

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

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	Lunedì Maria Madre di Dio 1/366	Giornata Mondiale della Pace 1	CHIUSO
2	Martedì S. Basilio V. 2/365		
3	Mercoledì S. Genoveffa 3/364		
4	Giovedì S. Ermete M. 4/363		
5	Venerdì S. Amalia V.M. 5/362		
6	Sabato Epifania di N.S. 6/361		
7	Domenica S. Luciano 7/360	Festa Nazionale del Tricolore	CHIUSO
8	Lunedì S. Massimo 8/359		
9	Martedì S. Adriano Ab. 9/358		
10	Mercoledì S. Aldo Eremita 10/357		
11	Giovedì S. Igno Papa 11/356		
12	Venerdì S. Modesto M. 12/355		
13	Sabato S. Ilario 13/354		
14	Domenica S. Felice M. 14/353		
15	Lunedì S. Mauro Ab. 15/352		
16	Martedì S. Marcello Papa 16/351		



Il fegato libera l'organismo da scorie e tossine pericolose per la salute. Per questo è indispensabile aiutarlo nella sua attività di depurazione.

Salute in famiglia
Buoni propositi
Anno nuovo in leggerezza, come depurarsi dopo le feste

Le feste natalizie regalano momenti unici in famiglia, tra pietanze gourmet, regali golosi e aperitivi di auguri. Lo spirito si alleggerisce, il palato gioisce ma il fegato si sovraccarica! Gennaio è il mese ideale per depurarsi da scorie e tossine. Non servono diete fai da te e digiuni forzati, basta un buon piano detox. In questo periodo dell'anno, il banco frutta e verdura è un tripudio di colori: dal bianco al verde, dall'arancione al viola! Riempi il carrello della spesa con agrumi, mele, finocchi e verdure a foglia verde ricche di antiossidanti. Semaforo rosso per cibi fritti e grassi, alcool e zuccheri. Portiamo a tavola pesce azzurro per l'apporto di omega-3 e cereali integrali come riso, farro ed orzo. Per gli spuntini spezza fame, semi e frutta secca a guscio. L'abbinamento alimentazione e attività fisica regolare è sempre vincente. Corsa, passeggiata, giro in bicicletta: l'importante è muoversi. Per facilitare l'eliminazione di tossine, è importante bere durante la giornata la giusta quantità di acqua, anche con aggiunta di mix attivi specifici per il drenaggio dei liquidi. Completa il tuo piano detox in farmacia con infusi e integratori a base di cardo mariano e carciofo.

365 GIORNI DI SALUTE
www.365giornidisalute.it

GENNAIO 2024

DICEMBRE 2023						
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 2024						
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			

	Mercoledì S. Antonio Ab. 17/350	17
	Giovedì S. Liberata 18/349	18
	Venerdì S. Mario M. 19/348	19
	Sabato S. Sebastiano 20/347	20
	Domenica S. Agnese V.M. 21/346	21
	Lunedì S. Vincenzo M. 22/345	22
	Martedì S. Emerenziana 23/344	23
	Mercoledì S. Francesco di Sales 24/343	24
	Giovedì Conversione di S. Paolo 25/342	25
	Venerdì SS. Tito e Timoteo 26/341	26
	Sabato S. Angela Merici 27/340	27
	Domenica S. Tommaso d'Ag. 28/339	28
	Lunedì S. Costanzo 29/338	29
	Martedì S. Martina 30/337	30
	Mercoledì S. Giovanni Bosco - S. Ciro M. 31/336	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'interpretazione o erronema 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

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. Verdiana 32/335	
2	Venerdì Pres. del Signore - Candelora 33/334	
3	Sabato S. Biagio 34/333	🌙
4	Domenica S. Gilberto 35/332	Giornata Mondiale contro il Cancro
5	Lunedì S. Agata 36/331	6
6	Martedì S. Paolo Miki 37/330	
7	Mercoledì S. Teodoro M. 38/329	
8	Giovedì S. Girolamo Em. - Giovedì Grasso 39/328	
9	Venerdì S. Apollonia 40/327	
10	Sabato S. Scolastica 41/326	Banco Farmaceutico Giornata raccolta farmaco
11	Domenica B.V.M. di Lourdes 42/325	Giornata mondiale del Malato CHIUSO
12	Lunedì S. Eulalia 43/324	7
13	Martedì S. Maura - Carnevale 44/323	
14	Mercoledì S. Valentino M. - Le Ceneri 45/322	Festa degli Innamorati
15	Giovedì S. Faustino 46/321	
16	Venerdì S. Giuliana V. 47/320	🌙



Per i tuoi amici a quattro zampe somministra antibiotici solo se prescritti dal veterinario e non utilizzare quelli per uso umano.

Consiglio del farmacista
Antibiotico-resistenza
Batteri sempre più resistenti per l'abuso di antibiotici

Gli antibiotici sono farmaci specifici impiegati per debellare e contrastare le infezioni causate dai batteri. Negli ultimi anni è in aumento il fenomeno dell'antibiotico resistenza, ovvero la capacità di alcuni batteri di sopravvivere e moltiplicarsi all'interno dell'organismo, resistendo all'azione terapeutica degli antibiotici. La conseguenza è che l'infezione è più difficile da trattare ed aumenta la possibilità di insuccesso della terapia, con gravi rischi per la salute. Allarmante è anche la minaccia di batteri multi-resistenti, in grado di vanificare l'efficacia di più antibiotici contemporaneamente. La diffusione del fenomeno è favorita dall'uso improprio e dall'abuso degli antibiotici. L'errore più comune è l'auto-medicazione senza necessità terapeutica, come l'assunzione di antibiotici per curare infezioni virali e non batteriche. La terapia va seguita solo dietro prescrizione medica, rispettando dosi e durata del trattamento. In via preventiva, è importante adottare semplici misure igieniche come lavare spesso le mani. Per evitare possibili contaminazioni nell'ambiente, smaltire correttamente i farmaci scaduti o avanzati. La salute di ogni persona è nelle mani di tutti!

365GIORNI di SALUTE
www.365giornidisalute.it

	Sabato S. Donato M. 48/319	17
	Domenica I di Quaresima - S. Simone V. 49/318	18
CHIUSO		
8	Lunedì S. Mansueto 50/317	19
👄	Martedì S. Silvano 51/316	20
Giornata Internazionale della Lingua Madre	Mercoledì S. Eleonora 52/315	21
	Giovedì S. Margherita 53/314	22
	Venerdì S. Rensio 54/313	23
P	Sabato S. Mattia 55/312	24
	Domenica II di Quaresima - S. Cesario 56/311	25
9	Lunedì S. Romeo 57/310	26
	Martedì S. Leandro 58/309	27
Giornata Mondiale delle Malattie Rare	Mercoledì S. Romano Ab. 59/308	28
	Giovedì S. Giusto 60/307	29

FEBBRAIO 2024

GENNAIO 2024

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				

MARZO 2024

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



- 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 parzia-
le o totale. Tutti i diritti riservati.

N.B. Gli autori non sono responsabili delle
possibili conseguenze legate all'incom-
pieta 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**

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**



**PARCHEGGIO
CUSTODITO GRATUITO**



**SI ACCETTANO BANCOMAT
E CARTE DI CREDITO**



**CASSA
A.S.L. NAPOLI 2**



Seguici su: **facebook**,
Farmacia Cacciapuoti



Per info e ordini WhatsApp
346.9719510

1

Venerdì
S. Albino
61/306

2

Sabato
S. Basilio M.
62/305

3

Domenica
S. Cunegonda - III di Quaresima
63/304

**APERTO SOLO MATTINA
ore 9:00 - 13:00**

4

Lunedì
S. Casimiro
64/303

Giornata Mondiale
del Tennis

5

Martedì
S. Adriano
65/292

6

Mercoledì
S. Giordano
66/301

7

Giovedì
SS. Perpetua e Felicità
67/300

8

Venerdì
S. Giovanni di Dio
68/299

Festa Internazionale
della Donna

9

Sabato
S. Francesca R.
69/298

10

Domenica
S. Simplicio P. - IV di Quaresima
70/297

CHIUSO

11

Lunedì
S. Costantino
71/296

11

12

Martedì
S. Massimiliano
72/295

13

Mercoledì
S. Arrigo
73/294

14

Giovedì
S. Matilde Regina
74/293

15

Venerdì
S. Luisa
75/292

16

Sabato
S. Eriberto V.
76/291



Domenica
V di Quaresima - S. Patrizio
77/290

17



Lunedì
S. Salvatore
78/289

18

Festa del Papà

Martedì
S. Giuseppe
79/288

19



Mercoledì
S. Alessandra M.
80/287

20



Giovedì
S. Benedetto
81/286

21

Giornata Mondiale
dell'Acqua

Venerdì
S. Lea
82/285

22

Sabato
S. Turbato di M.
83/284

23

CHIUSO

Domenica
Dom. delle Palme - S. Romolo
84/283

24



Lunedì
Annunc. del Signore - S. Isacco
85/282

25

Martedì
S. Emanuele
86/281

26

Mercoledì
S. Augusto
87/280

27

Giovedì
S. Sisto III Papa
88/279

28

Venerdì
S. Secondo M.
89/278

29

Sabato
S. Amedeo
90/277

30

ORA LEGALE
Lancette avanti
di un'ora

Domenica
Santa Pasqua - S. Beniamino M.
91/276

31

CHIUSO



ARIETE
21/03 - 20/04

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 parzia-
le o totale. Tutti i diritti riservati.

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

Per limitare il
contatto con gli
allergeni consulta
il **bollettino dei
pollini**. Evita gli
spazi aperti nei
giorni di massima
diffusione.

Salute all'aria aperta

Allergie primaverili Sintomi, rimedi e diagnostica per scoprire cosa le provoca

In primavera la natura si risveglia: i fiori sbocciano e rilasciano nell'aria profumi inebrianti ed esplosioni di pollini al vento! Per alcuni è l'inizio di reazioni allergiche innescate dall'inalazione degli allergeni, con comparsa di sintomi fastidiosi come naso che cola, occhi rossi ed irritati ma anche asma e difficoltà respiratorie. Specifici esami cutanei come Prick test e Patch test aiutano ad individuare l'allergene responsabile per evitarne il contatto. Per il trattamento dei sintomi, non basta munirsi di fazzoletti e santa pazienza. Gli antistaminici sono una valida risposta farmacologica, disponibili sotto forma di spray nasali, colliri e compresse. Possono provocare effetti collaterali: consulta il tuo farmacista di fiducia prima dell'assunzione. Valida alternativa naturale è il ribes nero. Gemme, foglie e frutti bloccano l'azione dell'istamina e rinforzano le difese immunitarie. In farmacia puoi trovarlo in varie formulazioni, come infusi e macerato glicerico ma attenzione al fai da te in presenza di ipertensione. In caso di allergia persistente e debilitante, lo specialista può consigliare l'immunoterapia, in grado di spegnere la reazione infiammatoria alla base del sintomo.

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

**MARZO
2024**

FEBBRAIO 2024

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			

APRILE 2024

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					

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

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	Lunedì S. Ugo V. - Lunedì dell'Angelo 92/275	Pesce d'Aprile	14
2	Martedì S. Francesco di P. 93/274	Giornata Mondiale dell'Autismo	
3	Mercoledì S. Riccardo V. 94/273		
4	Giovedì S. Isidoro V. 95/272		
5	Venerdì S. Vincenzo Ferrer 96/271		
6	Sabato S. Guglielmo 97/270	Giornata Mondiale dello Sport	
7	Domenica S. Ermanno 98/269	Giornata Mondiale della Salute	
8	Lunedì S. Alberto Dionigi 99/268		15
9	Martedì S. Liborio 100/267		
10	Mercoledì S. Terenzio M. 101/266		
11	Giovedì S. Stanislao V. 102/265		
12	Venerdì S. Giulio Papa 103/264		
13	Sabato S. Martino Papa 104/263		
14	Domenica S. Lamberto 105/262		
15	Lunedì S. Annibale 106/261		16
16	Martedì S. Bernadette 107/260		

Il cambio di stagione incide sul sonno. Non aiuta la luce blu dei dispositivi elettronici usati di notte, perché inibisce la melatonina.

Salute e benessere

Cambio di stagione Astenia primaverile: sintomi e rimedi per affrontarla

Il passaggio dall'inverno alla primavera richiede all'organismo un nuovo equilibrio per adattarsi a luce, temperatura e ritmi diversi. Il cambio di stagione, infatti, incide su mente e corpo, causando disturbi come nervosismo, spossatezza, insonnia e diminuzione dell'appetito. Per affrontarlo con sprint e buon umore, è importante mantenersi in buona salute seguendo semplici consigli. Una dieta bilanciata con pasti leggeri e frequenti consente di ricaricarsi per tutta la giornata. Per migliorare il tono dell'umore e quello muscolare, praticare attività fisica moderata ma costante, meglio se all'aria aperta circondati dal verde. Prima di dormire, evita lo schermo di cellulari e tablet che alterano i ritmi circadiani e disturbano il sonno. Se le corrette abitudini non bastano, esistono in natura piante che consentono all'organismo di adattarsi a situazioni di stress fisico ed emotivo. Il ginseng potenzia tono e vigore, l'euleuterococco è indicato in caso di ridotta concentrazione, la rhodiola è la pianta della calma emotiva. Utile integrare con amminoacidi e vitamine come l'acido folico, in grado di ridurre apatia e stanchezza. In farmacia trovi il prodotto più adatto alle tue esigenze!

365 GIORNI DI SALUTE
www.365giornidisalute.it

APRILE 2024

MARZO 2024						
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 2024						
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		

	Mercoledì S. Innocenzo V. 108/259	17
	Giovedì S. Galdino V. 109/258	18
	Venerdì S. Ermogene M. 110/257	19
	Sabato S. Adalgisa V. 111/256	20
	Domenica S. Anselmo 112/255	21
CHIUSO		
17	Giornata delle Terra (Earth Day)	Lunedì S. Calo 113/254
	Giornata Mondiale del Libro e del Diritto d'Autore	Martedì S. Giorgio 114/253
P		Mercoledì S. Fedele 115/252
	Anniversario della Liberazione	Giovedì S. Marco Evangelista 116/251
	APERTO SOLO MATTINA ore 9:00 - 13:00	25
		Venerdì S. Cleto Papa 117/250
		Sabato S. Zita 118/249
	Giornata Internazionale per la Sicurezza sul Lavoro	Domenica S. Valeria 119/248
18		Lunedì S. Caterina da Siena 120/247
	Giornata Internazionale del Jazz	Martedì S. Pio V Papa 121/246
		30



TORO
21/04 - 20/05

Fasi lunari

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

Di uso strettamente personale. Non esporre in luogo pubblico. Denuncia e 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

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. Giuseppe Artigiano
122/245

Festa dei Lavoratori

CHIUSO

2

Giovedì
S. Cesare
123/244

3

Venerdì
SS. Filippo e Giacomo
124/243

4

Sabato
S. Silvano
125/242

5

Domenica
S. Pellegrino M.
126/241

**APERTO SOLO MATTINA
ore 9:00 - 13:00**

6

Lunedì
S. Giuditta M.
127/240

19

7

Martedì
S. Flavia
128/239

8

Mercoledì
S. Desiderato
129/238

Giornata Mondiale della Croce Rossa

N

9

Giovedì
S. Gregorio V.
130/237

Festa dell'Europa

10

Venerdì
S. Antonino
131/236

11

Sabato
S. Fabio M.
132/235

12

Domenica
S. Rossana - Ascensione del Signore
133/234

Festa della Mamma

CHIUSO

13

Lunedì
S. Emma
134/233

20

14

Martedì
S. Mattia Ap.
135/232

15

Mercoledì
S. Torquato
136/231

Giornata Internazionale della Famiglia

M

16

Giovedì
S. Ubaldo V.
137/230

Venerdì
S. Pasquale B.
138/229

17

Sabato
S. Giovanni I Papa
139/228

18

Domenica
Pentecoste - S. Pietro di M.
140/227

19

21

Lunedì
S. Bernardino da S.
141/226

20

22

Martedì
S. Vittorio M.
142/225

21

Giornata Internazionale della Biodiversità

Mercoledì
S. Rita da Cascia
143/224

22

P

Giovedì
S. Desiderio V.
144/223

23

Venerdì
B.V.M. Ausiliatrice
145/222

24

Sabato
S. Beata C.
146/221

25

Domenica
SS. Trinità - S. Filippo Neri
147/220

26

CHIUSO

22

Lunedì
S. Agostino
148/219

27

Martedì
S. Paolo H.
149/218

28

Mercoledì
S. Massimino V.
150/217

29

M

Giovedì
S. Felice I Papa
151/216

30

Giornata Mondiale senza Tabacco

Venerdì
Visitatione B.V.M.
152/215

31

I bambini non sono adulti in miniatura. È importante impiegare farmaci approvati per l'età pediatrica, con attenzione al dosaggio.

Consiglio del farmacista

Farmaci per i bimbi Da usare sempre con cautela, ecco cosa tenere in casa

Quando si somministrano farmaci ai più piccoli, la prudenza non è mai troppa. I bambini assorbono i medicinali in maniera differente dagli adulti, per questo è necessario usarli sotto controllo medico, evitando la regola del fai da te. In casa conservare i farmaci in luoghi freschi ed asciutti, al riparo dalla luce solare e secondo le modalità specificate nel foglietto illustrativo. I bambini sono curiosi, per la loro sicurezza, è bene custodire i medicinali in luoghi non accessibili, come un armadietto chiuso a chiave e dedicato solo ai medicinali. È fondamentale conservarli nella loro confezione originale, per avere sempre sotto controllo la data di scadenza. Per precauzione, tenere sempre a portata di mano i numeri telefonici di emergenza. Nel kit dei farmaci per i più piccoli non devono mancare materiali utili per il primo soccorso come termometri e cerotti. Indispensabili anche antipiretici, soluzioni reidratanti in caso di diarrea e vomito, soluzioni fisiologiche per lavaggi nasali in caso di raffreddore e prodotti per ustioni e punture di insetti. Non esitare a consultare medico e farmacista per informazioni su dosaggi, interazioni con altri medicinali e possibili effetti collaterali.

365 GIORNI DI SALUTE
www.365giornidisalute.it

MAGGIO 2024

APRILE 2024

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					

GIUGNO 2024

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



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'incompleta 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

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. Giustino M. 153/214	Giornata Mondiale dei Genitori
2	Domenica S. Marcolino - Corpus Domini 154/213	Festa della Repubblica
3	Lunedì S. Carlo Lwanga 155/212	
4	Martedì S. Quirino V. 156/211	
5	Mercoledì S. Bonifacio V. 157/210	Giornata Mondiale per l'Ambiente
6	Giovedì S. Norberto V. 158/209	
7	Venerdì S. Roberto V. 159/208	
8	Sabato S. Medardo V. 160/207	Giornata Mondiale degli Oceani
9	Domenica S. Primo 161/206	
10	Lunedì S. Diana 162/205	
11	Martedì S. Barnaba 163/204	
12	Mercoledì S. Guido 164/203	
13	Giovedì S. Antonio da P. 165/202	
14	Venerdì S. Eliseo 166/201	Giornata Mondiale Donatori del Sangue
15	Sabato S. Germana 167/200	
16	Domenica S. Aureliano 168/199	

CHIUSO

23

N

24

☾

CHIUSO

Per gli adulti l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) consiglia di svolgere ogni settimana almeno 150 minuti di attività fisica aerobica.

Salute e benessere

Voglia di star bene Arriva l'estate, come migliorare umore e forma fisica

Siamo pronti ad accogliere la stagione più attesa dell'anno, con la sua leggerezza ed i ritmi più lenti. È il momento di stare all'aperto: camminare al tramonto, pedalare con gli amici e nuotare tra le onde. L'attività fisica incide positivamente sull'umore, riduce il rischio di osteoporosi, migliora le funzioni cognitive e l'apparato cardiorespiratorio. Approfittiamo delle giornate più lunghe per dormire di più e meglio. Un buon riposo allenta le tensioni, accelera il metabolismo regolando il senso di sazietà e stabilizza l'umore. Per un sonno rigeneratore, occorre evitare cene abbondanti e ricche di grassi ma anche alcool e caffeina. L'estate è la stagione ideale per godere dei raggi solari, che stimolano la produzione di serotonina, ormone della felicità. Il sole favorisce la produzione di vitamina D, importante per mantenere le ossa in salute. Alleato della bellezza, rende la pelle dorata e luminosa ma un'eccessiva esposizione provoca seri danni cutanei, come invecchiamento precoce e tumori della pelle. Bisogna esporsi con le giuste precauzioni: cappellino, occhiali da sole e una buona crema solare. In farmacia puoi trovare il prodotto più adatto e godere del sole in libertà.

365GIORNI DI SALUTE
www.365giornidisalute.it

GIUGNO 2024

MAGGIO 2024						
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		

LUGLIO 2024						
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				

25	Lunedì S. Gregorio B. 169/198	17
	Martedì S. Caligero 170/197	18
	Mercoledì S. Gervasio 171/196	19
Giornata Mondiale del Rifugiato	Solstizio d'Estate	Giovedì S. Ettore 172/195
	Venerdì S. Luigi Gonzaga 173/194	21
	Sabato S. Paolino da Nola 174/193	22
	Domenica S. Lanfranco V. 175/192	23
	Lunedì Nativ. S. Giovanni B. 176/191	24
	Martedì S. Guglielmo A. 177/190	25
Giornata Internazionale contro le Droghe	Mercoledì S. Vigilio V. 178/189	26
	Giovedì S. Cirillo D'Aless. 179/188	27
	Venerdì S. Attilio 180/187	28
	Sabato SS. Pietro e Paolo 181/186	29
	Domenica SS. Primi Martiri 182/185	30
		31



CANCRIO
22/06 - 22/07

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'interpretazione o erronosa 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

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	Lunedì S. Teobaldo E. 183/184	27
2	Martedì S. Ottone 184/183	
3	Mercoledì S. Tommaso Ap. 185/182	
4	Giovedì S. Elisabetta 186/181	
5	Venerdì S. Antonio M. Z. 187/180	N
6	Sabato S. Maria Goretti 188/179	
7	Domenica S. Edda 189/178	
APERTO SOLO MATTINA ore 9:00 - 13:00		
8	Lunedì S. Adriano 190/177	28
9	Martedì S. Amando 191/176	
10	Mercoledì SS. Rufina e Seconda 192/175	
11	Giovedì S. Benedetto da Norcia 193/174	
12	Venerdì S. Fortunato M. 194/173	
13	Sabato S. Enrico Imp. 195/172	
14	Domenica S. Carmillo De Lellis 196/171	
CHIUSO		
15	Lunedì S. Bonaventura 197/170	29
16	Martedì B.V. del Carmelo 198/169	



Il melanoma può colpire anche i più giovani. L'esposizione prolungata al sole aumenta il rischio di contrarre il melanoma in età adulta.

Prevenzione

Melanoma Schivare un tumore temibile: cause, sintomi e prevenzione

Il melanoma è un tumore della pelle molto aggressivo, in grado di diffondersi rapidamente se non viene individuato in tempo. Può presentarsi su cute integra o derivare da nei (nevi) preesistenti. Riconoscerlo è fondamentale per una diagnosi precoce. Per un'autoanalisi, è possibile farsi guidare dalle cinque lettere dell'alfabeto che possono segnalare un rischio melanoma: A come asimmetria, quando il neo si presenta irregolare; B come bordi frastagliati e indefiniti; C come colore variabile; D come dimensioni superiori ai 6 mm; E come evoluzione se la macchia si modifica velocemente. Rivolgersi tempestivamente al medico in caso di sospetto, anche per variazioni come rossore intorno al neo, prurito o sanguinamento. È buona regola sottoporsi a visita dermatologica almeno una volta all'anno, soprattutto in caso di familiarità per melanoma. La prevenzione è fondamentale fin dall'infanzia: esporsi al sole con moderazione, con particolare attenzione alla pelle chiara e delicata dei bambini. Proteggersi con cappellino e occhiali da sole ed utilizzare adeguate creme solari soprattutto su naso, orecchie, petto, spalle ma anche cuoio capelluto se calvi. Meno raggi ultravioletti, meno rischi per la salute.

365GIORNI DI SALUTE
www.365giornidisalute.it

LUGLIO 2024

GIUGNO 2024						
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 2024						
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	

	Mercoledì S. Alessio Conf. 199/188	17
	Giovedì S. Federico V. 200/167	18
	Venerdì S. Giusta 201/166	19
	Sabato S. Elia P. 202/165	20
P	Domenica S. Lorenzo da B. 203/164	21
30	Lunedì S. Maria Maddalena 204/163	22
🐾	Martedì S. Brigida 205/162	23
	Mercoledì S. Cristina 206/161	24
	Giovedì S. Giacomo Ap. 207/160	25
	Venerdì SS. Anna e Gioacchino 208/159	26
	Sabato S. Luliana 209/158	27
🌑	Domenica S. Nazario 210/157	28
CHIUSO		
31	Lunedì S. Marta 211/156	29
Giornata Mondiale dell'Amicizia	Martedì S. Pietro Crisologo 212/155	30
	Mercoledì S. Ignazio di L. 213/154	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**

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. Alfonso 214/153
2	Venerdì S. Eusebio 215/152
3	Sabato S. Lidia 216/151
4	Domenica S. Nicodemo 217/150
5	Lunedì S. Osvaldo 218/149
6	Martedì Trasfiguraz. N.S. 219/148
7	Mercoledì S. Gaetano da T. 220/147
8	Giovedì S. Domenico 221/146
9	Venerdì S. Romano 222/145
10	Sabato S. Lorenzo M. 223/144
11	Domenica S. Chiara 224/143
12	Lunedì <small>Giornata Internazionale della Gioventù</small> S. Giuliano 225/142
13	Martedì S. Ippolito 226/141
14	Mercoledì S. Alfredo 227/140
15	Giovedì Assunzione B.V.M. - Ferragosto 228/139
16	Venerdì S. Rocco 229/138



Quando i **conflitti di coppia** sono generati dalla perdita di un figlio, un **percorso terapeutico** aiuta a trasformare il dolore in forza.

Salute psicologica Terapia di coppia Come funziona, perché fa e in quali casi è utile

“Gli uomini vengono da Marte, le donne da Venere”? Pare proprio di sì ed è una storia antica. Il cervello maschile e quello femminile hanno differenti sistemi di connessione neuronale: gli uomini sono pratici e logici nel pensiero e nell'azione, mentre le donne mostrano maggiori abilità verbali e capacità accuditive. In situazioni di stress, l'uomo tende a risolvere i conflitti secondo il modello “attacco o fuga” mentre la donna è propensa ad una risoluzione verbale dello scontro. Queste differenze biologiche e sociali si ripercuotono nel vivere quotidiano della coppia, tra silenzi e critiche, blocchi emotivi e chiusure. Rivolgersi ad uno psicoterapeuta aiuta a rimettersi in gioco e a trovare nuove modalità di comunicazione, valorizzando le differenze che spesso non vengono accettate. Il percorso di terapia di coppia facilita l'incontro con l'altro, l'ascolto e la gestione delle emozioni. Occorre, però, una forte motivazione ed il desiderio di ritrovare una rinnovata fiducia. Talvolta, la terapia serve a capire che l'amore è finito e che la coppia è unita solo dalla paura della separazione. In questi casi, bisogna imparare ad accettare la fine della relazione, sorridendo a nuovi inizi.

365GIORNI di SALUTE
www.365giornidisalute.it

AGOSTO 2024

LUGLIO 2024						
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				

SETTEMBRE 2024						
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

CHIUSO	Sabato S. Giacinto Conf. 230/137	17
CHIUSO	Domenica S. Elena I 231/136	18
34 P <small>Giornata Mondiale della Fotografia</small>	Lunedì S. Italo 232/135	19
	Martedì S. Bernardo Ab. 233/134	20
	Mercoledì S. Pio X 234/133	21
	Giovedì S. Maria Regina 235/132	22
	Venerdì S. Rosa da Lima 236/131	23
CHIUSO	Sabato S. Bartolomeo Ap. 237/130	24
CHIUSO	Domenica S. Ludovico 238/129	25
35	Lunedì S. Alessandro M. 239/128	26
	Martedì S. Monica 240/127	27
	Mercoledì S. Agostino 241/126	28
<small>Giornata Mondiale contro i Test Nucleari</small>	Giovedì Martino S. Giovanni B. 242/125	29
	Venerdì S. Pietro di Trevi 243/124	30
<small>Giornata Internazionale della Solidarietà</small>	Sabato S. Aristide M. 244/123	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 negative all'incorpiata o erronea interpretazione del testo.

VERGINE
24/08 - 22/09

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

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



CASSA A.S.L. NAPOLI 2



PARCHEGGIO CUSTODITO GRATUITO



SI ACCETTANO BANCOMAT E CARTE DI CREDITO



CONSEGNE A DOMICILIO



SABATO SEMPRE APERTO



Seguici su: **facebook**,
Farmacia Cacciapuoti



Per info e ordini WhatsApp
346.9719510

1	Domenica S. Egidio Ab. 245/122	
2	Lunedì S. Elpidio V. 246/121	36
3	Martedì S. Gregorio M. 247/120	N
4	Mercoledì S. Rosalia 248/119	
5	Giovedì S. Teresa di Calcutta 249/118	
6	Venerdì S. Petronio 250/117	
7	Sabato S. Regina 251/116	
8	Domenica Nativ. B.V. Maria 252/115	Giornata Internazionale dell'Alfabetizzazione
9	Lunedì S. Sergio Papa 253/114	37
10	Martedì S. Nicola da Tol. 254/113	
11	Mercoledì S. Diomede M. 255/112	
12	Giovedì SS. Nome di Maria 256/111	
13	Venerdì S. Giovanni Crisostomo 257/110	
14	Sabato Escalazione S. Croce 258/109	
15	Domenica B.V. Addolorata 259/108	Giornata Mondiale della Democrazia
16	Lunedì S. Cornelio e Cipriano 260/107	38

CHIUSO

La tensione emotiva può provocare **tensione delle vertebre cervicali** e quindi dolore. **Yoga e respirazione** aiutano a **gestire ansia e stress**.

Consiglio del farmacista

Dolore cervicale Consigli e rimedi per farlo passare in fretta

“Ho la cervicale”, espressione tipica di chi lamenta il classico dolore al collo. Più esattamente, si parla di cervicaglia per indicare il dolore localizzato nel tratto cervicale della colonna vertebrale. Il dolore può irradiarsi dal collo alla testa causando cefalea o fino alle spalle rendendo difficoltosi i movimenti. Spesso è associato a formicolio, vertigini, nausea ed intorpidimento. I sintomi sono dovuti ad eventi traumatici come il comune colpo di frusta, contratture o patologie degenerative come artrosi ed ernia al disco. Non si trascuri la malocclusione dentale ed il bruxismo. Attenzione anche alla postura scorretta. Chi trascorre molte ore davanti ad uno schermo, tende a chinare la testa in avanti, sovraccaricando il tratto cervicale. In questi casi, è bene utilizzare supporti da tavolo per tastiera o computer e concedersi pause ricorrenti a intervalli regolari. In via preventiva, praticare regolare attività fisica potenzia la muscolatura di collo e spalle. Yoga e stretching aiutano a sciogliere le tensioni cervicali. In fase acuta, dietro prescrizione medica, i farmaci antidolorifici sono un rimedio contro il dolore. In farmacia puoi trovare cerotti e creme a base di antidolorifici ed antinfiammatori.

365GIORNI DI SALUTE
www.365giornidisalute.it

SETTEMBRE 2024

AGOSTO 2024						
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	

OTTOBRE 2024						
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			

	Martedì S. Roberto 261/106	17
P	Mercoledì S. Sofia M. 262/105	18
	Giovedì S. Genaro V. 263/104	19
	Venerdì S. Candida 264/103	20
	Giornata Internazionale della Pace Sabato S. Matteo Ab. 265/102	21
	Equinozio d'Autunno Domenica S. Maurizio M. 266/101	22
39	Lunedì S. Pio da Pietrelcina 267/100	23
	Martedì S. Pacifico C. 268/99	24
	Mercoledì S. Aurelia 269/98	25
	Giovedì SS. Cosma e Damiano 270/97	26
	Venerdì S. Vincenzo de P. 271/96	27
	Sabato S. Venceslao M. 272/95	28
	Giornata Mondiale del Cuore Domenica SS. Michele, Gabriele e Raffaele 273/94	29
	Lunedì S. Girolamo D. 274/93	30
40		

CHIUSO



BILANCIA
23/09 - 22/10

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

Di uso strettamente personale. Non esporre in luogo pubblico. Denuncia e 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'interpretazione o erronema 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**

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



**CASSA
A.S.L. NAPOLI 2**



**PARCHEGGIO
CUSTODITO GRATUITO**



**SI ACCETTANO BANCOMAT
E CARTE DI CREDITO**



**CONSEGNE
A DOMICILIO**



**SABATO
SEMPRE APERTO**



Seguici su: **facebook**,
Farmacia Cacciapuoti



Per info e ordini WhatsApp
346.9719510

1	Martedì S. Teresa del B.G. 275/92	
2	Mercoledì SS. Angeli Custodi 276/91	Giornata Nonviolenza e Festa dei Nomini N
3	Giovedì S. Cipriano 277/90	
4	Venerdì S. Francesco D'Assisi 278/89	
5	Sabato S. Placido M. 279/88	Giornata Mondiale degli Insegnanti
6	Domenica S. Bruno Ab. 280/87	APERTO SOLO MATTINA ore 9:00 - 13:00
7	Lunedì N.S. del Rosario 281/86	41
8	Martedì S. Pelagia 282/85	
9	Mercoledì S. Dionigi 283/84	
10	Giovedì S. Daniele M. 284/83	Giornata Mondiale della Salute Mentale M
11	Venerdì S. Firmino V. 285/82	
12	Sabato S. Serafino C. 286/81	
13	Domenica S. Edoardo Re 287/80	
14	Lunedì S. Callisto I Papa 288/79	Giornata Mondiale della Vista 42
15	Martedì S. Teresa D'Avila 289/78	
16	Mercoledì S. Gerardo Malella 290/77	Giornata Mondiale dell'Alimentazione

Un livello idoneo di polifenoli e omega-3 migliora la risposta dell'organismo a molte patologie e permette di invecchiare in salute.

Salute e benessere

Immunonutrienti Vitamine e amminoacidi: gli «amici» che proteggono

La scienza parla chiaro: tra alimentazione e sistema immunitario intercorre uno stretto legame. Gli immunonutrienti sono sostanze preziose contenute in alcuni alimenti, capaci di potenziare le difese immunitarie contro virus e batteri pericolosi per la salute. Vitamine C, B e polifenoli hanno un'azione antiossidante e favoriscono il corretto funzionamento del sistema immunitario. Carenze di zinco e selenio espongono invece l'organismo a maggiore rischio di infezioni virali. Gli omega-3, contenuti nel pesce azzurro, hanno effetti benefici sugli stati infiammatori. Fra gli amminoacidi, la glutammina sostiene i muscoli e supporta il sistema immunitario. In circostanze normali viene sintetizzata dal corpo ma in caso di aumentato fabbisogno occorre assumerla attraverso alimenti come carne, uova, pesce e tofu. L'arginina ha un ruolo importante nella produzione di ossido nitrico, in grado di distruggere i batteri. Restando in tema di amminoacidi, la L-Teanina sostiene le difese naturali: concedersi una buona tazza di tè, meglio se verde, ne garantisce il giusto apporto. In caso di dieta carente di immunonutrienti, è utile ricorrere ad integratori alimentari: parlane con il tuo farmacista.

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

OTTOBRE 2024

SETTEMBRE 2024						
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

NOVEMBRE 2024						
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

17	Giovedì S. Ignazio D'A. 291/76	P
18	Venerdì S. Luca Evangelista 292/75	
19	Sabato S. Laura 293/74	
20	Domenica S. Irene 294/73	CHIUSO
21	Lunedì S. Orsola 295/72	43
22	Martedì S. Giovanni Paolo II 296/71	
23	Mercoledì S. Giovanni da C. 297/70	
24	Giovedì S. Antonio M.C. 298/69	Giornata delle Nazioni Unite M
25	Venerdì SS. Crisanto e Daria 299/68	
26	Sabato S. Evaristo Papa 300/67	
27	Domenica S. Fiorenzo V. 301/66	CHIUSO
28	Lunedì S. Simone 302/65	44
29	Martedì S. Ermelinda 303/64	
30	Mercoledì S. Germano V. 304/63	
31	Giovedì Halloween - S. Lucia 305/62	



SCORPIONE
23/10 - 21/11

- 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 parzia-
le o totale. Tutti i diritti riservati.
N.B. Gli autori non sono responsabili delle
possibili conseguenze legate all'incom-
pieta 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**

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
Tutti i Santi
306/61

Giornata Mondiale
dei Vegani



**APERTO SOLO MATTINA
ore 9:00 - 13:00**

2

Sabato
Commemoraz. Defunti
307/60

3

Domenica
S. Silvia
308/59

4

Lunedì
S. Carlo Borromeo
309/58

Festa dell'Unità Nazionale
e delle Forze Armate



5

Martedì
S. Zaccaria P.
310/57

6

Mercoledì
S. Leonardo Eremita
311/56

7

Giovedì
S. Ernesto Ab.
312/55

8

Venerdì
S. Goffredo V.
313/54

9

Sabato
S. Oreste
314/53



10

Domenica
S. Leone Magno
315/52

CHIUSO

11

Lunedì
S. Martino di Tours
316/51



12

Martedì
S. Renato M.
317/50

13

Mercoledì
S. Diego
318/49

14

Giovedì
S. Giocundo V.
319/48

Giornata Mondiale
del Diabete

15

Venerdì
S. Alberto M.
320/47



16

Sabato
S. Margherita di S.
321/46

Giornata Internazionale
della Tolleranza

Giornata Mondiale
della Filosofia

Domenica
S. Elisabetta d'Ungheria
322/45

17

CHIUSO



Lunedì
S. Oddone Ab.
323/44

18

Martedì
S. Fausto M.
324/43

19

Giornata Universale
dei Diritti dell'Infanzia

Mercoledì
S. Benigno
325/42

20

Giornata Mondiale
della Televisione

Giovedì
Present. B.V. Maria
326/41

21



Venerdì
S. Cecilia V.M.
327/40

22



Sabato
S. Clemente Papa
328/39

23

Domenica
Cristo Re - S. Flora
329/38

24



Giornata Internazionale
contro la Violenza sulle Donne

Lunedì
S. Caterina D'Aless.
330/37

25

Martedì
S. Corrado V.
331/36

26

Mercoledì
S. Massimo
332/35

27

Giovedì
S. Giacomo della Marca
333/34

28

Giornata di Solidarietà
per il Popolo Palestinese

Venerdì
S. Saturnino M.
334/33

29

Sabato
S. Andrea Ap.
335/32

30

Gli zuccheri, che siano **semplici o complessi**, se assunti nella giusta quantità, sono fondamentali per il nostro organismo.

Prevenzione

Zuccheri e dolcificanti Un concentrato di energia da assumere con cautela

La dolcezza, talvolta, fa male! È il caso degli zuccheri, carboidrati semplici a rapido assorbimento. Consumati in eccesso, vengono accumulati dall'organismo e danneggiano la flora batterica intestinale, provocando fenomeni fermentativi con proliferazione di batteri e funghi patogeni. La nostra mente associa immediatamente gli zuccheri ad alimenti dolci. Eppure, essi sono contenuti anche nei cereali bianchi raffinati. Per questo, è importante prediligere cereali integrali, capaci di regolare i picchi glicemici e gli improvvisi attacchi di fame. Spesso gli zuccheri si nascondono in alimenti salati insospettabili, come conserve e salumi. Leggere bene le etichette ci orienta verso scelte consapevoli e consente di smascherare gli zuccheri indicati con nomi alternativi, come destrosio, glucosio, fruttosio e maltosio. Ci sono etichette che riportano diciture fuorvianti e accattivanti quali "contiene solo zuccheri della frutta" o "senza zuccheri aggiunti", che ci fanno pensare ad alimenti più sani e leggeri. Non illudiamoci: contengono dolcificanti artificiali con ridotto apporto calorico ma con alto potere dolcificante, paragonabile allo zucchero comune! Se impari a conoscerli, li eviti!

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

**NOVEMBRE
2024**

OCTOBRE 2024						
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			

DICEMBRE 2024						
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					



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 parzia-
le o totale. Tutti i diritti riservati.
N.B. Gli autori non sono responsabili delle
possibili conseguenze legate all'incor-
piata 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**

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. Ansano - I d'Avvento
336/31

Giornata Mondiale
contro l'AIDS

CHIUSO

2

Lunedì
S. Bibiana
337/30

49

3

Martedì
S. Francesco S.
338/29

Giornata Internazionale
Persone con Disabilità

4

Mercoledì
S. Barbara
339/28

5

Giovedì
S. Giulio M.
340/27

6

Venerdì
S. Nicola V.
341/26

7

Sabato
S. Ambrogio V.
342/25

8

Domenica
Immacolata Concezione - II d'Avvento
343/24

**APERTO SOLO MATTINA
ore 9:00 - 13:00**

9

Lunedì
S. Siro
344/23

Giornata Internazionale
contro la Corruzione

50

10

Martedì
B.V.M. di Loreto
345/22

Giornata Mondiale
dei Diritti Umani

11

Mercoledì
S. Damaso Papa
346/21

Giornata Internazionale
della Montagna

12

Giovedì
B.V.M. di Guadalupe
347/20

13

Venerdì
S. Lucia V. M.
348/19

14

Sabato
S. Agnello di N.
349/18

15

Domenica
S. Valeriano - III d'Avvento
350/17

51

16

Lunedì
S. Albina
351/16

51

Martedì
S. Lazzaro
352/15

17

Giornata Internazionale
dei Migranti

Mercoledì
S. Graziano V.
353/14

18

Giovedì
S. Fausta
354/13

19

Venerdì
S. Liberato M.
355/12

20

Solestizio
d'Inverno

Sabato
S. Pietro Canisio
356/11

21



Domenica
IV d'Avvento - S. Francesca C.
357/10

22

CHIUSO

52

Lunedì
S. Giovanni da K.
358/9

23

Martedì
S. Adele
359/8

24

CHIUSO

Mercoledì
Natale Del Signore
360/7

25

Giovedì
S. Stefano
361/6

26

Venerdì
S. Giovanni Ap.
362/5

27

Sabato
SS. Innocenti Martiri
363/4

28

Domenica
S. Tommaso Becket
364/3

29

CHIUSO

1

Lunedì
S. Eugenio V.
365/2

30

Martedì
S. Silvestro Papa
366/1

31

Prendersi cura
del corpo con
semplici gesti
quotidiani è una
forma di amore
verso sé stessi
e favorisce
buonumore e
positività.

Salute della pelle

Beauty routine Rigenerare la pelle durante le vacanze di Natale

Si respira aria di relax: approfitta delle vacanze di Natale per coccolarti e dedicarti con più cura alla beauty routine. Il primo passo è l'esfoliazione degli strati superficiali della pelle. Con le sue microparticelle a base di mix attivi, lo scrub rimuove impurità e cellule morte, rendendo la pelle luminosa, levigata e più ricettiva ai trattamenti successivi. Puoi concederti questo momento di pulizia profonda anche sotto la doccia, massaggiando il corpo con movimenti leggeri e circolari ed eliminando i residui di prodotto con acqua tiepida. Dopo la pulizia, contrasta i segni di rilassamento cutaneo con una crema ad azione antietà globale, formulata con brevetti Osmoshield e Microceramid. La texture ricca e fondente dona alla pelle un aspetto più tonico e giovane ed è particolarmente indicata per cosce, glutei, pancia e braccia. Se preferisci una texture ultraleggera con un immediato effetto seta, opta per un mix di oli naturali come argan, macadamia, mandorla, cotone e camelina. L'applicazione quotidiana attenua le smagliature ed illumina la pelle spenta, rilassa i sensi e dona una piacevole sensazione di benessere. In farmacia trovi prodotti sicuri per una perfetta skincare.

365 GIORNI di
SALUTE
www.365giornidisalute.it

DICEMBRE 2024

NOVEMBRE 2024						
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	

GENNAIO 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		



CAPRICORNO
22/12 - 20/01

Fasi lunari

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

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

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