Novembre/dicembre 2026

EXPERTA

La farmacia che ti ascolta



Posso aiutarti?

Scopri i nostri consigli per te

ARRIVA L'INVERNO: PRENDERSI CURA DI SÉ, OGNI GIORNO

Con l'arrivo dei mesi più freddi cambiano le nostre abitudini e anche le esigenze del nostro organismo. Le giornate si accorciano, trascorriamo più tempo in ambienti chiusi e riscaldati e aumentano le occasioni di contatto con i virus respiratori. È quindi un buon momento per dedicare maggiore attenzione alla prevenzione e ai piccoli gesti quotidiani che contribuiscono al nostro benessere.

Prevenzione: si parte dalle buone abitudini

Durante la stagione invernale influenza e altre infezioni respiratorie diventano più frequenti. Alcune semplici precauzioni possono contribuire a limitarne la trasmissione: lavare regolarmente le mani, evitare di toccare occhi, naso e bocca, coprire naso e bocca quando si tossisce o starnutisce e, in presenza di sintomi, limitare per quanto possibile i contatti ravvicinati.
Anche la vaccinazione antinfluenzale rappresenta un importante strumento di prevenzione, in particolare per le persone appartenenti alle categorie per cui è raccomandata.

Naso e tosse: non tutti i disturbi sono uguali

Naso chiuso, secrezioni, gola irritata e tosse sono tra i disturbi più comuni dei mesi freddi, ma possono avere caratteristiche ed esigenze differenti.
La tosse, ad esempio, può presentarsi in forma secca oppure accompagnata dalla produzione di muco. Anche la congestione nasale può interferire con il riposo e con le normali attività quotidiane. Individuare correttamente il disturbo è il primo passo per scegliere, con il consiglio del farmacista o del medico quando necessario, la soluzione più appropriata.
È inoltre importante ricordare che raffreddore e influenza sono causati da virus: gli antibiotici non sono quindi efficaci contro queste infezioni e devono essere utilizzati esclusivamente quando prescritti dal medico.

Benessere anche a tavola

Il periodo tra novembre e dicembre porta con sé anche qualche cambiamento nelle abitudini alimentari. Pasti più abbondanti, festività e variazioni della routine possono favorire occasionalmente pesantezza, acidità o reflusso.
Mangiare lentamente, evitare eccessi e prestare attenzione agli alimenti che individualmente provocano fastidio sono semplici accorgimenti che possono aiutare. Anche l'equilibrio della flora intestinale è un aspetto da considerare nel benessere complessivo dell'apparato gastrointestinale.

Non dimentichiamo il sorriso

La cura quotidiana passa anche dall'igiene orale. Una corretta pulizia dei denti aiuta a prevenire carie e problemi gengivali, mentre chi soffre di sensibilità dentinale può aver bisogno di attenzioni specifiche. Costanza, tecnica corretta e prodotti adeguati alle proprie necessità sono alla base di una buona routine.

Il consiglio in più

Ogni persona ha esigenze diverse e anche un disturbo apparentemente comune può richiedere attenzioni differenti. Chiedi consiglio al tuo farmacista, che potrà aiutarti a individuare la soluzione più adatta e indicarti quando è opportuno rivolgersi al medico.

Fonti: Istituto Superiore di Sanità – EpiCentro, *Influenza stagionale: trasmissione, sintomi, prevenzione e terapia;* Ministero della Salute/ISS, *Prevenzione e controllo dell'influenza: raccomandazioni per la stagione 2026-2027;* Ministero della Salute, *Antibiotico-resistenza e uso responsabile degli antibiotici.*

Stomaco e Intestino



MAALOX REFLU RAPID ADVANCE
20 stick



ENTEROGERMINA
4 miliardi - 30 flaconcini



ONLIGOL
10 g - 20 bustine



ESOXX ONE
10 ml - 20 stick



YOVIS
25 miliardi - 10 flaconcini

Analgesia e Traumi



BRUFEACT
400 mg Ibuprofene
capsule molli

Integratori



BETOTAL
ADVANCE DIFESE 50+
15 flaconcini

Influenza e Apparato Respiratorio



RINAADVANCE
Spray 10 ml



BISOLVON TOSSE COMPLETE
12 stickpack



BISOLVON TOSSE COMPLETE
Sciroppo 100 ml



FLUIMUCIL MUCOLITICO
600 mg - 10 bustine



FLUIMUCIL MUCOLITICO
600 mg - 10 compresse



SEKI
Sciroppo 200 ml

INFORMAZIONE PROMOZIONALE: È un medicinale/dispositivo medico. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Tenere fuori dalla portata dei bambini. L'uso del medicinale è riservato agli adulti. (Non utilizzare in gravidanza e allattamento - se applicabile). Il presente volantino ha carattere di informazione promozionale e non sostituisce il parere del medico o del farmacista. I prodotti sono disponibili nelle farmacie aderenti all'iniziativa, salvo esaurimento scorte.

UniNetFarma