

# agosto

## 2020

Integratori per il benessere



Per il viaggiatore

Quando si viaggia è bene portare con sé integratori e complessi vitaminici.

Per affrontare caldo, afa, eccessiva sudorazione è necessario assumere integratori a base di magnesio e potassio per reintegrare i sali minerali persi.

Se si è molto affaticati si possono associare carnitina, beta-alanina, ferro e creatina. Anche la vitamina C combatte stanchezza e affaticamento.

Melatonina e valeriana sono adatti per jet lag e insonnia.

I probiotici, insieme alle vitamine del gruppo B difendono l'intestino e aiutano l'organismo a prepararsi al cambiamento climatico e alimentare.

Gli integratori a base di betacarotene e selenio (spesso combinati con vitamina C e zinco) sono necessari per affrontare il sole e vanno assunti da un mese prima a due settimane dopo il viaggio.

Per le zone molto calde consigliamo il mirtillo nero che rinforza le pareti dei capillari e favorisce il ritorno venoso, contrastando il gonfiore e agendo su tutto il microcircolo.

Per chi ha scelto qualche meta nordica e si prepara quindi ad affrontare forti escursioni termiche, il consiglio ricade su vitamina C, zinco e vitamina D3 per il sistema immunitario e le difese dell'organismo.



### ORARIO

TUTTO L'ANNO

Mattino 9,00 - 12,30

Pomeriggio 15,00 - 19,30

## FARMACIA Corso Grosseto

C.so Grosseto 221 - 10147 Torino

Tel / Fax 011 2203066

**Reperti:** Preparazioni galeniche,  
Prima infanzia, Dermocosmesi,  
Igiene, Articoli sanitari, Integratori, Medicina naturale

**Servizi:** Autoanalisi, Misurazione  
Pressione, Prenotazione visite ed esami,  
Ricezione esiti analisi, Consegne a domicilio

La Farmacia sempre al vostro servizio,  
anche sul web

[www.farmaciacorsogrosseto.it](http://www.farmaciacorsogrosseto.it)

1	<b>Sabato</b> S. ALFONSO	
2	<b>Domenica</b> S. EUSEBIO	Orario continuato 9,00 - 19,30
3	<b>Lunedì</b> S. LIDIA	CHIUSO PER FERIE ○
4	<b>Martedì</b> S. NICODEMO	CHIUSO PER FERIE
5	<b>Mercoledì</b> S. OSVALDO	CHIUSO PER FERIE
6	<b>Giovedì</b> TRASFIGURAZ. N.S	CHIUSO PER FERIE
7	<b>Venerdì</b> S. GAETANO DA T.	CHIUSO PER FERIE
8	<b>Sabato</b> S. DOMENICO CONF.	CHIUSO PER FERIE
9	<b>Domenica</b> S. ROMANO	CHIUSO PER FERIE
10	<b>Lunedì</b> S. LORENZO MARTIRE	CHIUSO PER FERIE
11	<b>Martedì</b> S. CHIARA	CHIUSO PER FERIE ◐
12	<b>Mercoledì</b> S. GIULIANO	CHIUSO PER FERIE
13	<b>Giovedì</b> S. IPPOLITO	CHIUSO PER FERIE
14	<b>Venerdì</b> S. ALFREDO	CHIUSO PER FERIE
15	<b>Sabato</b> ASS. MARIA VERGINE	CHIUSO PER FERIE
16	<b>Domenica</b> S. ROCCO	CHIUSO PER FERIE
17	<b>Lunedì</b> S. GIACINTO CONF.	CHIUSO PER FERIE
18	<b>Martedì</b> S. ELENA IMP.	CHIUSO PER FERIE
19	<b>Mercoledì</b> S. LUDOVICO	CHIUSO PER FERIE ●
20	<b>Giovedì</b> S. BERNARDO ABATE	CHIUSO PER FERIE
21	<b>Venerdì</b> S. PIO X	CHIUSO PER FERIE
22	<b>Sabato</b> S. MARIA REGINA	CHIUSO PER FERIE
23	<b>Domenica</b> S. ROSA DA LIMA	CHIUSO PER FERIE
24	<b>Lunedì</b> S. BARTOLOMEO AP.	CHIUSO PER FERIE
25	<b>Martedì</b> S. LUDOVICO	CHIUSO PER FERIE ◐
26	<b>Mercoledì</b> S. ALESSANDRO M.	CHIUSO PER FERIE
27	<b>Giovedì</b> S. MONICA	CHIUSO PER FERIE
28	<b>Venerdì</b> S. AGOSTINO	CHIUSO PER FERIE
29	<b>Sabato</b> MART. S. GIOVANNI B.	CHIUSO PER FERIE
30	<b>Domenica</b> S. FAUSTINA	CHIUSO PER FERIE
31	<b>Lunedì</b> S. ARISTIDE MARTIRE	