

365 GIORNI di SALUTE®

www.365giornidisalute.it f i



**Chiedi al tuo
farmacista
di fiducia**

**Salute, prevenzione e consigli
per il benessere di tutta la famiglia!**

Copia gratuita offerta dalla tua farmacia

2026

FARMACIA ROSSI

ESEMPIO - VIA ESEMPIO, 000
Telefono/Fax 0000.0000000
E-mail: info@farmaciariosi.it
www.farmaciariosi.it

DERMOCOSMESI - PREPARAZIONI GALENICHE
OMEOPATIA - FITOTERAPIA - ELETTROMEDICALI
ORTOPEDIA - PRIMA INFANZIA - VETERINARIA
ALIMENTI SENZA GLUTINE E APROTEICI



1	Giovedì Maria Madre di Dio - Capodanno 1/2025	Giornata Mondiale della Pace
2	Venerdì S. Basilio V. 2/2025	
3	Sabato S. Genesio V. 3/2025	(P)
4	Domenica S. Ilario M. 4/2025	
5	Lunedì S. Agostino V.M. 5/2025	(2)
6	Martedì Epifania di N.S. 6/2025	
7	Mercoledì S. Luciano 7/2025	Festa Nazionale del Tricolore
8	Giovedì S. Massimo 8/2025	
9	Venerdì S. Adriano Ab. 9/2025	
10	Sabato S. Aldo Lombardi 10/2025	(1)
11	Domenica S. Ignazio Papa 11/2025	
12	Lunedì S. Modesto M. 12/2025	(3)
13	Martedì S. Ilario 13/2025	
14	Mercoledì S. Felice M. 14/2025	
15	Giovedì S. Mauro Ab. 15/2025	
16	Venerdì S. Marcello Papa 16/2025	



In inverno la pelle richiede più attenzioni: **Idratazione profonda, Integratori di vitamina D, dieta ricca di omega-3 ed antiossidanti.**

Salute e bellezza

Coccole invernali Rituali di bellezza per una pelle sana e luminosa

Nei mesi invernali la tua pelle è messa a dura prova. Freddo e vento aggrediscono la naturale barriera cutanea, provocando secchezza, arrossamento e sensibilità. Devi correre ai ripari! Il primo passo è idratare dall'interno, attraverso acqua ed infusi caldi. La skincare cambia: deve essere in grado di restituire alla pelle la giusta quantità di lipidi e contrastare la perdita di umidità. È essenziale scegliere creme riparatrici, a base di glicerina, lanolina, urea e ceramidi. Per favorire la penetrazione dei principi attivi, applica la crema dopo una doccia tiepida e sulla pelle ancora umida. Durante la giornata ripeti l'applicazione, soprattutto in presenza di pelle molto secca o con psoriasi. Anche le labbra necessitano di attenzioni: maschere intensive prima di andare a letto e balsami emollienti durante il giorno. Struccarsi è indispensabile, meglio se con detergenti cremosi, oli e burri. Per un rituale rigenerante, sfrutta le ore notturne e coccola la pelle del viso con maschere a base di acido ialuronico. In casa, mantieni la temperatura tra i 18 e 20 gradi: la pelle ringrazierà. Per un plus di idratazione e una routine di bellezza su misura, affidati ai consigli del tuo farmacista.

365 GIORNI DI **SALUTE**
www.365giornidisalute.it

GENNAIO 2026

DICEMBRE 2025							FEBBRAIO 2026						
L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6	7	8
8	9	10	11	12	13	14	9	10	11	12	13	14	15
15	16	17	18	19	20	21	16	17	18	19	20	21	22
22	23	24	25	26	27	28	23	24	25	26	27	28	
29	30	31											

	Sabato S. Antonio Ab. 17/2025	17
(N)	Domenica S. Liberata 18/2025	18
(4)	Lunedì S. Maria M. 19/2025	19
	Martedì S. Sebastiano 20/2025	20
(1)	Mercoledì S. Agostino V.M. 21/2025	21
	Giovedì S. Vincenzo M. 22/2025	22
	Venerdì S. Eusebio 23/2025	23
	Sabato S. Francesco di Sales 24/2025	24
	Domenica Conversione di S. Paolo 25/2025	25
(5) (1)	Lunedì SS. Ivo e Teodoro 26/2025	26
Giorno della Memoria vittime dell'Olocausto	Martedì S. Angela Merici 27/2025	27
	Mercoledì S. Tommaso d'Aq. 28/2025	28
	Giovedì S. Costantino 29/2025	29
	Venerdì S. Martina 30/2025	30
	Sabato S. Giovanni Battista - S. Orio M. 31/2025	31



Fasi lunari
 ● Luna nuova
 ○ Primo quarto
 ○ Luna piena
 ○ Ultimo quarto

Di uso strettamente personale. Non esporre in luogo pubblico. Denuncia e tessera pubblica a carico di chi lo espose in pubblico. Vietata la riproduzione per fini o totale. Tutti i diritti riservati.
 N.B. Gli autori non sono responsabili delle possibili conseguenze legate all'uso improprio o errato interpretazione del testo.

FARMACIA ROSSI

ESEMPIO - VIA ESEMPIO, 000
 Telefono/Fax 0000.0000000
 E-mail: info@farmaciariosi.it
 www.farmaciariosi.it

DERMOCOSMESI - PREPARAZIONI GALENICHE
OMEOPATIA - FITOTERAPIA - ELETTROMEDICALI
ORTOPEDIA - PRIMA INFANZIA - VETERINARIA
ALIMENTI SENZA GLUTINE E APROTEICI



1	Domenica S. Verdano 32/334	P
2	Lunedì Fies. del Segrone - Gendikora 33/333	6
3	Martedì S. Biagio 34/332	
4	Mercoledì S. Gilberto 35/331	Giornata Mondiale contro il Cancro
5	Giovedì S. Agata 36/330	
6	Venerdì S. Paolo Mio 37/329	
7	Sabato S. Teodoro M. 38/328	
8	Domenica S. Giuliano I. m. 39/327	
9	Lunedì S. Apollonia 40/326	7
10	Martedì S. Scolastica 41/325	
11	Mercoledì I. V. M. di Lourdes 42/324	Giornata mondiale del Malato
12	Giovedì S. Eulalia - Giovedì Grasso 43/323	
13	Venerdì S. Maria 44/322	
14	Sabato S. Vincenzino M. 45/321	Festa degli Innamorati
15	Domenica S. Faustino 46/320	
16	Lunedì S. Giuliana 47/319	8



L'osteoporosi non è un destino. Calcio, vitamina D e regolare attività fisica favoriscono ossa in salute e prevengono la malattia.

Salute e benessere

Calcio Alleato delle nostre ossa e nemico dell'osteoporosi

Il calcio è un minerale essenziale per la salute delle ossa. Svolge anche funzioni importanti per la coagulazione del sangue, la contrazione muscolare e il funzionamento cardiovascolare. Quando la quantità di calcio è insufficiente, la densità ossea si riduce, determinando, nel tempo, l'osteoporosi. Se non curata, la malattia progredisce, causando fratture a carico di femore, vertebre e polsi. I soggetti più colpiti sono le donne, soprattutto durante la menopausa, a causa della riduzione di estrogeni e massa ossea. Inoltre, tra i fattori di rischio concorrono familiarità, età avanzata ed eccessiva magrezza. È importante, quindi, mantenere livelli di calcio sempre adeguati, insieme al giusto apporto di vitamina D, che ne facilita l'assorbimento. Anche l'alimentazione svolge un ruolo fondamentale nella prevenzione dell'osteoporosi. Assumi latticini, pesce azzurro, verdure a foglie verdi, legumi e frutta secca. Limita sale e alcolici. Svolgi regolarmente attività fisica per rafforzare le ossa, meglio se all'aperto, perché il sole favorisce la sintesi di vitamina D. In caso di bisogno, assumi integratori di calcio e vitamina D, sempre sotto controllo medico e dietro consiglio del tuo farmacista.

365 GIORNI DI **SALUTE**
 www.365giornidisalute.it

FEBBRAIO 2026

GENNAIO 2026							MARZO 2026						
L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29

17	Martedì Martedì Grasso - S. Donato M. 48/318	N
18	Mercoledì Le Grotte - S. Siro V. 49/317	
19	Giovedì S. Marcella 50/316	
20	Venerdì S. Stefano 51/315	
21	Sabato S. Eleonora 52/314	Giornata Internazionale della Lingua Madre
22	Domenica I. di Quaresima - S. Margherita 53/313	
23	Lunedì S. Rocco 54/312	9
24	Martedì S. Maria 55/311	
25	Mercoledì S. Onofrio 56/310	
26	Giovedì S. Romeo 57/309	
27	Venerdì S. Lorenzo 58/308	
28	Sabato S. Romano Ab. 59/307	Giornata Mondiale delle Malattie Rare

PESCI
20/02 - 20/03

Fasi lunari

- Luna nuova
- Primo quarto
- Luna piena
- Ultimo quarto

Di uso strettamente personale. Non esporre in luogo pubblico. Denuncia e tasse pubblicità a carico di chi lo espone in pubblico. Vietata la riproduzione per intero o parziale. Tutti i diritti riservati.

N.B. Gli autori non sono responsabili delle possibili conseguenze legate all'uso improprio o errato interpretazione del testo.

FARMACIA ROSSI

ESEMPIO - VIA ESEMPIO, 000
 Telefono/Fax 0000.0000000
 E-mail: info@farmaciariosi.it
 www.farmaciariosi.it

DERMOCOSMESI - PREPARAZIONI GALENICHE
OMEOPATIA - FITOTERAPIA - ELETTROMEDICALI
ORTOPEDIA - PRIMA INFANZIA - VETERINARIA
ALIMENTI SENZA GLUTINE E APROTEICI

Orario
 Inverno
 ore 9:00 - 13:00
 ore 16:00 - 20:00
 Estate
 ore 9:00 - 13:00
 ore 16:30 - 20:30

WhatsApp
 000.0000000
 f t i

1	Domenica S. Albino - II di Quaresima 60/206	
2	Lunedì S. Vito M 61/206	10
3	Martedì S. Ciriaco 62/206	P
4	Mercoledì S. Ciriaco 63/206	Giornata Mondiale del Tennis
5	Giovedì S. Adriano 64/206	
6	Venerdì S. Ciriaco 65/206	
7	Sabato SS. Felicità e Felicità 66/206	
8	Domenica S. Giovanni di Dio - II di Quaresima 67/206	Festa Internazionale della Donna
9	Lunedì S. Francesco R. 68/206	11
10	Martedì S. Simeone P. 69/206	
11	Mercoledì S. Costantino 70/206	
12	Giovedì S. Massimiliano 71/206	
13	Venerdì S. Angelo 72/206	
14	Sabato S. Michele Regina 73/206	
15	Domenica S. Luca - IV di Quaresima 74/206	
16	Lunedì S. Umberto V 75/206	12



Tecniche di rilassamento e alcune discipline meditative come mindfulness, yoga o Tai Chi, possono aiutare tenere sotto controllo lo stress e nella gestione dei disturbi d'ansia.

Consiglio del farmacista

Ansia e stress Imparare a conoscerli per gestirli correttamente

Nella società contemporanea, sempre più frenetica e competitiva, stress e disturbi d'ansia sono molto frequenti. In entrambi i casi si tratta di risposte emotive, ma non bisogna confonderli. Lo stress è causato in genere da una situazione esterna e spesso svanisce insieme al suo fattore scatenante. L'ansia, invece, può manifestarsi senza una causa apparente ed è caratterizzata da paure irrazionali e da preoccupazioni eccessive su eventi futuri. Riconoscere i campanelli d'allarme è il primo passo per imparare a gestirli. Quando i sintomi persistono e diventano incontrollabili, è necessario l'intervento di un professionista qualificato. Il trattamento elettivo dei disturbi d'ansia è la psicoterapia cognitivo-comportamentale, eventualmente associata ad un trattamento farmacologico. Per controllare ansia e stress, possono essere utili anche tecniche di rilassamento ed esercizi per una corretta respirazione diaframmatica, che attivano la parte del sistema nervoso dedicato al recupero della calma interiore. Integratori alimentari e fitoterapici, come magnesio e valeriana, possono essere utilizzati come supporto per rilassare la mente e favorire il riposo notturno. Parlane con il tuo medico di famiglia e il tuo farmacista.

365 SALUTE
 www.365giornidisalute.it
 f t i

MARZO 2026

FEBBRAIO 2026							APRILE 2026						
L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D
						1			1	2	3	4	5
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
23	24	25	26	27	28		27	28	29	30			

	Martedì S. Felice 76/206	17
	Mercoledì S. Salvatore 77/206	18
N	Giovedì S. Giuseppe 78/206	19
	Venerdì S. Alessandro M. 79/206	20
	Sabato S. Benedetto 80/206	21
	Domenica V. di Quaresima - S. Luca 81/206	22
13	Lunedì S. Iuliano M. 82/206	23
	Martedì S. Rocco 83/206	24
	Mercoledì Annunc. del Signore - S. Isacco 84/206	25
	Giovedì S. Lazzaro 85/206	26
	Venerdì S. Augusto 86/206	27
	Sabato S. Sisto II Papa 87/206	28
	Domenica Le Palme - S. Secondo M. 88/206	29
14	Lunedì S. Anselmo 89/206	30
	Martedì S. Donato M. 90/206	31

Fasi lunari
 Luna nuova
 Primo quarto
 Luna piena
 Ultimo quarto

Di uso strettamente personale.
 Non esporre in luogo pubblico. Denuncia e
 tasse pubblicità a carico di chi lo espose
 in pubblico. Vietata la riproduzione senza
 permesso. Tutti i diritti riservati.

ARIE
 21/03 - 20/04

Di uso strettamente personale.
 Non esporre in luogo pubblico. Denuncia e
 tasse pubblicità a carico di chi lo espose
 in pubblico. Vietata la riproduzione senza
 permesso. Tutti i diritti riservati.

N.B. Gli autori non sono responsabili delle
 possibili conseguenze legate all'incor-
 retta o errata interpretazione del testo.

FARMACIA ROSSI

ESEMPIO - VIA ESEMPIO, 000
Telefono/Fax 0000.0000000
E-mail: info@farmaciariosi.it
www.farmaciariosi.it

DERMOCOSMESI - PREPARAZIONI GALENICHE
OMEOPATIA - FITOTERAPIA - ELETTROMEDICALI
ORTOPEDIA - PRIMA INFANZIA - VETERINARIA
ALIMENTI SENZA GLUTINE E APROTEICI



1	Mercoledì S. Ugo V. 91/275	Perse d'Aprile
2	Giovedì S. Francesco da P. 92/274	Giornata Mondiale dell'Autismo (P)
3	Venerdì S. Riccardo V. 93/273	
4	Sabato S. Iacopo V. 94/272	
5	Domenica S. Vincenzo Ferrer - Santa Pasqua 95/271	
6	Lunedì S. Guglielmo - Lunedì dell'Angelo 96/270	Giornata Mondiale dello Sport (15)
7	Martedì S. Eustachio 97/269	Giornata Mondiale della Salute
8	Mercoledì S. Alberto Donig 98/268	
9	Giovedì S. Liborio 99/267	
10	Venerdì S. Toranzo M. 100/266	
11	Sabato S. Stanslao V. 101/265	
12	Domenica S. Giulio Papa 102/264	
13	Lunedì S. Martino Papa 103/263	(16)
14	Martedì S. Lamberto 104/262	
15	Mercoledì S. Annibale 105/261	
16	Giovedì S. Ildebrando 106/260	



Il digiuno è una pratica antichissima, una fonte di autocontrollo che favorisce lucidità per la mente e una condizione di riposo per il corpo.

Salute a tavola

Digiuno intermittente Un regime dietetico con benefici e controindicazioni

Cresce sempre di più l'interesse verso nuovi schemi dietetici come il digiuno intermittente, che alterna fasi di digiuno a fasi in cui è consentito assumere cibo. Gli schemi sono diversi. Quello breve, prevede dalle 12 alle 18 ore di digiuno, per due o tre giorni a settimana non consecutivi. Durante la finestra di alimentazione, vanno preferiti legumi, ortaggi e cereali integrali, con riduzione degli zuccheri. Nei giorni in cui non si pratica il digiuno, si ritorna al consueto regime dietetico. Schemi più rigidi prevedono l'astensione da cibo anche per 20-24 ore. Quali benefici? Perdita di peso: l'organismo esaurisce il glucosio disponibile e brucia i grassi come fonte di energia. I trigliceridi diminuiscono. Si attiva l'autofagia, processo di auto-pulizia cellulare. Migliora la sensibilità all'insulina, l'infiammazione cronica si riduce. Il digiuno intermittente non è adatto a tutti. Bambini, adolescenti e donne in gravidanza devono evitarlo. Il "fai da te" può generare disturbi come mal di testa, disidratazione, insonnia e altri rischi per la salute. Come per tutti i cambiamenti dietetici, è necessario il parere medico, soprattutto in presenza di malattie croniche e assunzione di farmaci.

365 Giornata di **SALUTE**
www.365giornidisalute.it

APRILE 2026

MARZO 2026							MAGGIO 2026						
L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D
2	3	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	18	19	20	21	22	23	24
23	24	25	26	27	28	29	25	26	27	28	29	30	31

17	Venerdì S. Innocenzo V. 107/259	
18	Sabato S. Giulino V. 108/258	
19	Domenica S. Ermagoro M. 109/257	
20	Lunedì S. Adalgiso V. 110/256	(17)
21	Martedì S. Anselmo 111/255	
22	Mercoledì S. Cato 112/254	Giornata della Terra (Earth Day)
23	Giovedì S. Giorgio 113/253	Giornata Mondiale del Libro e del Diritto d'Autore
24	Venerdì S. Fedele 114/252	
25	Sabato S. Marco Evangelista 115/251	Anniversario della Liberazione
26	Domenica S. Cleofe Papa 116/250	
27	Lunedì S. Zita 117/249	(18)
28	Martedì S. Valeria 118/248	Giornata Internazionale per la Sicurezza sul Lavoro
29	Mercoledì S. Caterina da Siena 119/247	
30	Giovedì S. Pio V Papa 120/246	Giornata Internazionale del Jazz

TORO
21/04 - 20/05

Fasi lunari

- Luna nuova
- Primo quarto
- Luna piena
- Ultimo quarto

Di uso strettamente personale. Non esporre in luogo pubblico. Denuncia e tessera pubblica a carico di chi lo espose in pubblico. Vietata la riproduzione per intero o parziale. Tutti i diritti riservati.

N.B. Gli autori non sono responsabili delle possibili conseguenze legate all'uso improprio o errata interpretazione del testo.

FARMACIA ROSSI

ESEMPIO - VIA ESEMPIO, 000
Telefono/Fax 0000.0000000
E-mail: info@farmaciariosi.it
www.farmaciariosi.it

DERMOCOSMESI - PREPARAZIONI GALENICHE
OMEOPATIA - FITOTERAPIA - ELETTROMEDICALI
ORTOPEDIA - PRIMA INFANZIA - VETERINARIA
ALIMENTI SENZA GLUTINE E APROTEICI



1	Venerdì S. Giuseppe Artigiano 121/245	Festa dei Lavoratori
2	Sabato S. Gaspare 122/244	
3	Domenica SS. Filippo e Giacomo 123/243	
4	Lunedì S. Stefano 124/242	
5	Martedì S. Pellegrino M. 125/241	
6	Mercoledì S. Gaudioso M. 126/240	
7	Giovedì S. Elia 127/239	
8	Venerdì S. Elisabetta 128/238	Giornata Mondiale della Croce Rossa
9	Sabato S. Gregorio V. 129/237	Festa dell'Europa
10	Domenica S. Antonio 130/236	Festa della Mamma
11	Lunedì S. Edoardo M. 131/235	
12	Martedì S. Eusebio 132/234	
13	Mercoledì S. Eufemia 133/233	
14	Giovedì S. Matteo Ap. 134/232	
15	Venerdì S. Tomaso 135/231	Giornata Internazionale della Famiglia
16	Sabato S. Eusebio V. 136/230	



Un cuore in salute è la chiave per vivere bene e a lungo. **Controlli periodici, gestione dello stress, corretta alimentazione e regolare attività fisica, riducono i fattori di rischio.**

Prevenzione

Telecardiologia In farmacia l'innovazione è al servizio del cuore

Le malattie cardiovascolari sono tra le principali cause di mortalità e il rischio aumenta per anziani e soggetti con diabete, ipercolesterolemia e ipertensione. Strumenti diagnostici quali elettrocardiogramma, holter cardiaco e holter pressorio, hanno un ruolo fondamentale nella prevenzione, essendo efficaci nella diagnosi delle patologie cardiache, anche quelle asintomatiche. L'elettrocardiogramma, comunemente detto ECG, registra l'attività elettrica del cuore per valutarne anomalie, alterazioni o cardiopatie di diversa natura. L'holter cardiaco, ovvero elettrocardiogramma dinamico completo, registra per 24 o 48 ore l'attività del cuore attraverso un dispositivo portatile indossato dal paziente. L'holter pressorio, utile per la diagnosi dell'ipertensione, sempre attraverso un dispositivo portatile, misura automaticamente ad intervalli regolari la pressione sanguigna e la frequenza cardiaca nell'arco delle 24 ore. Grazie alla telemedicina, in farmacia è possibile eseguire questi ed altri test diagnostici come polisonnografia, spirometria e dermoscopia. Tali esami, sicuri e non invasivi, sono digitalizzati e referatati da medici specialisti che operano sul territorio italiano. Chiedi al tuo farmacista!

365 GIORNI DI SALUTE
www.365giornidisalute.it

MAGGIO 2026

APRILE 2026							GIUGNO 2026						
L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	7
6	7	8	9	10	11	12	8	9	10	11	12	13	14
13	14	15	16	17	18	19	15	16	17	18	19	20	21
20	21	22	23	24	25	26	22	23	24	25	26	27	28
27	28	29	30				29	30					

	Domenica Ascensione del Signore - S. Purgatorio II. 137/239	17
21	Lunedì S. Giovanni I Papa 138/238	18
	Martedì S. Pietro e M. 139/237	19
	Mercoledì S. Barnabè da S. 140/236	20
	Giovedì S. Vittore M. 141/235	21
Giornata Internazionale della Biodiversità	Venerdì S. Rita da Cascia 142/234	22
	Sabato S. Donato V. 143/233	23
	Domenica Pentecoste - B.V.M. Assunta 144/232	24
22	Lunedì S. Odoardo C. 145/231	25
	Martedì S. Filippo Neri 146/230	26
	Mercoledì S. Agostino 147/229	27
	Giovedì S. Paolo II. 148/228	28
	Venerdì S. Massimo V. 149/227	29
	Sabato S. Felice I Papa 150/226	30
	Domenica SS. Trinità - Visitazione B.V.M. 151/225	31
 GEMELLI 21/05 - 21/06	Fasi lunari Luna nuova Primo quarto Luna piena Ultimo quarto	Di uso strettamente personale. Non esporre in luogo pubblico. Denuncia e tasse pubblicità a carico di chi lo espone in pubblico. Vietata la riproduzione parzia- le o totale, tutti i diritti riservati. N.B. Gli autori non sono responsabili delle possibili conseguenze legate all'incom- pietà o errata interpretazione del testo.



Fasi lunari
 Luna nuova
 Primo quarto
 Luna piena
 Ultimo quarto

Di uso strettamente personale. Non esporre in luogo pubblico. Denuncia e tessera pubblica a carico di chi lo espose in pubblico. Vietata la riproduzione parziale o totale. Tutti i diritti riservati.
 Gli autori non sono responsabili delle possibili conseguenze legate all'uso improprio o errato interpretazione del testo.

FARMACIA ROSSI

ESEMPIO - VIA ESEMPIO, 000
Telefono/Fax 0000.0000000
E-mail: info@farmaciariosi.it
www.farmaciariosi.it

DERMOCOSMESI - PREPARAZIONI GALENICHE
OMEOPATIA - FITOTERAPIA - ELETTROMEDICALI
ORTOPEDIA - PRIMA INFANZIA - VETERINARIA
ALIMENTI SENZA GLUTINE E APROTEICI

Orario
 Inverno
 ore 9:00 - 13:00
 ore 16:00 - 20:00
 Estate
 ore 9:00 - 13:00
 ore 16:30 - 20:30

WhatsApp
000.0000000




1	Lunedì S. Giuliano M. 152/214	Giornata Mondiale dei Genitori	23
2	Martedì S. Marcellino 153/213	Festa della Repubblica	
3	Mercoledì S. Carlo Ippolito 154/212		
4	Giovedì S. Quirico V. 155/211		
5	Venerdì S. Donato V. 156/210	Giornata Mondiale per l'Ambiente	
6	Sabato S. Norberto V. 157/209		
7	Domenica S. Roberto V. - Corpus Domini 158/208		
8	Lunedì S. Modesto V. 159/207	Giornata Mondiale degli Oceani	24
9	Martedì S. Pietro 160/206		
10	Mercoledì S. Diana 161/205		
11	Giovedì S. Barnaba 162/204		
12	Venerdì S. Guido 163/203		
13	Sabato S. Antonio da P. 164/202		
14	Domenica S. Eusebio 165/201	Giornata Mondiale Donatori del Sangue	
15	Lunedì S. Gennaro 166/200		25
16	Martedì S. Arcangelo 167/199		



Gli esami del sangue possono accertare l'anemia da carenza di ferro: emoglobina, sideremia e ferritina risultano diminuite e i globuli rossi sono più piccoli e chiari.

Cosiglio del farmacista

Anemia

La carenza di ferro si vince a tavola e in farmacia

I globuli rossi contengono emoglobina, proteina che trasporta ossigeno verso organi e tessuti del corpo. Quando il livello dell'emoglobina o dei globuli rossi diminuisce, l'insufficiente apporto di ossigeno può causare l'anemia. Ciò è dovuto ad improvvise perdite di sangue, patologie croniche, eccessiva degradazione dei globuli rossi o la loro inadeguata produzione. L'insufficiente numero di globuli rossi può dipendere anche da carenza di ferro, acido folico, vitamine C e B12. I sintomi possono insorgere in modo lento o acuto e variano in base al tipo di anemia e alla sua gravità. Quelli più comuni sono: stanchezza, pallore, estremità fredde, cefalea, unghie e capelli fragili. Alcune forme di anemia richiedono il trattamento farmacologico. Quelle da carenza vitaminica e di ferro, si possono prevenire e combattere a tavola. Verdure a foglia verde e legumi sono ricchi di acido folico. La vitamina C, importante per l'assorbimento del ferro, è contenuta negli agrumi, cavoli, pomodori e broccoli. Carni rosse magre, cereali fortificati e vegetali verdi come bietola e spinaci, danno un buon apporto di ferro. Chiedi consiglio al medico di famiglia e al tuo farmacista per associare alla tua dieta integratori specifici per contrastare i sintomi.

365 GIORNATA DI **SALUTE**
 www.365giornidisalute.it



GIUGNO 2026

MAGGIO 2026							LUGLIO 2026						
L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3			1	2	3	4	5
4	5	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30	31	27	28	29	30	31		

17	Mercoledì S. Giordano II. 168/198	
18	Giovedì S. Gergino 169/197	
19	Venerdì S. Gennaro 170/196	
20	Sabato S. Ippolito 171/195	Giornata Mondiale dei Rifugiati
21	Domenica S. Luigi Gonzaga 172/194	Solstizio d'Estate
22	Lunedì S. Pasquale da Nola 173/193	26
23	Martedì S. Landiano V. 174/192	
24	Mercoledì Nativ. S. Giovanni II. 175/191	
25	Giovedì S. Gagliardo A. 176/190	
26	Venerdì S. Vito V. 177/189	Giornata Internazionale contro le Droghe
27	Sabato S. Carlo D'Aless. 178/188	
28	Domenica S. Attilio 179/187	
29	Lunedì SS. Pietro e Paolo 180/186	27
30	Martedì SS. Primo Martiri 181/185	P



Fasi lunari
 ● Luna nuova
 ○ Primo quarto
 ○ Luna piena
 ○ Ultimo quarto

Di uso strettamente personale. Non esporre in luogo pubblico. Denuncia e messa pubblica a carico di chi lo espose in pubblico. Vietata la riproduzione per intero o parziale. Tutti i diritti riservati.
 N.B. Gli autori non sono responsabili delle possibili conseguenze legate all'uso improprio o errata interpretazione del testo.

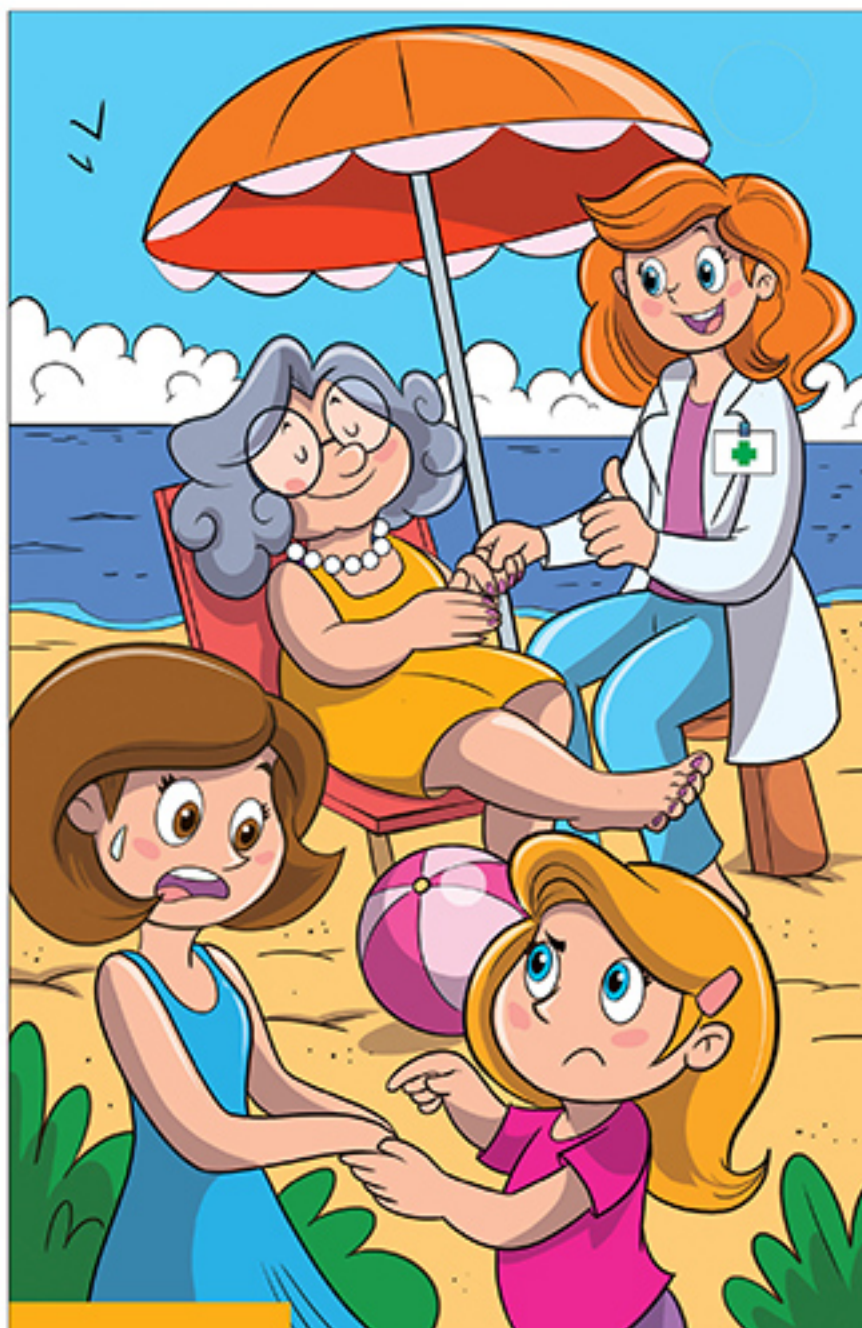
FARMACIA ROSSI

ESEMPIO - VIA ESEMPIO, 000
Telefono/Fax 0000.0000000
E-mail: info@farmaciarossi.it
www.farmaciarossi.it

DERMOCOSMESI - PREPARAZIONI GALENICHE
OMEOPATIA - FITOTERAPIA - ELETTROMEDICALI
ORTOPEDIA - PRIMA INFANZIA - VETERINARIA
ALIMENTI SENZA GLUTINE E APROTEICI



1	Mercoledì S. Ivoaldo L. 182/184
2	Giovedì S. Ottone 183/187
3	Venerdì S. Tommaso Ap. 184/187
4	Sabato S. Ivoaldo L. 185/188
5	Domenica S. Antonio M. Z. 186/189
6	Lunedì S. Maria Goretti 187/179
7	Martedì S. Ivo L. 188/178
8	Mercoledì S. Adriano 189/177
9	Giovedì S. Amaro 190/176
10	Venerdì SS. Rufina e Seconda 191/175
11	Sabato S. Benedetto da Norcia 192/174
12	Domenica S. Eufemia M. 193/173
13	Lunedì S. Innocenzo 194/172
14	Martedì S. Camillo De Lellis 195/171
15	Mercoledì S. Donaventura 196/170
16	Giovedì S. Vito del Carmine 197/169



Camminare senza calzature su un prato, sulla spiaggia o a casa rinforza i muscoli del piede, migliora la circolazione sanguigna, dona equilibrio e riduce lo stress.

Salute e bellezza

Mani e piedi Averli in salute fa bene a tutto il corpo

La bella stagione è il momento ideale per sfoggiare mani e piedi ma anche per prendersene cura. In questo periodo è importante proteggere le estremità con una buona protezione solare, comprese le piante dei piedi. Dopo l'esposizione solare, utilizza olio di mandorle e creme idratanti, per ridurre la secchezza e prevenire calli e duroni. Applica un generoso impacco di crema prima di andare a letto, per favorire la penetrazione dei principi attivi durante la notte. In farmacia puoi scegliere prodotti specifici, a base di urea, ceramidi e glicerina. La pelle dei piedi è più spessa e soggetta a screpolature. Per questo, è utile una periodica esfoliazione di pianta e talloni, con pietra pomice o apposite lime abrasive. Anche le unghie hanno bisogno di cura e corretta igiene. Attenzione all'uso di prodotti e smalti scadenti, che possono causare micosi. In estate peggiora l'iperidrosi, sudorazione eccessiva di mani e piedi. Puoi alleviare il problema in farmacia, con deodoranti e creme che rallentano la sudorazione. La cura di mani e piedi non è solo questione di estetica: chiedi consigli al tuo farmacista, saprà consigliarti prodotti dermatologicamente testati e ad alta tollerabilità, adatti ad ogni esigenza.

365 GIORNI DI **SALUTE**
www.365giornidisalute.it

LUGLIO 2026

GIUGNO 2026							AGOSTO 2026						
L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	8	9
8	9	10	11	12	13	14	10	11	12	13	14	15	16
15	16	17	18	19	20	21	17	18	19	20	21	22	23
22	23	24	25	26	27	28	24	25	26	27	28	29	30
29	30						31						

17	Venerdì S. Alessio Conf. 188/188
18	Sabato S. Fedele V. 189/187
19	Domenica S. Giustina 190/186
20	Lunedì S. Ivo L. 191/185
21	Martedì S. Ilario da R. 192/184
22	Mercoledì S. Maria Maddalena 193/183
23	Giovedì S. Biagia 194/182
24	Venerdì S. Cristina 195/181
25	Sabato S. Giacomo Ap. 196/180
26	Domenica SS. Anna e Gioacchino 197/179
27	Lunedì S. Eufemia 198/178
28	Martedì S. Nazario 199/177
29	Mercoledì S. Maria 200/176
30	Giovedì S. Pietro Oncologo 201/175
31	Venerdì S. Ignazio di L. 202/174



Fasi lunari
 ● Luna nuova
 ○ Primo quarto
 ○ Luna piena
 ○ Ultimo quarto

Di uso strettamente personale. Non esporre in luogo pubblico. Denuncia e tessera pubblica a carico di chi lo espose in pubblico. Vietata la riproduzione per intero o parziale. Tutti i diritti riservati.
 N.B. Gli autori non sono responsabili delle possibili conseguenze legate all'uso improprio o errata interpretazione del testo.

FARMACIA ROSSI

ESEMPIO - VIA ESEMPIO, 000
Telefono/Fax 0000.0000000
E-mail: info@farmaciariossi.it
www.farmaciariossi.it

DERMOCOSMESI - PREPARAZIONI GALENICHE
OMEOPATIA - FITOTERAPIA - ELETTROMEDICALI
ORTOPEDIA - PRIMA INFANZIA - VETERINARIA
ALIMENTI SENZA GLUTINE E APROTEICI



1	Sabato S. Alfonso 213/153	
2	Domenica S. Lino 214/152	
3	Lunedì S. Lino 215/151	32
4	Martedì S. Nicodemo 216/150	
5	Mercoledì S. Oreste 217/149	
6	Giovedì S. Oreste 218/148	
7	Venerdì S. Oreste 219/147	
8	Sabato S. Oreste 220/146	
9	Domenica S. Oreste 221/145	
10	Lunedì S. Oreste 222/144	33
11	Martedì S. Oreste 223/143	
12	Mercoledì S. Oreste 224/142	Giornata Internazionale della Gioventù
13	Giovedì S. Oreste 225/141	
14	Venerdì S. Oreste 226/140	
15	Sabato Assunzione B.V.M. - Ferragosto 227/139	
16	Domenica S. Oreste 228/138	



Anziani, neonati e bambini, donne in gravidanza, malati cronici e persone senza fissa dimora, sono i più esposti ai rischi legati alle ondate di calore.

Salute all'aria aperta

Ondate di calore Ecco come difendersi e prevenire danni alla salute

L'estate è la stagione del relax ma anche dei possibili rischi collegati alle alte temperature. Scarsa ventilazione, caldo e tasso di umidità elevati, ostacolano l'evaporazione del sudore e determinano un aumento della temperatura corporea. Le conseguenze vanno dallo stress da calore al colpo di calore, condizioni diverse per sintomi, gravità e trattamento. I principali sintomi causati dallo stress da calore sono crampi muscolari, nausea, vomito e svenimento. Il colpo da calore è una condizione molto più grave e si manifesta con notevole aumento della temperatura, cefalea, perdita di lucidità e coscienza, allucinazioni e delirio. In presenza di questi sintomi, è necessario un intervento medico immediato. Per fronteggiare le ondate di calore, è fondamentale la prevenzione: bevi molti liquidi per contrastare la disidratazione, limita alcolici e bevande troppo fredde, preferisci cibi leggeri come frutta e verdure, evita di uscire nelle ore più calde, copri la testa e indossa abiti leggeri e traspiranti. In casa, mantieni freschi gli ambienti interni e scherma le finestre con tende o persiane. Se necessario, assumi integratori di sali minerali, come magnesio e potassio: chiedi al tuo farmacista!

365 Giornata di **SALUTE**
www.365giornidisalute.it

17	Lunedì S. Giacomo Conf. 229/137	
18	Martedì S. Elena I 230/136	
19	Mercoledì S. Rocco 231/135	Giornata Mondiale della Fotografia
20	Giovedì S. Rocco 232/134	
21	Venerdì S. Rocco 233/133	
22	Sabato S. Maria Regina 234/132	
23	Domenica S. Rosa da Lima 235/131	
24	Lunedì S. Bartolomeo Ap. 236/130	35
25	Martedì S. Ludovico 237/129	
26	Mercoledì S. Alessandro M. 238/128	
27	Giovedì S. Maria 239/127	
28	Venerdì S. Agostino 240/126	P
29	Sabato Martino S. Giovanni B. 241/125	Giornata Mondiale contro i Test Nucleari
30	Domenica S. Pietro di Testa 242/124	
31	Lunedì S. Andrea M. 243/123	36 Giornata Internazionale della Solidarietà

AGOSTO 2026

LUGLIO 2026							SETTEMBRE 2026						
L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	
6	7	8	9	10	11	12	7	8	9	10	11	12	13
13	14	15	16	17	18	19	14	15	16	17	18	19	20
20	21	22	23	24	25	26	21	22	23	24	25	26	27
27	28	29	30	31			28	29	30				

VERGINE
24/08 - 22/09

Fasi lunari

- Luna nuova
- Primo quarto
- Luna piena
- Ultimo quarto

Di uso strettamente personale. Non esporre in luogo pubblico. Denuncia e tasse pubblicità a carico di chi lo esone in pubblico. Vietata la riproduzione per le o totali. Tutti i diritti riservati.

N.B. Gli autori non sono responsabili delle possibili conseguenze legate all'uso improprio o errata interpretazione del testo.

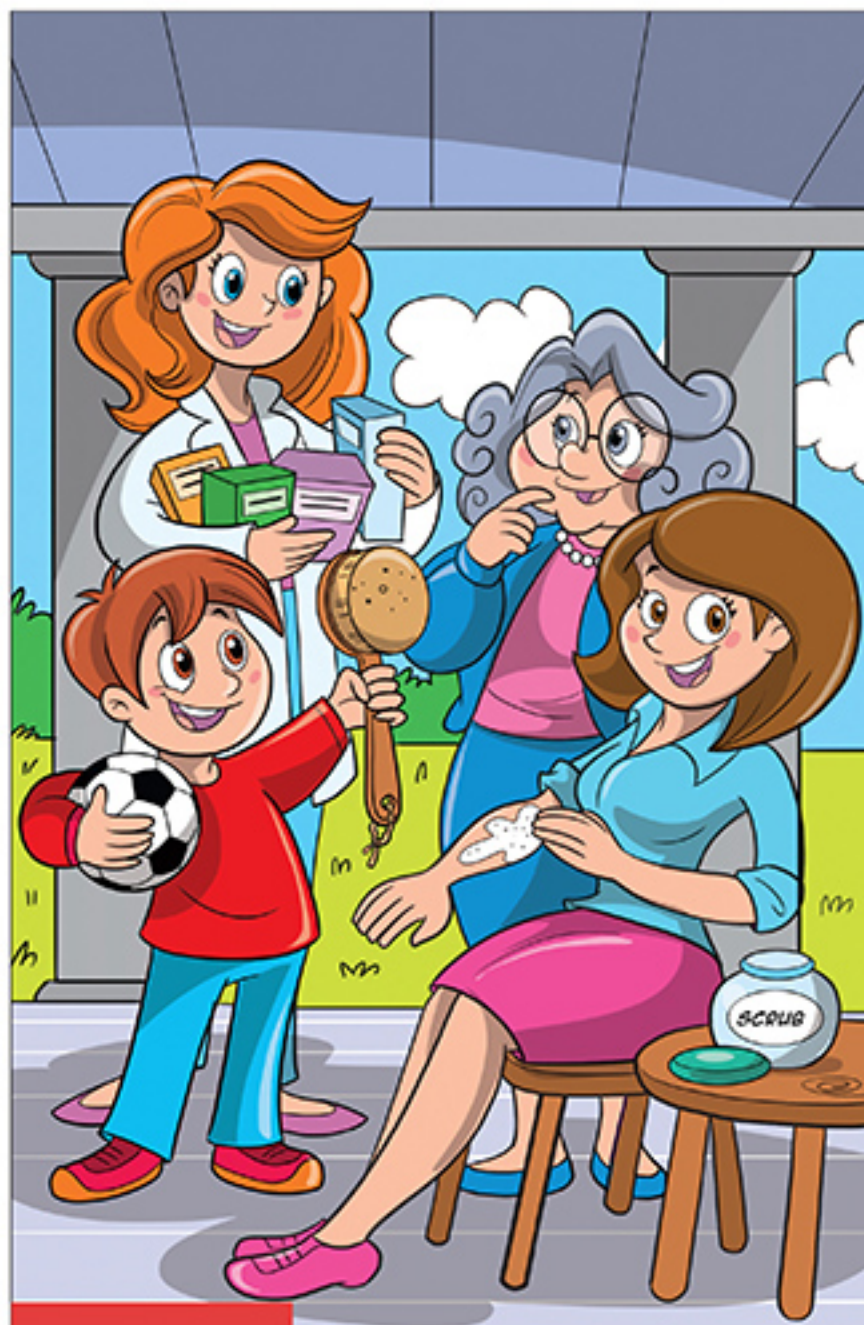
FARMACIA ROSSI

ESEMPIO - VIA ESEMPIO, 000
Telefono/Fax 0000.0000000
E-mail: info@farmaciariosi.it
www.farmaciariosi.it

DERMOCOSMESI - PREPARAZIONI GALENICHE
OMEOPATIA - FITOTERAPIA - ELETTROMEDICALI
ORTOPEDIA - PRIMA INFANZIA - VETERINARIA
ALIMENTI SENZA GLUTINE E APROTEICI



1	Martedì S. Egidio Ab. 245/122
2	Mercoledì S. Egidio V. 245/122
3	Giovedì S. Gregorio M. 246/120
4	Venerdì S. Rocco 247/119
5	Sabato S. Teresa di Calcutta 248/118
6	Domenica S. Pietro 249/117
7	Lunedì S. Rocco 250/116
8	Martedì Natività di Maria 251/115
9	Mercoledì S. Sergio Papa 252/114
10	Giovedì S. Nicola da Tol. 253/113
11	Venerdì S. Donato M. 254/112
12	Sabato SS. Nome di Maria 255/111
13	Domenica S. Giovanni Crisostomo 256/110
14	Lunedì Fiducia di S. Odo 257/109
15	Martedì S. V. Adolorata 258/108
16	Mercoledì S. Corrado e Cipriano 259/107



Dopo l'estate inserire nella propria **dieta** i giusti **integratori** può fare una grande differenza per la **salute** e l'**aspetto** della pelle.

Salute e bellezza

Dopo l'estate La pelle va aiutata a recuperare e rigenerarsi

Sole, salsedine e bagni prolungati in mare o piscina, possono stressare la pelle, rendendola più secca e sensibile. Dopo la pausa estiva, bisogna agire per ravvivare il colorito e ritrovare la giusta idratazione. Una detersione accurata è il primo passo contro le impurità. Mattina e sera utilizza detergenti ad azione lenitiva ed anti-seccchezza, che puliscono la pelle senza aggredire la barriera cutanea. Per eliminare le cellule morte e favorire il rinnovamento cellulare, ricorda di esfoliare la pelle con uno scrub delicato una o due volte a settimana. L'idratazione è essenziale. Applica, mattina e sera, una buona crema a base di acido ialuronico, abbinata ad un siero alla vitamina C: la pelle ritroverà elasticità e luminosità! Completa la tua skincare con una maschera a base di retinolo e peptidi, per un effetto ancora più radioso. In caso di macchie solari, è necessario un consulto con un dermatologo che indicherà la giusta terapia. Il tuo farmacista, invece, può consigliarti prodotti di automedicazione, come creme e lozioni schiarenti ma anche sieri anti macchia e correttori per ridurre le piccole discromie cutanee. Cosa aspetti? Entra in farmacia e prenditi cura della tua pelle in modo sicuro ed efficace.

365 GIORNI DI **SALUTE**
www.365giornidisalute.it

SETTEMBRE 2026

AGOSTO 2026							OTTOBRE 2026						
L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D
					1	2				1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9	10	11
10	11	12	13	14	15	16	12	13	14	15	16	17	18
17	18	19	20	21	22	23	19	20	21	22	23	24	25
24	25	26	27	28	29	30	26	27	28	29	30	31	

17	Giovedì S. Rocco 260/106
18	Venerdì S. Sofia M. 261/105
19	Sabato S. Giovanni V. 262/104
20	Domenica S. Giorgio 263/103
21	Lunedì S. Matteo Ap. 264/102
22	Martedì S. Maurizio M. 265/101
23	Mercoledì S. Pio da Pietriconza 266/100
24	Giovedì S. Pacifico C. 267/99
25	Venerdì S. Aurelio 268/98
26	Sabato SS. Cosma e Damiano 269/97
27	Domenica S. Vincenzino P. 270/96
28	Lunedì S. Vincenzino M. 271/95
29	Martedì SS. Michele, Gabriele e Raffaele 272/94
30	Mercoledì S. Gerolamo D. 273/93

BILANCIA
23/09 - 22/10

Fasi lunari

- Luna nuova
- Primo quarto
- Luna piena
- Ultimo quarto

Di uso strettamente personale. Non esporre in luogo pubblico. Denuncia e messa pubblica a carico di chi lo espone in pubblico. Vietata la riproduzione per intero o parziale. Tutti i diritti riservati.

ND. Gli autori non sono responsabili delle possibili conseguenze legate all'uso improprio o errato interpretazione del testo.

FARMACIA ROSSI

ESEMPIO - VIA ESEMPIO, 000
Telefono/Fax 0000.0000000
E-mail: info@farmaciariosi.it
www.farmaciariosi.it

DERMOCOSMESI - PREPARAZIONI GALENICHE
OMEOPATIA - FITOTERAPIA - ELETTROMEDICALI
ORTOPEDIA - PRIMA INFANZIA - VETERINARIA
ALIMENTI SENZA GLUTINE E APROTEICI

Invio
 ore 9:00 - 13:00
 ore 16:00 - 20:00
Estate
 ore 9:00 - 13:00
 ore 16:30 - 20:30

WhatsApp
 000.0000000
  

1	Giovedì S. Teresa del B.G. 276/92	
2	Venerdì SS. Angeli Custodi 275/95	Giornata della Nonviolenza e Festa dei Nonni
3	Sabato S. Giovanni 276/90	
4	Domenica S. Francesco d'Assisi 277/89	
5	Lunedì S. Placido M. 278/88	Giornata Mondiale degli Insegnanti 41
6	Martedì S. Bruno Ab. 279/87	
7	Mercoledì N.S. del Rosario 280/86	
8	Giovedì S. Ildegarda 281/85	
9	Venerdì S. Doroteo 282/84	Giornata Mondiale della Vita
10	Sabato S. Daniele M. 283/83	Giornata Mondiale della Salute Mentale N
11	Domenica S. Farneto V. 284/82	
12	Lunedì S. Serafino C. 285/81	42
13	Martedì S. Edoardo Re. 286/80	
14	Mercoledì S. Callisto I Papa 287/79	
15	Giovedì S. Teresa D'Avila 288/78	
16	Venerdì S. Gerardo Macella 289/77	Giornata Mondiale dell'Alimentazione



La stipsi può essere molto fastidiosa da provare e può compromettere l'equilibrio gastrointestinale, ma anche il benessere fisico ed emotivo.

Salute dell'intestino

Stitichezza

Fibre, acqua e relax aiutano a combattere la stipsi

La stitichezza (o stipsi) è un disturbo gastrointestinale che provoca evacuazioni poco frequenti o difficoltose. Si manifesta con sintomi quali gonfiore e dolore addominale, stanchezza e nausea. Cause comuni sono: dieta povera di fibre, assunzione di alcuni farmaci, eccessivo consumo di alcool, tè e caffè, scarsa idratazione, stress e vita sedentaria. La stipsi potrebbe anche essere sintomo di malattie concomitanti. Per questo, è importante rivolgersi al medico se il disturbo persiste e non sottovalutare campanelli d'allarme come sangue nelle feci, perdita di peso, vomito e addome dolente. La terapia dipende dalla causa e dalla gravità dei sintomi ma con piccoli accorgimenti puoi migliorare il disturbo. Introduci nella dieta cibi ricchi di fibre, come frutta, verdura e cereali integrali, esegui una corretta masticazione, assumi un'adeguata quantità di liquidi e pratica attività fisica regolarmente. È inoltre importante rispondere allo stimolo naturale evitando di rimandare l'evacuazione! Meglio usare lassativi e clisteri dietro indicazione medica, per evitare possibili effetti collaterali. Per favorire il transito intestinale, puoi ricorrere ad integratori a base di fibra solubile: chiedi al tuo farmacista.

365 GIORNI DI SALUTE
 www.365giornidisalute.it
 

OTTOBRE 2026

SETTEMBRE 2026							NOVEMBRE 2026						
L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6							1
7	8	9	10	11	12	13	2	3	4	5	6	7	8
14	15	16	17	18	19	20	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	16	17	18	19	20	21	22
28	29	30					23	24	25	26	27	28	29

	Sabato S. Agostino D.A. 290/76	17
	Domenica S. Luca Evangelista 292/75	18
43	Lunedì S. Lucia 293/74	19
	Martedì S. Irene 293/73	20
	Mercoledì S. Orsola 294/72	21
	Giovedì S. Giovanni Paolo II 295/71	22
	Venerdì S. Giovanni da C. 296/70	23
Giornata delle Nazioni Unite	Sabato S. Antonio M.C. 297/69	24
ORA SOLARE Lancetta indietro di un'ora	Domenica SS. Cosentino e Doroteo 298/68	25
44 P	Lunedì S. Ubaldo Papa 299/67	26
	Martedì S. Fiorino V. 300/66	27
	Mercoledì S. Simone 301/65	28
	Giovedì S. Felice 302/64	29
	Venerdì S. Gerardo V. 303/63	30
	Sabato Halloween - S. Lucia 304/62	31



Fasi lunari
 ● Luna nuova
 ○ Primo quarto
 ○ Luna piena
 ○ Ultimo quarto

Di uso strettamente personale. Non esporre in luogo pubblico. Denuncia e tessera pubblica a carico di chi lo espose in pubblico. Vietata la riproduzione peritale o totale. Tutti i diritti riservati.
 N.B. Gli autori non sono responsabili delle possibili conseguenze legate all'uso improprio o errata interpretazione del testo.

FARMACIA ROSSI

ESEMPIO - VIA ESEMPIO, 000
Telefono/Fax 0000.0000000
E-mail: info@farmaciariosi.it
www.farmaciariosi.it

DERMOCOSMESI - PREPARAZIONI GALENICHE
OMEOPATIA - FITOTERAPIA - ELETTROMEDICALI
ORTOPEDIA - PRIMA INFANZIA - VETERINARIA
ALIMENTI SENZA GLUTINE E APROTEICI



1	Domenica Tutti i Santi 305/12	Giornata Mondiale dei Vegetari
2	Lunedì Commemorazione Eclissi 306/10	45
3	Martedì S. Elena 307/59	
4	Mercoledì S. Carlo Donato 308/58	Festa dell'Unità Nazionale e delle Forze Armate
5	Giovedì S. Zaccaria P. 309/57	
6	Venerdì S. Leonardo Ermita 310/56	
7	Sabato S. Eremio Ab. 311/55	
8	Domenica S. Giuliano V. 312/54	
9	Lunedì S. Oreste 313/53	46
10	Martedì S. Leone Magno 314/52	
11	Mercoledì S. Martino di Tours 315/51	
12	Giovedì S. Renato M. 316/50	
13	Venerdì S. Diego 317/49	
14	Sabato S. Secondo V. 318/48	Giornata Mondiale del Diabete
15	Domenica S. Alberto M. 319/47	
16	Lunedì S. Margherita di S. 320/46	Giornata Internazionale della Tolleranza



Il sistema immunitario dei bambini è in fase di sviluppo. In inverno è utile evitare il contatto con persone malate e luoghi affollati dove virus e batteri si accumulano.

Salute dei bambini

Inverno e bambini Come proteggerli dai malanni di stagione

Nei mesi invernali, la salute dei bambini è facile bersaglio di virus e batteri. Piccole e buone abitudini, possono proteggerli dai tipici malanni di stagione: raffreddore, influenza, bronchite, mal di gola, otite e gastroenterite. Vitamine e minerali sono essenziali per le difese immunitarie. A tavola, dai spazio ad agrumi, kiwi e verdure a foglie verdi, per un carico di vitamina C. Insegna ai bambini semplici pratiche di igiene, per ridurre la diffusione dei germi. Il lavaggio delle mani va fatto con acqua e sapone per almeno venti secondi, soprattutto prima dei pasti. Abituati i bambini a coprire naso e bocca quando tossiscono o stamutiscono. Per il naso che cola, meglio utilizzare fazzoletti usa e getta, da non riporre in tasca o nello zainetto dopo l'uso! Il freddo non deve impedire ai bambini di giocare all'aria aperta, anzi, l'attività fisica aiuta ad eliminare tossine e la luce solare rafforza le difese. Per evitare sbalzi di temperatura meglio vestirli a strati, proteggendo all'aperto testa, gola e mani. Infine, è indispensabile aerare l'ambiente domestico e mantenere una temperatura adeguata. Per la salute dei tuoi bambini, in farmacia puoi trovare integratori e caramelle gommosi a base di vitamina C.

365 SALUTE
 www.365giornidisalute.it

NOVEMBRE 2026

OTTOBRE 2026							DICEMBRE 2026						
L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4		1	2	3	4	5	6
5	6	7	8	9	10	11	7	8	9	10	11	12	13
12	13	14	15	16	17	18	14	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22	23	24	25	21	22	23	24	25	26	27
26	27	28	29	30	31		28	29	30	31			

Giornata Mondiale della Filosofia	Martedì S. Elisabetta d'Ungheria 321/45	17
	Mercoledì S. Oddone Ab. 322/44	18
	Giovedì S. Paolo M. 323/43	19
Giornata Universale dei Diritti dell'Infanzia	Venerdì S. Ildegarda 324/42	20
Giornata Mondiale della Televisione	Sabato Protest. B.V. Maria 325/41	21
	Domenica Orto Ille - S. Cecilia VM. 326/40	22
48	Lunedì S. Geronimo Papa 327/39	23
P	Martedì S. Flora 328/38	24
Giornata Internazionale contro la Violenza sulle Donne	Mercoledì S. Caterina D'Alessa. 329/37	25
	Giovedì S. Conrado V. 330/36	26
	Venerdì S. Massimo 331/35	27
	Sabato S. Giacomo della Marca 332/34	28
Giornata di Solidarietà per il Popolo Palestinese	Domenica Ed. Averio - S. Salmoneo M. 333/33	29
49	Lunedì S. Andrea Ap. 334/32	30



SAGITTARIO
 22/11 - 21/12

Fasi lunari
 ● Luna nuova
 ○ Primo quarto
 ○ Luna piena
 ● Ultimo quarto

Di uso strettamente personale. Non esporre in luogo pubblico. Denuncia e tessera pubblica a carico di chi lo espose in pubblico. Vietata la riproduzione per intero o parziale. Tutti i diritti riservati.
 N.B. Gli autori non sono responsabili delle possibili conseguenze legate all'uso improprio o errato interpretazione del testo.

FARMACIA ROSSI

ESEMPIO - VIA ESEMPIO, 000
Telefono/Fax 0000.0000000
E-mail: info@farmaciariosi.it
www.farmaciariosi.it

DERMOCOSMESI - PREPARAZIONI GALENICHE
OMEOPATIA - FITOTERAPIA - ELETTROMEDICALI
ORTOPEDIA - PRIMA INFANZIA - VETERINARIA
ALIMENTI SENZA GLUTINE E APROTEICI



1	Martedì S. Antonio 335/21	Giornata Mondiale contro l'AIDS
2	Mercoledì S. Vittoria 336/20	
3	Giovedì S. Francesco S. 337/29	Giornata Internazionale Persone con Disabilità
4	Venerdì S. Barbara 338/28	
5	Sabato S. Giulio M. 339/27	
6	Domenica S. Nicola V. - II d'Avvento 340/26	
7	Lunedì S. Ambrogio V. 341/25	50
8	Martedì Immacolata Concezione 342/24	
9	Mercoledì S. Leo 343/23	Giornata Internazionale contro la Corruzione
10	Giovedì O.V.M. di Loreto 344/22	Giornata Mondiale dei Diritti Umani
11	Venerdì S. Damiano Papa 345/21	Giornata Internazionale della Montagna
12	Sabato O.V.M. di Guadalupe 346/20	
13	Domenica S. Lucia V.M. - III d'Avvento 347/19	
14	Lunedì S. Agostino di N. 348/18	51
15	Martedì S. Vitoriano 349/17	
16	Mercoledì S. Altino 350/16	



Il Natale è l'occasione per vivere momenti indimenticabili in un'atmosfera accogliente e intima, soprattutto per i bambini: per loro sarà il regalo più bello!

Salute e benessere

Natale in famiglia Viverlo in armonia creando un'atmosfera magica

Adulti e bambini attendono con trepidazione l'arrivo del Natale. I regali sotto l'albero, la tavola imbandita e la gioia di stare insieme, arricchiscono le feste di luce e magia. Per vivere giorni indimenticabili, basta davvero poco! Allontana stress, problemi e discussioni, per vivere legami più autentici e sani. Il regalo più grande che puoi fare ai tuoi cari è creare un'atmosfera familiare gioiosa e serena. I momenti di gioco, spensieratezza e condivisione, sono quelli che si ricorderanno per sempre! Coinvolgi i bambini nella preparazione di addobbi, luci e pietanze: impareranno che la famiglia è una squadra vincente. Durante cene e pranzi evita televisore, cellulare e tablet. Trascorri momenti d'intimità insieme ai tuoi cari tra risate, racconti e film di Natale. La musica aggiunge un tocco magico e, cantare insieme in allegria, abbassa il cortisolo e mette buon umore. Non sprecare cibo: pianifica la spesa ed evita gli eccessi. A Natale, sorprende grandi e piccini con doni semplici e creativi, senza spendere una fortuna. In farmacia, puoi fare un'esperienza di shopping natalizio rilassante: lasciati guidare dal tuo farmacista nella scelta del regalo giusto, anche per i piccoli.

365 Giorni di **SALUTE**
www.365giornidisalute.it

DICEMBRE 2026

NOVEMBRE 2026							GENNAIO 2027						
L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D
						1					1	2	3
2	3	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	18	19	20	21	22	23	24
23	24	25	26	27	28	29	25	26	27	28	29	30	31

	Giovedì S. Lazzaro 351/15	17
Giornata Internazionale dei Migranti	Venerdì S. Giovanni V. 352/14	18
	Sabato S. Fausta 353/13	19
	Domenica IV d'Avvento - S. Liberato M. 354/12	20
52 Servizio d'Inverno	Lunedì S. Pietro Canale 355/11	21
	Martedì S. Francesco C. 356/10	22
	Mercoledì S. Giovanni da R. 357/9	23
P	Giovedì S. Adèle 358/8	24
	Venerdì Natale Del Signore 359/7	25
	Sabato S. Stefano 360/6	26
	Domenica S. Giovanni Ap. 361/5	27
1	Lunedì SS. Innocenti Martiri 362/4	28
	Martedì S. Tommaso Eodiet 363/3	29
	Mercoledì S. Eufemia V. 364/2	30
	Giovedì S. Silvestro Papa 365/1	31



CAPRICORNO
22/12 - 20/01

Fasi lunari
 Luna nuova
 Primo quarto
 Luna piena
 Ultimo quarto

Di uso strettamente personale. Non esporre in luogo pubblico. Denuncia e tessere pubblicità a carico di chi lo espose in pubblico. Vietata la riproduzione per altre o totali. Tutti i diritti riservati.
N.B. Gli autori non sono responsabili delle possibili conseguenze legate all'uso improprio o errato interpretazione del testo.

Sommario

- 1** **Coccole invernali**
Rituali di bellezza per una pelle sana e luminosa
- 2** **Calcio**
Alleato delle nostre ossa e nemico dell'osteoporosi
- 3** **Ansia e stress**
Imparare a conoscerli per gestirli correttamente
- 4** **Digiuno intermittente**
Un regime dietetico con benefici e controindicazioni
- 5** **Telecardiologia**
In farmacia l'innovazione è al servizio del cuore
- 6** **Anemia**
La carenza di ferro si vince a tavola e in farmacia
- 7** **Mani e piedi**
Averli in salute fa bene a tutto il corpo
- 8** **Ondate di calore**
Ecco come difendersi e prevenire danni alla salute
- 9** **Dopo l'estate**
La pelle va aiutata a recuperare e rigenerarsi
- 10** **Stitichezza**
Fibre, acqua e relax aiutano a combattere la stipsi
- 11** **Inverno e bambini**
Come proteggerli dai malanni di stagione
- 12** **Natale in famiglia**
Viverlo in armonia creando un'atmosfera magica

Editoriale

LA FARMACIA DEI SERVIZI: L'EVOLUZIONE CONTINUA

La nuova farmacia dei servizi rafforza il ruolo della farmacia, che non è solo un luogo di vendita e distribuzione di farmaci, ma un vero e proprio centro di riferimento per la salute del cittadino. In stretta collaborazione con il medico di famiglia e le altre figure specialistiche del territorio, la farmacia offre servizi e prestazioni sanitarie di qualità, come la misurazione della pressione arteriosa, del colesterolo, della glicemia e di altri fondamentali parametri biologici, il monitoraggio della terapia farmacologica cronica, la consulenza nutrizionale, la somministrazione di vaccini e farmaci per via parenterale, la consulenza nutrizionale, il supporto alla disassuefazione dal tabagismo, l'assistenza domiciliare ai pazienti non autosufficienti. Oggi, grazie alla telemedicina, la farmacia dei servizi ha, inoltre, la possibilità di svolgere un ruolo importante nella fase di diagnosi, prevenzione e monitoraggio di alcune patologie, favorendo l'accesso all'assistenza sanitaria anche nei contesti più difficili. Il paziente può effettuare esami diagnostici, come

l'elettrocardiogramma, l'holter pressorio, l'holter cardiaco e la spirometria, in spazi dedicati della farmacia, il tutto a costi sostenibili, senza spostamenti né liste di attesa. I dati dell'esame vengono trasmessi ad un centro di refertazione per essere valutati da un medico specialista; successivamente, l'esito viene inviato al paziente. Le prestazioni erogabili sono sicure, rapide ed efficaci. Consentono al cittadino di monitorare costantemente la propria salute, soprattutto in presenza di fattori di rischio, come diabete, ipertensione, colesterolo alto, fumo o familiarità per malattie cardiache. La farmacia dei servizi è

La farmacia, come punto di riferimento per la salute, svolge un ruolo chiave nella gestione della terapia personalizzata, offrendo servizi innovativi e di qualità, basati sulla conoscenza del paziente e sulla collaborazione con il medico.

sempre più innovativa ed in grado di rispondere in modo adeguato alle crescenti esigenze di tutela della salute dei cittadini.

Per ricordarti che siamo sempre qui per te, anche quest'anno, vogliamo donarti il nostro calendario **365 Giorni di Salute**, che, mese dopo mese, ti guiderà con consigli e suggerimenti per il benessere e la difesa della salute di tutta la famiglia. **Gennaio** è il mese dedicato alla beauty routine invernale, per una pelle sana e luminosa; a **febbraio**, il focus è sull'importanza del calcio per la salute delle ossa; a **marzo**, i nostri consigli su come imparare a gestire i sintomi di ansia e stress. Ad **aprile** parleremo dei benefici del digiuno intermittente e dei suoi possibili rischi; a **maggio** della telecardiologia, con una panoramica sui servizi offerti dalla farmacia; a **giugno** di carenza di ferro, con indicazioni per la sua prevenzione. A **luglio** ci occuperemo della salute e della bellezza di mani e piedi in estate; ad **agosto** di come difendersi dal caldo e dalle ondate di calore; a **settembre** della skincare post vacanze, con

consigli preziosi su come rigenerare e rivitalizzare la pelle. Ad **ottobre** parleremo di intestino e stitichezza, con attenzione al trattamento del disturbo e alla sua prevenzione; a **novembre** di come proteggere la salute dei bambini da virus e malanni di stagione; a **dicembre**, infine, di come trascorrere un Natale in armonia insieme alle persone a te più care, godendo della magia dei giorni di festa. Come ogni anno, ti aspettiamo in farmacia, lieti di farti compagnia per 365 giorni, tra consigli, curiosità e pillole di salute! Siamo al tuo servizio, con la passione di sempre. Buon anno!



Comitato scientifico

dott.ssa Caterina Benincasa
Farmacista esperta in piante officinali e fitocosmetici

dott. Mariano Salvarola
Farmacista esperto in omeopatia e marketing

dott. Clemente Guida
Farmacista esperto in alimentazione e marketing

Coordinamento e staff

Alessio Russo
Ideazione e coordinamento

Annalisa Paglia
Editor

Peppe Ranucci
per Brains at Work
Elaborazione grafica

Rossella Piccini
per Leaf Illustration Agency
Illustrazioni

Contatti

Serf Consulting s.r.l.
Via Appia Antica, 492
81028 Santa Maria a Vico (CE)
Telefono: +39 0823.759025
E-mail: info@serfconsulting.it
C.F./P.IVA: 03739390619

www.365giornidisalute.it



