

Farmacia Moderna Cacciapuoti

Telefono/Fax: 081.7121203
E-Mail: giusepecacciapuoti@tiscali.it

CALVIZZANO (NA)
VIA CONTE MIRABELLI, 82

FARMACIA SPECIALIZZATA IN ALIMENTI SENZA GLUTINE E APROTEICI
ECG - HOLTER CARDIACO - HOLTER PRESSORIO
PREPARAZIONI GALENICHE - OMEOPATIA - ERBORISTERIA
DERMOCOSMESI - PRIMA INFANZIA - ARTICOLI SANITARI
AUTOANALISI DEL SANGUE - DIETETICI - VETERINARIA

C.U.P. A.S.L. NAPOLI 2
II° POLICLINICO NAPOLI
e OSPEDALE CARDARELLI

SABATO
SEMPRE APERTO

CASSA
A.S.L. NAPOLI 2

Seguici su: facebook,
Farmacia Cacciapuoti

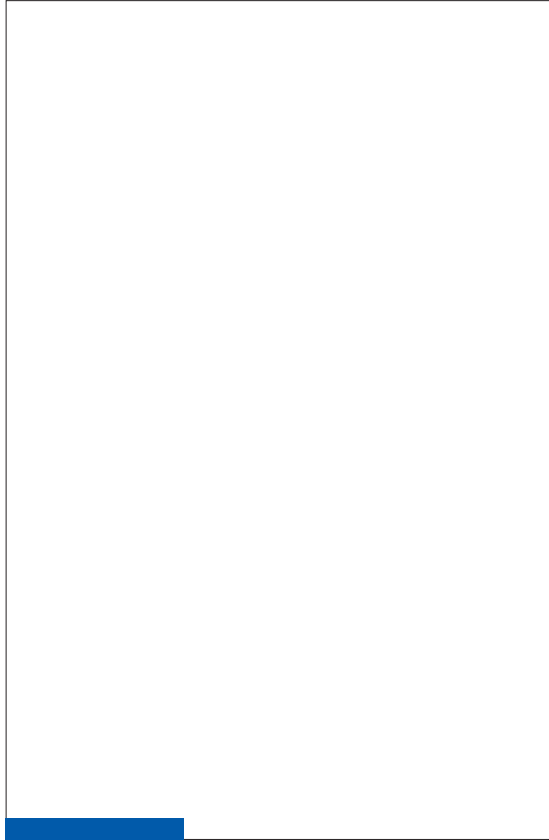
PARCHEGGIO
CUSTODITO GRATUITO

SI ACCETTANO BANCOMAT
E CARTE DI CREDITO

CONSEGNE
A DOMICILIO

Per info e ordini WhatsApp
346.9719510

1	Giovedì Maria Madre di Dio - Capodanno 1/365	Giornata Mondiale della Pace	CHIUSO
2	Venerdì S. Basilio V. 2/364		
3	Sabato S. Genoveffa 3/363		P
4	Domenica S. Ermete M. 4/362		CHIUSO
5	Lunedì S. Arnella VM. 5/361		2
6	Martedì Epifania di N.S. 6/360		
7	Mercoledì S. Luciano 7/359	Festa Nazionale del Tricolore	
8	Giovedì S. Massimino 8/358		
9	Venerdì S. Adriano Ab. 9/357		
10	Sabato S. Aldo Eremita 10/356		☾
11	Domenica S. Igino Papa 11/355		CHIUSO
12	Lunedì S. Modesto M. 12/354		3
13	Martedì S. Ilario 13/353		
14	Mercoledì S. Felice M. 14/352		
15	Giovedì S. Mauro Ab. 15/351		
16	Venerdì S. Marcello Papa 16/350		



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

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

	Sabato S. Antonio Ab. 17/349	17
N	Domenica S. Liberata 18/348	18
4	Lunedì S. Mario M. 19/347	19
	Martedì S. Sebastiano 20/346	20
🐾	Mercoledì S. Agnese V.M. 21/345	21
	Giovedì S. Vincenzo M. 22/344	22
	Venerdì S. Emerenziana 23/343	23
	Sabato S. Francesco di Sales 24/342	24
	Domenica Conversione di S. Paolo 25/341	25
	CHIUSO	
5	Lunedì SS. Tito e Timoteo 26/340	26
🌙	Martedì S. Angela Merici 27/339	27
Giorno della Memoria vittime dell'Olocausto	Mercoledì S. Tommaso d'Ag. 28/338	28
	Giovedì S. Costanzo 29/337	29
	Venerdì S. Martina 30/336	30
	Sabato S. Giovanni Bosco - S. Ciro M. 31/335	31

Fasi lunari
☾ Luna nuova
🌑 Primo quarto
☽ Luna piena
🌒 Ultimo quarto

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

N.B. Gli autori non sono responsabili delle possibili conseguenze legate all'incompletezza o erronea interpretazione del testo.



Farmacia Moderna Cacciapuoti

Telefono/Fax: 081.7121203
E-Mail: giusepecacciapuoti@tiscali.it

CALVIZZANO (NA)
VIA CONTE MIRABELLI, 82

FARMACIA SPECIALIZZATA IN ALIMENTI SENZA GLUTINE E APROTEICI
ECG - HOLTER CARDIACO - HOLTER PRESSORIO
PREPARAZIONI GALENICHE - OMEOPATIA - ERBORISTERIA
DERMOCOSMESI - PRIMA INFANZIA - ARTICOLI SANITARI
AUTOANALISI DEL SANGUE - DIETETICI - VETERINARIA

C.U.P. A.S.L. NAPOLI 2
II° POLICLINICO NAPOLI
e OSPEDALE CARDARELLI

SABATO SEMPRE APERTO

CASSA A.S.L. NAPOLI 2

Seguici su: facebook, Farmacia Cacciapuoti

PARCHEGGIO CUSTODITO GRATUITO

SI ACCETTANO BANCOMAT E CARTE DI CREDITO

CONSEGNE A DOMICILIO

Per info e ordini WhatsApp 346.9719510

1	Domenica S. Verdiana 32/334	CHIUSO
2	Lunedì Pres. del Signore - Candelora 33/333	
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 Miki 37/329	
7	Sabato S. Teodoro M. 38/328	
8	Domenica S. Girolamo Em. 39/327	
9	Lunedì S. Apollonia 40/326	
10	Martedì S. Scolastica 41/325	
11	Mercoledì B.V.M. di Lourdes 42/324	Giornata mondiale del Malato
12	Giovedì S. Eulalia - Giovedì Grasso 43/323	
13	Venerdì S. Misura 44/322	
14	Sabato S. Valentino M. 45/321	Festa degli Innamorati
15	Domenica S. Faustino 46/320	CHIUSO
16	Lunedì S. Giuliana 47/319	

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

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

17	Martedì Martedì Grasso - S. Donato M. 48/318
18	Mercoledì Le Ceneri - S. Simone V. 49/317
19	Giovedì S. Marziano 50/316
20	Venerdì S. Silvano 51/315
21	Sabato S. Eleonora 52/314
22	Domenica I di Quaresima - S. Margherita 53/313
23	Lunedì S. Rocco 54/312
24	Martedì S. Maria 55/311
25	Mercoledì S. Cesario 56/310
26	Giovedì S. Romeo 57/309
27	Venerdì S. Leandro 58/308
28	Sabato S. Romano Ab. 59/307



Fasi lunari

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

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

N.B. Gli autori non sono responsabili delle possibili conseguenze legate all'incompletezza o erronea interpretazione del testo.

Farmacia Moderna Cacciapuoti

Telefono/Fax: 081.7121203
E-Mail: giusepecacciapuoti@tiscali.it

CALVIZZANO (NA)
VIA CONTE MIRABELLI, 82

FARMACIA SPECIALIZZATA IN ALIMENTI SENZA GLUTINE E APROTEICI
ECG - HOLTER CARDIACO - HOLTER PRESSORIO
PREPARAZIONI GALENICHE - OMEOPATIA - ERBORISTERIA
DERMOCOSMESI - PRIMA INFANZIA - ARTICOLI SANITARI
AUTOANALISI DEL SANGUE - DIETETICI - VETERINARIA

C.U.P. A.S.L. NAPOLI 2
II° POLICLINICO NAPOLI
e OSPEDALE CARDARELLI

SABATO SEMPRE APERTO

CASSA A.S.L. NAPOLI 2

Seguici su: facebook, Farmacia Cacciapuoti

PARCHEGGIO CUSTODITO GRATUITO

SI ACCETTANO BANCOMAT E CARTE DI CREDITO

CONSEGNE A DOMICILIO

Per info e ordini WhatsApp 346.9719510

1	Domenica	S. Albino - II di Quaresima 60/306
2	Lunedì	S. Basileo M. 61/305
3	Martedì	S. Correggonda 62/304
4	Mercoledì	Giornata Mondiale del Tennis S. Casimiro 63/303
5	Giovedì	S. Adriano 64/302
6	Venerdì	S. Giordano 65/301
7	Sabato	SS. Perpetua e Felicità 66/300
8	Domenica	Festa Internazionale della Donna S. Giovanni di Dio - III di Quaresima 67/299
9	Lunedì	S. Francesca R. 68/298
10	Martedì	S. Simplicio P. 69/297
11	Mercoledì	S. Costantino 70/296
12	Giovedì	S. Massimiliano 71/295
13	Venerdì	S. Arigo 72/294
14	Sabato	S. Matilde Regina 73/293
15	Domenica	S. Luisa - IV di Quaresima 74/292
16	Lunedì	S. Eriberto V. 75/291

Tecniche di rilassamento e alcune discipline meditative come mindfulness, yoga o Tai Chi aiutano a gestire stress e 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 scompare 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 gestirla. 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 di 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 GIORNI di SALUTE
www.365giornidisalute.it

MARZO 2026

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

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

	Martedì	S. Patrizio 76/290	17	
	Mercoledì	S. Salvatore 77/289	18	
N	Festa del Papà	Giovedì	S. Giuseppe 78/288	19
☀	Equinozio di Primavera	Venerdì	S. Alessandra M. 79/287	20
🐾		Sabato	S. Benedetto 80/286	21
	Giornata Mondiale dell'Acqua	Domenica	V di Quaresima - S. Lea 81/285	22
13		Lunedì	S. Turbino di M. 82/284	23
		Martedì	S. Rómolo 83/283	24
🌙		Mercoledì	Annunc. del Signore - S. Isacco 84/282	25
		Giovedì	S. Emanuele 85/281	26
		Venerdì	S. Augusto 86/280	27
		Sabato	S. Sisto III Papa 87/279	28
⚖	ORA LEGALE Lancette avanti di un'ora	Domenica	Le Palme - S. Secondo M. 88/278	29
		Lunedì	S. Amedeo 89/277	30
		Martedì	S. Beniamino M. 90/276	31

Fasi lunari
 🌑 Luna nuova
 🌒 Primo quarto
 🌓 Luna piena
 🌔 Ultimo quarto

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

N.B. Gli autori non sono responsabili delle possibili conseguenze legate all'incompletezza o erronea interpretazione del testo.



ARIETE
21/03 - 20/04

Farmacia Moderna Cacciapuoti

Telefono/Fax: **081.7121203**
E-Mail: giusepecacciapuoti@tiscali.it

CALVIZZANO (NA)
VIA CONTE MIRABELLI, 82

FARMACIA SPECIALIZZATA IN ALIMENTI SENZA GLUTINE E APROTEICI
ECG - HOLTER CARDIACO - HOLTER PRESSORIO
PREPARAZIONI GALENICHE - OMEOPATIA - ERBORISTERIA
DERMOCOSMESI - PRIMA INFANZIA - ARTICOLI SANITARI
AUTOANALISI DEL SANGUE - DIETETICI - VETERINARIA

C.U.P. A.S.L. NAPOLI 2
II° POLICLINICO NAPOLI
e OSPEDALE CARDARELLI

SABATO SEMPRE APERTO

CASSA A.S.L. NAPOLI 2

Seguici su: **facebook**,
Farmacia Cacciapuoti

PARCHEGGIO CUSTODITO GRATUITO

SI ACCETTANO BANCOMAT E CARTE DI CREDITO

CONSEGNE A DOMICILIO

Per info e ordini WhatsApp
346.9719510

1	Mercoledì S. Ugo V. 91/275	Pesce d'Aprile
2	Giovedì S. Francesco da P. 92/294	Giornata Mondiale dell'Autismo (P)
3	Venerdì S. Riccardo V. 93/273	
4	Sabato S. Isidoro V. 94/272	
5	Domenica S. Vincenzo Ferrer - Santa Pasqua 95/271	CHIUSO
6	Lunedì S. Guglielmo - Lunedì dell'Angelo 96/270	Giornata Mondiale dello Sport (15) APERTO SOLO MATTINA ore 9:00 - 13:00
7	Martedì S. Ermanno 97/269	Giornata Mondiale della Salute
8	Mercoledì S. Alberto Dionigi 98/268	
9	Giovedì S. Liborio 99/267	
10	Venerdì S. Terenzio M. 100/266	
11	Sabato S. Stanislao 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. Bernadette 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.

365GIORNI di SALUTE
www.365giornidisalute.it

APRILE 2026

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

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

17	Venerdì S. Innocenzo V. 107/259	
18	Sabato S. Gaetano V. 108/258	
19	Domenica S. Emmezzine Mt. 109/257	CHIUSO
20	Lunedì S. Adalgisa V. 110/256	(17)
21	Martedì S. Anselmo 111/255	
22	Mercoledì S. Calo 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. Cleto Papa 116/250	CHIUSO
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



Fasi lunari

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

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

N.B. Gli autori non sono responsabili delle possibili conseguenze legate all'incompletezza o erronea interpretazione del testo.

Farmacia Moderna Cacciapuoti

Telefono/Fax: **081.7121203**
E-Mail: giusepecacciapuoti@tiscali.it

CALVIZZANO (NA)
VIA CONTE MIRABELLI, 82

FARMACIA SPECIALIZZATA IN ALIMENTI SENZA GLUTINE E APROTEICI
ECG - HOLTER CARDIACO - HOLTER PRESSORIO
PREPARAZIONI GALENICHE - OMEOPATIA - ERBORISTERIA
DERMOCOSMESI - PRIMA INFANZIA - ARTICOLI SANITARI
AUTOANALISI DEL SANGUE - DIETETICI - VETERINARIA

C.U.P. A.S.L. NAPOLI 2
II° POLICLINICO NAPOLI
e OSPEDALE CARDARELLI

SABATO SEMPRE APERTO

CASSA A.S.L. NAPOLI 2

Seguici su: **facebook**,
Farmacia Cacciapuoti

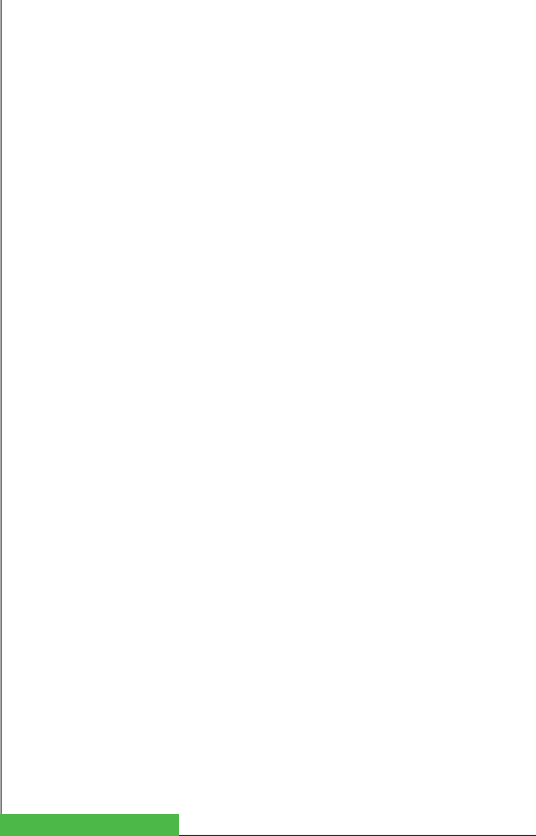
PARCHEGGIO CUSTODITO GRATUITO

SI ACCETTANO BANCOMAT E CARTE DI CREDITO

CONSEGNE A DOMICILIO

Per info e ordini WhatsApp
346.9719510

1	Venerdì S. Giuseppe Artigiano 121/245	Festa dei Lavoratori	APERTO SOLO MATTINA ore 9:00 - 13:00
2	Sabato S. Cesare 122/244		
3	Domenica SS. Filippo e Giacomo 123/243		
4	Lunedì S. Silvano 124/242		
5	Martedì S. Pellegrino M. 125/241		
6	Mercoledì S. Giuditta M. 126/240		
7	Giovedì S. Flavia 127/239		
8	Venerdì S. Desiderio 128/238	Giornata Mondiale della Croce Rossa	
9	Sabato S. Gregorio V. 129/237	Festa dell'Europa	
10	Domenica S. Antonino 130/236	Festa della Mamma	CHIUSO
11	Lunedì S. Fabio M. 131/235		
12	Martedì S. Rossana 132/234		
13	Mercoledì S. Emma 133/233		
14	Giovedì S. Mattia Ap. 134/232		
15	Venerdì S. Torquato 135/231	Giornata Internazionale della Famiglia	
16	Sabato S. Ubaldo V. 136/230		



Un cuore in salute è la chiave per vivere bene e a lungo. **Controlli periodici, corretta alimentazione, 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 polissonnografia, 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!

365GIORNI di SALUTE
www.365giornidisalute.it

MAGGIO 2026

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

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

	Domenica Ascensione del Signore - S. Pasquale B. 137/229	17
CHIUSO		
21	Lunedì S. Giovanni I Papa 138/228	18
	Martedì S. Pietro di M. 139/227	19
	Mercoledì S. Bernardino da S. 140/226	20
✈	Giovedì S. Vittorio M. 141/225	21
Giornata Internazionale della Biodiversità	Venerdì S. Rita da Cascia 142/224	22
☾	Sabato S. Desiderio V. 143/223	23
	Domenica Pentecoste - B.V.M. Ausiliatrice 144/222	24
22	Lunedì S. Breda C. 145/221	25
	Martedì S. Filippo Neri 146/220	26
	Mercoledì S. Agostino 147/219	27
	Giovedì S. Paolo H. 148/218	28
	Venerdì S. Massimino V. 149/217	29
	Sabato S. Felice I Papa 150/216	30
☾	Domenica SS. Trinità - Visitazione B.V.M. 151/215	31
CHIUSO		
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 tassa pubblicità a carico di chi lo espone in pubblico. Vietata la riproduzione parziale o totale. Tutti i diritti riservati. N.B. Gli autori non sono responsabili delle possibili conseguenze legate all'incompletezza o erronea interpretazione del testo.

Farmacia Moderna Cacciapuoti

Telefono/Fax: **081.7121203**
E-Mail: giusepecacciapuoti@tiscali.it

CALVIZZANO (NA)
VIA CONTE MIRABELLI, 82

FARMACIA SPECIALIZZATA IN ALIMENTI SENZA GLUTINE E APROTEICI
ECG - HOLTER CARDIACO - HOLTER PRESSORIO
PREPARAZIONI GALENICHE - OMEOPATIA - ERBORISTERIA
DERMOCOSMESI - PRIMA INFANZIA - ARTICOLI SANITARI
AUTOANALISI DEL SANGUE - DIETETICI - VETERINARIA

C.U.P. A.S.L. NAPOLI 2
II° POLICLINICO NAPOLI
e OSPEDALE CARDARELLI

SABATO SEMPRE APERTO

CASSA A.S.L. NAPOLI 2

Seguici su: **facebook**, **Pharmacia Cacciapuoti**

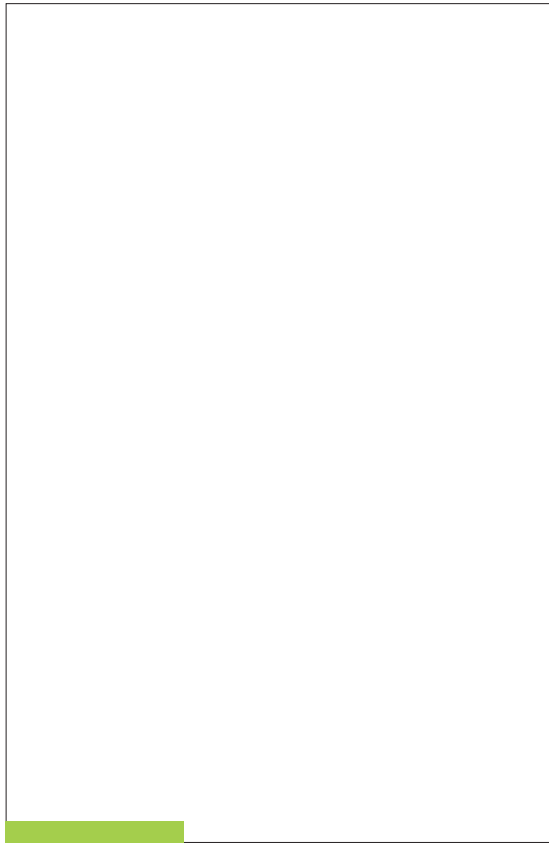
PARCHEGGIO CUSTODITO GRATUITO

SI ACCETTANO BANCOMAT E CARTE DI CREDITO

CONSEGNE A DOMICILIO

Per info e ordini WhatsApp **346.9719510**

1 Lunedì	S. Giustino M. 152/214	Giornata Mondiale dei Genitori 23
2 Martedì	S. Marcellino 153/213	Festa della Repubblica
3 Mercoledì	S. Carlo Lwanga 154/212	
4 Giovedì	S. Quirino V. 155/211	
5 Venerdì	S. Bonifacio V. 156/210	Giornata Mondiale per l'Ambiente
6 Sabato	S. Norberto V. 157/209	
7 Domenica	S. Roberto V. - Corpus Domini 158/208	CHIUSO
8 Lunedì	S. Medardo V. 159/207	Giornata Mondiale degli Oceani 24
9 Martedì	S. Primo 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. Eliseo 165/201	Giornata Mondiale Donatori del Sangue
15 Lunedì	S. Germana 166/200	25
16 Martedì	S. Aureliano 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.

365GIORNIDISALUTE
www.365giornidisalute.it

GIUGNO 2026

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

17 Mercoledì	S. Gregorio B. 168/198	
18 Giovedì	S. Calogero 169/197	
19 Venerdì	S. Gervasio 170/196	
20 Sabato	S. Ettore 171/195	Giornata Mondiale del Rifugiato
21 Domenica	S. Luigi Gonzaga 172/194	Solstizio d'Estate CHIUSO
22 Lunedì	S. Paolino da Nola 173/193	26 ☀ ☾
23 Martedì	S. Lanfranco V. 174/192	
24 Mercoledì	Navv. S. Giovanni B. 175/191	
25 Giovedì	S. Guglielmo A. 176/190	
26 Venerdì	S. Vigiilio V. 177/189	Giornata Internazionale contro la Droghe
27 Sabato	S. Cirillo D'Aless. 178/188	
28 Domenica	S. Attilio 179/187	CHIUSO
29 Lunedì	SS. Pietro e Paolo 180/186	27
30 Martedì	SS. Primi 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 tassa pubblicità a carico di chi lo espone in pubblico. Vietata la riproduzione parziale o totale. Tutti i diritti riservati.

N.B. Gli autori non sono responsabili delle possibili conseguenze legate all'incompletezza o erronea interpretazione del testo.

CANCRO
22/06 - 22/07

Farmacia Moderna Cacciapuoti

Telefono/Fax: **081.7121203**
E-Mail: giusepecacciapuoti@tiscali.it

CALVIZZANO (NA)
VIA CONTE MIRABELLI, 82

FARMACIA SPECIALIZZATA IN ALIMENTI SENZA GLUTINE E APROTEICI
ECG - HOLTHER CARDIACO - HOLTHER PRESSORIO
PREPARAZIONI GALENICHE - OMEOPATIA - ERBORISTERIA
DERMOCOSMESI - PRIMA INFANZIA - ARTICOLI SANITARI
AUTOANALISI DEL SANGUE - DIETETICI - VETERINARIA

C.U.P. A.S.L. NAPOLI 2
II° POLICLINICO NAPOLI
e OSPEDALE CARDARELLI

**SABATO
SEMPRE APERTO**

CASSA
A.S.L. NAPOLI 2

Seguici su: **facebook**,
Farmacia Cacciapuoti

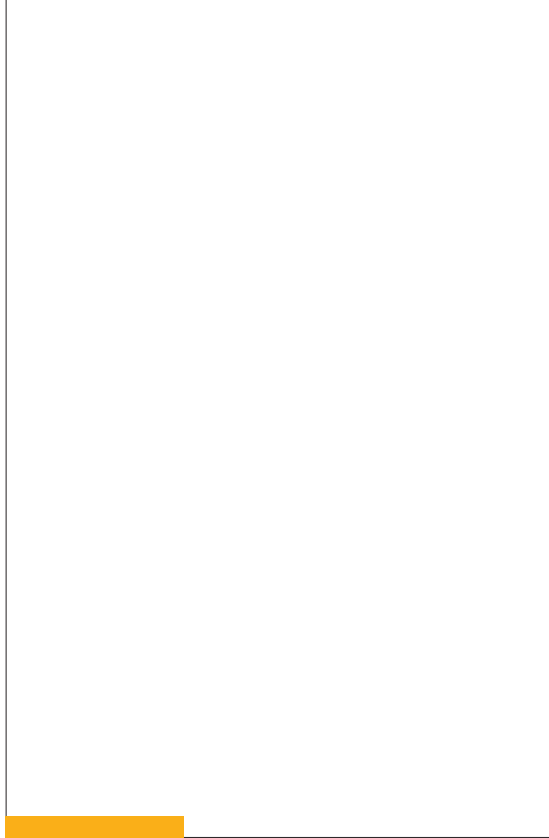
PARCHEGGIO
CUSTODITO GRATUITO

SI ACCETTANO BANCOMAT
E CARTE DI CREDITO

CONSEGNE
A DOMICILIO

Per info e ordini WhatsApp
346.9719510

1	Mercoledì S. Teobaldo E. 182/184
2	Giovedì S. Ottone 183/183
3	Venerdì S. Tommaso Ap. 184/182
4	Sabato S. Elisabetta 185/181
5	Domenica S. Antonio M. Z. 186/180
6	Lunedì S. Maria Goretti 187/179
7	Martedì S. Edda 188/178
8	Mercoledì S. Adriano 189/177
9	Giovedì S. Armando 190/176
10	Venerdì SS. Rufina e Seconda 191/175
11	Sabato S. Benedetto da Norcia 192/174
12	Domenica S. Fortunato M. 193/173
13	Lunedì S. Enrico Imp. 194/172
14	Martedì S. Camillo De Lellis 195/171
15	Mercoledì S. Bonaventura 196/170
16	Giovedì S. V. del Carmelo 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 duri. 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.

365GIORNI di SALUTE
www.365giornidisalute.it

17	Venerdì S. Alessio Conf. 199/168
18	Sabato S. Federico V. 199/167
19	Domenica S. Giusta 200/166
20	Lunedì S. Ella P. 201/165
21	Martedì S. Lorenzo da B. 202/164
22	Mercoledì S. Maria Maddalena 203/163
23	Giovedì S. Brigida 204/162
24	Venerdì S. Cristina 205/161
25	Sabato S. Giacomo Ap. 206/160
26	Domenica SS. Anna e Gioacchino 207/159
27	Lunedì S. Lillana 208/158
28	Martedì S. Nazario 209/157
29	Mercoledì S. Marta 210/156
30	Giovedì S. Pietro Crisologo 211/155
31	Venerdì S. Ignazio di L. 212/154

LUGLIO 2026

GIUGNO 2026

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

AGOSTO 2026

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

Giornata Mondiale dell'Amicizia



Fasi lunari

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

Di uso strettamente personale. Non esporre in luogo pubblico. Denuncia e tassa pubblicità a carico di chi lo espone in pubblico. Vietata la riproduzione parziale o totale. Tutti i diritti riservati.
 N.B. Gli autori non sono responsabili delle possibili conseguenze legate all'incompletezza o erronea interpretazione del testo.

Farmacia Moderna Cacciapuoti

Telefono/Fax: 081.7121203
E-Mail: giusepecacciapuoti@tiscali.it

CALVIZZANO (NA)
VIA CONTE MIRABELLI, 82

FARMACIA SPECIALIZZATA IN ALIMENTI SENZA GLUTINE E APROTEICI
ECG - HOLTER CARDIACO - HOLTER PRESSORIO
PREPARAZIONI GALENICHE - OMEOPATIA - ERBORISTERIA
DERMOCOSMESI - PRIMA INFANZIA - ARTICOLI SANITARI
AUTOANALISI DEL SANGUE - DIETETICI - VETERINARIA

C.U.P. A.S.L. NAPOLI 2
II° POLICLINICO NAPOLI
e OSPEDALE CARDARELLI

SABATO
SEMPRE APERTO

CASSA
A.S.L. NAPOLI 2

Seguici su: facebook,
Farmacia Cacciapuoti

PARCHEGGIO
CUSTODITO GRATUITO

SI ACCETTANO BANCOMAT
E CARTE DI CREDITO

CONSEGNE
A DOMICILIO

Per info e ordini WhatsApp
346.9719510

1	Sabato S. Alfonso 213/153	
2	Domenica S. Eusebio 214/152	CHIUSO
3	Lunedì S. Lilla 215/151	32
4	Martedì S. Nicodemo 216/150	
5	Mercoledì S. Osvaldo 217/149	
6	Giovedì Trasfiguraz. N.S. 218/148	
7	Venerdì S. Gaetano da T. 219/147	
8	Sabato S. Domenico 220/146	
9	Domenica S. Romano 221/145	CHIUSO
10	Lunedì S. Lorenzo M. 222/144	33
11	Martedì S. Chiara 223/143	
12	Mercoledì S. Giuliano 224/142	Giornata Internazionale della Gioventù
13	Giovedì S. Ippolito 225/141	
14	Venerdì S. Alfredo 226/140	
15	Sabato Assunzione B.V.M. - Ferragosto 227/139	CHIUSO
16	Domenica S. Rocco 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 pesanti 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!

365GIORNI di
SALUTE
www.365giornidisalute.it

AGOSTO 2026

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

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

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



Fasi lunari

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

Di uso strettamente personale. Non esporre in luogo pubblico. Denuncia e tassa pubblicità a carico di chi lo espone in pubblico. Vietata la riproduzione parziale o totale. Tutti i diritti riservati.
N.B. Gli autori non sono responsabili delle possibili conseguenze legate all'incompletezza o erronea interpretazione del testo.

Farmacia Moderna Cacciapuoti

Telefono/Fax: 081.7121203
E-Mail: giusepecacciapuoti@tiscali.it

CALVIZZANO (NA)
VIA CONTE MIRABELLI, 82

FARMACIA SPECIALIZZATA IN ALIMENTI SENZA GLUTINE E APROTEICI
ECG - HOLTER CARDIACO - HOLTER PRESSORIO
PREPARAZIONI GALENICHE - OMEOPATIA - ERBORISTERIA
DERMOCOSMESI - PRIMA INFANZIA - ARTICOLI SANITARI
AUTOANALISI DEL SANGUE - DIETETICI - VETERINARIA

C.U.P. A.S.L. NAPOLI 2
II° POLICLINICO NAPOLI
e OSPEDALE CARDARELLI

SABATO
SEMPRE APERTO

CASSA
A.S.L. NAPOLI 2

Seguici su: facebook,
Farmacia Cacciapuoti

PARCHEGGIO
CUSTODITO GRATUITO

SI ACCETTANO BANCOMAT
E CARTE DI CREDITO

CONSEGNE
A DOMICILIO

Per info e ordini WhatsApp
346.9719510

1	Martedì	S. Egidio Ab. 244/122
2	Mercoledì	S. Elpidio V. 246/123
3	Giovedì	S. Giosafato M. 246/120
4	Venerdì	S. Rosalia 247/119
5	Sabato	S. Teresa di Calcutta 248/118
6	Domenica	S. Petronio 249/117
7	Lunedì	S. Regina 250/116
8	Martedì	Giornata Internazionale dell'Alfabetizzazione Nativ. S.V. Maria 251/115
9	Mercoledì	S. Sergio Papa 252/114
10	Giovedì	S. Nicola da Tol. 253/113
11	Venerdì	S. Diomede M. 254/112
12	Sabato	SS. Nome di Maria 255/111
13	Domenica	S. Giovanni Crisostomo 256/110
14	Lunedì	Esaltazione S. Croce 257/109
15	Martedì	Giornata Mondiale della Democrazia B.V. Addolorata 258/108
16	Mercoledì	S. Cornelio e Cipriano 259/107



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-secchezza, 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.

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

365 GIORNI di SALUTE
www.365giornidisalute.it

Giovedì	17	S. Roberto 260/106
Venerdì	18	S. Sofia M. 261/105
Sabato	19	S. Genaro V. 262/104
Domenica	20	S. Candida 263/103
CHIUSO		
39	Giornata Internazionale della Pace	Lunedì S. Matteo Ap. 264/102
Equinozio d'Autunno	Martedì	S. Maurizio M. 265/101
Mercoledì	23	S. Pio da Pietrelcina 266/100
Giovedì	24	S. Pacifica C. 267/99
Venerdì	25	S. Aurelia 268/98
Sabato	26	SS. Cosma e Damiano 269/97
Domenica	27	S. Vincenzo de P. 270/96
40	Lunedì	S. Venceslao M. 271/95
Giornata Mondiale del Cuore	Martedì	SS. Michele, Gabriele e Raffaele 272/94
Mercoledì	30	S. Girolamo D. 273/93

SETTEMBRE 2026

AGOSTO 2026							OTTOBRE 2026						
L	M	G	V	S	D		L	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	

Fasi lunari

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

BILANCIA
23/09 - 22/10

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

N.B. Gli autori non sono responsabili delle possibili conseguenze legate all'incompletezza o erronea interpretazione del testo.

Farmacia Moderna Cacciapuoti

Telefono/Fax: 081.7121203
E-Mail: giusepecacciapuoti@tiscali.it

CALVIZZANO (NA)
VIA CONTE MIRABELLI, 82

FARMACIA SPECIALIZZATA IN ALIMENTI SENZA GLUTINE E APROTEICI
ECG - HOLTER CARDIACO - HOLTER PRESSORIO
PREPARAZIONI GALENICHE - OMEOPATIA - ERBORISTERIA
DERMOCOSMESI - PRIMA INFANZIA - ARTICOLI SANITARI
AUTOANALISI DEL SANGUE - DIETETICI - VETERINARIA

C.U.P. A.S.L. NAPOLI 2
II° POLICLINICO NAPOLI
e OSPEDALE CARDARELLI

SABATO SEMPRE APERTO

CASSA A.S.L. NAPOLI 2

Seguici su: facebook, Farmacia Cacciapuoti

PARCHEGGIO CUSTODITO GRATUITO

SI ACCETTANO BANCOMAT E CARTE DI CREDITO

CONSEGNE A DOMICILIO

Per info e ordini WhatsApp 346.9719510

1	Giovedì S. Teresa del B.G. 214/92	
2	Venerdì SS. Angeli Custodi 275/92	Giornata della Nonviolenza e Festa dei Nonni
3	Sabato S. Ciriano 276/90	
4	Domenica S. Francesco D'Assisi 277/89	CHIUSO
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. Felice 281/85	
9	Venerdì S. Donato 282/84	Giornata Mondiale della Vista
10	Sabato S. Daniele M. 283/83	Giornata Mondiale della Salute Mentale N
11	Domenica S. Firmiano V. 284/82	CHIUSO
12	Lunedì S. Serafino C. 285/81	42
13	Martedì S. Edoardo Re 286/80	
14	Mercoledì S. Calisto I Papa 287/79	
15	Giovedì S. Teresa D'Avila 288/78	
16	Venerdì S. Gerardo Maiella 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.

365GIORNI di SALUTE
www.365giornidisalute.it

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. Ignazio D'A. 290/76	17
☾	Domenica S. Luca Evangelista 292/75	18
43	Lunedì S. Laura 292/74	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 Lancette indietro di un'ora	Domenica SS. Cirsano e Daria 298/68	25
APERTO SOLO MATTINA ore 9:00 - 13:00	Lunedì S. Evaristo Papa 299/67	26
44	Martedì S. Fiorenzo V. 300/66	27
	Mercoledì S. Simone 302/65	28
	Giovedì S. Emeledda 302/64	29
	Venerdì S. Germano 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 tassa pubblicità a carico di chi lo espone in pubblico. Vietata la riproduzione parziale o totale. Tutti i diritti riservati.

N.B. Gli autori non sono responsabili delle possibili conseguenze legate all'incompletezza o erronea interpretazione del testo.



Farmacia Moderna Cacciapuoti

Telefono/Fax: 081.7121203
E-Mail: giusepecacciapuoti@tiscali.it

CALVIZZANO (NA)
VIA CONTE MIRABELLI, 82

FARMACIA SPECIALIZZATA IN ALIMENTI SENZA GLUTINE E APROTEICI
ECG - HOLTER CARDIACO - HOLTER PRESSORIO
PREPARAZIONI GALENICHE - OMEOPATIA - ERBORISTERIA
DERMOCOSMESI - PRIMA INFANZIA - ARTICOLI SANITARI
AUTOANALISI DEL SANGUE - DIETETICI - VETERINARIA

C.U.P. A.S.L. NAPOLI 2
II° POLICLINICO NAPOLI
e OSPEDALE CARDARELLI

SABATO
SEMPRE APERTO

CASSA
A.S.L. NAPOLI 2

Seguici su: facebook,
Farmacia Cacciapuoti

PARCHEGGIO
CUSTODITO GRATUITO

SI ACCETTANO BANCOMAT
E CARTE DI CREDITO

CONSEGNE
A DOMICILIO

Per info e ordini WhatsApp
346.9719510

1	Domenica Tutti i Santi 305/61	Giornata Mondiale dei Vegani	CHIUSO
2	Lunedì Commemorazione Defunti 306/60		45
3	Martedì S. Silvia 307/59		
4	Mercoledì S. Carlo Borromeo 308/58	Festa dell'Unità Nazionale e delle Forze Armate	
5	Giovedì S. Zaccaria P. 309/57		
6	Venerdì S. Leonardo Eremita 310/56		
7	Sabato S. Ernesto Ab. 311/55		
8	Domenica S. Goffredo V. 312/54		
9	Lunedì S. Orsola 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. Giocchino V. 318/48	Giornata Mondiale del Diabete	
15	Domenica S. Alberto M. 319/47		CHIUSO
16	Lunedì S. Margherita di S. 320/46	Giornata Internazionale della Tolleranza	47



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 starnutiscono. 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 arieggiare l'ambiente domestico e mantenere una temperatura adeguata. Per la salute dei tuoi bambini, in farmacia puoi trovare integratori e caramelle gommosse a base di vitamina C.

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.

365GIORNI di SALUTE
www.365giornidisalute.it

Giornata Mondiale della Filosofia	Martedì S. Elisabetta d'Ungheria 321/45	17
	Mercoledì S. Oddone Ab. 322/44	18
	Giovedì S. Faustino M. 323/43	19
Giornata Universale dei Diritti dell'Infanzia	Venerdì S. Benigno 324/42	20
Giornata Mondiale della Televisione	Sabato Present. B.V. Maria 325/41	21
	Domenica Cristo Re - S. Cecilia V.M. 326/40	22
	Lunedì S. Clemente Papa 327/39	23
	Martedì S. Flora 328/38	24
Giornata Internazionale contro la Violenza sulle Donne	Mercoledì S. Caterina D'Aless. 329/37	25
	Giovedì S. Corrado 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 I d'Avvento - S. Saturnino M. 333/33	29
	Lunedì S. Andrea Ap. 334/32	30

NOVEMBRE 2026

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

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

Fasi lunari

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

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

N.B. Gli autori non sono responsabili delle possibili conseguenze legate all'incompletezza o erronea interpretazione del testo.

Farmacia Moderna Cacciapuoti

Telefono/Fax: 081.7121203
E-Mail: giusepecacciapuoti@tiscali.it

CALVIZZANO (NA)
VIA CONTE MIRABELLI, 82

FARMACIA SPECIALIZZATA IN ALIMENTI SENZA GLUTINE E APROTEICI
ECG - HOLTER CARDIACO - HOLTER PRESSORIO
PREPARAZIONI GALENICHE - OMEOPATIA - ERBORISTERIA
DERMOCOSMESI - PRIMA INFANZIA - ARTICOLI SANITARI
AUTOANALISI DEL SANGUE - DIETETICI - VETERINARIA

C.U.P. A.S.L. NAPOLI 2
II° POLICLINICO NAPOLI
e OSPEDALE CARDARELLI

SABATO
SEMPRE APERTO

CASSA
A.S.L. NAPOLI 2

Seguici su: facebook,
Farmacia Cacciapuoti

PARCHEGGIO CUSTODITO GRATUITO

SI ACCETTANO BANCOMAT
E CARTE DI CREDITO

CONSEGNE
A DOMICILIO

Per info e ordini WhatsApp
346.9719510

1	Martedì	S. Arsano 335/31	Giornata Mondiale contro l'AIDS
2	Mercoledì	S. Bibiana 336/30	
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	CHIUSO
7	Lunedì	S. Ambrogio V. 341/25	50
8	Martedì	Innocentista Concezione 342/24	
9	Mercoledì	S. Siro 343/23	Giornata Internazionale contro la Corruzione
10	Giovedì	B.V.M. di Loreto 344/22	Giornata Mondiale dei Diritti Umani
11	Venerdì	S. Damaso Papa 345/21	Giornata Internazionale della Montagna
12	Sabato	B.V.M. di Guadalupe 346/20	
13	Domenica	S. Lucia V.M. - III d'Avvento 347/19	CHIUSO
14	Lunedì	S. Agnello di N. 348/18	51
15	Martedì	S. Valeriano 349/17	
16	Mercoledì	S. Albina 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 di scussioni, 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 nella scelta del regalo giusto, anche per i piccoli.

365 GIORNI di
SALUTE
www.365giornidisalute.it

DICEMBRE 2026

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

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

	Giovedì	S. Lazzaro 353/15	17
Giornata Internazionale dei Migranti	Venerdì	S. Graziano V. 352/14	18
	Sabato	S. Fausto 353/13	19
	Domenica	IV d'Avvento - S. Liberato M. 354/12	20
52 Solstizio d'inverno	Lunedì	S. Pietro Canisio 355/11	21
	Martedì	S. Francesca C. 356/10	22
	Mercoledì	S. Giovanni da K. 357/9	23
	Giovedì	S. Adèle 358/8	24
CHIUSO	Venerdì	Natale Del Signore 359/7	25
CHIUSO	Sabato	S. Stefano 360/6	26
APERTO SOLO MATTINA ore 9:00 - 13:00	Domenica	S. Giovanni Ap. 361/5	27
1	Lunedì	SS. Innocenzo Martin 362/4	28
	Martedì	S. Tommaso Becket 363/3	29
	Mercoledì	S. Eugenio V. 364/2	30
	Giovedì	S. Silvestro Papa 365/1	31



Fasi lunari

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

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

N.B. Gli autori non sono responsabili delle possibili conseguenze legate all'incompletezza o erronea interpretazione del testo.