

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

MERCOLEDÌ
SEMPRE APERTO
chiusura:
sabato pomeriggio

lunedì: 9,00 - 12,30 / 15,00 - 19,30
martedì - venerdì
9,00 - 12,30 / 15,30 - 19,30
sabato: 9,00 - 12,30

FARMACIA Monginevro

Dott. Livio Oggero
Socio C.I.S.A.F.

Via Monginevro, 178
10141 Torino

Tel 011 706231 - Fax 011 7070541

La Farmacia sempre al vostro servizio,
anche sul web

www.farmaciamonginevro.it

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