

Settembre/ottobre 2026

EXPERTA

La farmacia che ti ascolta

***Posso
aiutarti?***

*Scopri i nostri
consigli per te*

www.farmaciaexperta.it

BENESSERE D'AUTUNNO: PICCOLI GESTI PER AFFRONTARE IL CAMBIO DI STAGIONE

L'arrivo dell'autunno porta con sé giornate più corte, il ritorno alla routine e un progressivo abbassamento delle temperature. È un periodo in cui l'organismo deve adattarsi a nuovi ritmi e può risultare più esposto a piccoli disturbi stagionali. Prendersi cura della propria salute con qualche semplice accorgimento permette di affrontare questa fase dell'anno con maggiore energia e benessere.

Rinforzare le difese e ritrovare energia

Il cambio di stagione può essere accompagnato da stanchezza, difficoltà di concentrazione e una maggiore predisposizione ai malanni di stagione. Seguire un'alimentazione varia ed equilibrata, ricca di frutta e verdura di stagione, garantisce un buon apporto di vitamine, minerali e sostanze antiossidanti. Quando necessario, il farmacista può consigliare il supporto più adatto alle proprie esigenze per sostenere il normale funzionamento del sistema immunitario e contribuire al metabolismo energetico.

Intestino in equilibrio, benessere per tutto l'organismo

L'intestino svolge un ruolo fondamentale non solo nella digestione, ma anche nel mantenimento delle difese dell'organismo. Alimentazione poco equilibrata, stress e cambiamenti delle abitudini quotidiane possono alterarne il fisiologico equilibrio, favorendo gonfiore, irregolarità intestinale o fastidi digestivi. Una dieta ricca di fibre, una corretta idratazione e uno stile di vita attivo rappresentano le basi per preservare il benessere intestinale.

Dolori muscolari e articolari: prevenzione e sollievo

Con la ripresa delle attività lavorative e sportive possono comparire dolori muscolari, contratture o piccoli traumi. Anche le variazioni climatiche possono accentuare i disturbi articolari, soprattutto nelle persone più sensibili. Un'attività fisica regolare, accompagnata da esercizi di stretching e da una corretta postura, aiuta a prevenire questi fastidi. Quando il dolore compare, è importante intervenire tempestivamente seguendo il consiglio del medico o del farmacista.

Igiene orale: una buona abitudine ogni giorno

La salute della bocca è strettamente collegata al benessere generale. Lavare accuratamente i denti almeno due volte al giorno, utilizzare strumenti adeguati per la pulizia degli spazi interdentali e programmare controlli periodici dal dentista contribuisce a prevenire carie e problemi gengivali. Una corretta igiene orale rappresenta un investimento sulla salute nel lungo periodo.

Bibliografia essenziale

- Ministero della Salute – Prevenzione e promozione della salute.
- Istituto Superiore di Sanità (ISS) – Epicentro: alimentazione, attività fisica e prevenzione.
- Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO) – Healthy diet e Cardiovascular diseases.
- Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) – Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia (LARN).

Controllare i valori cardiovascolari

L'autunno è anche un buon momento per dedicare attenzione alla prevenzione cardiovascolare. Monitorare periodicamente pressione arteriosa, colesterolo e altri principali parametri permette di individuare precocemente eventuali alterazioni e adottare, se necessario, uno stile di vita più salutare. Alimentazione equilibrata, attività fisica costante, controllo del peso corporeo e abolizione del fumo restano i pilastri fondamentali per proteggere cuore e circolazione.

La prevenzione nasce dai piccoli gesti quotidiani. Per qualsiasi dubbio o per ricevere consigli personalizzati, il farmacista è sempre a disposizione per orientare verso le soluzioni più adatte alle proprie esigenze.

Stomaco e Intestino



DULCOSOFT
Polvere Orale
20 bustine

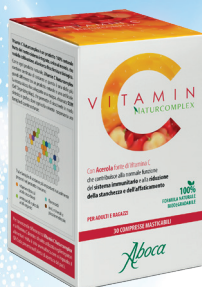


ENTEROGERMINA
6 miliardi 2g
Polvere orale - 9 bustine



MAALOX PLUS
50 compresse

Integratori Alimentari



VITAMIN C
Naturcomplex
30 compresse

BIOSCALIN
Total•Care
Donna/Uomo
30 compresse



GOLD COLLAGEN
FORTE AGELESS



ELMEX
Protezione Carie
Duo Pack 75ml



ELMEX
Sensitive
Duo Pack 75ml



MERIDOL
Protezione Gengive
Duo Pack 75ml

Analgesia e Traumi



BRUFEACT
10 Capsule Molli
Ibuprofene - 400mg



VOLTAREN EMULGEL
2% gel - 100gr



VOLTAREN EMULGEL
2% gel - 180gr



VOLTAREN EMULGEL
2% gel - 60gr