

**VoltaTermic**  
Parches de calor

Diseñados para el alivio del dolor muscular y de espalda.

Formato discreto, autoadhesivo e inodoro.

**VoltaTermic**



Espacio **NUTERSENSE**  
Especialistas en Nutrición y Dietética



**Desmontando mitos: El higo y sus beneficios**

¿Por qué los higos deben estar en tu dieta?

Son una fuente de hidratos de carbono, agua, fibra y también de vitaminas y minerales. En definitiva, un alimento muy saludable y lo más importante, **están RIQUEÍSIMOS**.

El higo es rico en agua (80,3 g por cada 100 g de ración comestible) y su contenido en grasas es mínimo, prácticamente insignificante.

Estos aportan una gran cantidad de hidratos de carbono (unos 16 g por cada 100 g), y además son ricos en azúcares (propios de la fruta) y por tanto resultan ser una buena fuente de energía.

Otro aspecto muy importante es que son saciantes, contiene 2,5 g de fibra dietética total. Además, al aportar una gran cantidad de fibra, regula nuestro tránsito intestinal.

Son ricos en **vitamina A** y **vitamina C**, con algunas leves trazas de **vitamina B-6**, y una pequeña presencia de aminoácidos esenciales como son la niacina, tiamina y riboflavina.

Por todo lo anterior, por su composición nutricional, consumir y añadir el higo a tu dieta equilibrada, suma grandes beneficios para la salud. Un producto antioxidante, una gran fuente de energía, fibra y agua. **Es una fruta que puede consumirla cualquier persona aunque la recomendamos especialmente a deportistas o a quienes practiquen una intensa actividad física.**

Consulta ésta y otras noticias en:  
[www.nutersense.com/blog](http://www.nutersense.com/blog)

**Horario comercial**

De lunes a viernes:

**Mañanas 9:00 - 14:00 Tardes 16:30 - 20:00**

Sábados: **Mañanas 9:00 - 14:00**



**BIODERMA intense**  
+ Spray picor 12h  
Spray

Hidratación profunda, para pieles sensibles y atópicas.

Reduce el picor durante 12 horas.



**21,95€**

**BIODERMA**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

**Matricium**

Tratamiento de regeneración de la piel

INNOVACIÓN DERMATOLÓGICA 100 % inspirada por la piel



**¡Novedad!**

**Pack LETI AT4 Facial**

Crema hidratante facial que protege las pieles atópicas, secas y sensibles de las agresiones diarias (sequedad, irritaciones, radicales libres y contaminación) y refuerza las defensas de la piel.

Niños y adultos con pieles atópicas, secas y sensibles.



**17,99€**



Farmacia Liarte  
Av. Juan XXIII, 5 - 22003 Huesca (HUESCA)  
info@farmacialiarte.es  
[www.farmacialiarte.es](http://www.farmacialiarte.es)



**974 215 715**

\*Ofertas válidas hasta el 30 de noviembre de 2019 o fin de existencias.

## Farma Consejo:



### Cómo prevenir la caída del cabello

Consulta ésta y otras noticias en:  
[www.farmacialiarte.es/blog](http://www.farmacialiarte.es/blog)

La caída del cabello es un hecho muy común hoy en día, tanto en hombres como mujeres. Hoy en Farmacia Liarte te explicaremos los motivos por los cuales se produce la caída y nuestro farmaconsejo de la semana para frenarla.

**¿Por qué se produce la caída del cabello?**

- **Física o psicológicas.** Estas son las principales razones que originan la caída del cabello.
- **Genética.** Tener parientes directos que padezcan alopecia incrementa las posibilidades de sufrir pérdida capilar.
- **Estrés y/o cambios estacionales.** Y es que en Primavera la sangre se altera y en Otoño con más frecuencia se cae el pelo. Sea como sea, los cambios externos, como la temperatura o presión atmosférica, producen desajustes en algunas hormonas. El organismo sufre pequeños cambios para adaptarse

al entorno. En ese proceso, algunas personas experimentan cambios físicos y psicológicos. Si a ello le añadimos, épocas de estrés, hace que nuestro cuerpo coma mal y duerma peor. Todo ello incide en la caída del cabello. No obstante, debemos tener en cuenta que a veces esta caída, sobre todo en otoño, forma parte de un proceso de renovación y no de pérdida de pelo.

- **Edad.** El cuerpo con el paso del tiempo tiende a debilitarse de forma natural y con ello, el pelo además de volverse canoso, se cae.
- **Carencia nutritiva.** El déficit de proteínas o las carencias vitamínicas provocan la caída del cabello. Comer bien es vivir mejor. Ten presente que llevar una dieta sana contribuye a que nuestro pelo reciba todos los elementos importantes que necesita para conservar su resistencia y lucir un buen aspecto.

- **Uso de producto dañinos.** hacer un uso frecuente de aparatos como el secador o la plancha de pelo tiende a debilitar la raíz del cabello. Asimismo, la utilización de productos o champús agresivos también pueden fomentar a ello.

### FARMA CONSEJO LIARTE

Para prevenir su caída y disponer de un cabello más sano y fuerte, desde Farmacia Liarte te recomendamos:

1. Realiza diariamente un ligero masaje con la yema de los dedos en el cuero cabelludo, ejerce un poco de presión de forma circular, esto ayudará a mejorar la circulación.
2. Bebe a diario dos litros de agua y disminuye el consumo de cafeína.
3. Incluye en tu dieta vitamina A, ésta ayuda a que el cabello crezca de forma rápida y saludable.

### Gel Champú y crema corporal

Formatos de 500 ml

Hidratación duradera con ingredientes naturales activos.



### Agua Micelar

El agua micelar Sensibio elimina, en una sola etapa, todo rastro de maquillaje, grasa e impurezas diversas sin perjudicar ni agredir la piel.

Formulada con activos limpiadores de origen vegetal y 100% respetuosos con la piel.



### Pañales infantiles



**¡Novedad!**



### Nuevos pañales Dryfit Advanced

Suaves y fáciles de colocar.

Permiten una movilidad total asegurándose también la máxima absorción, gracias al nuevo tejido ultra absorbente.



Farmacia Liarte  
Av. Juan XXIII, 5 - 22003 Huesca (HUESCA)  
info@farmacialiarte.es  
[www.farmacialiarte.es](http://www.farmacialiarte.es)



**974 215 715**

\*Ofertas válidas hasta el 30 de noviembre de 2019 o fin de existencias.