prima di tutto è importante **bere acqua a sufficienza durante la giornata**: una corretta idratazione aiuta la digestione e favorisce la regolarità intestinale.

Anche le **fibre** sono utili, attraverso il consumo di frutta, verdura, cereali integrali e legumi. È però importante accompagnarle sempre con un adeguato apporto di acqua, perché in caso contrario potrebbero aumentare il gonfiore o rallentare ulteriormente l'intestino.

Un po' di **movimento fisico**, nelle ore meno calde della giornata, può aiutare la motilità intestinale e contribuire al benessere generale. Durante i **viaggi**, soprattutto all'estero, è consigliabile preferire **cibi ben cotti**, **evitare alimenti di dubbia conservazione** e **bere acqua confezionata**.

In alcuni casi, su consiglio del medico o del farmacista, possono essere utili **prodotti specifici** per

sostenere l'equilibrio della flora intestinale, come i probiotici.

È importante **non sottovalutare alcuni segnali**: se i disturbi durano a lungo, si ripresentano spesso, oppure compaiono sangue nelle feci, febbre, forte dolore addominale o cambiamenti persistenti dell'alvo, è necessario rivolgersi al medico.

In **farmacia** puoi trovare **supporto** e **consigli personalizzati** per affrontare al meglio i piccoli disturbi intestinali dell'estate e scegliere il prodotto più adatto alle tue esigenze.



Fonte:
"Intestino e stomaco: i disturbi più comuni in estate e come prevenirli - Humanitas Medical Care"

Tropico fuori, inverno dentro? Occhio al malanno estivo!

Unilenis compresse masticabili

Con l'azione emolliente e lenitiva
a livello della mucosa orofaringea
del lichene islandico



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

Sali minerali: ruolo e integrazione estiva

I **sali minerali** sono sostanze essenziali per il corretto funzionamento dell'organismo. Anche se rappresentano solo una piccola parte del peso corporeo, svolgono funzioni molto importanti: **contribuiscono alla salute di ossa e denti**, aiutano a **regolare l'equilibrio dei liquidi**, partecipano ai **processi metabolici** e sostengono il buon funzionamento di **muscoli, tessuti e organi**.

Il nostro organismo non è in grado di produrli da solo: per questo devono essere assunti regolarmente attraverso l'alimentazione, l'acqua e, quando necessario, prodotti specifici per l'integrazione.



In condizioni normali, una **dieta varia ed equilibrata** è spesso sufficiente a garantire un adeguato apporto di sali minerali. Tuttavia, questi nutrienti vengono eliminati ogni giorno attraverso sudore, urine e feci, e in alcune situazioni il fabbisogno può aumentare.

Durante l'**estate**, la perdita di sali minerali cresce soprattutto a causa della sudorazione. Caldo intenso, esposizione prolungata al sole, attività fisica, sport o lavori all'aperto possono favorire una maggiore eliminazione di sodio, potassio, magnesio e calcio.

Quando la perdita di liquidi e sali non viene compensata in modo adeguato, possono comparire segnali come **stanchezza eccessiva, debolezza, crampi muscolari, vertigini, mal di testa o difficoltà di**

concentrazione. È importante prestare particolare attenzione ai soggetti più vulnerabili, come anziani, sportivi, bambini, persone con patologie croniche o che assumono alcuni farmaci, ad esempio diuretici o lassativi.

La prima regola è **bere con regolarità** durante la giornata, senza aspettare di avere sete. In caso di attività fisica intensa o sudorazione abbondante, può essere utile assumere **piccoli quantitativi di acqua a intervalli regolari**, anche ogni 20-30 minuti.

Quando l'attività fisica supera i 60 minuti, oppure quando il caldo è intenso e la sudorazione abbondante, può essere utile scegliere **acque ricche di minerali**, bevande reidratanti o integratori specifici. Le bevande reidratanti sono formulate per favorire il reintegro di acqua ed elettroliti, in particolare **sodio e potassio**, e possono contenere anche carboidrati per facilitare l'assorbimento. È però importante fare attenzione all'eccesso di zuccheri aggiunti.

Gli **integratori di magnesio e potassio**, disponibili in bustine, compresse o altre formulazioni, possono essere indicati in caso di sudorazione intensa, crampi ricorrenti o aumentato fabbisogno. Non sempre, però, sono necessari: nelle persone sane, con una dieta equilibrata e una buona idratazione, l'integrazione può non essere indispensabile.

La scelta tra acqua, bevande reidratanti o integratori deve sempre tenere conto delle **esigenze individuali**: età, stile di vita, intensità dell'attività fisica, presenza di patologie, farmaci assunti e livello di sudorazione.

In **farmacia** puoi ricevere un **consiglio personalizzato** per scegliere il prodotto più adatto e utilizzare correttamente gli integratori, evitando assunzioni inutili o eccessive.

Fonti:
Istituto Superiore di Sanità – Epicentro; Hydration and health: a review, Journal of Human Nutrition and Dietetics; American College of Sports Medicine, Exercise and fluid replacement; EFSA Journal, Scientific Opinion on Dietary Reference Values for electrolytes.

Novità

OCCHI stanchi, secchi o irritati?

Bepanthenol®

Collirio

Idratazione prolungata

- Acido ialuronico + Pantenolo
- Senza conservanti*

Anche con lenti a contatto



Il flacone da 10 ml è
Utilizzabile fino a 1 anno
dopo la prima apertura

*Questa proprietà non incide sul livello di efficacia del dispositivo

Prodotti solari:

proteggi la tua pelle ogni giorno

Esposi al sole fa bene all'organismo e favorisce la produzione di vitamina D, ma è importante **farlo con attenzione**. Un'esposizione eccessiva ai raggi solari può infatti causare scottature, eritemi, invecchiamento precoce della pelle e danni agli occhi.

Per questo è fondamentale utilizzare **prodotti solari in grado di proteggere sia dai raggi UVB**, responsabili di scottature e arrossamenti, **sia dai raggi UVA**, che contribuiscono all'invecchiamento cutaneo.

Come agiscono i prodotti solari?

L'efficacia dei prodotti solari dipende dalla presenza dei filtri UV, sostanze che aiutano a proteggere la pelle assorbendo, riflettendo o diffondendo le radiazioni ultraviolette.

I filtri solari possono essere di due tipi:

- ✓ **Filtri minerali o fisici**, che riflettono e diffondono i raggi UV.
- ✓ **Filtri organici o chimici**, che assorbono le radiazioni UV e ne riducono l'impatto sulla pelle.

È importante sapere che la **protezione solare non impedisce l'abbronzatura**. Al contrario, aiuta la pelle ad abbronzarsi in modo più graduale e sicuro, riducendo i danni legati a un'esposizione troppo intensa o prolungata.

Cos'è l'SPF?

L'SPF, o Fattore di Protezione Solare, indica **il livello di protezione del prodotto** nei confronti dei raggi UVB. In etichetta può essere indicato anche con categorie come protezione bassa, media, alta o molto alta.

La **scelta** del prodotto più adatto dipende da diversi fattori:

- ✓ **il proprio fototipo**, cioè il tipo di pelle;
- ✓ **il luogo di esposizione**, come mare, piscina, montagna o neve;
- ✓ **la durata dell'esposizione al sole**;
- ✓ **l'età e la sensibilità della pelle**.

In montagna, ad esempio, i raggi UV sono più intensi perché l'atmosfera li filtra meno: per questo è importan-

te proteggersi con particolare attenzione anche ad alta quota.

Come applicare correttamente la protezione solare

Per ottenere una protezione efficace, il **prodotto solare** deve essere **applicato prima dell'esposizione e in quantità adeguata** su tutte le zone del corpo esposte al sole.

Ricorda di **riapplicarlo più volte durante la giornata**, soprattutto:

- ✓ **dopo il bagno**;
- ✓ **dopo aver sudato**;
- ✓ **dopo esserti asciugato con l'asciugamano**;
- ✓ **in caso di esposizione prolungata**.

La protezione solare va usata anche nelle giornate nuvolose, perché i raggi UV raggiungono comunque la pelle.



Controlla sempre anche la **data di scadenza** o il periodo di validità dopo l'apertura: con il tempo, i prodotti solari possono perdere efficacia.

Chiedi consiglio in farmacia

Ogni pelle ha esigenze diverse. In farmacia puoi ricevere un consiglio personalizzato per scegliere il prodotto solare più adatto al tuo fototipo, alla tua età e al tipo di esposizione.

Proteggere la pelle oggi significa prendersene cura anche per il futuro.

Fonti:

Istituto Superiore di Sanità <https://www.epicentro.iss.it/uv/>

AIRC <https://www.airc.it/cancro/prevenzione-tumore/il-sole/come-proteggersi-dai-raggi-nocivi>

Ministero della Salute <https://www.salute.gov.it/new/it/campagna-di-comunicazione/proteggi-sempre-la-tua-pelle/>

Unigermina, prendi la vita con equilibrio.

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.



PREZZO PROMO

€ 11,⁹⁰

Integratore a base di *Lactobacillus rhamnosus* LR04,
Lactobacillus plantarum LP14 e *Bifidobacterium animalis* subsp. *lactis* BS01

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

Il mal di testa ti butta giù? **SU LA TESTA** con **okitask®**

DOPPIO EFFETTO
ANTIDOLORIFICO
ANTINFIAMMATORIO

PREZZO PROMO

€ 13,⁹⁰



Dompé

È un medicinale a base di ketoprofene sale di lisina che può avere effetti indesiderati anche gravi.
Leggere attentamente il foglio illustrativo. Aut. Min. Sal. 25/03/2026 IT-OKT-2600011

Oki Gola*

Flacone Spray 15 ml

Ketoprofene

sale di lisina 0,16%



PREZZO PROMO

€ 11,⁰⁰

Tantum Verde* Collutorio

**Gengivite e
Stomatite**

Flacone 240 ml

Benzidamina cloridrato

22,5mg/15 ml

Cetilpiridinio cloruro

7,5mg/15 ml



Flacone 240 ml

Benzidamina cloridrato

0,15% (1,5 mg)

PREZZO PROMO

€ 9,⁹⁰

Imodium*

12 capsule 2 mg

Loperamide cloridrato 2 mg



PREZZO PROMO

€ 12,⁴⁹

Codex*

12 capsule

Saccaromyces Boulardii 5 miliardi



PREZZO PROMO

€ 12,⁵⁰

**PRENOTA
COMODAMENTE
I SERVIZI DELLA
TUA FARMACIA**

unilife app



ANDROID APP ON
Google play

Download on the
App Store



* è un farmaco, leggere attentamente il foglietto illustrativo

Voltadvance*

20 compresse rivestite con film

Diclofenac sodico 25 mg



PREZZO PROMO

€ 11,⁵⁰

Flectormove*

Tubetto Gel 100 g

Diclofenac sale di dietilamina 20 mg/g



PREZZO PROMO

€ 13,⁹⁰

Canesten*

Tubetto Crema 30 g

Clotrimazolo 1% (10 mg)



PREZZO PROMO

€ 14,⁶⁰

Cerulisina*

Gocce Auricolari 20 ml

Xilene 4,6g/100ml

Olio di mandorle dolci
87g/100ml



PREZZO PROMO

€ 14,⁴⁰

Essaven*

Tubetto Gel 80 g

Escina 10 mg/g

Fosfatidilcolina 8 mg/g



PREZZO PROMO

€ 17,³⁰

Fenistil*

Tubetto Gel 30 g

Dimetindene maleato 0,10%



PREZZO PROMO

€ 10,⁰⁰



* è un farmaco, leggere attentamente il foglietto illustrativo

Foille* Scottature Crema

Tubetto 29,5 g

Benzocaina 50 mg (5%), alcool benzilico
400 mg (4%), cloroxilenolo 10 mg (0,1%)



PREZZO PROMO

€ 11,²⁰

Zovirax* Labiale

Tubetto Crema 2 g

Aciclovir 50 mg (5%)



PREZZO PROMO

€ 9,⁵⁰

Glicerolo Farmakopea Adulti*

18 supposte

Glicerolo 2,25 g



PREZZO PROMO

€ 4,¹⁰

6 contenitori monodose

Glicerolo 6,75 g



PREZZO PROMO

€ 4,⁰⁰

Polaramin*

Tubetto Crema 25 g

Desclorfeniramina maleato



PREZZO PROMO

€ 11,⁵⁰

Proctolyn*

Tubetto 30 g

Fluocinolone acetone / Ketocaina
cloridrato 10 mg/g



PREZZO PROMO

€ 12,⁶⁰



FORMULA COMPLETA

Diosmina + Esperidina

Bromelina

Mirtillo } *microcircolo*
 } *e gambe*
Rusco } *pesanti*

Unicircolo

10 bustine
effervescenti da 2,5 g

unifarm

**Il piacere
del gusto
ogni giorno**



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

Dulcosoft

20 bustine

Flacone 250 ml



PREZZO PROMO

€ 13,⁹⁰

Onligol

20 bustine



PREZZO PROMO

€ 14,⁵⁰

Eumill Gocce Oculari

10 Flaconcini monodose 0,5 ml

Flacone 10 ml



PREZZO PROMO

€ 10,⁴⁰



PREZZO PROMO

€ 13,⁵⁰

BIOCIDA

Jungle

**Formula
molto forte**

Flacone spray 75 ml



PREZZO PROMO

€ 11,⁵⁰

Profar

Soluzione fisiologica

20 ampolle 5 ml



PREZZO PROMO

€ 5,⁹⁰

Profar

Cerotti classici 7x2 cm

20 pezzi



PREZZO PROMO

€ 2,⁶⁰

Profar

Cerotti classici assortiti

20 pezzi

4 formati



PREZZO PROMO

€ 2,⁹⁹

Profar Benda coesiva

10 x 400 cm



PREZZO PROMO

€ 5,³⁰

Profar

Cotone idrofilo

India Extra

100 g



PREZZO PROMO

€ 2,⁰⁰

Profar Gel Caldo-Freddo

1 busta riutilizzabile 26x10 cm



PREZZO PROMO

€ 11,⁴⁰

Profar Ghiaccio Istantaneo

2 buste



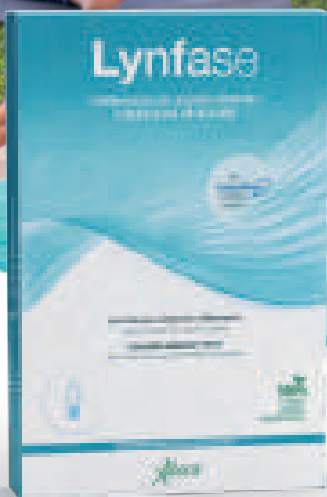
PREZZO PROMO

€ 4,⁶⁰

Il benessere inizia da una goccia.



Per te che
desideri favorire
il naturale equilibrio
dei liquidi corporei.
Lynfase. Perché metterti
al centro è sempre una
buona idea.



Drenaggio dei liquidi

Con **Tarassaco, Verga d'oro, Orthosiphon**
per il drenaggio dei liquidi corporei

Con **Grano saraceno e Rusco**
per il benessere vascolare (linfatico e venoso)

100%
FORMULA NATURALE
BIODEGRADABILE

INTEGRATORE ALIMENTARE

Gli integratori non vanno intesi come sostituti
di una dieta variata ed equilibrata e devono essere
utilizzati nell'ambito di uno stile di vita sano.

Aboca è una Società Benefit.
Scopri il nostro impegno per la comunità
e per l'ambiente su www.aboca.com

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

Aboca

PRODOTTI IGIENE BAMBINO

HIPP
Baby Care

20 salviettine viso e mani



PREZZO PROMO

€ 1,⁷⁹

Bepanthenol
Pasta lenitiva protettiva

Tubetto 100 g



PREZZO PROMO

€ 11,⁹⁰

ALIMENTI VARI PER BAMBINI

HIPP
Bio Frutta Frullata

Barattolo 90 g gusti vari



PREZZO PROMO

€ 1,²⁹

prezzo al kg € 14,33

IDRATANTI PER IL CORPO

Biafin
Emulsione cutanea

Tubetto 100 ml



PREZZO PROMO

€ 15,⁰⁰

PRODOTTI PER IGIENE INTIMA

Dermoliquido

Flacone 500 ml



PREZZO PROMO

€ 11,³⁰

Saugella



Poligyn 50+

Flacone 500 ml

PREZZO PROMO

€ 14,⁹⁵

REPELLENTI ED EMOLLIENTI NATURALI PER LA PERSONA

Zanzoff

Penna dopo puntura con ammoniaca 12 ml



PREZZO PROMO

€ 5,⁹⁰

APPARATO DIGERENTE

Enterogermina Gonfiore

10 bustine



PREZZO PROMO

€ 14,⁹⁰

APPARATO URO-GENITALE

Prostamol Oro

20 stick orosolubili



PREZZO PROMO

€ 21,⁹⁰

EQUILIBRATORI FLORA BATTERICA

Yovis Stick

10 bustine



PREZZO PROMO

€ 15,⁹⁰



Polase

PLUS CARNITINA

NOVITÀ

FORMULA ARRICCHITA CON

CARNITINA E AMINOACIDI



**CON VERO SUCCO DI
ARANCIA E
MANDARINO**



**SENZA
ZUCCHERI**

**NUOVA
FORMULA
POTENZIATA**

INTEGRATORI ALIMENTARI.

Da non intendersi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata. Marchi di Haleon o sue licenzianti. ©2025 Haleon o sue licenzianti PM-IT-POA-25-00035

VITAMINE E/O MINERALI

Polase Classico Gusto Arancia

24 bustine



PREZZO PROMO

€ 14,⁹⁰

Supradyn Magnesio e Potassio

24 bustine



PREZZO PROMO

€ 12,⁹⁰

Se ti senti così, c'è Unimagkvit.



2 confezioni
da 30 buste,
che coprono
il fabbisogno
di 2 mesi

OFFERTA BIPACCO

€ 19,⁹⁰



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

Sustenium Plus

20 bustine

Gusti arancia e tropicale



PREZZO PROMO

€ 16,⁵⁰

Sustenium Plus 50+

16 bustine



SCONTO

-7 €

Idratazione³

3 pesi molecolari di acido ialuronico
per un'efficacia protratta nel tempo



Acido ialuronico

TOTALE
1%

Provitamina

B5

SENZA
SILICONI

SENZA
PROFUMO

Ingredienti
98%
di origine naturale
ISO 16128

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, luglio 2026

Stampa: Grafiche Dalpiaz - Trento
per Unifarm Spa - Trento

STAMPA
CERTIFICATA
a basso impatto
ambientale



EP 001013