



www.miafarmaciaitalia.it

RIPRENDERE IL RITMO

MEDICINA

Se l'intestino si irrita

AUTOMEDICAZIONE

Una muscolatura in forma

CONSIGLI

Benessere post vacanza

EDRA
CONTEMPORARY HEALTH



Prenota in farmacia **MAGNETOTERAPIA**

TRATTA GLI STATI INFIAMMATORI
ACUTI, GLI STATI CRONICI E IL
RECUPERO PER EVENTI TRAUMATICI

IN COLLABORAZIONE CON:



**NOLEGGIO
A DOMICILIO**



**IN QUESTA
FARMACIA**



**ASSISTENZA
TELEFONICA
DEDICATA**



UN RITORNO, SAGGIO, AL QUOTIDIANO

Rientrando in città (o in paese) dalle vacanze estive siamo soliti parlare, con un pizzico di rassegnazione, di "ritorno alla solita vita", che poi, a ben vedere, è la vita vera... a meno che non si sia nelle condizioni di vivere di rendita.

Filosofia a parte, questo numero di *Mia Farmacia* ha lo scopo di suggerire ai lettori, e alle loro famiglie, alcuni accorgimenti necessari ad affrontare quello che, con espressione ormai inflazionata, definiamo "cambio di stagione" con il giusto approccio e senza drammatizzare.

I piccoli disturbi connessi all'avvicinarsi dell'autunno non sono sempre prevenibili, è ovvio, ma adottare regole sane di igiene, di prudenza e, se necessario, fare ricorso a una automedicazione corretta è la strada giusta per limitare i "rischi" autunnali.

Come sempre facciamo presente a chi ci legge che la farmacia rappresenta il primo punto di accesso sanitario sul territorio. Vicino, capillare, con orario ampio di apertura. Il posto giusto dove chiedere consiglio per i disturbi minori o, nel caso, per un ricorso, accorto, agli integratori. E allora, buon rientro a tutti.

di **Giuseppe Tandoi**

SOMMARIO

2

LA FARMACIA RISPONDE

Occhio alla sindrome da rientro

6

MEDICINA

Se l'intestino si irrita

10

AUTOMEDICAZIONE

Vacanze finite, la schiena protesta

14

BENESSERE

Tosse ai primi freddi? Ascolta il tuo corpo

18

CURA DELLA PERSONA

Irritazioni? Teniamole d'occhio

22

CONSIGLI

Un uso ragionato

26

CONSIGLI

Benessere post vacanza

30

BENESSERE

Buone abitudini



Rivista bimestrale di Farmacentro Servizi e Logistica
Società Cooperativa
Via Corcianese, 202 - 06132 Perugia
Registrazione al Tribunale di Milano
n. 56 del 11/06/2020
anno XVII numero 116
settembre-ottobre 2026

Editore
Edra Media
Viale Enrico Forlanini, 21
20134 Milano

Direttore responsabile
Giorgio Albonetti

Coordinamento editoriale
Giuseppe Tandoi
g.tandoi@lswr.it

Hanno collaborato
Daniela Amione, Manuela Cuconato,
Sofia Marini, Paola Rinaldi, Giulia Ventura

Progetto e realizzazione Grafica
Imagine S.r.l.

Grafica e Immagine
Sabina Priulla - s.priulla@lswr.it

Produzione
Antonio Iovene - a.iovene@lswr.it

Stampa: Stampa Mediagraf S.p.A.
Noventa Padovana (Pd)

Stampa su carta
ecologica riciclata



Manufactured in sustainable
production processes.
100% recycled paper.
Awarded with the leading
international certificate.

www.miafarmaciaitalia.it



I CONSIGLI DEI NOSTRI FARMACISTI

OCCHIO ALLA SINDROME DA RIENTRO

*Ogni età ha i suoi disturbi ma,
con un corretto stile di vita, con la prevenzione
e prendendosi cura di sé, la salute generale,
sia fisica che mentale, migliora*





Farmacia del Sagittario Snc

Piazzale Asslar 2, 06022 Fossato di Vico (PG)

Hanno risposto alle domande:

Dott.ssa Patrizia Pampanelli, Dott. Stefano Teodori,
Dott. Matteo Fiorucci

Lo sappiamo tutti: quando non stiamo bene o abbiamo dubbi sulla nostra salute, il primo consiglio che cerchiamo è quello del farmacista di fiducia. Abbiamo raccolto alcune delle risposte utili per affrontare i disturbi più comuni, direttamente dalla voce di esperti farmacisti.

RAFFREDDORE E MALANNI DI STAGIONE: QUALI ERRORI EVITARE?

L'errore più comune è assumere antibiotici senza prescrizione: contro raffreddore e influenza, causati soprattutto da virus, non servono. Attenzione anche a non usare insieme più farmaci con lo stesso principio attivo.

Per sintomi lievi possono bastare riposo, acqua, lavaggi nasali e un farmaco da banco consigliato dal farmacista. Bisogna contattare il medico se la febbre dura più giorni, i sintomi peggiorano, compare difficoltà respiratoria o se il paziente è anziano, fragile, molto piccolo o ha malattie croniche.

QUALI CONTROLLI PROGRAMMARE DOPO L'ESTATE?

Settembre è un buon momento per controllare pressione, peso e terapie in corso. Gli esami del sangue vanno fatti quando indicati dal medico, senza ripeterli inutilmente.

È importante aderire agli screening gratuiti proposti dal Servizio sanitario, come mammografia, Pap test o Hpv test e ricerca del sangue occulto nelle feci.

Non vanno sottovalutati sintomi che durano nel tempo, come perdita di peso non voluta, sangue nelle urine o nelle feci, noduli, stanchezza forte o tosse persistente.

COME ORIENTARSI TRA I VACCINI AUTUNNALI?

La scelta dipende da età, condizioni di salute e terapie. È utile chiedere al medico, al farmacista o al servizio vaccinale quali vaccinazioni siano indicate.

Il vaccino antinfluenzale è particolarmente importante per anziani, persone fragili, donne in gravidanza e malati cronici. Per alcune categorie può essere raccomandato anche il richiamo contro il Covid.

Nell'adulto vanno inoltre controllati i richiami contro tetano, difterite e pertosse e, in alcune fasce d'età, le vaccinazioni contro pneumococco e herpes zoster.



STANCHEZZA E INSONNIA: QUANDO PREOCCUPARSI?

Un po' di stanchezza dopo le vacanze può essere normale. Cambiano gli orari, aumentano gli impegni e bisogna riabituarsi alla routine.

Può aiutare dormire a orari regolari, ridurre caffè e bevande energetiche, fare movimento e limitare telefono e computer prima di andare a letto.

È bene parlarne con il medico se i disturbi durano diverse settimane, peggiorano o impediscono di lavorare e svolgere le normali attività. Attenzione anche a palpitazioni, fiato corto, perdita di peso o forte sonnolenza durante il giorno.

VITAMINE E INTEGRATORI RINFORZANO DAVVERO LE DIFESE?

Non esiste un integratore capace di evitare tutti i malanni invernali. Vitamine e minerali sono utili soprattutto quando esiste una vera carenza o un bisogno specifico. Ferro, vitamina D, vitamina B12 e altri prodotti non dovrebbero essere assunti automaticamente. Anche sostanze naturali possono causare effetti indesiderati o interferire con i farmaci. Prima di acquistare un integratore è meglio chiedersi se serve davvero e parlarne con il farmacista o con il medico. Alimentazione equilibrata, sonno e attività fisica restano fondamentali.

SPORT E DIETE: COME EVITARE IL FAI DA TE?

Dopo l'estate aumentano le richieste di proteine, sali minerali, creatina, drenanti e prodotti dimagranti. Ma non tutti ne hanno bisogno.

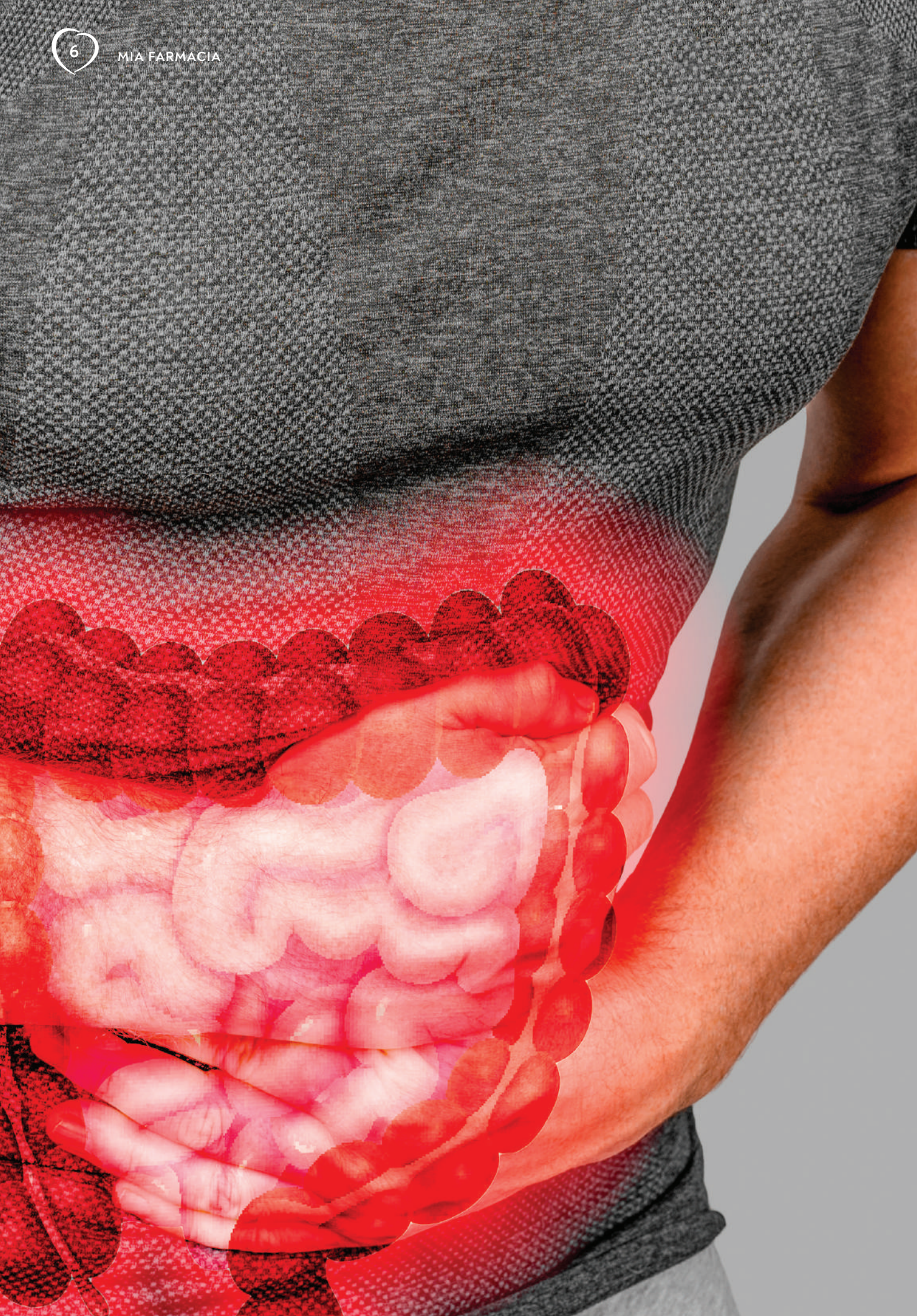
Proteine e integratori non sostituiscono una buona alimentazione. I prodotti dimagranti, drenanti o lassativi possono causare tachicardia, disidratazione o altri disturbi. L'attività fisica va ripresa gradualmente. Chi ha problemi cardiaci, diabete, pressione alta o molto sovrappeso dovrebbe parlarne prima con il medico. Per dimagrire è meglio affidarsi a un professionista, evitando diete drastiche.

QUAL È LA PREVENZIONE PIÙ IMPORTANTE IN AUTUNNO?

La regola più efficace è evitare di contagiare gli altri quando si è malati.

Con febbre e forte malessere è meglio restare a casa, soprattutto evitando il contatto con anziani e persone fragili. È utile lavare spesso le mani, arieggiare gli ambienti, tossire nel gomito e usare la mascherina nei luoghi affollati quando si hanno sintomi.

A queste abitudini va aggiunta la vaccinazione per chi rientra nelle categorie raccomandate. Poche azioni semplici possono ridurre molti contagi durante l'inverno.



SE L'INTESTINO SI IRRITA

*Dolore, gonfiore, alterazioni dell'alvo:
dietro una pancia "capricciosa" c'è un disturbo
complesso che coinvolge intestino, cervello e stile di vita*

di Paola Rinaldi

Gonfiore, crampi, dolore addominale, stitichezza, diarrea o l'alternanza di entrambe. Per milioni di persone questi sintomi non sono un fastidio occasionale, ma una presenza costante che si insinua nella quotidianità, condizionando lavoro, vita sociale e benessere psicologico. È la Sindrome dell'intestino irritabile (Ibs), uno dei più comuni disturbi dell'interazione intestino-cervello.

Per anni l'Ibs è stata liquidata con un'alzata di spalle: «Sei troppo nervoso», «È solo stress», «È tutto nella tua testa». Oggi, invece, sappiamo che si tratta di un disturbo reale, complesso e multifattoriale, che non provoca lesioni permanenti all'intestino, non aumenta il rischio di tumore del colon ma può compromettere in modo significativo la qualità della vita.

PERCHÉ COMPARE

L'intestino viene spesso definito il "secondo cervello" ma la definizione è riduttiva: più che due organi separati, cervello e intestino funzionano come un'unica squadra, un sistema integrato che comunica in modo continuo. Quando questa conversazione si altera, nasce la sindrome dell'intestino irritabile.

Non c'è una causa sola, né un colpevole unico: l'Ibs è il risultato di un intreccio complesso di fattori biologici, ambientali ed emotivi.

Nell'Ibs l'intestino diventa ipersensibile. Stimoli che per la maggior parte delle persone sono impercettibili - la normale distensione addominale dopo un pasto, la presenza di gas, le contrazioni fisiologiche - vengono percepiti come fastidiosi o dolorosi. A questa sensibilità alterata si aggiunge una motilità irregolare, con contrazioni troppo rapide o troppo lente, che si traducono in crampi, meteorismo, stitichezza, diarrea o un'alternanza imprevedibile delle due. È come se l'intestino perdesse il suo ritmo naturale e iniziasse a reagire in modo eccessivo a ogni stimolo.

I SINTOMI DA NON SOTTOVALUTARE

Il sintomo cardine è il dolore addominale ricorrente, che spesso migliora o peggiora con l'evacuazione e che si accompagna a un cambiamento della frequenza o della consistenza delle feci. Attorno a questo nucleo si costruisce un quadro più ampio: gonfiore persistente, eccessiva produzione di gas, sensazione di evacuazione incompleta, urgenza improvvisa. Sono segnali che raccontano un intestino iper-reattivo, capace di trasformare anche una giornata tranquilla in un percorso a ostacoli.

La sindrome non si presenta sempre allo stesso modo. Esistono forme in cui prevale la stitichezza, altre dominate dalla diarrea, altre ancora ca-

ratterizzate da un'alternanza imprevedibile delle due. Molti pazienti riferiscono anche sintomi che, almeno in apparenza, sembrano scollegati dall'intestino: stanchezza cronica, cefalea, disturbi del sonno, dolori muscolari, difficoltà di concentrazione. È un aspetto che la ricerca sta esplorando con crescente attenzione, perché dimostra quanto il dialogo tra intestino e sistema nervoso coinvolga l'intero organismo.



COME SI ARRIVA ALLA DIAGNOSI

Oggi quella della sindrome dell'intestino irritabile non è più considerata una semplice "diagnosi di esclusione". Il medico può formularla sulla base dei cosiddetti criteri di Roma IV, valutando la frequenza e la natura dei sintomi, il loro impatto sulla vita quotidiana e la persistenza nel tempo. A questo si affiancano alcuni esami mirati, necessari non tanto per "dimostrare" l'Ibs, quanto per escludere condizioni che possono presentarsi in modo simile, come la celiachia, le malattie infiammatorie croniche intestinali o alcune infezioni intestinali. È un percorso diagnostico che oggi è più strutturato, più chiaro e più rispettoso della complessità del disturbo.

Particolare attenzione va riservata ai campanelli d'allarme: sangue nelle feci, perdita di peso non intenzionale, anemia, febbre, comparsa dei sintomi dopo i cinquant'anni o familiarità per tumore del colon richiedono ulteriori approfondimenti per escludere patologie organiche.

I CONSIGLI CHE FANNO LA DIFFERENZA

Gestire la sindrome dell'intestino irritabile significa agire su più fronti.

L'alimentazione è il primo passo: non esiste una dieta universale ma molte persone possono trarre beneficio da un approccio personalizzato, come una riduzione temporanea degli alimenti ricchi di Fodmap, particolari zuccheri fermentabili che in alcune persone possono aumentare gonfiore e disturbi intestinali, sempre con la guida di un professionista.

L'obiettivo non è eliminare intere categorie di alimenti, ma individuare ciò che scatena i sintomi. Anche lo stile di vita può modificare il modo in cui l'intestino reagisce: regolarità dei ritmi, sonno adeguato, attività fisica e tecniche di rilassamento aiutano a ridurre l'iperreattività dell'asse intestino-cervello.

NEL CASO, INTEGRATORI AD HOC

Un ulteriore supporto può arrivare da alcuni integratori specificamente studiati per l'intestino irritabile.

Tra le formulazioni più interessanti ci sono quelle che non si limitano ad agire sul microbiota, ma puntano a sostenere la barriera intestinale attraverso complessi di origine naturale a base di sostanze come resine, polisaccaridi e polifenoli. Alcune combinazioni che associano estratti vegetali selezionati sono state sviluppate per contribuire ad attenuare fastidi come gonfiore, tensione addominale e dolore, accompagnando il percorso di gestione dei sintomi.

Per calmare
mal di pancia frequente,
gonfiore, diarrea
o stitichezza.



Colilen IBS riduce i disturbi
dell'intestino irritabile,
rispettando l'organismo.



Disponibile nel formato da 96 e 60 opercoli.

È UN DISPOSITIVO MEDICO **CE** 0477

Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.
Aut. Min. del 27/04/2026

Aboca è una **Società Benefit**
www.aboca.com/bene-comune

Aboca S.p.A. Società Agricola - Sansepolcro (AR)

Aboca

VACANZE FINITE LA SCHIENA PROTESTA

*Settembre non deve essere soltanto
il mese della ripartenza, può diventare
il momento ideale per ricominciare con abitudini
più sane e sostenibili per la nostra muscolatura*

di Sofia Marini

Settembre segna il ritorno alla routine: si rientra al lavoro dopo la pausa estiva, riprendono gli impegni quotidiani e le giornate tornano a essere scandite da orari, appuntamenti e molte ore trascorse alla scrivania. Dopo un periodo in cui il corpo ha seguito ritmi diversi, con più movimento, meno tempo seduti e abitudini più rilassate, il passaggio improvviso a una quotidianità sedentaria può farsi sentire.

Il risultato? Mal di schiena, rigidità nella zona lombare, tensioni a collo e spalle, gambe affaticate e dolori muscolari diffusi sono disturbi frequenti proprio durante questa fase di ripresa.

TRATTO LOMBARE KO

La lombalgia, cioè il dolore localizzato nella parte bassa della schiena, è uno dei disturbi più comuni tra chi svolge un lavoro sedentario. Può comparire dopo poche ore davanti al computer oppure accumularsi gradualmente giorno dopo giorno, quando la colonna vertebrale e i muscoli che la sostengono sono sottoposti a sollecitazioni continue.

La ripresa dopo le vacanze può però rappresentare anche un momento ideale per correggere alcune abitudini e prendersi maggiore cura del proprio corpo. Piccoli gesti quotidiani, una mag-



giore attenzione alla postura e un po' di movimento possono aiutare a prevenire fastidi e rigidità, favorendo un ritorno al lavoro più equilibrato e confortevole.

LA SCRIVANIA PESA SULLA SCHIENA

Durante le vacanze cambiano spesso i ritmi e anche il modo in cui utilizziamo il corpo. Si cammina di più, si trascorre più tempo all'aperto, si alternano maggiormente le posizioni e si riduce il numero di ore consecutive trascorse seduti. Al rientro in ufficio, invece, molte persone si ritrovano improvvisamente a passare gran parte della giornata nella stessa posizione.

Il problema principale non è soltanto stare seduto ma rimanere immobili troppo a lungo. Una postura mantenuta per molte ore riduce il naturale movimento della colonna vertebrale e costringe alcuni gruppi muscolari a lavorare continuamente per mantenere il corpo in equilibrio.

Anche il lavoro al computer può contribuire alla comparsa di tensioni. Una posizione con la testa proiettata in avanti, le spalle sollevate o la schiena incurvata aumenta il carico su collo, parte alta della schiena e zona lombare. Spesso queste posture non vengono percepite subito, ma il corpo manifesta il disagio attraverso stanchezza muscolare e fastidi ricorrenti.

LA POSTURA CORRETTA

Una corretta organizzazione della postazione di lavoro è uno dei primi passi per ridurre il rischio di dolori muscolari. La sedia dovrebbe permettere di mantenere la schiena sostenuta, soprattutto nella zona lombare, mentre i piedi dovrebbero appoggiare comodamente a terra. Le ginocchia dovrebbero rimanere più o meno allineate con il bacino, evitando posizioni troppo raccolte o forzate.

Anche la posizione dello schermo ha un ruolo importante: dovrebbe essere collocato davanti agli occhi, in modo da evitare continui piegamenti del collo verso il basso. Tastiera e mouse dovrebbero essere facilmente raggiungibili, così da non costringere il corpo a sporgersi in avanti o a mantenere le spalle in tensione.

Tuttavia, anche la postura migliore perde efficacia se viene mantenuta senza pause. Il corpo non è progettato per restare fermo per ore: cambiare posizione, alzarsi e fare qualche passo durante la giornata è una delle strategie più semplici per mantenere la schiena più mobile e ridurre l'accumulo di tensioni.

MOVIMENTO E STRETCHING

Per contrastare la sensazione di rigidità generale che accompagna il rientro non servono necessariamente allenamenti intensi: anche un'attività moderata e costante può aiutare a migliorare la mobilità e il benessere muscolare. Camminare, fare esercizi di allungamento o dedicare pochi minuti al giorno alla mobilità della schiena aiuta a mantenere elastici i tessuti e favorisce una migliore funzionalità muscolare. Durante la giornata lavorativa è utile inserire piccole pause attive: alzarsi dalla sedia ogni ora, fare qualche movimento con spalle e collo o semplicemente cambiare posizione permette di interrompere la rigidità.

Anche il rinforzo muscolare è importante. Una muscolatura addominale e dorsale allenata contribuisce a sostenere meglio la colonna vertebrale e può ridurre il rischio che le normali attività quotidiane provochino sovraccarichi.

SOLLIEVO AI MUSCOLI AFFATICATI

Alcuni semplici rimedi possono aiutare a ritrovare comfort. Il calore, per esempio, favorisce il rilassamento della muscolatura e può essere utile dopo una giornata trascorsa in una posizione statica. Una doccia calda, un impacco o un momento dedicato al rilassamento possono contribuire ad alleviare la sensazione di tensione accumulata.

In presenza di contratture muscolari dolorose, soprattutto quando coinvolgono la zona della schiena o del collo, il medico può valutare il ricorso a trattamenti specifici pensati per favorire il rilassamento dei muscoli e ridurre il disagio associato alle fasi acute. Esistono infatti medicinali appartenenti alla categoria dei miorilassanti, utilizzati come supporto nel trattamento di alcune condizioni dolorose della colonna vertebrale, sempre secondo indicazione del professionista sanitario.

Anche il recupero notturno è fondamentale. Dormire a sufficienza permette ai muscoli di recuperare dopo gli sforzi quotidiani, mentre una buona qualità del sonno contribuisce a una migliore gestione della stanchezza e della percezione del dolore.

Non va poi dimenticata l'importanza dell'idratazione e di un'alimentazione equilibrata: il benessere muscolare dipende anche dal corretto apporto di liquidi e nutrienti necessari al funzionamento dell'organismo.

Quando il dolore si fa sentire,
MuscoRil Dolore

DOLORE ARTICOLARE

DOLORE TRAUMATICO

MuscoRil Dolore

grazie alla sua formulazione in gel
combatte l'**infiammazione** e riduce
il **dolore articolare** e **muscolare**.



TOSSE AI PRIMI FREDDI? ASCOLTA IL TUO CORPO

Secca, grassa, persistente o solo un fastidio passeggero: capire il tipo di tosse è il primo passo per affrontarla.

E sostenere le difese immunitarie può aiutare l'organismo a prepararsi alla stagione fredda

di Giulia Ventura

Con l'arrivo dell'autunno e dei primi abbassamenti di temperatura torna anche una delle compagne più frequenti della stagione, la tosse. Basta poco per farla comparire: un cambio improvviso di clima, il ritorno alla routine dopo l'estate, più tempo trascorso in ambienti chiusi e maggiore circolazione dei virus respiratori.

Eppure, per quanto possa essere fastidiosa, la tosse non è sempre un disturbo da combattere. Al contrario, è un importante sistema di difesa che il nostro organismo mette in campo per proteggere le vie respiratorie. È una sorta di "guardiano" naturale che entra in azione quando qualcosa disturba gola, bronchi e polmoni: virus, batteri, muco, polvere o sostanze irritanti vengono allontanati proprio grazie a questo riflesso.

Il problema nasce quando questo meccanismo diventa troppo insistente, dura più del previsto

o assume caratteristiche particolari. Imparare a riconoscere i diversi tipi di tosse permette di comprenderne meglio le cause e di affrontarla nel modo più corretto.

OGNI TOSSE È DIVERSA

Facciamo un piccolo riepilogo.

- La **tosse secca**, stizzosa, senza produzione di catarro, è spesso associata a un'irritazione della gola o delle vie respiratorie. Può comparire nelle prime fasi di un'infezione ma anche in presenza di aria troppo secca, fumo, profumi intensi o altri agenti irritanti. In alcune persone le vie respiratorie sono particolarmente sensibili e reagiscono anche a stimoli banali, come un cambiamento di temperatura, una risata o il semplice parlare a lungo.
- La **tosse grassa**, invece, è caratterizzata dalla presenza di secrezioni. In questo caso il riflesso

della tosse svolge un ruolo utile perché permette di eliminare il muco accumulato nei bronchi. Per questo motivo non sempre è opportuno bloccarla: ostacolare l'espulsione delle secrezioni può rendere più difficile la naturale pulizia delle vie respiratorie.

▪ Esistono poi **forme di tosse legate a situazioni specifiche**. La sensazione di dover continuamente "tirare su" con il naso o di avere muco che scende verso la gola può essere collegata al cosiddetto gocciolamento retronasale, frequente in caso di raffreddore, sinusite o allergie. Una tosse che compare soprattutto di notte, magari associata a bruciore o acidità di stomaco, può invece essere collegata al reflusso gastroesofageo, perché i vapori e i liquidi acidi possono irritare le mucose delle vie respiratorie.

Anche la durata è un elemento importante. Una tosse acuta, che dura generalmente meno di alcune settimane, è spesso legata a infezioni stagionali. Quando invece il disturbo persiste oltre otto settimane si parla di **tosse cronica**: in questi casi è importante approfondire le cause con

il proprio medico, perché potrebbe essere il segnale di condizioni diverse, come asma, allergie, reflusso o altre problematiche respiratorie.

COME AIUTARE LE VIE RESPIRATORIE

Alcune semplici abitudini possono aiutare a proteggere il benessere delle vie respiratorie. Bere a sufficienza permette di mantenere più fluide le secrezioni, mentre mantenere un buon livello di umidità negli ambienti domestici evita che l'aria troppo secca iriti ulteriormente naso e gola.

Anche il riposo ha un ruolo fondamentale: dormire bene permette all'organismo di recuperare energie e di affrontare meglio gli stress quotidiani. Allo stesso modo una corretta alimentazione, ricca di frutta, verdura e alimenti contenenti fibre, contribuisce al benessere generale e sostiene il funzionamento del sistema immunitario.

È importante, inoltre, evitare il fumo, anche passivo, e limitare l'esposizione prolungata a sostanze irritanti come smog e polveri. Spesso sono proprio le attenzioni più semplici e costanti a rappresentare il miglior alleato per affrontare la stagione fredda con maggiore serenità.



DIFESE IMMUNITARIE: ALZIAMO LE BARRICATE

Il passaggio dai ritmi estivi alla routine quotidiana, lo stress, i cambiamenti di temperatura e la maggiore circolazione dei virus respiratori possono mettere alla prova la capacità del corpo di reagire agli agenti esterni.

Per sostenere le naturali difese è importante partire dalle basi: uno stile di vita equilibrato, un'alimentazione varia, un sonno regolare e una buona idratazione rappresentano i primi strumenti a disposizione. Sono inoltre disponibili integratori formulati per favorire il normale funzionamento delle difese dell'organismo, spesso a base di vitamine, minerali e sostanze di origine naturale. Tra gli ingredienti più utilizzati troviamo, per esempio, la vitamina C e la vitamina D, importanti per il corretto funzionamento del sistema immunitario, lo zinco e il selenio, che contribuiscono alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo, e altri componenti come estratti vegetali o sostanze ad azione di supporto nei periodi di maggiore richiesta. La scelta della formulazione più adatta può variare in base alle proprie esigenze e, in caso di dubbi o condizioni particolari, è sempre consigliabile chiedere consiglio al proprio medico o al farmacista.



ZARBEE'S®

ISPIRATO DALLA NATURA*

Per prenderti cura della tua famiglia*

Calma
la tosse

Lenisce
la gola



*Zarbee's Sciropo Tosse & Gola è indicato a partire dai 2 anni;
Zarbee's Pastiglie Gola & Sistema Immunitario è indicato a partire dai 6 anni.

Zarbee's Sciropo Tosse & Gola è un dispositivo medico CE.
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Aut. Min. del 19/03/2026.
Zarbee's Gola & Sistema Immunitario è un integratore alimentare. Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, equilibrata e di un sano stile di vita.



TENIAMOLE D'OCCHIO IRRITAZIONI?

*Piccoli accorgimenti e soluzioni
pratiche per proteggere
la superficie oculare e ritrovare
comfort durante la giornata*

di Paola Rinaldi

Prurito, bruciore, sensazione di sabbia negli occhi, lacrimazione improvvisa o difficoltà a mettere a fuoco. Sono piccoli segnali che spesso tendiamo a ignorare, attribuendoli alla stanchezza o a una giornata trascorsa davanti allo schermo del pc. Eppure, gli occhi sono tra gli organi più delicati del nostro corpo: continuamente esposti all'ambiente esterno, devono difendersi da vento, polvere, allergeni, inquinamento e stress visivo. Le irritazioni oculari sono un disturbo molto comune e possono avere origini diverse. Nella maggior parte dei casi non rappresentano un problema grave ma sono un campanello di allarme: indicano che la superficie dell'occhio, e in particolare il film lacrimale che la protegge, non è più in perfetto equilibrio.

PERCHÉ GLI OCCHI SI IRRITANO

L'occhio è una struttura sofisticata, protetta da un sottile strato di lacrime che mantiene la superficie corneale idratata e funzionale. Se questo equilibrio si altera, compaiono fastidio e infiammazione. Tra le cause più frequenti c'è la sindrome dell'oc-

chio secco, una condizione sempre più comune nella vita quotidiana moderna. L'aumento del tempo trascorso davanti a computer, smartphone, tablet e altri dispositivi digitali ha contribuito alla sua diffusione. Quando osserviamo a lungo uno schermo, infatti, tendiamo a ridurre inconsapevolmente la frequenza dell'ammicciamento, cioè il normale movimento delle palpebre che permette di distribuire uniformemente il film lacrimale sulla superficie dell'occhio. Di conseguenza, le lacrime evaporano più rapidamente e l'occhio rimane meno lubrificato e meno protetto. A influenzare il benessere degli occhi contribuiscono anche numerosi fattori ambientali. L'esposizione prolungata ad aria condizionata, riscaldamento, vento, fumo, smog o ambienti con scarsa umidità può accelerare l'evaporazione lacrimale e aumentare la sensazione di secchezza e irritazione. Anche le variazioni stagionali possono avere un impatto: pollini e allergeni presenti nell'aria possono provocare reazioni infiammatorie che rendono gli occhi più sensibili e soggetti a fastidio.

Tra gli altri elementi da considerare ci sono l'utilizzo prolungato delle lenti a contatto, che richiede una corretta gestione dell'idratazione e dell'igiene oculare, e l'assunzione di alcuni farmaci che possono influire sulla produzione o sulla composizione delle lacrime. Per questo motivo, riconoscere i primi segnali di disagio e prestare attenzione alle proprie abitudini quotidiane è importante per preservare il benessere della superficie oculare nel tempo.

I SINTOMI DA NON IGNORARE

L'irritazione oculare può manifestarsi in molti modi. Il più comune è la sensazione di avere un corpo estraneo nell'occhio, come se ci fosse della sabbia sotto la palpebra. A questa possono associarsi arrossamento, bruciore, prurito, lacrimazione e maggiore sensibilità alla luce.

Un aspetto curioso è che un occhio secco può anche lacrimare molto: sembra un controsenso ma quando la superficie oculare è irritata l'organismo può reagire producendo lacrime "di emergenza", spesso però poco efficaci nel mantenere una corretta idratazione.

Se il fastidio persiste, peggiora o si accompagna a dolore intenso, calo della vista, secrezioni anormale o marcata sensibilità alla luce, è importante rivolgersi a uno specialista per escludere condizioni che richiedono un trattamento specifico.

GLI OCCHI NELL'ERA DIGITALE

Viviamo in un'epoca in cui gli occhi lavorano senza sosta. Ore davanti a monitor, smartphone e televisori hanno trasformato il modo in cui utilizziamo la vista. La cosiddetta "fatica oculare digi-

tales" non è una vera malattia ma un insieme di disturbi legati allo sforzo visivo prolungato.

Una strategia semplice è la regola del 20-20-20: ogni 20 minuti, guardare per 20 secondi un punto distante almeno 6 metri. Anche ricordarsi di sbattere frequentemente le palpebre, mantenere una corretta illuminazione e posizionare lo schermo alla giusta distanza può ridurre il disagio. Sono piccoli accorgimenti quotidiani che possono avere un grande effetto sulla salute degli occhi.

I RIMEDI A PORTATA DI MANO

Quando gli occhi sono irritati, il primo obiettivo è ripristinare comfort e protezione. Le lacrime artificiali rappresentano uno degli strumenti più utilizzati: possono aiutare a reintegrare il film lacrimale e alleviare la sensazione di secchezza e fastidio.

Quando invece il problema riguarda soprattutto la zona delle palpebre - con prurito, arrossamento, gonfiore o la comparsa di piccoli fastidi come orzaiolo e calazio - possono essere utili formulazioni specifiche in grado di agire localmente. Alcuni unguenti palpebrali di nuova generazione puntano a sostenere la barriera protettiva della pelle grazie a ingredienti di origine naturale, come miele di Manuka, olio di Manuka ed estratti vegetali, con un'azione lenitiva e idratante sulla zona delicata delle palpebre.

Anche semplici abitudini possono aiutare: evitare di strofinare gli occhi, proteggersi da vento e luce intensa, fare pause durante il lavoro al computer e mantenere una buona idratazione generale.



PREVENIRE È IL MIGLIOR RIMEDIO

Prendersi cura degli occhi significa soprattutto ascoltarli prima che il disagio diventi un problema. Una corretta igiene delle mani, la pulizia adeguata delle lenti a contatto, ambienti non troppo secchi e controlli oculistici periodici sono strumenti semplici ma fondamentali.

Gli occhi non hanno un pulsante di pausa: ogni giorno ci permettono di leggere, lavorare, muoverci e interpretare il mondo. Imparare a proteggerli significa preservare una delle nostre funzioni più preziose, con gesti piccoli ma costanti.

Prurito, indolenzimento e gonfiore delle palpebre dovuti a orzaiolo e calazio?



Formulazione specifica
a base di ingredienti
vegetali e miele



*Questa proprietà non incide sul livello di efficacia del dispositivo.

È un dispositivo medico **CE**.

Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso.

Autorizzazione ministeriale del 04/02/2026. Cod.: PH-IT-2510-2230

BAUSCH + LOMB



UN USO RAGIONATO

*Integratori per le difese immunitarie:
ha senso assumerli tutto l'anno?*

di Daniela Amione

Con l'arrivo dell'autunno gli integratori dedicati alle difese immunitarie tornano al centro dell'attenzione. Vitamina C, vitamina D, zinco, probiotici, estratti vegetali come sambuco, echinacea o eleuterococco sono tra i prodotti più richiesti in farmacia. Ma una domanda ricorre spesso: è davvero utile assumere questi integratori durante tutto l'anno oppure è preferibile limitarne l'uso a specifici periodi?

La risposta non può essere un semplice sì o no. Il sistema immunitario è una rete estremamente complessa, costituita da cellule, tessuti e molecole che lavorano in modo coordinato per proteggere l'organismo. Non esiste un singolo nutriente o un integratore capace di "potenziarlo" in modo indiscriminato. Piuttosto, ciò che conta è mantenerlo nelle condizioni ottimali di funzionamento.

Dormire a sufficienza permette alle cellule immunitarie di svolgere efficacemente il proprio lavoro. Un'attività fisica regolare ma non eccessiva, favorisce il benessere generale e contribuisce al corretto equilibrio dell'organismo. Un'alimentazione ricca di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e fonti proteiche di qualità garantisce l'ap-

porto di vitamine, minerali e composti bioattivi indispensabili. Anche la gestione dello stress ha un ruolo importante. Periodi prolungati di stress psicofisico possono influenzare negativamente diversi aspetti della risposta immunitaria, rendendo ancora più evidente l'importanza di uno stile di vita equilibrato.

UN'INTEGRAZIONE SENSATA

Nel linguaggio comune si parla spesso di "rafforzare" o "aumentare" le difese immunitarie ma da un punto di vista scientifico queste espressioni sono riduttive. Un sistema immunitario efficiente è un sistema ben regolato, capace di rispondere quando serve senza eccedere. Per questo motivo gli integratori non dovrebbero essere considerati come una sorta di assicurazione da assumere ogni giorno dell'anno. Nella maggior parte delle persone sane, una dieta varia ed equilibrata fornisce già i nutrienti necessari al corretto funzionamento del sistema immunitario.

Esistono tuttavia situazioni in cui il fabbisogno di alcuni nutrienti può aumentare o l'apporto con l'alimentazione può risultare insufficiente. È il caso, per esempio, degli anziani, di chi segue



diete molto restrittive, di persone con patologie croniche o con ridotto assorbimento intestinale. Oppure di coloro che presentano carenze documentate.

Anche alcuni periodi dell'anno possono rappresentare un momento di maggiore interesse per un'integrazione mirata. Nei mesi autunnali e invernali, per esempio, aumentano la circolazione dei virus respiratori e il rischio di infezioni delle vie aeree. Inoltre, la ridotta esposizione al sole può contribuire a livelli più bassi di vitamina D, soprattutto in alcune fasce della popolazione.

In questi casi il medico o il farmacista possono suggerire un'integrazione personalizzata, scegliendo i nutrienti più appropriati in base alle caratteristiche individuali.

PAROLA CHIAVE: PERSONALIZZAZIONE

Per la maggior parte degli adulti sani non esistono evidenze che giustifichino l'assunzione continuativa, per dodici mesi all'anno, di integratori specifici per le difese immunitarie. Un approccio più razionale consiste nel valutare le esigenze individuali, la stagione, l'alimentazione e gli eventuali fattori di rischio.

In alcune circostanze può essere opportuno ricorrere a un'integrazione per periodi limitati o per correggere specifiche carenze; in altre, invece, il beneficio atteso è minimo e una dieta equilibrata rappresenta la scelta migliore.

La parola chiave è quindi personalizzazione. Gli integratori possono essere un valido supporto quando esiste una reale necessità, ma non sono una soluzione universale né sostituiscono le buone abitudini quotidiane. Chiedere consiglio al medico o al farmacista consente di scegliere il prodotto più adatto, evitare assunzioni inutili e utilizzare gli integratori in modo consapevole, sicuro e realmente utile.

VITAMINE E MINERALI

Alcuni micronutrienti svolgono un ruolo riconosciuto nella normale funzione del sistema immunitario.

La vitamina C contribuisce al normale funzionamento delle difese immunitarie e partecipa alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo. È

ESEMPI DI PIANTE "VIRTUOSE"

Il **sambuco** (*Sambucus nigra*) è ricco di flavonoidi e vitamina C. Possiede proprietà antivirali e antinfiammatorie. I fiori sono usati per calmare tosse e raffreddore, mentre le bacche supportano il sistema immunitario.

Lo **zenzero** (*Zingiber officinale*) svolge un'azione antiossidante, a supporto del benessere generale, e agevola la funzione digestiva.

L'**eleuterococco** (*Eleutherococcus senticosus*) contribuisce a contrastare stanchezza fisica e mentale e favorire la resistenza dell'organismo nei periodi di maggiore impegno.

abbondante negli agrumi, nei kiwi, nei peperoni e in molti ortaggi.

Anche la vitamina D contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario. Tuttavia, la sua integrazione dovrebbe essere valutata in base ai fattori di rischio individuali e, quando opportuno, ai livelli ematici, evitando il ricorso indiscriminato a dosaggi elevati.

Lo zinco è un altro minerale coinvolto nella normale risposta immunitaria e nella protezione delle cellule dallo stress ossidativo. Una dieta equilibrata che comprenda carne, pesce, legumi, frutta secca e cereali integrali è generalmente sufficiente a coprirne il fabbisogno.

ESTRATTI VEGETALI

Molti integratori associano vitamine e minerali a ingredienti botanici come sambuco, zenzero, echinacea, astragalo o eleuterococco. Si tratta di piante impiegate tradizionalmente per sostenere il benessere dell'organismo durante il cambio di stagione.

La ricerca scientifica su questi ingredienti è in continua evoluzione. Per alcuni estratti sono disponibili studi promettenti ma i risultati non sono sempre omogenei e spesso non consentono di trarre conclusioni definitive sull'efficacia nella prevenzione delle infezioni. Per questo è importante evitare aspettative eccessive e scegliere prodotti di qualità, utilizzandoli secondo le indicazioni riportate in etichetta o ricevute dal professionista sanitario.

Per aiutare le tue difese. Rispettando il Pianeta.



ImmunoMix Advanced con la sua **formula 100% naturale** supporta il sistema immunitario con Echinacea e Sambuco.

**In tutte le stagioni,
per tutta la famiglia.**

IN SCIROPPO PER BAMBINI E ADULTI
DISPONIBILE ANCHE IN CAPSULE PER ADULTI



100%
FORMULA NATURALE
BIODEGRADABILE

senza
glutine

**IMMUNOMIX ADVANCED SONO INTEGRATORI ALIMENTARI
IN FARMACIA, PARAFARMACIA ED ERBORISTERIA**

Aboca è una Società Benefit.
Scopri il nostro impegno per la comunità
e per l'ambiente su www.aboca.com

Aboca S.p.A. Società Agricola - Sansepolcro (AR)

Aboca

BENESSERE POST VACANZA

*Ritorno alla routine e senso di spossatezza:
perché succede e come ritrovare l'energia*

di **Manuela Cuconato**

Le vacanze rappresentano una pausa preziosa per il corpo e per la mente. Cambiano gli orari, diminuiscono gli impegni e si dedica più tempo al riposo e alle attività piacevoli. Non è raro, però, che proprio al ritorno alla quotidianità molte persone avvertano una sensazione di stanchezza, difficoltà di concentrazione e una generale mancanza di energia. Un paradosso solo apparente: anziché sentirsi rigenerati ci si ritrova a fare i conti con un senso di spossatezza che può rendere più faticosa la ripresa delle normali attività.

PERCHÉ CI SENTIAMO PIÙ STANCHI DOPO LE VACANZE?

Il cosiddetto "malessere da rientro" è una condizione comune e, nella maggior parte dei casi, del tutto transitoria. Durante il periodo di ferie il

nostro organismo si abitua a ritmi diversi: si dorme spesso di più, si modificano gli orari dei pasti, si trascorre più tempo all'aria aperta e si riduce il livello di stress legato agli impegni lavorativi o scolastici. Quando si torna improvvisamente alla routine, il corpo e la mente devono riadattarsi. Le giornate tornano a essere scandite da sveglie anticipate, scadenze, traffico e responsabilità. Questo cambiamento può influenzare il tono dell'umore, la qualità del sonno e la percezione delle energie disponibili.

Anche le elevate temperature estive possono lasciare un senso di affaticamento. Il caldo favorisce una maggiore perdita di liquidi e sali minerali attraverso la sudorazione e può contribuire a una sensazione di debolezza, che tende a protrarsi anche nelle prime settimane dopo l'estate.



SEGNALI DA NON SOTTOVALUTARE E STRATEGIE

La stanchezza da rientro si manifesta generalmente con sintomi lievi, come sonnolenza durante il giorno, difficoltà a concentrarsi, irritabilità e ridotta motivazione. In alcuni casi possono comparire anche piccoli disturbi del sonno o una sensazione di pesantezza fisica.

Se questi sintomi persistono per diverse settimane, peggiorano oppure si accompagnano a febbre, perdita di peso, dolori importanti o altri disturbi, è opportuno rivolgersi al proprio medico per escludere eventuali condizioni che richiedano una valutazione specifica.

La buona notizia è che, nella maggior parte dei casi, bastano alcuni semplici accorgimenti per favorire un graduale ritorno al benessere.

Il primo riguarda il sonno. Cercare di ristabilire

orari regolari, andando a letto e svegliandosi ogni giorno alla stessa ora, aiuta il ritmo circadiano a ritrovare il proprio equilibrio.

Anche l'alimentazione gioca un ruolo importante. Dopo gli eccessi delle vacanze è consigliabile tornare a una dieta varia ed equilibrata, ricca di frutta, verdura, cereali integrali e fonti proteiche di qualità. È fondamentale mantenere una corretta idratazione, soprattutto se le temperature rimangono elevate.

Non bisogna poi rinunciare al movimento. Una passeggiata quotidiana, un giro in bicicletta o un'attività fisica moderata contribuiscono a migliorare l'umore, stimolare il metabolismo e ridurre la percezione della stanchezza.

Infine, può essere utile evitare di concentrare tutti gli impegni nei primi giorni dopo il rientro. Riprendere gradualmente le attività permette di ridurre lo stress e facilita l'adattamento.



IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

Il farmacista è una figura di riferimento per orientare la scelta dell'integratore più adatto alle proprie esigenze e fornire consigli personalizzati sul corretto utilizzo. Inoltre, può aiutare a riconoscere quando la stanchezza rientra in un normale periodo di adattamento e quando, invece, è opportuno approfondire il problema con il medico.

Nella maggior parte dei casi il senso di spossatezza che accompagna il ritorno alla routine è destinato a risolversi spontaneamente nel giro di pochi giorni. Prendersi cura del proprio benessere, rispettare i tempi di adattamento dell'organismo e adottare sane abitudini quotidiane rappresentano le strategie migliori per affrontare con energia la ripresa delle attività.

IL RUOLO DELLA VITAMINA C

Tra i nutrienti coinvolti nel normale metabolismo energetico, la vitamina C occupa un posto di rilievo. Oltre a contribuire alla normale funzione del sistema immunitario, contribuisce alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento e protegge le cellule dallo stress ossidativo.

L'acerola è un piccolo frutto, originario dell'America tropicale, naturalmente ricco di vitamina C. Per questo motivo viene spesso utilizzata nella formulazione di integratori alimentari destinati a supportare l'organismo nei periodi di maggiore affaticamento o nei cambi di stagione.

Prodotti a base di vitamina C da acerola possono rappresentare un valido supporto nell'ambito di uno stile di vita sano e di un'alimentazione equilibrata, soprattutto quando il fabbisogno di questa vitamina aumenta o l'apporto con la dieta risulta insufficiente. È importante ricordare che gli integratori alimentari non sostituiscono una dieta varia ed equilibrata né uno stile di vita salutare.

ARKOVITAL[®]

ACEROLA 1000

VITAMINA C 100% VEGETALE



- 100% di origine naturale da bacche di Acerola
- Assimilazione ottimale
- Dosaggio indicato all'uso prolungato
- A partire dai 6 anni

Integratore alimentare



Arko
PHARMA

La natura, la nostra ricerca, la vostra salute.

BUONE ABITUDINI

Mal di gola e infiammazioni, come affrontare i primi disturbi della stagione fredda

di **Manuela Cuconato**

Con l'arrivo dell'autunno e il progressivo abbassamento delle temperature ricompaiono alcuni dei disturbi più comuni della stagione: mal di gola, bruciore, difficoltà nella deglutizione e infiammazioni del cavo orale. Si tratta di sintomi che interessano persone di tutte le età e che rappresentano uno dei motivi più frequenti di richiesta di consiglio al farmacista.

Il mal di gola è generalmente la conseguenza di un processo infiammatorio che coinvolge la mucosa della faringe o delle tonsille. L'infiammazione provoca arrossamento, gonfiore e dolore che possono essere accompagnati da raucedine, tosse o sensazione di secchezza.

Le cause possono essere diverse. Oltre alle infezioni virali, responsabili della maggior parte degli episodi, anche alcuni batteri possono provocare faringiti, soprattutto nei bambini e nei giovani adulti. In questi casi possono comparire febbre elevata, placche tonsillari e linfonodi ingrossati, rendendo necessaria una valutazione medica. Non bisogna però dimenticare le cause non infettive. L'aria secca degli ambienti riscaldati, il fumo di sigaretta, l'inquinamento, l'uso intenso della voce, le allergie stagionali o il reflusso gastroesofageo possono irritare la mucosa della gola e favorire l'infiammazione anche in assenza di infezioni.

Pur non essendo sempre evitabile, il mal di gola può essere prevenuto adottando alcune semplici abitudini: lavare frequentemente le mani, arieggiare gli ambienti chiusi, mantenere una buona idratazione, evitare sbalzi termici troppo bruschi e non fumare. Anche uno stile di vita sano, con un'alimentazione equilibrata e un adeguato riposo,

contribuisce al buon funzionamento del sistema immunitario.

SOLUZIONI DISPONIBILI IN FARMACIA

Il farmacista rappresenta spesso il primo professionista sanitario a cui il cittadino si rivolge quando compare il mal di gola. Attraverso alcune semplici domande è possibile orientare il consiglio verso il trattamento più appropriato, oppure individuare i casi che richiedono una valutazione medica.

È importante rivolgersi al medico quando il mal di gola è particolarmente intenso, dura oltre una settimana, è associato a febbre elevata persistente, difficoltà respiratorie, importante difficoltà nella deglutizione o quando compaiono placche sulle tonsille. Anche episodi molto frequenti meritano un approfondimento diagnostico.

Per il trattamento sintomatico del mal di gola e delle infiammazioni del cavo orale sono disponibili diverse formulazioni studiate per adattarsi alle esigenze del paziente. Tra queste rientrano spray, collutori e pastiglie medicamentose contenenti principi attivi ad azione antinfiammatoria e analgesica, utili per ridurre dolore, arrossamento e bruciore direttamente a livello della mucosa interessata.

Tra le opzioni disponibili vi sono le formulazioni a base di benzidamina, un principio attivo con azione antinfiammatoria locale e analgesica, indicato per il trattamento sintomatico delle irritazioni della bocca e della gola.

La disponibilità di diverse forme farmaceutiche permette al farmacista di orientare il consiglio in base all'età del paziente, all'intensità dei sintomi e alle preferenze di utilizzo.

PRIMI SINTOMI DEL MAL DI GOLA

NOVITÀ

**AZIONE
ANTISETTICA**



**RAPIDO SOLLIEVO CONTRO
I PRIMI SINTOMI DEL MAL DI GOLA**

**NON LASCIARE CHE IL MAL DI GOLA
ROVINI LA TUA GIORNATA.**

Tantum Verdegol è un medicinale. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Aut. Min. Sal. del 06/03/2026.

 **Angelini
Pharma**

BRUFEACT®



PER ROMPERE LA **BARRIERA**
DEL DOLORE E DELLA FEBBRE

TECNOLOGIA A RILASCIO
IMMEDIATO PER UN'AZIONE
RAPIDA



BrufeAct è un medicinale a base di ibuprofene. E' un medicinale che può avere effetti indesiderati anche gravi, leggere attentamente il foglietto illustrativo. Aut.Min 10/04/2026 IT-BRUO-2026-00015

PREVIENI L'OSTEOPOROSI

**OSSA FORTI, VITA ATTIVA.
VERIFICA LA SALUTE DELLE TUE
OSSA CON UN SEMPLICE ESAME.**



**RAPIDO E
NON INVASIVO**



IN FARMACIA



**RESPONSO
IMMEDIATO**

IN COLLABORAZIONE CON:

cm
caresmed
PREVENZIONE E SALUTE





SCOPRI TUTTE LE PROMOZIONI
PENSATE PER TE E LA TUA FAMIGLIA
**SCANNERIZZA PER RICEVERE
IL VOLANTINO WHATSAPP**



SCAN
ME!



**NON PERDERTI LE
NOSTRE OFFERTE**