

parole di salute

La sana informazione
delle farmacie comunali
della tua città

GIUGNO 2025

**DAL 25 GIUGNO AL 1 LUGLIO TORNA
LO SCREENING DELL'EMOGLOBINA**

**NUOVI SERVIZI IN FARMACITY:
CAMBIO MEDICO E PRENOTAZIONI
ANALISI DI LABORATORIO MEDIANTE
PIATTAFORMA ZEROCODE**

**NON PERDERE LE NOSTRE
PROMOZIONI PER L'ESTATE!**



FarmaCity



Città di Viareggio



LE FARMACIE COMUNALI DELLA TUA CITTÀ



È ARRIVATA L'ESTATE!



Teniamoci **protetti** con l'arrivo del sole!

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE PHARMACEUTIQUE

 **RILASTIL**
LABORATORI MILANO

ANGSTROM
— PROTECT —

VICHY
LABORATOIRES

-20%

SU 1 PRODOTTO

-30%

SU 2 PRODOTTI

-40%

SU 3 PRODOTTI



Un giugno super con FarmaCity!



Dott. Brunello Pellegri
Coordinatore FarmaCity

L'estate è ufficialmente qui, e questo Giugno nelle vostre FarmaCity è un vero **pieno di novità e servizi** pensati *proprio per voi!* Vogliamo che vi godiate la bella stagione in piena salute e senza pensieri, ed è per questo che il nuovo numero di "Parole di Salute" è come sempre ricco di informazioni utili e opportunità.

Partiamo subito con un appuntamento da non perdere: **dal venticinque Giugno al primo Luglio torna il nostro screening dell'emoglobina.** Un controllino semplice e veloce che può dirti tanto sul tuo benessere. Ti aspettiamo in farmacia, è un'occasione preziosa per prenderti cura di te!

E non finisce qui, perché abbiamo una grande novità per semplificarvi la vita. **Sappiamo quanto può essere complicato il cambio del medico di base o la prenotazione di analisi sul portale ZeroCode per chi non è pratico con la tecnologia!!! Nelle nostre FarmaCity, ti daremo una mano noi!** I nostri farmacisti e collaboratori saranno a tua disposizione per assisterti passo dopo passo in queste pratiche, in modo assolutamente gratuito. Niente più stress, pensiamo a tutto noi, per renderti la vita più facile e la salute più accessibile.

E con l'arrivo del sole e delle vacanze, non potevano mancare le nostre **super promozioni estive!** Sfogliando questo numero e venendo a trovarci, scoprirai tantissime offerte sui prodotti che non possono mancare nella tua borsa da mare: dai solari più innovativi ai rimedi per le piccole scottature o le punture di insetti. Tutto ciò che ti serve per goderti un'estate serena e protetta.

Le FarmaCity, le farmacie comunali della città di Viareggio, sono sempre operative, pronte ad accogliervi con un sorriso e una parola amica. Il nostro staff è qui per darvi consigli, ascoltare le vostre esigenze e aiutarvi a vivere al meglio ogni giorno.

Ti aspettiamo! Buona lettura e un'estate meravigliosa da tutto il team di FarmaCity!

PROMO

DAL 9 GIUGNO AL 6 LUGLIO

ANTIDOLORE

NUROFENCAPS
10 cps molli 400 mg



9,50€ 11,30€

NUROFEN
12 cpr riv 400 mg PVC/AL



9,50€ 11,30€

CETILAR
Crema 50 ml



17,90€ 21,00€

ARNIGEL
Gel tubo 45 g 7%



8,50€ 10,30€

STOMACO E INTESTINO

OSMOBIOTIC FLORA JUNIOR
12 stick



14,90€ 18,10€

PSYLOGEL FIBRA 20 bust
Gusto arancia rossa



10,50€ 12,60€

MALI DI STAGIONE

ASPIGOLADOLACT
Spray 15 ml



9,90€ 13,30€

INTEGRATORI

ESI MULTICOMPLEX VITALITY 24 bust



9,90€ 12,90€

ESI MULTICOMPLEX VIT C 20 bust



9,90€ 11,90€

ESI OMEGA 3 EXTRA PURE 120 prl



35,90€ 61,90€



STOMACO E INTESTINO

LACTOFLORENE PLUS
Bipack 30 cps



19,90 € ~~28,90 €~~

OSMOBIOTIC FLORA
AD promo bust



9,90 € ~~12,90 €~~

OSMOBIOTIC FLORA BABY
GTT 5 ml



17,50 € ~~20,90 €~~

ASPIGOLADOL
16 past 8,75 mg



7,90 € ~~9,95 €~~

EUPHRALIA ALLERGY
GTT Oculi 10 ml



9,90 € ~~13,20 €~~

EUPHRALIA ALLERGY
15 fl monodose



12,90 € ~~15,90 €~~

EUPHRALIA
10 fl collirio monodose



9,90 € ~~11,90 €~~

ESI DEPURERBE FORTE
Drink 500 ml



19,90 € ~~24,90 €~~

ESI DEPURERBE FORTE
60 cpr



16,90 € ~~19,90 €~~

ESI DEPURERBE FORTE
POCKET Drink



16,90 € ~~19,90 €~~

VENORUTON
OS 30 bust 1000 mg



16,50 € ~~19,20 €~~

PROMO

DAL 9 GIUGNO AL 6 LUGLIO

IGIENE BIMBO

BIPACCO TALCO SPR+LTT
SOL FDR



19,90 € ~~24,99 €~~

DERMO ZZZZ EMULSIONE
DEL REPEL FDR



10,90 € ~~12,99 €~~

DERMO ZZZZ DOPO
PUNTURA FDR



8,50 € ~~9,99 €~~

IGIENE ORALE

MERIDOL DENTIFRICIO
BITUBO 75 ml



5,90 € ~~6,90 €~~

IGIENE INTIMA

GYNOCANESTEN
INTHIMA LENITIVO



5,90 € ~~7,50 €~~

IGIENE E COSMESI

RILASTIL DAILY C Salviette
struccanti



4,90 €

RILASTIL DEO ROLL ON
50 ml



9,90 € ~~14,90 €~~

AVÈNE DEO BODY
EFFICACIA 24 H



9,90 €

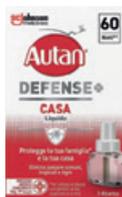
IGIENE E COSMESI

DERMOPLASMINE TRATT
CALENDULA



5,90 € ~~15,20 €~~

AUTAN DEFENSE+ LIQUIDO
ELETR CASA 1 ricarica



4,90 € ~~5,90 €~~

AUTAN DEFENSE+ LIQUIDO
ELETR CASA



5,90 € ~~6,90 €~~

AUTAN DEFENSE LONG
PROT 100 ml



10,90 € ~~12,90 €~~



IGIENE INTIMA

ELMEX PROTEZIONE CARIE
2x75 ml



5,90 € ~~6,90 €~~

MERIDOL COLLUTORIO
400 ml



6,90 € ~~7,99 €~~

TANTUM VERDE SOS
PLACCA 500 ml



3,90 € ~~4,99 €~~

GYNOCANESTEN
Crema vag 30 g 2%



14,50 € ~~17,10 €~~

RILASTIL XEROLACT OLIO
1000 ml



15,90 € ~~18,90 €~~

RILASTIL XEROLACT GEL
DET SP 1000 ml



15,90 € ~~18,90 €~~

RILASTIL XEROLACT
BALSAMO SP 400 ml



17,90 € ~~21,90 €~~

DERMOPLASMINE STICK
LABBRA IDR



3,90 € ~~6,70 €~~

ALONTAN TROPICAL SPRAY
75 ml



16,90 € ~~19,90 €~~

FARMACITY SPRAY PROTETTIVO
MULTI INSETTO



6,90 € ~~10,90 €~~

DAPIS GEL LENITIVO 40 g



9,90 € ~~11,30 €~~

CARENZA DI FERRO



Un disturbo sempre più femminile?



Dott.ssa Claudia Bertolini
Direttrice FarmaCity Migliarina

Mal di testa frequenti, stanchezza, colorito pallido o spento sono i segnali tipici della carenza di ferro, un disturbo particolarmente diffuso tra le donne in età fertile. Nonostante una dieta sana e bilanciata, è importante tenere periodicamente sotto controllo i livelli di ferro, attraverso delle semplici analisi del sangue, soprattutto in quei momenti in cui il fabbisogno dell'organismo aumenta.

Le **cause della carenza di ferro** (in termini scientifici si parla di *sideropenia*) nell'organismo possono essere **di natura patologica**, quindi correlate a specifiche malattie, **o di natura fisiologica**, in seguito a determinate condizioni che comportano un maggior consumo di ferro da parte dell'organismo, oppure in seguito a comportamenti alimentari che ne causano un ridotto introito. La sideropenia è un campanello d'allarme da non sottovalutare perché, se non corretta, porta all'instaurarsi di una condizione clinicamente rilevante nota come anemia sideropenica.

Perché le donne sono più soggette a sviluppare una carenza di ferro?

Rispetto agli uomini, **le donne sono più inclini a sviluppare una carenza di ferro**, in particolare durante l'età fertile, per diverse ragioni, come ad esempio il **ciclo mestruale** più abbondante (*ipermenorrea*) e l'aumentato fabbisogno durante **la gravidanza**. Questo non significa tuttavia che gli uomini siano "immuni" da questa problematica, infatti, possono sviluppare una condizione di sideropenia, legata soprattutto allo sviluppo nell'età adolescenziale.

In generale, si stima che il 25% della popolazione mondiale soffra di anemia, problematica diffusa soprattutto tra i bambini e le donne in gravidanza. Nei Paesi maggiormente sviluppati l'incidenza dell'anemia sideropenica è del 3% tra gli uomini adulti e del 20% tra le donne, mentre sale addirittura

al 50% tra le donne in stato di gravidanza, che, come vedremo in questo articolo, subiscono un importante aumento del fabbisogno quotidiano di ferro durante i 9 mesi di gestazione.

Quando le donne sono a rischio di una carenza di ferro?

In gravidanza vitamine e minerali sono essenziali. Durante la gestazione, **il fabbisogno di ferro aumenta** in modo considerevole, soprattutto nell'ultimo trimestre, perché deve soddisfare non solo l'organismo della futura mamma, ma anche lo sviluppo del feto. Il ferro, infatti, oltre che a promuovere la produzione di nuovi globuli rossi, è fondamentale al nascituro per garantire un adeguato peso alla nascita e favorire lo sviluppo cognitivo.

Una dieta varia e bilanciata è alla base del corretto apporto quotidiano di ferro, tuttavia in alcuni casi, l'alimentazione non è sufficiente a mantenere i normali livelli di ferro nell'organismo; dunque, la supplementazione con integratori specifici a base di ferro durante il periodo della gravidanza è fortemente raccomandata.

Nelle **donne in età fertile**, spesso si riscontra una carenza di ferro dovuta ad un **ciclo mestruale abbondante** (*ipermenorrea*), che comporta una perdita di sangue consistente, in alcuni casi superiore a 35 mL per ciclo. Il risultato di questa condizione è un'**elevata perdita di ferro**, che, di conseguenza, bisogna reintegrare attraverso la dieta. Tuttavia, ricordiamoci che solo il 5% del ferro contenuto negli alimenti vegetali viene assorbito, mentre la percentuale può aumentare fino al 20% negli alimenti carnei. Pertanto, nei casi in cui una corretta alimentazione non sia sufficiente ad integrare le perdite di minerale e a correggere lo stato di sideropenia, sarebbe opportuno utilizzare integratori alimentari a base di ferro.

I tuoi farmacisti FarmaCity sono sempre disponibili per ulteriori approfondimenti ed informazioni.

STANCA NERVOSA SPOSSATA UNGHIE E CAPELLI FRAGILI MAI PIÙ



PREZZO
2,90€

Screening
Misurazione dell'emoglobina

25 GIU	FarmaCity Torre del Lago FarmaCity Marco Polo	9:00-12:00 15:30-18:30
26 GIU	FarmaCity Migliarina FarmaCity Centro	9:00-12:00 15:00-18:00
30 GIU	FarmaCity Darsena FarmaCity Stazione	9:00-12:00 15:00-18:00
01 LUG	FarmaCity Parafarmacia FarmaCity Campo d'Aviazione	9:00-12:00 15:30-18:30

ENTRA IN FARMACIA E PRENOTA
LA MISURAZIONE DELLA TUA Hb

Iniziativa promossa da PHARMANUTRA

SERVIZI DI TELEMEDICINA E AUTOANALISI



HOLTER PRESSORIO
REFERTO ENTRO 24H

50 €

HOLTER PRESSORIO
URGENTE
REFERTO ENTRO 2H

55 €



HOLTER CARDIACO 24H
REFERTO ENTRO 5 GIORNI LAVORATIVI

70 €

HOLTER CARDIACO
24H URGENTE
REFERTO ENTRO 24/48H

90 €

HOLTER CARDIACO 48H
REFERTO ENTRO 5 GG. LAVORATIVI

90 €



ECG COLLEGAMENTO
CARDIOLOGIA
REFERTO ENTRO 24H

28 €



IN PROMOZIONE
PER I POSSESSORI
DI **CARTA SALUTE!**

25 €

ELETTROCARDIOGRAMMA
REFERTO ENTRO 30 MINUTI

35 €



AUTOANALISI GLICEMIA

3,90 €

PANNELLO LIPIDICO
(colesterolo totale, LDL, HDL,
trigliceridi)

18,90 €

AUTOANALISI EMOGLOBINA
GLICATA

14,90 €

AUTOANALISI
COLESTEROLEMIA TOTALE

6,50 €

PERCHÈ IN FARMACIA?



Semplici, rapidi, eseguiti
esattamente come in
ospedale



Disponibili **tutto l'anno**

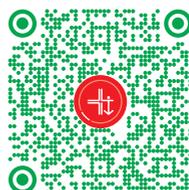


Referti in tempi brevi
e l'esito ritirato in farmacia

Disponibili presso...

FarmaCity Centro, Marco Polo,
Torre del lago, Migliarina, Campo
d'Aviazione, Stazione

Pre prenotare...



Scannerizza il codice
QR per accedere
ai nostri servizi
di prenotazione
direttamente
sul nostro sito web!



SERVIZIO C.U.P.



PRENOTAZIONE
VISITE ED ESAMI

DISDETTA
PRENOTAZIONE

CAMBIO
PRENOTAZIONE

Tutti i servizi evidenziati in **rosso** sono servizi gratuiti

TESSERA SANITARIA



ATTIVAZIONE TESSERA SANITARIA

RISTAMPA PIN AL COSTO DI **2 €**

SBLOCCO PIN AL COSTO DI **2 €**



CAMBIO MEDICO



zero**code**

PRENOTAZIONE SUL PORTALE **ZEROCODE**

la piattaforma unica regionale per prenotazione di servizi sanitari digitali come l'accesso ai laboratori di analisi!

Contatta la tua farmacia di fiducia per sapere gli orari di accesso ai servizi!



Gyno-Canesten

ALLEATI DEL BENESSERE INTIMO



Per combattere
la candida e i suoi sintomi
con un trattamento
di 3 giorni*



Detergente delicato
adatto anche
in caso di candida



Per il benessere
della mucosa vaginale

*se necessario può essere effettuato un secondo trattamento di 3 giorni

Gyno-Canesten Crema è un medicinale a base di clotrimazolo. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Aut. Min del 04/03/2025. Gyno-Canesflora® prima dell'utilizzo leggere attentamente l'etichetta del prodotto e le avvertenze. Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e di un corretto stile di vita. Gyno-Canesflora® e Gyno-Canesten Intima Cosmetic materiale promozionale non soggetto ad autorizzazione ai sensi della vigente normativa in materia di pubblicità sanitaria.



Dott.ssa Emanuela Pardini
Direttrice FarmaCity Centro

DONNE, SPORT E IGIENE INTIMA



La routine da seguire

Durante l'attività fisica il sudore e l'umidità nella mucosa possono causare o peggiorare l'irritazione e il prurito, specialmente nelle donne che hanno la tendenza a soffrire di lievi fastidi ginecologici.

Ecco alcuni consigli di igiene personale dopo lo sport che ti permetteranno di conciliare l'attività fisica e il comfort nella zona intima.

Per tutte le donne attive (jogging, ballo, fitness, ecc.):

- Dopo l'attività fisica, fare la doccia è l'unico modo per bloccare l'umidità che causa micosi nella zona intima e calmare qualsiasi potenziale irritazione causata dall'attrito con gli abiti.
- Se fai la doccia con frequenza, utilizza un trattamento di pulizia delicato privo di sapone.
- Lavati utilizzando le mani e non un panno che è terreno di proliferazione dei microbi.
- Indossa biancheria di cotone, piuttosto che

tessuti sintetici più irritanti.

- Evita di indossare pantaloni o shorts troppo stretti che possano causare sudorazione e attrito, una fonte di irritazione.
- Dopo la doccia, asciuga il corpo e la zona intima usando un asciugamano pulito e asciutto.

I nostri consigli per l'igiene personale per l'attività in acqua:

L'acqua delle piscine può far peggiorare il prurito e l'irritazione femminile sulla pelle sensibile e le membrane della mucosa.

Una volta uscita dall'acqua, ti raccomandiamo di indossare il costume bagnato il meno possibile. Questo perché l'umidità nel costume consente lo sviluppo di infezioni fungine.

È anche importante eliminare tracce di cloro e di prodotti disinfettanti che sono altamente irritanti facendo la doccia con un prodotto per l'igiene intima e per il corpo o usando salviette per l'igiene intima.

PROMO

PROMO SPORTIVE DI MAGGIO

Il Club dello Sportivo



LINEA FARMACITY

BCAA PROFESSIONAL
100 cpr



15,90 €

ISOLATE WHEY PROTEIN
CACAO/VANIGLIA 750 g



39,90 €

VM 43 VIT MIN FIVE EFFECT
90 cpr



23,90 €

LINEA FARMACITY

COLLAGENE 10000
390 g



29,90 €

COLLAGEN COMPLETE
90 capsule



29,90 €

OMEGA 3 COMPLEX
110 perle



29,90 €

LINEA CETILAR NUTRITION



3x2

IL MENO COSTOSO IN OMAGGIO

LINEA ENERVIT



3x2

IL MENO COSTOSO IN OMAGGIO

LINEA ENERZONA



3x2

IL MENO COSTOSO IN OMAGGIO



Le farmacie comunali della tua città.

● **FarmaCity Centro**

Direttrice: Dott.ssa Emanuela Pardini
via Mazzini, 14 - 55049 Viareggio (LU)
tel. +39 0584 38 11 110 fax. +39 0584 42 66 37
farmacitycentro@icareviareggio.it
Aperta 365 giorni 24 ore

● **FarmaCity Marco Polo**

Direttrice: Dott.ssa Elena Soave
via Marco Polo, 31 - 55049 Viareggio (LU)
tel. +39 0584 38 11 120 fax. +39 0584 40 75 22
farmacitymarcopolo@icareviareggio.it
Orario - LUN./SAB. 8.30-13.00 / 15.30-20.00

● **FarmaCity Torre del Lago**

Direttrice: Dott.ssa Elisa Simoni
viale Marconi, 242 - 55049 Torre del Lago (LU)
tel. +39 0584 38 11 130 fax. +39 0584 35 20 35
farmacitytorredellago@icareviareggio.it
Orario - 8.30-13.00 / 15.30-20.00

● **FarmaCity Darsena**

Direttrice: Dott.ssa Chiara Gallo
via Coppino, 205 - 55049 Viareggio (LU)
tel. +39 0584 38 11 140 fax. +39 0584 38 50 56
farmacitydarsena@icareviareggio.it
Orario - 8.30-12.30 / 16.00-20.00

● **FarmaCity Migliarina**

Direttrice: Dott.ssa Claudia Bertolini
via Monte Cavallo, 8-10 - 55049 Viareggio (LU)
tel. +39 0584 38 11 150 fax +39 0584 94 50 62
farmacitymigliarina@icareviareggio.it
Orario - LUN./VEN. 8.00-20.00
SAB. 8.30-13.00 / 15.30-20.00

● **FarmaCity Campo d'Aviazione**

Direttrice: Dott.ssa Stefania Stefanini
via F. Filzi, 122/124 - 55049 Viareggio (LU)
tel. +39 0584 38 11 160 fax. +39 0584 38 50 49
farmacitycampodaviazione@icareviareggio.it
Orario - 8.30-13.00 / 15.30-20.00

● **FarmaCity Parafarmacia c/o COOP**

via Santa Maria Goretti snc
55049 Viareggio (LU)
tel. +39 0584 38 11 190 fax. + 39 0584 40 89 13
parafarmacia@icareviareggio.it
Orario - 9.00-13.00 / 16.00-20.00

FarmaCity Stazione

- Direttrice: Dott.ssa Maria Paola Patrizi
piazza Dante Alighieri snc - 55049 Viareggio (LU)
tel. +39 0584 38 11 100
farmacitystazione@icareviareggio.it
Orario - 6.50-20.00 / 7 giorni su 7



FarmaCity *express*

PORTIAMO IL BENESSERE A CASA



Non puoi andare in farmacia? Sarà FarmaCity a venire da te.
Ricevi i prodotti di cui hai bisogno in pochi e semplici passaggi.

Il nuovo servizio **FarmaCity express** garantisce la consegna di farmaci, parafarmaci e di materiale sanitario a noleggio in tutto il territorio del Comune di Viareggio.

Conosciamo le esigenze reali dei nostri cittadini e ci impegniamo per prendercene cura, sempre di più.

FarmaCity, tutti i servizi per dire benessere.

GRATIS • per spese su parafarmaci superiori a €25
5€ • per spese su parafarmaci inferiori a €25
• per consegna, ritiro, montaggio e smontaggio di materiale a noleggio

10€ • per consegna, ritiro, montaggio e smontaggio di ingombranti (es. letti)

È possibile avere il servizio **sempre gratuito** per chi sceglie di sottoscrivere un **abbonamento annuale** dal prezzo fisso di **€25**.



FarmaCity
LE FARMACIE COMUNALI DELLA CITTÀ DI VIAREGGIO



Per maggiori informazioni
visita il sito www.farmacityviareggio.it
oppure chiedi ai nostri farmacisti

