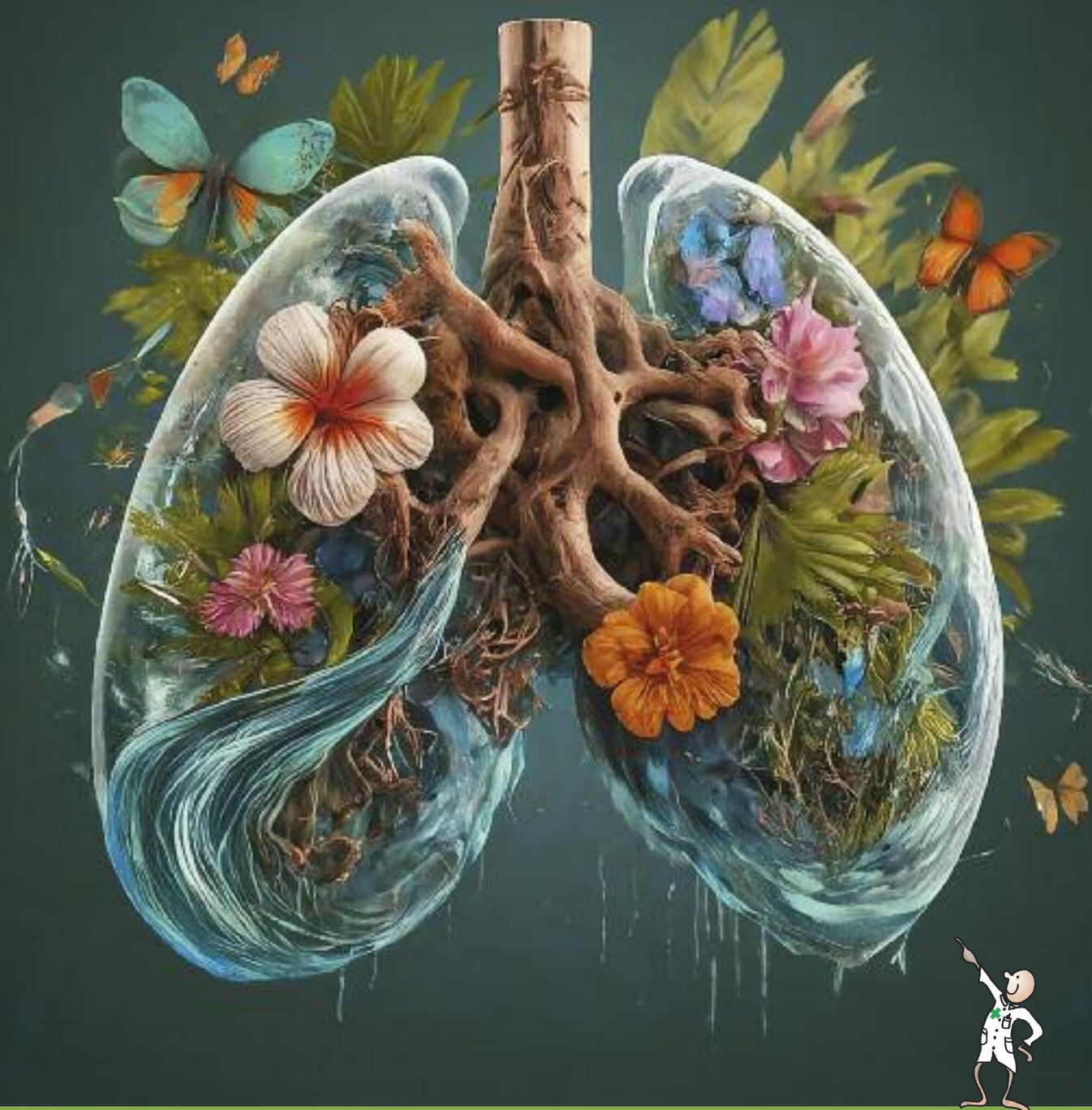


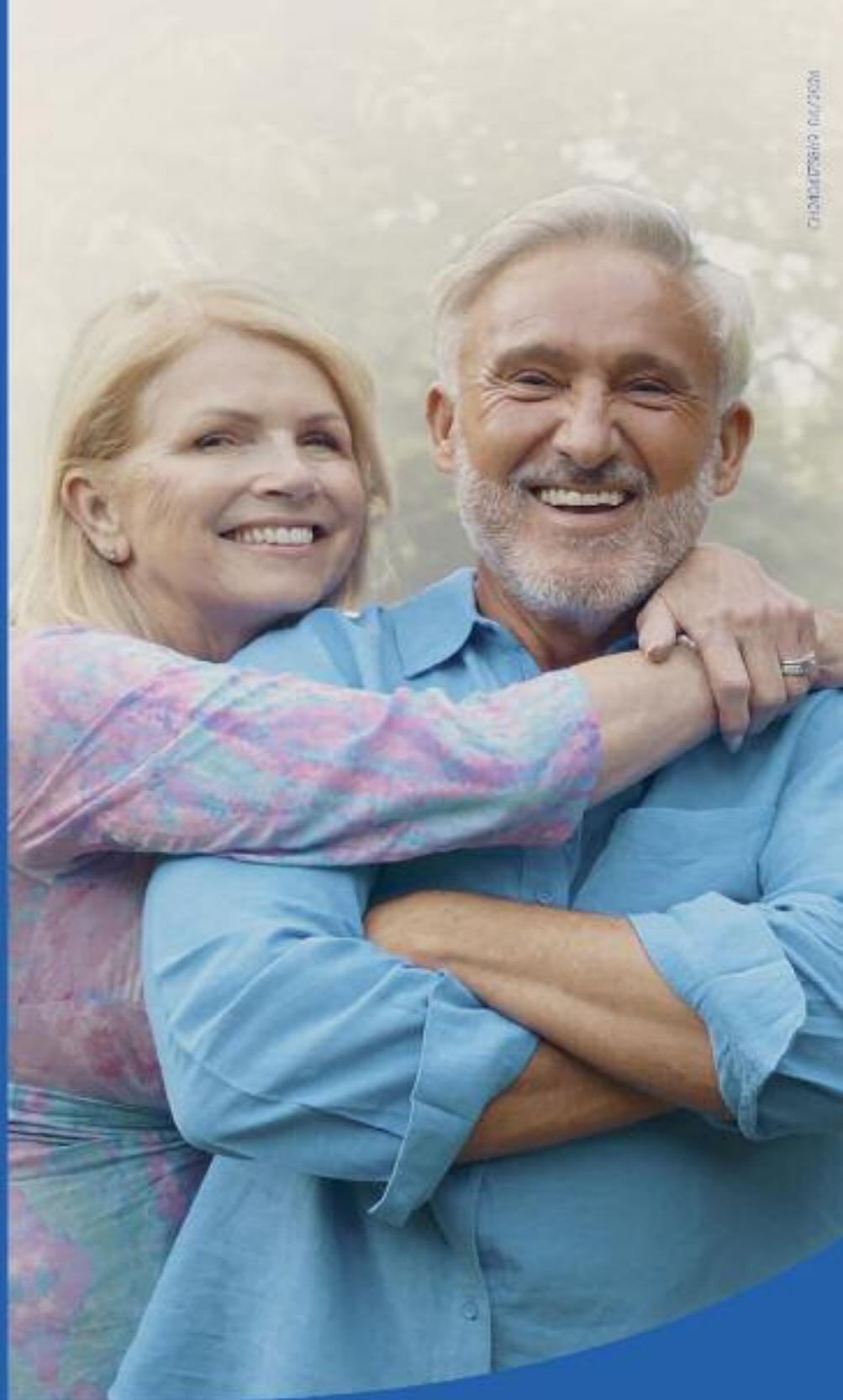
RIVISTA
DI ATTUALITÀ
E BENESSERE



FARMACIE SPAZIOSALUTE



SANDOZ



Cr. 04/01/2010, 04/2/2010

Per te.
Per la vita.

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore, diamo il benvenuto all'estate... È la stagione più attesa, per molti coincide infatti con la pausa lavorativa e l'interruzione di molte attività invernali, studio, palestra e corsi, regalando così una maggiore quantità di tempo libero. Un periodo dell'anno in cui è possibile fare attività piacevoli all'aperto e utili alla salute.

L'estate è un buon momento per prendersi cura di sé stessi. Sicuramente uno dei vantaggi è che si tratta di una stagione che invita a uscire, a socializzare e fare attività fuori casa. Questo giova senza dubbio alla mente e sicuramente è fonte di benessere, poiché fa bene alla mente e al corpo.

Le ferie, a casa o in viaggio, permettono di staccare dalla routine quotidiana. Leggere un libro, fare sport, visitare un museo o passeggiare senza fretta, sono momenti che oltre a gratificare, consentono di entrare in contatto con noi stessi, ascoltare i nostri bisogni e riflettere. È la stagione che tra sole, relax, movimento e buonumore segna un'occasione di rinascita.

Godiamoci pertanto questa stagione con tutto ciò che ha da offrirci.

Buona lettura.

Farmacisti Spazio Salute

www.farmaciespaziosalute.ch

Grasso non è bello, né sano	5	
spazio salute		
REHA TICINO	9	
spazio salute		
Moto. La guida difensiva ti salva la vita	13	
spazio salute		
Consigli d'acquisto	19	
spazio convenienza		
Farmacie Spazio Salute	20	
spazio salute		
Mio figlio di 9 anni è caduto e ha perso un incisivo. Cosa devo fare?	25	
spazio salute		
La Fondazione Make-A-Wish	28	
spazio associazioni		
3000 specie di zanzare e come proteggerci: il Caladium	31	
spazio salute		
La calendula	33	
spazio verde		
Giochi	35	
spazio giochi		
Le nostre promozioni	36	
spazio promozioni		

Giugno 2024

Rivista trimestrale d'informazione sulla salute, la famiglia e il benessere

Tiratura: in Ticino 100'000 esemplari

Editore: Spazio Salute c.p. 762, 6616 Losone

Pubblicità: Spazio Salute c.p. 762, 6616 Losone

Coordinamento: Poncioni SA, 6616 Losone

Bepanthen®

Per la salute della pelle.

NOVITA
anche in **POMPA**
SPRAY DA 50-ml



**Bepanthen
MED Plus**
Tutta la gamma
20% di sconto
Validità 3 mesi



**CADENDO
SI
IMPARA**

CH-20230726-20

DISINFETTA E GUARISCE.

Bepanthen® MED Plus disinfetta e guarisce le piccole ferite.

Questi prodotti sono medicinali omologati.
Leggere i foglietti illustrativi.

- 1. Spray per ferite:** disinfetta e previene le infezioni
- 2. Crema cicatrizzante:** accelera la guarigione delle ferite



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Aiuta la pelle dall'interno



**Calcium Sandoz
Sun & Day**
compresse eff.
20% di sconto
Validità 3 mesi



Compresse effervescenti con
aroma di arancia e limone

1 × al giorno Calcium Sandoz® Sun & Day,
il beta-carotene e le vitamine E e C preparano
la vostra pelle per lunghe giornate al sole.

Questo è un integratore alimentare e non sostituisce
un'alimentazione variata e uno stile di vita sano.

SANDOZ

Sandoz Pharmaceuticals S.A., Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

Stato: 03/2023 CHE303220512

Grasso non è bello, né sano

Lo slancio inclusivo dei nostri tempi tende a normalizzare tutto, per timore di mostrarsi giudicante. Un trasporto che possiamo definire politicamente corretto, conseguente a una certa tendenza culturale, ma che ideologicamente presenta qualche distorsione che porta talvolta a negare le più solide verità mediche. Ad esempio, siamo sicuri che “grasso sia davvero bello?”. O meglio, se diciamo che grasso è bello, siamo certi che sia pure sano? Se da un lato è giusto non stigmatizzare e non discriminare, d’altro canto non possiamo negare che fin dall’infanzia l’obesità sia un serio problema di salute, con effetto peggiorativo aggravato dall’età e dalle patologie che l’aumento di peso può accelerare e peggiorare. L’analisi globale pubblicata da The Lancet in occasione della Giornata mondiale dell’obesità certifica, in riferimento ai dati 2022, che al mondo sono 159 milioni i bambini e gli adolescenti obesi, e 879 milioni gli adulti. Numeri in costante aumento, osserva il direttore generale OMS Tedros Adhanom Ghebreyesus: “È importante prevenire e gestire l’obesità dalla prima infanzia all’età adulta, attraverso dieta, attività fisica e cure adeguate, se necessario”. Le cifre riportano che dal 1990 al 2022 la percentuale dei bambini e degli adolescenti obesi nel mondo è più che quadruplicata tra le ragazze (dall’1.7% al 6.9%) e tra i ragazzi (dal 2.1% al 9.3%). Un aumento riscontrato dovunque. Secondo uno studio del 2017 del Politecnico di Zurigo, il 15% dei bambini e adolescenti è in sovrappeso o obeso, e il 3% è obeso. Mentre, i dati dell’Ufficio del medico cantonale in Ticino, sempre riferiti al 2017, indicano che il 42.4% della popolazione risulta sovrappeso o obesa: uomini (59.9%) significativamente più in sovrappeso delle donne (33.8%), e la tendenza all’eccesso di peso è sensibile alle variazioni di età: sovrappeso o obesità riguardano circa una persona su quattro nella popolazione fra 18 e 34 anni (23.5%), percentuale che sale a una persona su due (50.7%) nella fascia dei 65 anni in su.

Ne parliamo con il dottor Francesco Volonté, direttore sanitario della Clinica Sant’Anna di Sorengo e responsabile del neonato Centro di cura dell’obesità Sant’Anna (riconosciuto dalla SMOB, la Società svizzera per lo studio dell’obesità patologica e dei disturbi metabolici), che per prima cosa evidenzia i pregiudizi sociali che ruotano attorno all’obesità, peraltro una vera e propria patologia: “Si generalizza pensando che un obeso abbia tutta la responsabilità della sua condizione; si crede semplicisticamente che se volesse stare meglio gli basterebbe fare più sport e non abbuffarsi di cibo, pensando che l’obesità sia una scelta di vita e che la soluzione sia completamente nelle mani della persona che ne è affetta”. Nulla di più errato, esordisce Volonté che subito sgretola i luoghi comuni di questo retro pensiero: “Non sappiamo, ad esempio, che riducendo drasticamente il cibo che mangiamo, il corpo inizierebbe a elaborare piani per ripristinare al più presto le scorte di energia”. Una reazione che rientra nel bagaglio primordiale di tutti noi e che a lui piace chiamare “la teoria del Mammut”: “Nel corso della preistoria, per la loro sopravvivenza i nostri antenati dovevano avere riserve nel corpo: senza calorie da bruciare non potevano cacciare mammut



**Centro di cura dell’obesità
della Clinica Sant’Anna**

**Dr. Francesco Volonté
specialista in chirurgia, FMH
specialista in chirurgia
viscerale, ISFM**

**Via Sant’Anna 7
CH-6924 Sorengo**

**T +41 91 993 06 69
info@clnicasantanna.ch**

PARAPIC®

aiuta rapidamente in caso di punture d'insetti

-  calma dolore e prurito
-  disinfetta la zona della puntura
-  rinfresca e calma la pelle



È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.



Biomed AG, CH-8600 Dübendorf. © Biomed AG. 02/2024. All rights reserved.

BioMed®



PER RILASSARE MUSCOLI E NERVI.



NOUVO



Magnesio + Vitamine del gruppo B



Alto dosaggio



1 al giorno



Vegano

Diasporal®. Per la tua vita attiva.

Il magnesio promuove una funzione muscolare normale. Le vitamine B1, B2, B6 e B12 contribuiscono al normale funzionamento del sistema nervoso e del metabolismo energetico.

e neppure resistere alle lunghe carestie. Proprio questa abilità di stoccare energia ha permesso loro di superare le insidie della natura e attraversare indenni le ere geologiche. La capacità di immagazzinare riserve di energia è quindi scritta nei nostri geni e, oggi, molti esprimono più o meno intensamente questa impronta genetica". Ciò permette di intuire: "Se l'approccio per vincere l'obesità si riduce a una dieta, il fallimento è garantito perché nel 99% dei casi il paziente attiverà uno di questi sistemi di difesa innati contro le carestie ereditato dai suoi antenati: il suo corpo inizierà a diffondere ormoni che segnalano l'allarme "attenzione, stiamo perdendo scorte!", e tutto il metabolismo si metterà in all'erta. Ciò significa che quando la persona siederà a tavola, il suo corpo immagazzinerà energia come se non ci fosse un domani e il peso tornerà come prima, o ancora di più". Inoltre, altri due fattori influenzano il tutto: "Le abitudini alimentari dei genitori e l'ambiente partorito dalla nostra era moderna: la



tecnica di sopravvivenza dei nostri antenati è stata sopraffatta dalla rivoluzione industriale che in poco tempo ha sconvolto le abitudini degli esseri umani. Oggi disponiamo di piatti colmi di calorie, e nel frattempo abbiamo smesso di correre per la sopravvivenza; così, il cibo è ingerito in quantità eccessiva, non viene "bruciato" col movimento ed è diventato un nostro potenziale nemico. Infine, genetica, ormoni, farmaci e altri fattori ambientali aumentano la probabilità che una persona sviluppi l'obesità, divenuta oramai una patologia riconosciuta dall'OMS". Una malattia cronica multi-complicata che aumenta e accelera il diabete, con tutte le sue serissime complicanze neurologiche, vascolari, oculari, renali e via dicendo. Peggiora e accelera le patologie cardiovascolari, con ipertensione, ictus, infarti. Aumenta il rischio di infezioni: ascessi, cistiti e nefriti, ma anche infezioni virali, al punto che l'obesità è un fattore indipendente di morte da Covid. L'aumento di peso provoca l'inadeguatezza del sistema immunitario, che è il nostro esercito, per una ragione interessante: l'eccesso di introito calorico è una sfida tremenda per il sistema immunitario perché per oltre 200.000 anni, homo (e femina) sapiens hanno dovuto affrontare una persistente carenza calorica, con fame e carestie sempre in agguato.

Ma oggi chi è obeso può contare su un approccio innovativo: "La scienza ha tracciato la via riconoscendo l'obesità come una vera e propria patologia metabolica per sconfiggere la quale ci vogliono cure multidisciplinari ritagliate su misura per ogni singolo paziente, che il neonato Centro di cura dell'obesità Sant'Anna ha iniziato a tracciare: un percorso completo e preciso, una sorta di presa di coscienza sostenuta da diversi specialisti: chirurghi, endocrinologi, gastroenterologi, nutrizionisti, dietologi, psicologi, pneumologi". Non ci sono soluzioni unicamente chirurgiche né puramente farmacologiche, anche se oggi si parla di medicinali innovativi: "Chi pensa di risolvere solo così si illude, perché nel giro di pochi mesi tutto torna come prima. Anche il farmaco antidiabetico usato per dimagrire funziona sì, ma comporta un problema: se lo si interrompe, si rimette peso". Egli si dice tuttavia convinto che in futuro, "esso giocherà un ruolo importante nelle nuove terapie multimodali e nel nostro approccio multidisciplinare che si sta rivelando la via più adeguata e vincente".

Dr. Francesco Volonté



Alpinamed



Confezione da 300 applicazioni singole (spruzzi).

Integratore alimentare con 3 composti fisiologici della vitamina B12 ad alte dosi.

1 spruzzo contiene 100 µg di vitamina B12

www.alpinamed.ch

Daylong™

WE DO SKIN
YOU DO YOU



Noi? Pensiamo ad offrirti una protezione solare altamente efficace.

Tu? Ti godi le giornate di sole senza preoccupazioni.



Daylong™ protegge la tua pelle sensibile.



GALDERMA

GH-DJA-230108

REHA TICINO

La riabilitazione oncologica un supporto fondamentale per la guarigione

REHA TICINO
T 091 811 13 14
info@rehaticino.ch

Che cos'è la riabilitazione oncologica?

Si tratta di una tipologia di intervento riabilitativo dedicato ai pazienti ammalati di tumore. Il suo scopo è di restituire al paziente oncologico tutte quelle funzioni motorie, cognitive e psicologiche che durante la malattia sono state perse o indebolite. Si tratta di un approccio completo e multidisciplinare, infatti il paziente viene preso a carico da diverse figure professionali.

Chi intraprende questo tipo di riabilitazione?

I pazienti che intraprendono questo percorso sono persone affette o appena guarite da un tumore. È difficile dare una definizione univoca della tipologia di paziente poiché le diverse tipologie di malattie tumorali rendono i pazienti molto diversi tra loro. Per esempio, vengono ricoverati da noi pazienti con tumori gastrointestinali, ginecologici, ossei o del sangue.

Qual è il vostro ruolo nella presa a carico del paziente oncologico?

Il medico gestisce gli aspetti prettamente clinici, ovvero analizza la storia del paziente, ne tiene sotto controllo i sintomi e mantiene i contatti con l'oncologo del paziente per aggiornamenti. Il medico si occupa inoltre di coordinare il team di cura multidisciplinare di cui fa parte anche l'infermiere, che ha un ruolo di sostegno costante al paziente nei suoi bisogni ed è la figura di riferimento per il paziente durante la sua degenza.

Il fisioterapista ha, invece, il compito di aiutare il paziente ad avvicinarsi all'attività fisica con esercizi di rafforzamento muscolare e resistenza rigorosamente calibrati sui bisogni e sulle capacità del paziente.

Chi sono gli altri membri del team interdisciplinare?

Fa parte del team anche l'assistente sociale, che aiuta nel gestire i bisogni del paziente al momento della dimissione nonché il ruolo importante della famiglia, molto coinvolta sia emotivamente che praticamente. Fa parte del team anche il nutrizionista che si occupa di adattare le esigenze e i bisogni alimentari del paziente, al fine di favorirne il più possibile la guarigione. Infine, ai pazienti viene garantito anche il supporto di psicologo e psichiatra.



BIOFLORIN®

Prevenite la diarrea
del viaggiatore!
Per tutta la famiglia.

Disponibile esclusivamente
in farmacia & drogheria.

Bioflorin

50 capsule

20% di sconto

Validità 3 mesi

Meccanismo omologato
Leggere il foglietto illustrativo

SWISS MADE 

sanofi Contra Herbolon Switzerland AG, Pflach

BIOFLORIN®

ENTEROCOCCUS FAECIUM SP688

Rigenera la flora intestinale alterata
- in caso di diarrea
- durante l'assunzione di antibiotici

Per adulti,
bambini e neonati.

2023_12_605

Antistax®

Antistax forte
compresse

20% di sconto

Validità 3 mesi

→ www.antistax.ch

**Gambe pesanti,
stanche e doloranti?**

Antistax® forte allevia il dolore, rafforza le pareti
delle vene e protegge le vene stesse.



È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

spirig HealthCare
STADA GROUP



In che modo il percorso riabilitativo del paziente oncologico differisce rispetto al percorso di altri pazienti?

Questi pazienti hanno un bagaglio emotivo ed una fragilità diversa dagli altri a causa della malattia con cui si sono trovati a convivere e che cercano di combattere. Tutti noi in qualche modo, chi più chi meno, abbiamo avuto a livello personale un contatto con qualcuno che ha avuto questo tipo di male, ciò rende la relazione con questa tipologia di pazienti profonda e speciale. È fondamentale garantire al paziente di essere circondato da personale in grado di prendere a carico i suoi bisogni fisici e psicologici in qualsiasi momento.

Qual è il futuro di questa branca della medicina riabilitativa?

L'intervento riabilitativo deve essere quanto più possibile precoce, globale e personalizzato. Ovvero non deve più essere pensato come un intervento post trattamento farmacologico o chirurgico ma come un trattamento che va di pari passo con i trattamenti di chemioterapia e radioterapia o chirurgici. Il concetto di cure simultanee al paziente oncologico è quello su cui dobbiamo lavorare nei prossimi anni, poiché è dimostrato che un'appropriata preparazione fisica consente di avere minori complicanze in interventi di chirurgia o meno tossicità da chemioterapia e da radioterapia. Pertanto la riabilitazione oncologica non deve essere solo uno strumento di recupero ma di guarigione in tutto e per tutto.

Somatoline
Cosmetic®



Somatoline
30% di sconto
su tutto l'assortimento*
Validità 2 mesi



Nuovo Snellente 7 Notti Crema SENTI LA RIATTIVAZIONE DEL MICROCIRCOLO SULLE TUE GAMBE

MASSIMA EFFICACIA,
ZERO RESIDUI.



OFFERTA VALIDA SU TUTTO L'ASSORTIMENTO
DAL 01.06 AL 31.07.2024

Leucen®

Gel di acetato di alluminio

Gel rinfrescante e lenitivo
con acetato di alluminio,
camomilla, arnica
e dexpanthenolo.



NUOVO!
Leucen® Pic
Roll-on **KIDS**

Per neonati
e bambini piccoli
in caso di punture
d'insetto



Leucen

20% di sconto
Validità 3 mesi



www.leucen.ch

Disponibile in farmacia e in drogheria

Distribuzione: Tentan AG, 4452 Itingen

Moto

La guida difensiva ti salva la vita

Che usi lo scooter per andare al lavoro, la Harley per sfrecciare sui passi o una Gran turismo per percorrere lunghe distanze... il rischio di incidente è sempre in sella con te. La guida difensiva è però il tuo angelo custode. L'UPI ha raccolto i consigli più importanti.



Consigli

- Guida in modo previdente e difensivo
- Tieni sempre presente l'eventualità di non essere visto
- Non tagliare le curve e esercitati a frenare regolarmente
- Indossa l'equipaggiamento di protezione anche per tragitti brevi
- Scegli una moto con ABS (sistema antibloccaggio)

La sicurezza inizia al momento dell'acquisto

Inizia con la sicurezza sin dal momento dell'acquisto: è importante chiarire quale moto è adeguata in termini di dimensioni, peso e baricentro, posizione del sedile, potenza e comportamento su strada. Farsi consigliare e confrontare diversi modelli è fondamentale per fare la scelta giusta.

Quando acquisti una moto nuova, scegline una dotata di ABS (sistema antibloccaggio) o ABS per le curve. Benché l'ABS sia obbligatorio per le nuove motociclette, molti modelli vecchi senza questo sistema sono ancora in circolazione o in vendita come usato. Le moto con ABS hanno una distanza di frenata più breve in media e riducono sensibilmente il rischio di caduta. Al giorno d'oggi, molte motociclette sono dotate di sistemi di assistenza alla guida avanzati che aumentano la sicurezza durante la guida.

Guida difensiva e consapevolezza dei rischi, una tattica vincente

Ogni anno, in Svizzera si verificano quasi 50 decessi di motocicliste e motociclisti; oltre 1000 si feriscono gravemente. Contrariamente a quanto si potrebbe pensare, spesso i principali responsabili non sono i motociclisti. Infatti, nelle collisioni tra una moto e un altro veicolo, la colpa è loro solo in poco meno di un terzo dei casi.

Nella circolazione stradale può succedere che i centauri, con la loro sagoma stretta, non vengano visti immediatamente. Il rischio è particolarmente alto agli incroci e agli imbocchi.

Per fortuna, però, le motocicliste e i motociclisti possono migliorare sensibilmente la propria sicurezza guidando in modo previdente e difensivo. Questo significa circolare a velocità adeguata e rispettare le norme della circolazione. Altre due regole importanti per prevenire le

bfu
bpa
upi

Pascal Agostinetti
Capodelegato UPI
per la Svizzera meridionale

3M Science.
Applied to Life.™

Piacere di bagnarsi
garantito!
3M™ Tegaderm™ + Pad



Impermeabile



Protezione efficace
contro sporco e batteri



Traspirante



Accelera la guarigione
della ferita

3M, 3M Science. Applied to Life e Tegaderm sono marchi registrati da 3M company. © 3M 2024. Tutti i diritti riservati.

**Il polpaccio
è stretto in
una morsa?**



Veractiv® Magnesium Sport
Rilassa muscoli e nervi grazie al granulato effervescente sviluppato per gli sportivi.

Gli integratori alimentari non sostituiscono una dieta variata ed equilibrata e uno stile di vita sano.

VERFORA
PER LA VITA

collisioni sono cercare il contatto visivo e tenersi pronti a frenare soprattutto agli incroci e agli imbocchi.

Inoltre: indossare vestiti dai colori vivaci, con elementi riflettenti o un giubbotto rifrangente messo sopra la giacca aumentano la visibilità. Questo rende i centauri più visibili agli altri utenti della strada.

Moto in forma per la primavera

Con l'arrivo della primavera, è fondamentale verificare che la moto sia in perfette condizioni prima di metterti in sella: controlla pneumatici, freni, catena, fari, la strumentazione e la carenatura nonché le tue protezioni.

Dopo l'inverno riprendi gradualmente la guida. Riacquista i riflessi che assicurano scioltezza nella guida. Inizia quindi la stagione con brevi uscite, allenando la frenata e la tecnica di guida in curva.

Contatto visivo per prevenire le collisioni gravi

Contatto visivo per prevenire le collisioni gravi

Le motociclette, con la loro sagoma snella, sfuggono spesso alla vista degli altri utenti della strada. Questo è uno dei motivi principali per cui ogni anno 570 motocicliste e motociclisti rimangono gravemente feriti e 20 muoiono in collisioni con altri veicoli. Oltre il 60% di queste collisioni è causato da altri utenti della strada; spesso perché non vedono la moto a causa della sua sagoma stretta o la riconoscono troppo tardi. Ciò provoca ripetutamente gravi incidenti, in particolare agli incroci e agli imbocchi.



«Il contatto visivo? Diabolicamente efficace.»

Disturbi allo stomaco? Un buon rimedio è Carmol



Carmol® Gocce allevia i disturbi allo stomaco e la sensazione di malessere grazie alla forza di 10 piante medicinali oltre all'acqua di melissa e al levomentolo.



Disponibile in farmacia e drogheria. È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo. VERFORA SA

VERFORA
PER LA VITA



NUOVO

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

SOLARI

**PROTEZIONE SPF
50+ contro i raggi
UVB, UVA
e la luce blu**



**SKIN PROTECT
OCEAN RESPECT**

«Il contatto visivo? Diabolicamente efficace.»

Le motocicliste e i motociclisti possono fare molto per aumentare la propria sicurezza. Si tratta di una necessità, visto che negli ultimi anni il numero degli incidenti motociclistici è aumentato. Christoph Jöhr, responsabile della sezione Comportamento nel traffico dell'UPI, sottolinea l'importanza del contatto visivo e della prontezza di frenata: «In moto bisogna sempre aspettarsi di non essere visti dagli altri utenti della strada. Perciò, specialmente agli incroci e agli imbocchi, le centaure e i centauri dovrebbero sempre cercare il contatto visivo per accertarsi di essere stati visti. Raccomandiamo, nel caso, di rinunciare alla precedenza e di essere pronti a reagire ai possibili errori degli altri utenti della strada.» L'UPI richiama l'attenzione su questo importante messaggio di prevenzione nella sua nuova campagna di affissione con il messaggio «Il contatto visivo? Diabolicamente efficace». La campagna è sostenuta dall'associazione Swiss Moto.

Per la sicurezza nella circolazione stradale, una guida predittiva e difensiva è cruciale, non solo sulla motocicletta, ma anche in auto e con tutti gli altri mezzi di locomozione. Ciò include una velocità adeguata e il rispetto delle regole stradali, evitando così le collisioni e gli incidenti per colpa propria.

Pascal Agostinetti

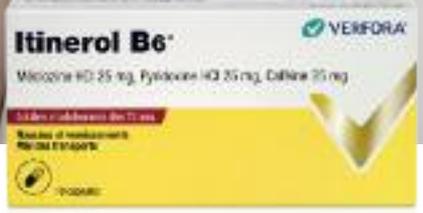
In preda al mal di viaggio?



Itinerol B6
10 capsule
20% di sconto
Validità 3 mesi

Itinerol B6® Allevia la nausea e previene il mal di viaggio.

Disponibile nelle farmacie e nelle drogherie. È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo. VERFORA SA



Disinfetta e guarisce le ferite.

Per tutta la famiglia.



Ialugen Plus Akut
20% di sconto
Validità 3 mesi



Crema antisettica cicatrizzante con acido ialuronico.

www.ialugenplusakut.swiss

Medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

IBSA Institut Biochimique SA, Swiss Business Operations, Via Pian Scairolo 49, CH-6912 Lugano-Pazzallo, www.ibsa.swiss



Caring Innovation

02/2024

Nelle Farmacie Spazio Salute conviene!



Pillola

I farmacisti Spazio Salute vi offrono tutto l'anno uno sconto permanente del 10% su tutte le pillole anticoncezionali originali e il 20% su tutte le pillole generiche Mepha. In occasione del vostro primo acquisto avranno il piacere di regalarvi la pratica guida informativa, sui differenti metodi contraccettivi.



Isomax - Soluzione fisiologica

Tempo di raffreddori, allergie, tempo di lavaggi del naso per eliminare muco, pollini e polvere. Le Farmacie Spazio Salute vi propongono la soluzione salina fisiologica per la pulizia nasale, oculare e per aerosolterapia.



Misuratori di pressione Veroyal

Le Farmacie Spazio Salute vi propongono i misuratori ad un prezzo imbattibile:

- misuratore pressione da polso Chf 89.-
- misuratore da braccio Chf 109.-



Test di gravidanza

Le Farmacie Spazio Salute vi propongono i test di gravidanza ad un prezzo imbattibile:

- singolo Chf 9.90 e doppio Chf 18.90



Le Farmacie Spazio Salute vi offrono ad un prezzo vantaggioso il

Termometro Digitale Thermoval

- Misurazione in 10 secondi
- Spegnimento automatico. Allarme sonoro.
- Richiamo dell'ultima lettura
- Misurazione orale, ascellare e rettale
- Non contiene mercurio.
- Non soggetto a rotture del vetro

Luganese



Farmacia Sant'Antonio



Farmacia Centro Grancia



Farmacia Tosi



Farmacia Cattaneo



Farmacia di Breganzona Planfarm



Farmacia del Parco



Farmacia Federale



Farmacia Internazionale



Farmacia Internazionale



Farmacia Malcantonese



Farmacia Tamaro



Farmacia Lepori



Farmacia San Marco

Bissone

Contrada Busi 3
Tel. 091 649 80 00

Grancia

Parco commerciale Grancia
Tel. 091 994 72 43

Gravesano

Via San Pietro 1
Tel. 091 605 26 81

Lugano

Via Luvini 7
Tel. 091 923 66 38

Lugano

Via Gemmo 3
Tel. 091 966 41 21

Lugano

Viale Carlo Cattaneo 11
Tel. 091 922 80 30

Massagno

Via San Gottardo 90
Tel. 091 966 17 25

Lugano

Piazza della Riforma 10
Tel. 091 923 87 91

Melide

Via Pocobelli 15
Tel. 091 649 94 80

Ponte Tresa

Via Lugano 14
Tel. 091 606 32 31

Rivera

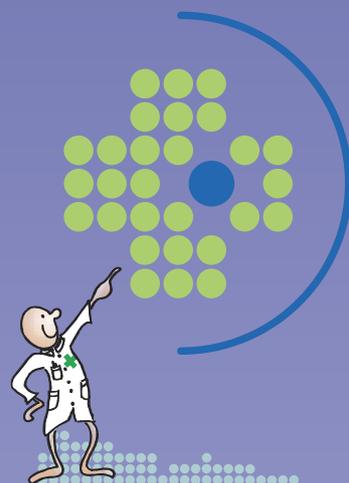
Via Cantonale
Tel. 091 946 44 11

Tesserete

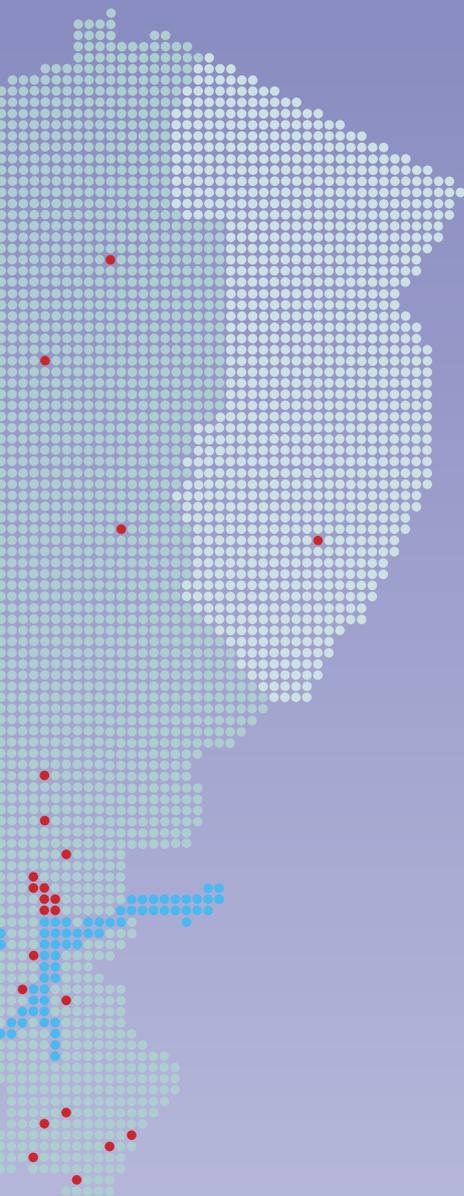
Via Canonica
Tel. 091 943 19 21

Vezia

Stabile ai Cedri
Tel. 091 967 19 19



FARMACIE SPAZIOSALUTE



Bellinzonese, Tre Valli e Mesolcina



Farmacia Centrale

Biasca

Via Pini 18
Tel. 091 862 12 12



Farmacia Cugini

Giubiasco

Largo Libero Olgiati 83
Tel. 091 857 12 51



Farmacia Moretti

Grono

Via Cantonale
Tel. 091 827 15 01



Farmacia Serravalle

Malvaglia

Via Campagnora 12
Tel. 091 870 20 21

Locarnese



Farmacia Varini

Via /

Locarno

Piazza Grande 4
Tel. 091 751 29 71



Farmacia San Lorenzo

Losone

Via Locarno 1
Tel. 091 791 50 53



Farmacia Verbano

Minusio

Via San Gottardo 80a
Tel. 091 743 15 58

Mendrisiotto



Farmacia Giardino

Coldrerio

Via Mercole 6
Tel. 091 646 94 64



Farmacia Quisisana

Novazzano

Via Marretto 3
Tel. 091 682 03 23



Farmacia Serfontana

Serfontana

Centro Serfontana
Tel. 091 683 05 05



Farmacia Pestoni

Stabio

Via Giulia 20
Tel. 091 647 16 27



Farmacia Santa Chiara

Vacallo

Via Gen. Guisan 2
Tel. 091 683 72 43

Grande promozione 1000 Trousse estive Spazio Salute 50% sconto



Trousse estiva
~~Chf 48.35~~
Chf 24.30
Validità 3 mesi



Approfittatene subito
Sensazionale offerta

~~Chf 48.35~~

Chf 24.30

Parapic Roll on 7.5 ml
Vita Merfen 20 gr
Bepanthen Plus spray 30 ml
Anti Brumm forte 75 ml
Bellawa salviette 12 p.
Arnica 9CH Schmidt Nagel granuli

Calendario 2024 con buoni regalo per oltre 100'000 CHF



Consegnando in una **farmacia Spazio Salute** il "Buono", che si trova in calce a ogni mese del "Calendario Spazio Salute", riceverete fino a esaurimento delle scorte:

Potete consultare le condizioni del concorso presso le farmacie o sul sito www.farmaciespaziosalute.ch

Luglio
Ducray shampoo
in collaborazione con
Pierre Fabre



Agosto
Salviettine
in collaborazione con
Sandoz



Settembre
Perskindol
Borsa scarpe
in collaborazione con
Verfora



Esclusività 2024:
scansiona mensilmente il codice QR per scoprire una deliziosa ricetta con la verdura del mese

Staccate e consegnate
in una farmacia
Spazio Salute

2024 luglio

1 lunedì	1. Carofino
2 martedì	1. Saffa
3 mercoledì	1. Sottosopra
4 giovedì	1. Saffa
5 venerdì	1. Sottosopra
6 sabato	1. Saffa
7 domenica	1. Sottosopra
8 lunedì	1. Saffa
9 martedì	1. Sottosopra
10 mercoledì	1. Saffa
11 giovedì	1. Sottosopra
12 venerdì	1. Saffa
13 sabato	1. Sottosopra
14 domenica	1. Saffa
15 lunedì	1. Sottosopra
16 martedì	1. Saffa
17 mercoledì	1. Sottosopra
18 giovedì	1. Saffa
19 venerdì	1. Sottosopra
20 sabato	1. Saffa
21 domenica	1. Sottosopra
22 lunedì	1. Saffa
23 martedì	1. Sottosopra
24 mercoledì	1. Saffa
25 giovedì	1. Sottosopra
26 venerdì	1. Saffa
27 sabato	1. Sottosopra
28 domenica	1. Saffa
29 lunedì	1. Sottosopra
30 martedì	1. Saffa
31 mercoledì	1. Sottosopra

Buono

2024 agosto

1 giovedì	1. Saffa
2 venerdì	1. Sottosopra
3 sabato	1. Saffa
4 domenica	1. Sottosopra
5 lunedì	1. Saffa
6 martedì	1. Sottosopra
7 mercoledì	1. Saffa
8 giovedì	1. Sottosopra
9 venerdì	1. Saffa
10 sabato	1. Sottosopra
11 domenica	1. Saffa
12 lunedì	1. Sottosopra
13 martedì	1. Saffa
14 mercoledì	1. Sottosopra
15 giovedì	1. Saffa
16 venerdì	1. Sottosopra
17 sabato	1. Saffa
18 domenica	1. Sottosopra
19 lunedì	1. Saffa
20 martedì	1. Sottosopra
21 mercoledì	1. Saffa
22 giovedì	1. Sottosopra
23 venerdì	1. Saffa
24 sabato	1. Sottosopra
25 domenica	1. Saffa
26 lunedì	1. Sottosopra
27 martedì	1. Saffa
28 mercoledì	1. Sottosopra
29 giovedì	1. Saffa
30 venerdì	1. Sottosopra
31 sabato	1. Saffa

Buono

2024 settembre

1 domenica	1. Saffa
2 lunedì	1. Sottosopra
3 martedì	1. Saffa
4 mercoledì	1. Sottosopra
5 giovedì	1. Saffa
6 venerdì	1. Sottosopra
7 sabato	1. Saffa
8 domenica	1. Sottosopra
9 lunedì	1. Saffa
10 martedì	1. Sottosopra
11 mercoledì	1. Saffa
12 giovedì	1. Sottosopra
13 venerdì	1. Saffa
14 sabato	1. Sottosopra
15 domenica	1. Saffa
16 lunedì	1. Sottosopra
17 martedì	1. Saffa
18 mercoledì	1. Sottosopra
19 giovedì	1. Saffa
20 venerdì	1. Sottosopra
21 sabato	1. Saffa
22 domenica	1. Sottosopra
23 lunedì	1. Saffa
24 martedì	1. Sottosopra
25 mercoledì	1. Saffa
26 giovedì	1. Sottosopra
27 venerdì	1. Saffa
28 sabato	1. Sottosopra
29 domenica	1. Saffa
30 lunedì	1. Sottosopra

Buono

VIVA L'ESTATE

con Anti-Brumm®

**ANTI
BRUMM®**



N.1 contro le zanzare
per tutta la famiglia



Utilizzare i repellenti contro gli insetti con prudenza.
Prima dell'uso, leggere sempre l'etichetta e le informazioni sul prodotto.

 **VERFORA**

Buscopan®

Intestino tranquillo.
Vita tranquilla.

Doppia azione

1. Allevia i crampi
2. Lenisce il dolore



È UN MEDICAMENTO OMOLOGATO.
LEGGERE IL FOGLIETTO ILLUSTRATIVO.

Opella Healthcare Switzerland AG, 6343 Risch.

sanofi

MAT-CH-2200713-1.0 - 10/2022

Mio figlio di 9 anni è caduto e ha perso un incisivo. Cosa devo fare?

Per fortuna non capita spesso, ma può succedere che un dentista venga confrontato con un evento come quello del trauma dentale.

In questi casi le fasce più colpite sono quelle dei bambini, dei ragazzi e dei giovani sotto i 16 anni.

E allora cosa fare quando l'apparato masticatorio subisce un trauma?

Innanzitutto, calma e sangue freddo, soprattutto per i genitori!

Non è sempre facile mantenere una buona dose di autocontrollo, ma è necessario!

Secondo, se vi è un'emorragia occorre comprimere la ferita mordendo un fazzoletto di stoffa pulito o una garza.

E terzo, qualsiasi tipo di trauma dentale dev'essere visto da un medico dentista.

Bisogna fare un'importante premessa però, ossia che i denti da latte vanno curati diversamente dai denti permanenti.

Cosa fare se sono i denti da latte a subire un trauma

- 1) Se il dente da latte vacilla e basta, non è necessario intervenire d'urgenza, ma si consiglia in ogni caso di andare da un medico dentista SSO al più tardi il giorno successivo. Se il dente da latte vacilla e il bambino non riesce a chiudere la bocca o vi è un'emorragia che dura più di 15 minuti, recatevi subito dal vostro medico dentista SSO.
- 2) Se il dente da latte è fratturato, senza perdita di sangue, in questo caso andate dal vostro medico dentista SSO al più tardi entro tre giorni. Se il dente da latte è fratturato e vi è anche un'emorragia ci si deve recare dal dentista il giorno stesso.
- 3) Se il dente da latte è uscito dall'alveolo (avulso), le cure non sono urgenti perché un dente da latte uscito dalla sua sede non viene riposizionato. Andate ugualmente dal vostro medico dentista SSO al più tardi entro tre giorni anche per annunciare l'infortunio.

È importante sempre annunciare all'assicurazione un infortunio dentale, anche se di poco conto e anche quando sono coinvolti i denti da latte; questo perché sotto o dietro le radici dei denti decidui vi è la gemma dentale dei denti permanenti, estremamente vulnerabile e sensibile ad ogni colpo o trauma. Anche dopo diversi anni si possono riscontrare dei cambiamenti ai denti infortunati.

Come comportarsi quando si verificano traumi su denti permanenti

- 1) Se il dente è in sede, ma vacilla, lasciatelo così e recatevi al più presto dal vostro medico dentista SSO.
- 2) Se il dente è in sede, ma fratturato, conservate il pezzetto staccato in acqua o in un apposito Box salva-denti e recatevi al più presto dal vostro medico dentista SSO.
- 3) Se il dente non è più in sede (avulso), occorre:
 - a) Prendere il dente senza toccare la radice e senza pulirlo

Per la commissione d'informazione della SSO per la Svizzera italiana (CISI)

Dr.med.dent. SSO
Serena Pedrazzini,

Dr.med.dent. SSO
Rocca Arrigo



HALEON

Godetevi l'estate – dimenticate il prurito



Puó aiutare in caso di punture di insetti e irritazioni cutanee

- Calma il prurito
- Lenisce il dolore
- Decongestionante
- Rinfrescante



Fenipic Plus
gel e Roll-on
20% di sconto
Validità 3 mesi

Sono dei medicinali omologati. Leggere il foglietto illustrativo.

Fenipic Plus, soluzione (roll-on) è indicato per il trattamento locale delle punture di insetti.

Marchi di proprietà dell'azienda o concessi in licenza alle società di Helsion Schweiz AG e Helsion Österreich AG, Plach.

elmex®

Sollievo immediato¹ e duraturo dal dolore



LA MARCA #1 RACCOMANDATA DAI DENTISTI

elmex
tutti i dentifrici
20% di sconto
Validità 3 mesi



¹ Per un sollievo immediato dal dolore, applicare fino a due volte al giorno direttamente con la punta del dito sui denti sensibili e massaggiare delicatamente per 1 minuto. * per i denti sensibili è la gamma di prodotti elmex®. Sondaggio dentifricio completato con 150 dentisti e 79 igienisti dentali svizzeri, gennaio-febbraio 2023

b) Mettere il dente nel latte freddo o in un sacchetto di plastica con un po' di saliva dell'infortunato o meglio ancora in un apposito Box salva-denti (SOS-Zahnbox / Dentosafe / Zahnrettungsbox)

c) Telefonare subito al proprio medico dentista SSO di fiducia o al medico dentista del Servizio Urgenze 24/7, al numero 0840 505 505. Ricordiamo che prima si reimpianta un dente e meglio è! La tempistica determina la prognosi!

Che cos'è un Box salva-denti e dove lo si trova?

Si tratta di un piccolo contenitore con un liquido che riproduce al meglio le condizioni naturali e permette di conservare un dente perso o un frammento dello stesso fino ad un massimo di 24 ore. Ricordiamo che nel Box salva-denti si dovrebbe riporre entro al massimo 30 minuti dall'evento il dente perso (avulso), o il frammento dello stesso. Il dente avulso, idealmente, deve essere poi reimpiantato entro massimo 2 ore dall'evento traumatico, dopo di che diminuisce notevolmente la probabilità di riuscita.

Da marzo 2023, grazie ad un'iniziativa della SSO Ticino in collaborazione con il DSS e Ticino Cuore, è partito il progetto SOS DENTI.

Il progetto in breve: oltre all'informazione con opuscoli di come ci si deve comportare di fronte ad un infortunio, ogni armadietto contenente un defibrillatore pubblico in Ticino è stato provvisto di una busta contenente un dépliant informativo e un Box salva-denti.

La presenza del kit SOS DENTI è segnalata da un autoadesivo applicato sull'anta dell'armadietto del defibrillatore.

Ricordiamo che il Box salva-denti è acquistabile anche in farmacia.



*Dr.med.dent. SSO Serena Pedrazzini,
Dr.med.dent. SSO Rocca Arrigo*

La Fondazione Make-A-Wish

La Fondazione Make-A-Wish della Svizzera e del Liechtenstein si presenta



Chi siamo

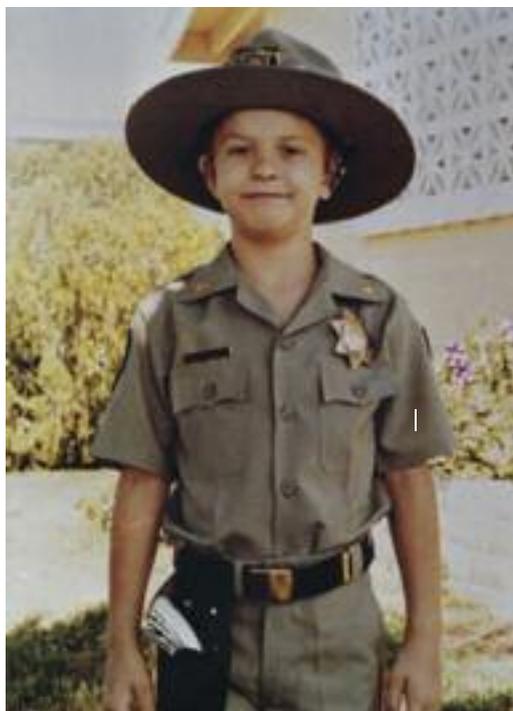
Siamo una fondazione di diritto svizzero, costituita a Ginevra nel 2003, la cui missione è quella di esaudire i desideri più cari dei bambini affetti da gravi malattie che spesso richiedono lunghe e faticose terapie, o che hanno subito traumi a seguito di un incidente. Attualmente abbiamo sede a Nyon, nel Canton Vaud, ma siamo attivi in tutta la Svizzera e nel Liechtenstein. Il nostro team in Ticino è composto da 7 fantastiche volontarie che si dedicano alla nostra causa. Queste fate sono a disposizione per rispondere a tutte le domande delle famiglie ticinesi, per incontrare i bambini e capire cosa desiderano e per fare tutto il possibile per fornire ciò di cui il bambino e i suoi cari hanno bisogno.

Il nostro impatto

Esaudendo il desiderio più caro di questi bambini, permettiamo loro di vivere emozioni positive e momenti di felicità con tutta la famiglia, di ritrovare la speranza guardando al futuro e di attingere al coraggio necessario per affrontare la situazione molto difficile in cui si trovano. A causa della malattia, i bambini sono privati di una parte della loro infanzia e il nostro ruolo è quello di restituirgliene un po'.

I nostri beneficiari

In Ticino lavoriamo a stretto contatto con l'Ente Ospedaliero Cantonale (EOC) e altri partner medici, che possono informare i pazienti su di noi e riguardo la possibilità di richiedere un desiderio. Tutti i nostri beneficiari in Ticino vivono o si curano in Ticino, hanno un'età compresa tra i 3 e i 18 anni e stanno affrontando una malattia importante con un forte impatto sulla loro vita di tutti i giorni per un periodo più o meno lungo. Abbiamo la capacità di trasformare in realtà tutti i desideri di queste famiglie; quindi, siamo sempre aperti ad ascoltare le richieste.



La nostra storia

La prima organizzazione Make-A-Wish è stata creata nel 1980 negli Stati Uniti dai genitori di un bambino di nome Chris. Chris, malato di leucemia, aveva espresso il desiderio di diventare poliziotto per un giorno e i suoi genitori lo realizzarono con l'aiuto di un'intera comunità. Volendo offrire questa opportunità anche ad altri bambini, è nata un'organizzazione e successivamente si sono sviluppate altre entità all'interno della rete Make-A-Wish, portando il totale a 40 in tutto il mondo. L'affiliata svizzera ha recentemente festeggiato il suo 20° anniversario con una serie di eventi, tra cui una cena di beneficenza a Lugano lo scorso febbraio. Dalla sua nascita, Make-A-Wish Svizzera e Liechtenstein hanno esaudito quasi 850 desideri, coinvolgendo migliaia di persone, poiché i desideri vengono sempre esauditi all'interno della famiglia e con le persone vicine al bambino malato. In Ticino, quasi 100 famiglie sono già state aiutate dai benefici di un desiderio.

I nostri desideri

Il desiderio del bambino è unico, sta a lui sceglierlo. Noi ci occupiamo di prepararlo e realizzarlo su misura. Le nostre bravissime volontarie ticinesi incontrano dapprima il bambino e la sua famiglia a casa per conoscerli e capire il motivo della scelta. Segue tutta una fase di attesa, a volte con l'aiuto di fornitori di servizi esterni, durante la quale prepariamo il bambino al suo desiderio e lo coinvolgiamo in alcune decisioni, in modo che possa già cominciare a sognare. I bambini vogliono incontrare i loro idoli, vivere un'esperienza emozionante, andare nel luogo dei loro sogni o ricevere qualcosa che hanno sempre desiderato. Creiamo sempre un evento, aggiungendo un tocco di magia con piccole grandi sorprese al desiderio, affinché rimanga un ricordo positivo condiviso con tutta la famiglia.

Un esempio di desiderio esaudito in Ticino e il messaggio che abbiamo ricevuto poi dal bambino e dalla sua famiglia

Christian sognava di essere Luke Skywalker e conoscere i personaggi di Guerre Stellari. Abbiamo organizzato per lui un pomeriggio fantastico con i suoi personaggi preferiti impersonati da veri attori. Prima della realizzazione del desiderio ha ricevuto in regalo la spada laser del suo eroe ed altri giochi 'spaziali' ! Al ritorno, dopo il grande giorno, le nostre volontarie hanno ricevuto questa lettera dalla famiglia :

"Care Désirée e Jill, Make a Wish è stata una MERAVIGLIOSA parentesi del nostro percorso. Siamo stati stracocolati e straviziati. Certo, Darth ci ha fatto tremare di paura, ma eroi come Luke Skywalker ci insegnano che il coraggio è affrontare cose difficili da accettare e da fare, anche quando abbiamo paura. E non siamo soli nel farlo. Adesso torniamo alla realtà. È dura e ci fa paura, ma lo facciamo portando con noi dei ricordi stupendi che ci danno forza. GRAZIE di cuore per averlo reso possibile, Christian, Karin, Erika e Ivano."

Désirée Della Volta

Per saperne di più su di noi e su come contattarci:

Fondazione Make-A-Wish della Svizzera e del Liechtenstein
www.makeawish.ch/it
info@makeawish.ch

Désirée Della Volta,
responsabile del team Ticino:
desiree@makeawish.ch



INSIEME PER LA VOSTRA SALUTE

Omeopatia: Unitari - Complessi

Diluizioni: DH, CH, K, LM, Q

Gemmoterapia

Tinture Madri

Oligoterapia

Sali di Schüssler

schmidt nagel  [®]  1927

**NUOVO
PRATICO
FORMATO**



**In caso di
influenza intestinale**

PERENTEROL[®] Lyo-Sol

**per il trattamento sintomatico
della diarrea acuta**

Probiotico a base di lievito

È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

Zambon Svizzera SA



PERENTEROL[®] Lyo-Sol
Saccharomyces boulardii **CNCM I-745**



Zambon

3000 specie di zanzare e come proteggersi: il Caladium

Farmacisti Spazio Salute

3000 specie di zanzare nel mondo. Un numero spaventoso, considerando le malattie mortali che possono trasmettere. Tuttavia, è importante relativizzare: solo alcune decine di specie, tutte femmine, pungono gli esseri umani.

Il mese di maggio segna l'inizio della stagione estiva in Europa, con temperature più miti e una maggiore attività all'aperto. Tuttavia, con l'arrivo dell'estate, aumenta anche l'attività dei moscerini fastidiosi, portatori di malattie. A livello mondiale, le zanzare sono vettori di malattie come il paludismo, la febbre gialla, la dengue, il virus del Nilo Occidentale, il chikungunya e molte altre. È fondamentale proteggersi durante i viaggi, e una delle opzioni più efficaci è l'utilizzo del Caladium, una pianta nota per le sue proprietà repellenti contro le zanzare.

La Svizzera ospita attualmente tre specie di zanzare esotiche invasive: *Aedes albopictus* (zanzara tigre), *Ae. japonicus* (zanzara giapponese) e *Ae. koreicus* (zanzara coreana). La più importante è la zanzara tigre, arrivata in Ticino nel 2003. Attiva durante il giorno, è nota per essere vettore della dengue, del chikungunya, del virus Zika e di filari del genere *Dirofilaria*. Dal 2013 è stata avvistata anche a nord delle Alpi, e la sua diffusione continua, raggiungendo anche la Svizzera romanda.

Come proteggersi dalle zanzare: il Caladium

L'arrivo dell'estate porta con sé non solo caldo e gioia, ma anche temporali serali e umidità, che attirano ospiti indesiderati come le zanzare. Ecco dove entra in gioco il Caladium, una pianta vitale per prepararsi all'estate e combattere questi insetti. Esaminiamo questa pianta che offre diversi vantaggi nascosti.

Il Caladium: una pianta d'interno affascinante

Originario del Sud America e delle Antille, il Caladium appartiene alla famiglia delle Araceae. È noto per le sue ampie foglie che variano in colori spettacolari, come il rosso rubino, rendendolo un'opzione popolare per la decorazione d'interni. Nonostante la sua bellezza, il Caladium è delicato e difficile da mantenere a lungo, rappresentando una sfida anche per gli amanti del giardinaggio. Ama la luce solare, ambienti umidi e temperature tra 18 e 24 gradi. Ma c'è molto di più in questa pianta rispetto alla sola estetica.

Caladium come repellente naturale per zanzare

Conosciuto scientificamente come *Caladium Seguinum*, il Caladium è da tempo utilizzato nella medicina naturale, soprattutto per le sue qualità repellenti contro le zanzare. Modifica l'odore del sudore in modo impercettibile agli umani, ma abbastanza evidente per gli insetti, garantendo un'efficacia repellente. Se usato dopo una puntura, può anche alleviare il prurito e l'irritazione. Pertanto, il Caladium offre sia protezione preventiva che curativa contro le zanzare. Disponibile in omeopatia in diverse forme, come granuli, creme, unguenti e gocce, è consigliato consultare un terapeuta o un farmacista per scegliere il prodotto più adatto.

La sua efficacia, unita al suo aspetto decorativo, rende il Caladium un alleato prezioso contro le fastidiose zanzare. Pertanto, se stai pensando di trascorrere le tue serate estive all'aperto o di viaggiare in regioni dove le zanzare sono un problema, considera di procurarti un Caladium. La tua pelle ne sarà grata.

Farmacisti Spazio Salute



RAUSCH

Uno scudo protettivo naturale per capelli sani.

Anti-inquinamento: il potere delle
piante contro i fattori ambientali.



New



 Swiss Herbal Cosmetics
since 1890

Rausch
tutta la gamma
20% di sconto
Validità 3 mesi



Per la mia notte riposante

NOVITÀ
l'unico con
lattuga

Complesso per la Notte
con estratto di lattuga e melissa,
L-triptofano e magnesio*

* Magnesio contribuisce al normale
funzionamento del sistema nervoso e
alla normale funzione psicologica

A.Vogel

Passione per le piante



In vendita in farmacia e in drogheria.

**Complesso
per la notte**
20% di sconto
Validità 3 mesi



La Calendula: L'Or di Campo nella Cura Naturale

La Calendula, conosciuta anche come *Calendula officinalis* o più affettuosamente come Fiorran- cio, è una pianta straordinaria che da secoli è apprezzata per le sue innumerevoli proprietà terapeu- tiche e cosmetiche. Con i suoi petali vivaci e il suo profumo invitante, la Calendula si distingue come un autentico "oro dei campi", offrendo una vasta gamma di applicazioni nelle discipline naturali.

Farmacisti Spazio Salute

Fitoterapia: Il Potere Cicatrizzante dei Petali Dorati

Nel campo della fitoterapia, la Calendula brilla per le sue eccezionali proprietà cicatrizzanti e an- tinfiammatorie. Gli estratti ottenuti dai suoi petali sono spesso impiegati per lenire irritazioni cu- tanee, ustioni e ferite. Grazie alla ricchezza di flavonoidi e carotenoidi, la Calendula accelera il processo di guarigione della pelle e riduce l'infiammazione. Le sue virtù lenitive la rendono un ri- medio naturale ampiamente utilizzato per trattare dermatiti, eczemi e altre affezioni cutanee.

Cosmetica Naturale: L'Elisir di Bellezza per la Pelle

La Calendula è un ingrediente chiave nella cosmetica naturale. Le creme, gli unguenti e gli oli ar- ricchiti con estratti di Calendula offrono idratazione profonda, nutrendo la pelle e donandole un aspetto radiante. La sua azione calmante rende questi prodotti ideali per lenire pelli sensibili o affette da rossori o acne.

Aromaterapia: Il Profumo Rassicurante della Calendula

L'olio essenziale di Calendula, estratto dai fiori, è altamente apprezzato anche in aromaterapia per il suo profumo delicato e rassicurante. Diffuso nell'ambiente, questo aroma può contribuire a rilassare mente e corpo, creando un'atmosfera di serenità e tranquillità.

Alimentazione Naturale: Una Tisana per il Benessere Interno

Oltre all'applicazione esterna, la Calendula può essere integrata nella dieta attraverso l'assunzione di tisane, offrendo benefici interni quali il supporto alla digestione, il contrasto ai disturbi del ciclo mestruale e il sollievo per gengive o gola infiammate.

Se si preferisce evitare l'utilizzo di prodotti a base di calendula disponibili sul mercato, è possibile optare per la preparazione di rimedi "fai da te":

- Crema alla Calendula: In un vasetto, coprire con dell'olio 20g di fiori freschi di calendula. Dopo almeno 12 ore di esposizione al sole, aggiungere 5g di burro di cacao e 5g di cera d'api fusi. Lasciare raffreddare. Questa crema idratante è efficace contro acne, fo- runcoli e piaghe da decubito.
- Infuso di Calendula: Versare 2 cucchiaini di fiori di calendula essiccati in una tazza d'ac- qua bollente, coprire e filtrare dopo 10 minuti. Bere 3 tazze al giorno può aiutare a re- golarizzare il ciclo mestruale e a curare infiammazioni digestive e gastriche. È efficace anche nel trattamento di gengive infiammate e come impacco su ustioni, eczemi e fe- rite.
- Tintura di Calendula: Mettere 20g di fiori di calendula in 100ml di alcol al 60% per 10 giorni, poi filtrare. Può essere utilizzata pura per tamponare i foruncoli o diluita (1:10) per applicazioni su eruzioni cutanee, scottature e ferite.
- Pomata di Calendula: È composta da 4g di tintura madre di calendula e 96g di vaselina. Calma tagli, lacerazioni, screpolature e ferite, accelerandone la guarigione. Non è un antisettico, ma impedisce ai germi di proliferare.

Farmacisti Spazio Salute



La novità per gli assicurati dal 1° gennaio 2024

A partire dal 1° gennaio 2024, sono entrate in vigore delle modifiche significative nella partecipazione economica dei pazienti per l'acquisto di farmaci, soprattutto per quelli considerati costosi, come i preparati originali. Queste modifiche sono state stabilite dal Consiglio federale nel settembre 2023 in una revisione delle disposizioni normative.

Solitamente, dopo aver superato la franchigia, l'aliquota percentuale a carico del paziente per i farmaci è del 10%. In passato, per i preparati considerati troppo costosi rispetto ad altri della stessa categoria, si applicava invece un'aliquota del 20%. Attualmente, questa aliquota "maggiorata" è stata aumentata al 40%. Tuttavia, se vi sono motivazioni mediche che giustificano la scelta di non optare per un'alternativa più economica, i pazienti possono continuare a ricevere il preparato originale senza incorrere a un aumento dell'aliquota percentuale.

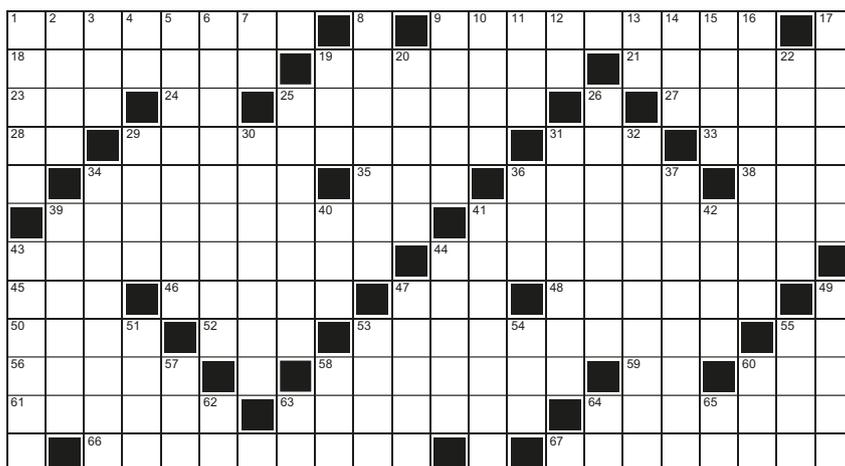
In Svizzera, l'uso dei generici è notevolmente inferiore rispetto ad altri paesi, nonostante siano altrettanto efficaci rispetto a preparati originali. Lo stesso vale per i medicinali biosimilari, che hanno lo stesso principio attivo biologico dei preparati di riferimento. L'intento di queste modifiche è quello d'incentivare l'utilizzo dei farmaci generici e dei biosimilari. Questo aggiustamento, insieme alla riduzione dei prezzi e all'adeguamento dei margini di distribuzione, porterà a un risparmio di quasi 300 milioni di franchi. Ricordatevi, ogni assicurato contribuisce al risparmio dei costi nel sistema sanitario scegliendo un generico o un medicinale biosimilare.

Orizzontali

1. Sinonimo di generoso - **9.** La più importante manifestazione di sport - **18.** Mostrare, ostentare - **19.** Dolcezza delicata e gentile - **21.** L'intestino che rappresenta la parte terminale del tubo digerente - **23.** Una parte di acconto... - **24.** Pari per estro - **25.** Mattina londinese - **27.** Percepiti con l'orecchio - **28.** La fine di tutti gli insaccati - **29.** Vive a Kingston - **31.** Ce n'è uno esilarante - **33.** Il proprio rende disinvolti - **34.** Guida il partito - **35.** Un prefisso che diminuisce - **36.** Dotato di ingenti mezzi finanziari - **38.** A noi tedeschi... - **39.** Era analogico sui primi telefonini - **41.** Probabilistico, attinente al calcolo delle probabilità - **43.** Impedisce nelle navi che dall'oblo si diffonda luce all'esterno - **44.** Preso su da terra - **45.** Una bevanda... del pomeriggio - **46.** Comune del Frusinate - **47.** Per metà cileno - **48.** Uno dei più celebri invasori barbari - **50.** Insidiano la porta - **52.** Asia and Near East - **53.** I canti che sono un genere musicale vocale, monodico e liturgico - **55.** Ti... precedono nel patio - **56.** Sistema montuoso che segna convenzionalmente il confine tra Europa e Asia - **58.** Battuta scherzosa e paradossale - **59.** Fondo di tazzina... - **60.** Istituto Elettrotecnico Nazionale - **61.** Assale chi è molto impegnato - **63.** Accettare qualcosa con piacere - **64.** È tutt'occhi e tutt'orecchi - **66.** Espresso chiaramente, senza sottintesi - **67.** Nome di donna.

Verticali

1. Apertura fortuita e irregolare - **2.** Porte di casa - **3.** Network Interface Card - **4.** Iniziali della Bergman - **5.** Si occupa di riabilitazione motoria - **6.** Illuminata dai raggi - **7.** Comunità Europea - **8.** Trattengono i capelli - **9.** Un componente del gregge - **10.** Fresco tessuto per camicie - **11.** Information Technology Group - **12.** Breve obiezione - **13.** Se ci capovolgete... - **14.** Un Fabio ex ciclista - **15.** Una giocosa avanguardia - **16.** Il carattere di ciò che è insufficiente - **17.** Terribilmente monotono - **19.** A sé per i francesi - **20.** Scorre in provincia di Siracusa - **22.** C'è quello... di santo - **25.** Il colore delle castagne - **26.** Come i capelli fissati con una sostanza gommosa - **29.** "Cercasi" per Comencini - **30.** Riunione... con lo staff - **31.** Sedersi al tavolo verde - **32.** Lo è la molla per antonomasia - **34.** Ridurre a brandelli - **36.** Real-time clock - **37.** Caparbio - **39.** Maglietta estiva - **40.** Acceca e



trasporta - **41.** Il creatore di Sandokan - **42.** Tizi qualunque - **43.** Come certi angoli - **44.** La città alle pendici del Monte Terminillo - **47.** Non ancora cucinato - **49.** Imbarcazione con la pagaia - **51.** Quelle "di Hyères" sono un arcipelago in Francia - **53.** Si discute chi lo sia tra Messi e Ronaldo - **54.** Componimento familiare a Pindaro e Orazio - **55.** Un nome di Čajkovskij - **57.** Ispettore in breve - **58.** Banca dei Regolamenti Internazionali (sigla) - **60.** Il suffisso diminutivo - **62.** Le ha lo scapolo e il single - **63.** Cambiano il dolce in gocce - **64.** Il Pacino del cinema - **65.** EuroNight.

Sudoku

	5			9			7	2
3								
	7		3	4		5	6	
					9	6		
5		2			7		4	
		3				2	5	7
6			2	8				3
4	2	8		6				5
				7				6

Le nostre promozioni



a pagina 4



a pagina 6



a pagina 8



a pagina 8



a pagina 10



a pagina 12



a pagina 22



a pagina 26



a pagina 32

Le nostre promozioni



Bepanthen MED Plus
Tutto la gamma
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 4



Daylong
solari
tutto la gamma
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 8



Somatoline
30% di sconto
sulla "Essenziale"
Validità 2 mesi

a pagina 12



Carmol
gocce
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 16



Itinerol B6
10 capsule
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 18



Trousse estiva
Chf 48.35
Chf 24.30
Validità 3 mesi

a pagina 22



Anti Brumm
forte
spray 150 ml
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 24



Fenipic Plus
gel e Roll-on
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 26



Rausch
tutto la gamma
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 32

Le nostre promozioni



a pagina 10



a pagina 12



a pagina 14



a pagina 18



a pagina 22



a pagina 30



a pagina 30



a pagina 39



a pagina 39

DermaPlast® WOUND SPRAY



indolore
incolore
inodore



DermaPlast
Spray per ferite
20% di sconto
Validità 3 mesi



Lo spray detergente DermaPlast® protegge dalle infezioni delle ferite e favorisce il processo di guarigione naturale. Grazie alla sua applicazione poco dolorosa, è adatto per i bambini e le persone con pelle sensibile.
www.dermoplast.ch

NUOVO

Sterillium®



2 in 1 wipes
per le mani
e superfici



Sterillium 2 in 1
Salviette disinfettanti
20% di sconto
Validità 3 mesi



www.sterillium.ch



Lo sapevate?

I generici Mepha
hanno la stessa
efficacia degli originali.

