

Marzo 2025

farmaciespaziosalute.ch

RIVISTA DI ATTUALITÀ E BENESSERE

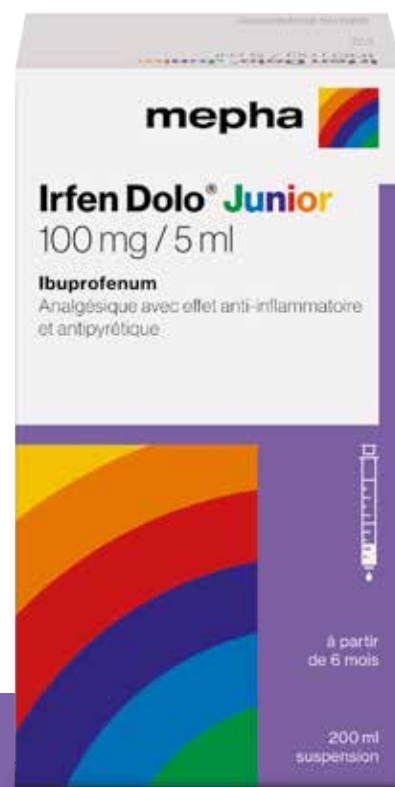


FARMACIE
SPAZIOSALUTE



Irflen Dolo[®] *L* forte
quando fa male
per esempio contro
il mal di testa

Irflen Dolo[®] Junior
in caso di
febbre e dolori
per bambini*



* Dolori da leggeri a moderati
Sono dei medicinali omologati.
Leggere il foglietto illustrativo. Mepha Pharma SA

Quelli con l'arcobaleno

mepha 

EDITORIALE

Farmacisti Spazio Salute
www.farmaciespaziosalute.ch

Cara lettrice,
caro lettore,

la primavera è il momento in cui la vita si rinnova e la natura si ravviva. Con l'equinozio di primavera, la natura si risveglia dal torpore invernale, esplodendo in un tripudio di colori e profumi che ci invita a riempirci di energia e di speranza.

È il momento dell'anno in cui le giornate si allungano e la luce del sole scalda non solo la terra, ma anche il nostro spirito. I prati si tingono di verde, i fiori sbocciano e l'aria si riempie del canto degli uccelli. Tutto sembra suggerire un nuovo inizio, una fresca opportunità di ripartire.

La primavera ci invita a passare più tempo all'aperto, a goderci la bellezza della natura che si risveglia e a lasciarci ispirare dal suo incessante ciclo di trasformazione. Una passeggiata tra gli alberi in fiore, il profumo del primo gelsomino o il tepore di un raggio di sole sul viso: sono questi i piccoli piaceri che rendono questa stagione unica e preziosa.

Approfittiamo di questo momento per ricaricare le energie, riflettere sui nuovi obiettivi e assaporare ogni attimo con gratitudine.

Buona lettura

Marzo 2025
Rivista trimestrale d'informazione sulla salute, 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

INDICE DEI CONTENUTI

ORTOPEDIA - Un robot in sala operatoria
Spazio Medicina
5

OSTEOPOROSI
Un nemico invisibile da affrontare con consapevolezza
Spazio Medicina
9

ANDARE IN E-BIKE
Bici elettrica: potenza e sicurezza
Spazio Prevenzione
13

COENZIMA Q10:
a cosa serve?
Spazio Benessere
17

LE NOSTRE FARMACIE
Spazio Farmacie
24

Consigli d'acquisto
Spazio Convenienza
28

CROMOPUNTURA
Cos'è e come agisce
Spazio Benessere
30

CROHN COLITE SVIZZERA - Testa e cuore per sciogliere i nodi della tua pancia
Spazio Associazioni
32

ZAFFERANO
Spazio Verde
35

DISTURBI DEL SONNO
Spazio Benessere
37

L'OMEOPATIA
Spazio Verde
39

PER ADULTI E BAMBINI
Spazio giochi
41-43

LE NOSTRE PROMOZIONI
Spazio promozioni
44

Raffreddore da fieno?

Godetevi la vostra libertà!

Per
bambini a
partire dai
6 anni



Vedi Spazio Promozioni
20%
di sconto
validità 3 mesi

- Solo 1x al giorno
- Efficace fino a 24 ore

È un medicamento omologato.
Legga il foglietto illustrativo.

SANDOZ

ORTOPEDIA

Un robot in sala operatoria

Spazio Medicina

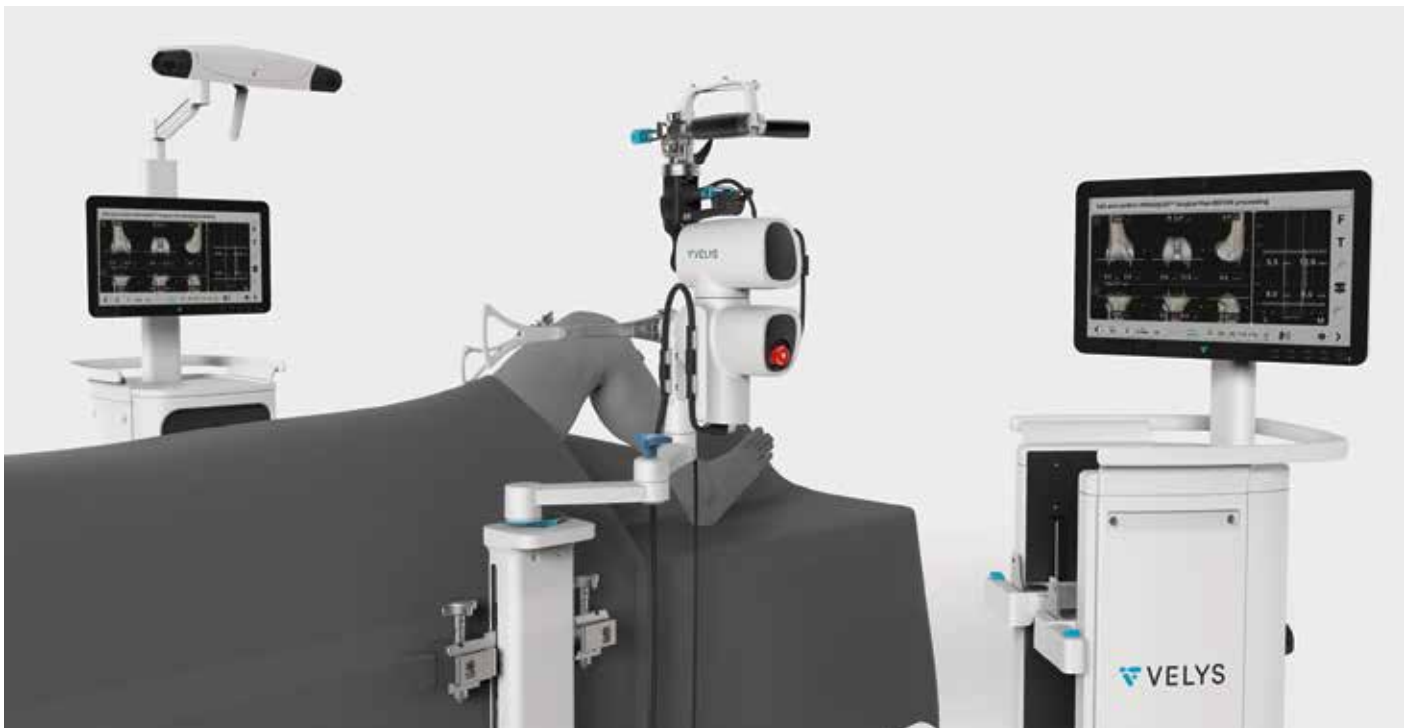
Dr. med. Dario Giunchi
Dr. med. Mauro Molina
Specialisti in Chirurgia ortopedica
e traumatologia dell'apparato
locomotore

Anche in Ticino, ad Ars Medica, le innovazioni tecnologiche della robotica a sostegno della chirurgia ortopedica del ginocchio.

Merita un approfondimento la notizia dello scorso mese di dicembre nella quale la Clinica Ars Medica di Gravesano annunciava che le innovazioni tecnologiche della robotica sono entrate in dotazione alla sala operatoria a sostegno della chirurgia ortopedica. VELYS, questo il nome del sistema operativo di cui si è dotata la clinica di Gravesano, è la "logica evoluzione" di una tecnologia a sostegno della mano del chirurgo nell'oramai inevitabile e inarrestabile evoluzione che tocca non solo l'ortopedia, ma qualsiasi campo da più di un decennio a questa parte.

"Allo stato attuale, la chirurgia robotica rappresenta l'ultimo gradino nello sviluppo delle innovazioni tec-

nologiche applicate alla chirurgia, e per ora non sostituisce affatto il chirurgo al quale rimane tutto il potere decisionale, ma in futuro avrà sempre più spazio. Bisogna subito sottolineare che, anche in Ticino, non si sta sperimentando proprio nulla: i pazienti non sono delle cavie e questa tecnologia oramai affermata ha alle spalle una lunga storia (nello specifico il primo robot per il ginocchio è stato lanciato nel 2006). Dobbiamo ricordare che l'era robotica nella chirurgia, la cui strada è stata indicata dalle sperimentazioni belliche, parte dal 1985 con Puma 560, il primo robot chirurgico, passando per il Da Vinci che dal 2000 è il sistema chirurgico robotizzato usato in particolare per interventi minimamente invasivi in chirurgia viscerale e toracica, dalla cardiocirurgia, all'urologia e ginecologia". Così chiosano lo specialista in Chirurgia ortopedica e traumatologia dell'apparato locomotore Dr. Med. Dario Giunchi e il collega omologo Dr. Med. Mauro Molina. Entrambi parte del team di chirurgia ortopedica di Ars Medica, ci permettono di prendere confidenza con il valore del robot VELYS di cui si avvale Ars Medica dallo scorso mese di novembre per



Dr. med. Dario Giunchi
Dr. med. Mauro Molina

Ars Medica Centro Medico
Via Cantonale 38, CH - 6828 Manno



Tel. +41 91 972 48 22
studio.giunchi@hin.ch

Tel. +41 91 600 16 96
studiomolina@ticino.com

Priorin®

Per il bene dei capelli



Priorin® Liquid –
Per la crescita dei capelli
Cosmetico



Priorin® N – In caso di caduta dei capelli
È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.



Priorin® Biotin – per capelli corposi e forti

Integratore alimentare
La biotina contribuisce al mantenimento di capelli normali.
1–2 capsule/g. Un'alimentazione varia ed equilibrata e uno
stile di vita sano sono importanti per la salute.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich



CH-20240205-76

Ancora una piccola ferita?



Merfen + Vita-Merfen
Il duo disinfetta, cura le piccole
ferite e previene le infezioni.

Disponibili nelle farmacie e nelle drogherie. Sono dei medicinali omologati.
Leggere i foglietti illustrativi. VERFORA SA

VERFORA
PER LA VITA

questo tipo di interventi chirurgici al ginocchio, con la chiara premessa che questo sistema operativo è a supporto e non sostituisce per nessuna ragione il chirurgo ortopedico, ma combina la sua tecnologia all'avanguardia con la competenza e gli anni di esperienza del chirurgo: *"Si parla di "tecnologia robot-assistita" dove "assistita" sta a indicare che il robot supporta il chirurgo nella realizzazione di tagli di altissima precisione e nell'adattamento ancora più preciso degli impianti (protesi al ginocchio totali e, a breve, anche monocompartimentali) all'anatomia individuale di ciascun paziente"*.

Negli interventi al ginocchio il robot VELYS comporta innegabili vantaggi pur non sostituendosi alla mano del chirurgo a cui rimane tutto il potere decisionale operativo: *"Precisione e riduzione dell'errore che, per il paziente, in linea di principio si traducono in una migliore riproducibilità e una maggiore soddisfazione. Il robot permette una migliore e individualizzata acquisizione della morfologia e della funzionalità del ginocchio; ciò significa che riusciamo a capire meglio come si comporta l'articolazione dal punto di vista delle strutture ossee e di quelle legamentarie. Di conseguenza, sapremo decidere al meglio come vogliamo posizionare la protesi che è sempre la stessa, non cambia di una virgola per rapporto a quella inserita senza l'ausilio del robot, mentre ciò che fa la differenza è come la si posiziona all'interno del corpo, nell'articolazione del ginocchio, perché con la sua analisi il robot fornisce dati più precisi e personalizzati. Quindi, il chirurgo riesce a posizionare la protesi in modo più preciso e individualizzato rispetto a un intervento tradizionale"*.

Beninteso, si potrà sempre operare anche senza e, per similitudine, Giunchi porta un esempio noto a tutti: *"Facciamo analogia con il navigatore GPS dell'automobile, prima del quale noi guidavamo e arrivavamo comunque a destinazione. Ma con l'introduzione di Google Maps gli errori sono diminuiti, i percorsi sono più efficienti e le tempistiche più rapide. Certo, oggi se togliamo il navigatore dall'auto sappiamo ancora giungere a destinazione, soprattutto in un tragitto a noi noto. La chirurgia robotica, così come il navigatore GPS per l'auto, aiuta anche se non è essenziale"*.

Però non bisogna dimenticare che permette maggiore precisione e personalizzazione per ciascun paziente: *"Grazie a questo sistema operativo innovativo, durante l'intervento noi chirurghi del ginocchio possiamo visualizzare, tramite un display digitale dedicato, i dati personalizzati su anatomia e funzionalità del ginocchio del paziente. Questo grazie a sensori particolari coi quali il robot rileva in tempo reale e con particolare precisione la posizione, l'allineamento e la stabilità del ginocchio: fattori fondamentali che, grazie al braccio*

robotico permettono di migliorare ulteriormente precisione e qualità dell'intervento, personalizzando il posizionamento della protesi".

Una tecnologia che esige un'adeguata preparazione dei chirurghi: *"Si viene dapprima in contatto con la tecnologia stessa, la si tocca, la si prova in ambienti non chirurgici con l'ausilio di chi l'ha progettata per comprendere come funziona. Poi, è necessario testarla osservando altri medici e allenandosi dapprima su manichini. Alla fine di questo percorso si è pronti per la vita reale"*.

L'acquisto di un'apparecchiatura del genere comporta per la Clinica un investimento non indifferente che, però, non incide sui costi dell'intervento stesso (le tariffe forfettarie non sono intaccate dall'uso del robot). Adatta a ogni tipo di pazienti, l'assistenza robotica nella chirurgia del ginocchio non aumenta i tempi dell'intervento chirurgico, mentre bisogna ricordare una serie di vantaggi non indifferenti: *"L'obiettivo di questa aumentata efficienza è avere interventi chirurgici meno invasivi, con perdite di sangue inferiori che si potrebbe tradurre in una sensibile riduzione dei tempi di recupero del paziente, quindi a un più rapido ritorno alla vita quotidiana"*.

Inevitabile dotarsene, anche perché il futuro della chirurgia robotica è oramai già il presente: *"Perché è importante dotarsi di un navigatore dell'auto? Anche in chirurgia robotica i vantaggi saranno così evidenti che non sarà conveniente fare senza. Nei prossimi anni l'operatività sarà sempre più delegata alla macchina e al chirurgo resterà sempre più la decisionalità"*.

Dr. med. Dario Giunchi

20%
di sconto
validità 3 mesi
vedi spazi promozionali



Mal di schiena?

DOLO-SPEDIFEN forte 400

allevia il dolore acuto
e ha un effetto antinfiammatorio

NUOVO!

DISPONIBILE IN GRANULATO
CON AROMA COLA-LIMONE



400 mg x 10 cpr. pellicolari



400 mg x 10 bustine di granulato

www.dolospedifen.ch

Sono dei medicinali omologati. Leggere il foglietto illustrativo.

Zambon Svizzera SA, Via Industria 13 - CH-6814 Cadempino, www.zambonpharma.com/ch

www.zambonpharma.com

Zambon

VITAMINE PER LA VITA

Supradyn[®]
pro

20%
di sconto
validità 3 mesi
vedi spazi promozionali

BAYER

A TUTTA VITALITÀ

Per la tua vitalità fisica e mentale.

12 vitamine, 9 minerali
+ estratti di ginseng e di oliva



Per il metabolismo energetico e la vitalità mentale. Le vitamine B1, B6, B12, la niacina, la vitamina C, il rame e il manganese contribuiscono al normale metabolismo energetico. Ferro, zinco e iodio contribuiscono alla normale funzione cognitiva. L'acido pantotenico contribuisce alle normali prestazioni intellettuali. Una dieta varia ed equilibrata e uno stile di vita sano sono importanti per la salute. 1 compressa effervescente o rivestita al giorno.

CH-20240911-26

OSTEOPOROSI

Un nemico invisibile da affrontare con consapevolezza

Spazio Medicina



Farmacisti Spazio Salute

L'osteoporosi è una malattia silenziosa che colpisce le ossa, rendendole più fragili e soggette a fratture anche in seguito a piccoli traumi. È una condizione molto diffusa, soprattutto tra le persone sopra i 50 anni: circa il 50% delle donne e il 20% degli uomini soffrono di almeno una frattura legata a questa patologia nel corso della vita. Con l'aumento dell'aspettativa di vita, l'osteoporosi è diventato un problema di salute pubblica sempre più rilevante.

Che cos'è l'osteoporosi?

L'osteoporosi si caratterizza per la riduzione della densità e della qualità delle ossa. Con l'avanzare dell'età, il tessuto osseo diventa meno compatto e più poroso, perdendo le sue proprietà meccaniche. Questo processo aumenta il rischio di fratture, che possono verificarsi anche in seguito a una semplice caduta da fermo o, nei casi più gravi, in modo spontaneo. Le fratture più comuni interessano vertebre, femore, polso, anca e spalla.

Sebbene sia più frequente nelle donne, soprattutto dopo la menopausa, l'osteoporosi non risparmia gli uomini, che iniziano a essere a rischio a partire dai 60 anni. È importante sottolineare che l'osteoporosi può restare asintomatica per anni, fino al momento in cui si verifica una frattura. Per questo motivo, è spesso definita una "malattia silenziosa".

Fattori di rischio: chi è più vulnerabile?

Esistono molti fattori che possono aumentare il rischio di sviluppare l'osteoporosi. Alcuni non sono modificabili, come:

- **L'età:** il rischio aumenta con il passare degli anni.
- **Il sesso femminile:** le donne sono più esposte, specialmente dopo la menopausa, a causa del calo degli estrogeni.
- **La familiarità:** avere parenti stretti che hanno sofferto di fratture può indicare una predisposizione genetica.

Daylong™

Sviluppata con dermatologi.
Realizzata su misura per me.

30 anni
d'innovazione

20%
di sconto
validità 3 mesi
Vedi Spazio Promozioni



Protezione solare resistente all'acqua.
Con Daylong™ Sensitive.

Noi in
Svizzera
abbiamo ciò
che serve
per proteggerci
al meglio

LE NOSTRE
5
PROMESSE

- Dermatologicamente testata
- Protezione UV: A, B e IR
- Protezione contro invecchiamento cutaneo indotta dal sole
- Elevata tolleranza cutanea
- Resistente all'acqua e al sudore

GALDERMA

CH/DA/220245

FORTE CONTRO
IL DOLORE



20%
di sconto
validità 3 mesi
Vedi Spazio Promozioni

TRIPLA
AZIONE TERAPEUTICA



FORMULA AGLI
OLI ESSENZIALI

Esclusivamente in farmacie e drogherie. È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo. VERFORA SA

SWISS MADE

VERFORA



Altri fattori, invece, sono legati allo stile di vita e possono essere migliorati per ridurre il rischio:

- **Fumo:** il tabacco danneggia direttamente il tessuto osseo e ne accelera la perdita.
- **Alcol:** un consumo eccessivo (più di tre bicchieri al giorno) indebolisce le ossa.
- **Dieta povera di calcio e vitamina D:** questi due elementi sono fondamentali per mantenere le ossa forti.
- **Mancanza di attività fisica:** uno stile di vita sedentario favorisce la perdita di massa ossea.
- **Peso corporeo basso:** un indice di massa corporea (IMC) inferiore a 19 è un fattore di rischio.

Alcune condizioni mediche e farmaci possono contribuire all'osteoporosi. Ad esempio, l'uso prolungato di cortisone o la presenza di malattie come l'artrite reumatoide, la celiachia o disturbi della tiroide possono aumentare la fragilità ossea.

Come si diagnostica l'osteoporosi?

La diagnosi di osteoporosi si basa principalmente sulla densitometria ossea (DXA), un esame che misura la densità minerale delle ossa, soprattutto a livello della colonna vertebrale e dell'anca. Questo test è rapido, indolore e comporta una minima esposizione alle radiazioni.

Oltre alla densitometria, esistono strumenti come il calcolatore di rischio FRAX®, che stima la probabilità di fratture nei successivi dieci anni. Questo strumento tiene conto di vari fattori, come età, sesso, peso, altezza, abitudini di vita e presenza di altre condizioni di salute.

Prevenzione: cosa possiamo fare per proteggere le nostre ossa?

La prevenzione è la strategia più efficace per ridurre il rischio di osteoporosi e fratture. Ecco alcune abitudini che possono fare la differenza:

1. **Seguire una dieta ricca di calcio:** il calcio è essenziale per la salute delle ossa. Si trova in alimenti come latte, yogurt, formaggi, verdure a foglia verde e alcune acque minerali. L'apporto giornaliero raccomandato è di circa 1000-1500 mg.
2. **Esporsi al sole:** la vitamina D, che il corpo produce grazie alla luce solare, aiuta l'organismo ad assorbire il calcio. Quando l'esposizione al sole è insufficiente, è possibile assumere integratori.
3. **Fare esercizio fisico:** attività come camminare, correre, ballare o sollevare pesi rinforzano le ossa e migliorano l'equilibrio, riducendo il rischio di cadute.
4. **Evitare fumo e alcol:** smettere di fumare e limitare il consumo di alcol ha benefici immediati sulla salute ossea.
5. **Mantenere un peso sano:** evitare di essere sottopeso aiuta a preservare la densità ossea.

Trattamenti disponibili

Quando la prevenzione non è sufficiente, esistono trattamenti specifici per rallentare la progressione dell'osteoporosi e ridurre il rischio di fratture. Questi includono:

- **Farmaci che riducono il riassorbimento osseo:** come i bisfosfonati e il denosumab.
- **Farmaci anabolizzanti:** come il teriparatide, che stimola la formazione di nuovo tessuto osseo.
- **Supplementi di calcio e vitamina D:** fondamentali per supportare qualsiasi terapia farmacologica.

È importante seguire le indicazioni del medico per scegliere il trattamento più adatto alle proprie condizioni e monitorare eventuali effetti collaterali.

L'osteoporosi non deve essere considerata un destino inevitabile legato all'invecchiamento. Con una corretta prevenzione e, se necessario, trattamenti adeguati, è possibile ridurre il rischio di fratture e mantenere una buona qualità di vita. La chiave è agire in anticipo: adottare uno stile di vita sano e sottoporsi a controlli regolari per valutare la salute delle ossa. Parlarne con il proprio medico è il primo passo per proteggere il nostro scheletro e affrontare il futuro con più forza e sicurezza.

Farmacisti Spazio Salute

Somatoline
Cosmetic®

ANTI-CELLULITE
RISULTATI
VISIBILI

30%
di sconto
validità 3 mesi
Vedi Spazio Promozioni



Effetto intensivo contro la pelle a buccia d'arancia per tutto l'anno.
Crema con effetto caldo. Cryo gel per un effetto freddo.

Somatoline Cosmetic. Senti che funziona.

Biotin-Biomed® forte 5mg

In caso di disturbi della crescita
di capelli e unghie in seguito
a carenza di biotina



Solo
1 compressa
al giorno

20%
di sconto
validità 3 mesi
Vedi Spazio Promozioni



La biotina gioca un ruolo importante
nella formazione e nel rinnovo
dei capelli e delle unghie.

È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

biotina.ch

BioMed®

Biomed AG, Überlandstrasse 199, 8600 Dübendorf. © Biomed AG. 05/2024. All rights reserved.

ANDARE IN E-BIKE

Bici elettrica: potenza e sicurezza

Spazio Prevenzione



Pascal Agostinetti,
Capodelegato UPI per la Svizzera
meridionale

In Svizzera la bici elettrica ha il vento in poppa e vive un vero e proprio boom. Purtroppo, anche gli incidenti sono in continuo aumento. Sicurezza in sella all'e-bike: l'UPI sa come fare.

In aumento gli incidenti con l'e-bike

Le bici elettriche conquistano sempre più consensi. Le vendite sono in forte crescita: più di 172 000 nel 2023. Impressionante è però anche la velocità che queste bici possono raggiungere. Di pari passo con le vendite aumentano anche gli incidenti gravi. Nel 2023 si sono contati 611 incidenti gravi o mortali con l'e-bike contro i 583 del 2022.

Il casco bici è obbligatorio per l'e-bike con pedalata assistita fino a 45 km/h. L'UPI lo consiglia anche per le bici elettriche con pedalata assistita fino a 25 km/h.

I 5 consigli principali

- Guida in modo previdente e difensivo
- Ricorda che lo spazio di frenata è più lungo
- Renditi visibile anche di giorno
- Indossa il casco bici
- All'acquisto scegli un modello con la pedalata assistita che fa per te e con l'ABS

Rischi di incidente con l'e-bike

Con una bici elettrica siamo molto più veloci che con una bici normale pur usando la stessa forza. Ciò significa che lo spazio di frenata è più lungo e che abbiamo meno tempo per reagire a una situazione imprevista.

Come tutti gli altri utenti della strada che circolano su due ruote, anche chi usa una bici elettrica rischia di non essere visto o di essere visto troppo tardi. O di essere confuso con un ciclista normale, dato che a prima vista la differenza non si nota e che la velocità viene quindi sottovalutata.

Di conseguenza, è fondamentale guidare in modo difensivo e previdente. Anche rendersi più visibili, ad esempio circolando con le luci sempre accese, aumen-

Flector EP Tissugel®

Applicare invece di massaggiare.



Un plaster per 12 ore.

www.flector.swiss



In caso di artrosi sintomatica del ginocchio.

- Combatte il dolore e l'infiammazione localmente.
- Penetra in profondità nel tessuto infiammato.
- Semplice e pulito da usare.

Anche in caso di distorsioni, contusioni e strappi muscolari.



- Ogni confezione contiene due reti tubolari elastiche per il fissaggio.



È un 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



Bicicletta a 15 km/h: **9,9 m**

8,3 m 1,6 m



E-bike a 25 km/h: **18,4 m**

13,9 m 4,5 m



E-bike a 45 km/h: **39,5 m**

25,0 m 14,5 m

■ Spazio di reazione

■ Spazio di frenata

Con l'e-bike lo spazio di frenata è più lungo.
Ipotesi: tempo di reazione 2 secondi, frenata a fondo, strada asciutta

ta la sicurezza. Dal 1° aprile 2022 le luci sono obbligatorie anche di giorno per tutti gli elettrociclisti. È inoltre consigliabile indossare sempre un gilet ad alta visibilità.

PEDALATE CON BICI ED E-BIKE

Biciclette ed e-bike diventano sempre più popolari. Purtroppo però non hanno una zona di assorbimento degli urti e il numero di incidenti gravi non diminuisce, anzi al contrario. Proteggetevi e aiutaci a prevenire gli incidenti.

Negli ultimi anni gli incidenti gravi in bicicletta sono leggermente diminuiti, diversamente da quelli in auto. Ogni anno causano tuttora quasi 20 vittime fatali, e circa 810 ferimenti gravi. Invece, gli incidenti con l'e-bike sono sempre più frequenti. Nel 2023, con la bicicletta elettrica si sono infortunate gravemente o mortalmente 611 persone.

38 persone

perdono la vita ogni anno a causa di un incidente in bicicletta o e-bike.

Il rischio di morte

in un incidente ciclistico per gli anziani è quattro volte superiore poiché i loro corpi sono più fragili.

Le persone anziane sono particolarmente in pericolo, data la loro vulnerabilità. Rispetto ai 45-64enni, per esempio, i 65enni e oltre hanno un rischio maggiore di 2,6 volte di morire in un incidente in bici. Rispetto a chi ha meno di 45 anni, il rischio è 5,5 volte superiore.

Il rischio di non essere visti

Il 43% degli incidenti in bicicletta sono collisioni, oltre la metà delle quali avvengono agli incroci e nelle rotonde.

Solo in circa un terzo dei casi la colpa principale è imputabile al ciclista. Nella maggior parte dei casi i responsabili sono i conducenti del veicolo antagonista, per lo più automobilisti.

Anche chi usa un'e-bike rischia di non essere visto o venir confuso con un ciclista normale dato che a prima vista la differenza non si nota. Gli altri utenti della strada sottovalutano spesso la velocità delle bici elettriche.

Sicurezza in bici e in e-bike grazie al contributo di tutti

Per ridurre il rischio di un incidente in bici o e-bike, ogni ciclista dovrebbe iniziare da sé stesso usando ad esempio un buon equipaggiamento e adottando una guida corretta. Anche gli altri utenti della strada sono chiamati a dare il loro contributo, in particolare gli automobilisti. Aiutaci a prevenire gli incidenti in bicicletta ed e-bike. Le consulenze dell'UPI sono un valido aiuto.

CICLOGALATEO

Lo sapevate che l'Ufficio federale delle strade USTRA ha pubblicato il Ciclogalateo?

Ciclogalateo. Per e verso chi va in bici.

Così come il Galateo rappresenta la guida al saper vivere nella società, il Ciclogalateo ci ricorda le regole necessarie per una convivenza civile sulla strada. Rispetto reciproco e tolleranza sono fondamentali, soprattutto alla luce del continuo aumento del numero di vittime e feriti gravi fra i ciclisti (tradizionali e con e-bike). Rispettare le norme e adottare un comportamento riguardoso e attento: in questo modo ciascun utente può contribuire significativamente a ridurre lo stress e migliorare la sicurezza sulle strade.

Pascal Agostinetti

3 IN 1 EFFETTO CONTRO L'ONICOMICOSI*

1 ADISCE IN PROFONDITÀ
FINO AL LETTO UNGUEALE

2 COMBATTE CONTRO TUTTI I PRINCIPALI
AGENTI PATOGENI DELL'ONICOMICOSI

3 GRAZIE ALL'EFFETTO A LUNGA DURATA BASTA
1 x APPLICAZIONE A SETTIMANA

20%
di sconto
validità 3 mesi
Vedi Spazio Promozioni

GALDERMA

www.curanel.ch

INIZIATE ORA IL VOSTRO TRATTAMENTO CON CURANEL®



EFFETTO
3 IN 1

#1 PREPARATO CONTRO
L'ONICOMICOSI IN
SVIZZERA**

Si tratta di un medicinale registrato.
Si prega di leggere il foglietto illustrativo.*

La terapia va continuata ininterrottamente finché le parti ammalate sono completamente guarite e l'unghia è ricresciuta.

* Destinato al trattamento delle onicomicosi subungueali lievi situate sul margine ungueale anteriore e laterale quando queste sono sostenute da dermatofiti, lieviti o funghi e che interessano non più di due unghie. **Titolare dell'omologazione:** Galderma SA, CH-6300 Zug. Ulteriori informazioni su www.swissmedinfo.ch

** IQVIA, Sell-Out Value, MAT ottobre 2022. Agente contro l'onicomicosi, canale farmaceutico

CH-CRN-2200014

La biotina con la X.

Biotina Merz® 10 mg – la biotina ad alto dosaggio

20%
di sconto
validità 3 mesi
Vedi Spazio Promozioni

1 volta
al giorno
1 compressa
10 mg



Prevenzione e
trattamento della
carenza di biotina.

Se l'organismo non ha a
disposizione sufficienti
quantità di biotina, si parla
di carenza di biotina.

È un prodotto farmaceutico approvato.
Leggere il foglietto illustrativo.
Disponibile nelle farmacie e nelle drogherie.

Per saperne
di più:



www.biotin-merz.ch



Merz Pharma (Svizzera) SA
4123 Allschwil

pantogar.

Capelli forti con pantogar®

EFFICACE. CONFERMATO CLINICAMENTE. SWISS MADE.

In caso di caduta e di problemi della crescita dei capelli.



pantogar.ch
Merz Pharma (Svizzera) SA
4123 Allschwil

Disponibile in farmacie e drogherie.
È un prodotto farmaceutico approvato.
Leggere il foglietto illustrativo.

COENZIMA Q10: a cosa serve?

Spazio Benessere

Thomas Schwitter,
Farmacista diplomato federale ETH,
Specialista in Fitoterapia
CH-6955 Capriasca-Cagiallo
www.isotom.ch
Sviluppo, produzione
e vendita di integratori
alimentari

Il Coenzima Q10 (CoQ₁₀ o ubiquinone) svolge un ruolo essenziale nella produzione di energia all'interno delle nostre cellule. Come dice il nome è ubiquitario, cioè è universalmente presente nelle cellule del nostro organismo ed in particolare dove vi è una grande necessità di energia come nel cuore, da dove fu isolato per la prima volta nel 1957, nei reni, nel fegato e nei muscoli. Lo si trova soprattutto nei mitocondri dove favorisce la produzione di ATP, la molecola dove viene temporaneamente immagazzinata l'energia durante la respirazione cellulare, ma anche nelle membrane cellulari e nelle lipoproteine dove svolge un ruolo protettivo grazie alla sua natura di potente antiossidante.

L'ubichinone è la forma ossidata di Coenzima Q10, quella ridotta si chiama ubiquinolo. Per svolgere le sue funzioni esso si trasforma continuamente da una all'altra forma.

In caso di carenza l'attività cellulare si riduce così come si riduce la protezione che offre nei confronti dello stress ossidativo e questo può portare a patologie anche importanti.

Le nostre cellule sono in grado di produrlo autonomamente e solo in minor parte lo assumiamo con l'alimentazione (circa 3-5 mg al giorno), ma con l'età, la produzione endogena tende a diminuire. A 40 anni il nostro cuore, ad esempio, ne contiene il 30% in meno rispetto a 20 anni e questo fa sì che la nostra "capacità antiossidante" si riduca a favore di un maggior stato infiammatorio.

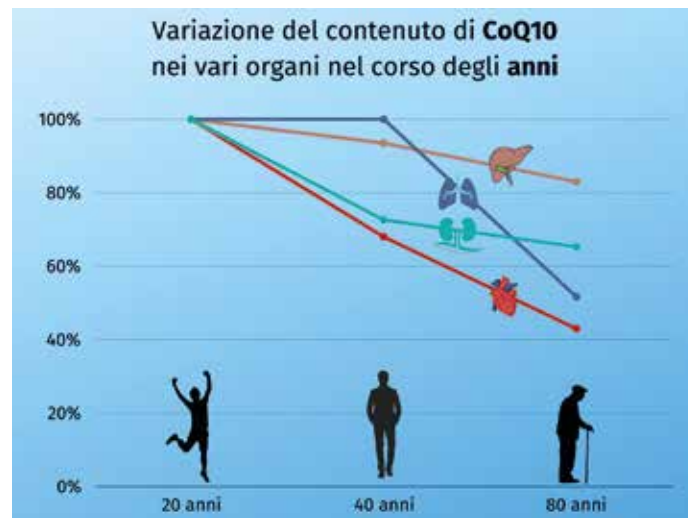
Un altro caso in cui l'integrazione di Coenzima Q10 risulta particolarmente importante è quello dei pazienti in cura con **statine** per il controllo del colesterolo. Le statine agiscono inibendo un enzima che si chiama HMG-CoA che controlla la sintesi del colesterolo ma anche del Coenzima Q10. La conseguenza è una riduzione importante di quest'ultimo (dal 16% al 54%) e ciò spiegherebbe molti degli effetti indesiderati tipici delle statine come i dolori muscolari (miopatia da statine), dolori alle articolazioni, crampi muscolari ma anche mal di testa, valori alterati della funzionalità epatica e aumento della glicemia. Tra gli effetti indesiderati delle statine c'è infatti anche l'iperglicemia, e

questo è dovuto alla riduzione della secrezione di insulina nelle cellule beta del pancreas causata verosimilmente dalla carenza di ATP dovuta a una riduzione di Coenzima Q10.

I **diabetici** possono trarre beneficio dall'assunzione di Coenzima Q10 per un altro motivo importante: la difficoltà nel controllo della glicemia produce radicali liberi che causano inevitabilmente stress ossidativo danneggiando le cellule endoteliali dei vasi sanguigni e di conseguenza le complicanze ben note. Riducendo lo stress ossidativo si riducono in parte anche i danni che questo comporta.

Il cuore è l'organo del nostro corpo che contiene più Coenzima Q10. Nell'**insufficienza cardiaca** cronica ci sono ormai molte pubblicazioni che mostrano una riduzione significativa della mortalità, dei ricoveri ospedalieri e un miglioramento dello stato fisico generale nei pazienti trattati con Coenzima Q10 in aggiunta alla terapia standard.

Anche nelle **malattie cardiovascolari** più in generale risulta un ottimo alleato. Nell'**ipertensione arteriosa** l'integrazione di Coenzima Q10 riduce la pressione sistolica di circa 5 mmHg, principalmente incrementando l'ossido nitrico e quindi la vasodilatazione. Inoltre, riducendo l'infiammazione endoteliale e la perossidazione delle LDL, è in grado di ridurre la formazione di placche aterosclerotiche nei pazienti a rischio di **aterosclerosi**.



Bepanthen®

Per la salute della pelle.

20%
di sconto
validità 3 mesi
Vedi Spazio Promozioni



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

CADENDO
SI
IMPARA

CH-20230125-65

SCOPRITE I NOSTRI PRODOTTI ANTI-ETÀ IRRINUNCIABILI

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

NUOVO

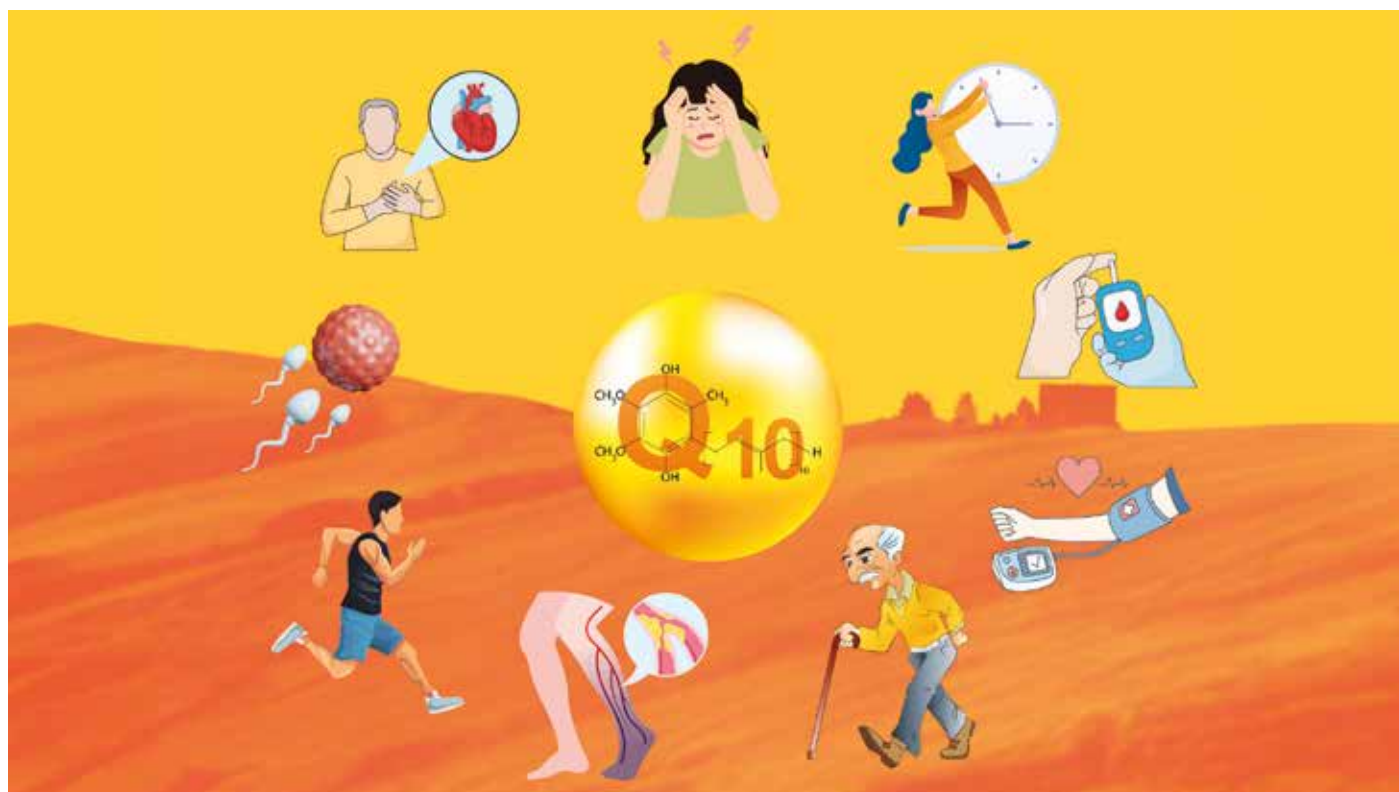


**IL VOSTRO PRODOTTO PER L'IGIENE
IN FORMATO ORIGINALE IN OMAGGIO*.**

Con l'acquisto di un prodotto Avène Anti-Età**.

* Valido sui prodotti della gamma Essentiels, esclusi i formati da 400 ml.

** Valido con l'acquisto di un prodotto Vitamin Activ Cg, Hyaluron Activ B3 o Dermabsolu. Fino a esaurimento scorte.



Gli effetti positivi non si limitano però solo per chi ne ha carenza.

In ambito **sportivo** è ormai accertato che un'integrazione con Coenzima Q10 è in grado di aumentare la performance anaerobica, ridurre i marcatori della fatica, lo stress ossidativo e i marcatori del danno epatico.

Anche in ambito preventivo esistono applicazioni molto interessanti.

Nel 2021 una metanalisi (analisi statistica degli studi clinici più importanti su un determinato argomento) ha concluso che l'assunzione preventiva di Coenzima Q10 riduce durata e frequenza degli attacchi di **emicrania** nelle molte persone affette da questo fastidioso disturbo.

Nel corso degli anni sono stati fatti studi anche in **ambito riproduttivo** con risultati interessanti. Circa 1 donna su 8 ha un problema di infertilità a volte causato da una riduzione della riserva ovarica. Il pre-trattamento con Coenzima Q10 ha mostrato di aumentare il tasso di gravidanze migliorando la risposta ovarica e la qualità degli ovociti. Nell'uomo sembra favorire la motilità degli spermatozoi.

Il Coenzima Q10 è utilizzato anche in famose creme anti-rughe ben pubblicizzate. In un recente studio clinico è stato somministrato un integratore alimentare contenente Coenzima Q10 per un periodo di 12 settimane evidenziando un effetto **anti-rughe** e un miglioramento della levigatezza e del tono cutaneo anche con questo tipo di somministrazione.

La ricerca di nuovi utilizzi è in continua espansione. La **sindrome da stanchezza cronica** ad esempio è

una condizione invalidante che colpisce milioni di persone e causa oltre all'astenia, difficoltà di concentrazione, insonnia, dolori e talvolta depressione. Le cause possono essere post-infettive, genetiche o ambientali e non esiste ancora una cura efficace. La disfunzione mitocondriale sembra avere un ruolo importante nella patogenesi di questi disturbi e il Coenzima Q10 sembra effettivamente migliorarne i sintomi.

Non tutti i prodotti con CoQ10 sono efficaci allo stesso modo. Oltre alla quantità di principio attivo, essendo questo lipofilo (solubile nei grassi), è importante assumerlo durante un pasto principale in quanto la presenza di grassi ne aumenta notevolmente l'assorbimento. Anche lo stato ossidativo della molecola ha la sua importanza: nella forma ridotta (Ubichinolo) l'assorbimento è di circa 3 volte superiore rispetto alla forma ossidata (Ubichinone). Purtroppo la maggior parte dei prodotti in commercio contiene la forma ossidata e spesso sotto forma di polvere e anche questo ne riduce notevolmente la biodisponibilità.

L'assunzione di capsule molli (softgel) contenenti **ubichinolo** risulta quindi essere la scelta migliore e un dosaggio giornaliero di 100 mg in questa forma è generalmente sufficiente per un'integrazione ottimale senza effetti avversi o interazioni clinicamente rilevanti. Per raggiungere le concentrazioni ottimali e per il tipo di indicazioni è spesso necessaria una terapia continuativa.

Thomas Schwitter

Diagnosi precoce dell'insufficienza cardiaca nelle persone con diabete

In qualità di team multidisciplinare, il cardiologo Matthias Paul, il medico di base Christian Studer e l'endocrinologo Roger Lehmann hanno elaborato raccomandazioni per la diagnosi precoce dell'insufficienza cardiaca in Svizzera.

In che modo il diabete di tipo 1 e di tipo 2 sono collegati all'insufficienza cardiaca?

Paul: I collegamenti sono principalmente nella fisiopatologia. Il diabete favorisce i processi infiammatori, in particolare nelle arterie coronarie, che possono portare a disturbi circolatori cronici o a un infarto, entrambi fattori di rischio per una successiva insufficienza cardiaca. Le reazioni infiammatorie interessano spesso anche i piccoli vasi e possono innescare l'insufficienza renale, che a sua volta aumenta il rischio di insufficienza cardiaca: un collegamento spesso sottovalutato. Inoltre, i diabetici non solo sviluppano l'insufficienza cardiaca più frequentemente, ma anche più precocemente: mentre nella popolazione generale il rischio aumenta a partire dai 65 anni circa, nei diabetici inizia già a 60 anni. Il rischio di morte per insufficienza cardiaca è significativamente più alto nei diabetici affetti da insufficienza cardiaca rispetto ai diabetici che non presentano questa complicanza.

Studer: Dal punto di vista del medico di famiglia, è decisivo il controllo del diabete e non il tipo. Naturalmente, ci sono anche pazienti non insulino-dipendenti di tipo 2 che ne sono affetti. Ma il fattore decisivo è l'iperglicemia, ovvero il sovraccarico di zuccheri nelle cellule, che danneggia il cuore. E poiché il tipo 1 può manifestarsi già nell'adolescenza, il decorso a lungo termine della malattia è fondamentale. I diabetici ben controllati hanno un'aspettativa di vita quasi normale e non aumentano il rischio di insufficienza cardiaca. Purtroppo, la connessione tra diabete e insufficienza cardiaca non è ancora molto conosciuta. Per questo è necessario educare ulteriormente sia i pazienti che i medici di base.

Lehmann: Ora ci sono anche campagne che richiamano l'attenzione su queste connessioni, perché il rischio è notevole: la forma più comune di insufficienza cardiaca non diagnosticata è la frazione di eiezione conservata. Si tratta soprattutto di complicanze

microvascolari, tipiche del diabete. Si parla anche di cardiomiopatia diabetica. Spesso colpisce le donne che non presentano le tipiche complicanze macrovascolari. Per questo motivo è importante che i medici che operano in ambito privato siano adeguatamente informati.

Come si può chiarire un rischio potenziale prima che si verifichi un'insufficienza cardiaca sintomatica?

Studer: Finora, negli studi medici di base non veniva effettuato alcuno screening per l'insufficienza cardiaca nei pazienti asintomatici. Ora, grazie a un valore di laboratorio, l'NT-proBNP, abbiamo l'opportunità di effettuare uno screening precoce dei pazienti, anche prima che diventino sintomatici.

Paul: Il test misura la concentrazione di uno specifico peptide nel sangue. Se i valori sono significativamente elevati, è necessario effettuare una visita cardiologica anche in assenza di segni di insufficienza cardiaca, al fine di indivi-



Foto: ZVG

Dott. Matthias Paul, MD
Responsabile dell'insufficienza cardiaca e della cardiologia ospedaliera, consulente cardiologo senior, Ospedale Cantonale di Lucerna



Foto: ZVG

KD Dott. Christian Studer
Centro di Medicina di Famiglia e Assistenza alla Comunità, Università di Lucerna



Foto: ZVG

Prof Roger Lehmann, MD
Primario, Clinica di Endocrinologia, Diabetologia e Nutrizione Clinica, Ospedale Universitario di Zurigo

duare uno stadio preliminare di insufficienza cardiaca e trattarlo precocemente. Se i valori sono solo leggermente elevati, può essere consigliabile un attento monitoraggio anche in assenza di altri fattori di rischio. Un trattamento precoce può prevenire o almeno ritardare lo sviluppo dell'insufficienza cardiaca.

Lehmann: L'età è uno dei principali fattori di rischio. Diabetologi, cardiologi e medici di base che si sono scambiati opinioni nell'ambito di un progetto concordano sul fatto che il test dovrebbe essere utilizzato nei pazienti asintomatici con diabete a partire dai 60 anni, indipendentemente dal fatto che abbiano il diabete mellito di tipo 1 o di tipo 2. Questo è il momento in cui il rischio è maggiore. Questo è il momento in cui il rischio aumenta in modo significativo. In questo modo è possibile riconoscere precocemente un rischio potenziale senza spaventare inutilmente i pazienti. Tuttavia, i pazienti traggono sempre beneficio quando i medici sono attenti ai sintomi e ai segni di insufficienza cardiaca.

Paul: Dal punto di vista del medico, ciò significa porre le domande giuste: Come sono le prestazioni, c'è una crescente mancanza di fiato durante lo sforzo? Si sono sviluppati segni di insufficienza cardiaca? Un buon indicatore è rappresentato dai calzini che si tagliano quando le gambe sono gonfie.

Esiste una forma di profilassi per un rischio esistente?

Paul: La cosa più importante nel caso del diabete è ottimizzare il controllo

della glicemia e partecipare a regolari visite di prevenzione e di controllo per riconoscere e trattare precocemente le complicazioni. Anche altri fattori di rischio per il cuore, come l'ipertensione e l'obesità, devono essere trattati con costanza e bisogna evitare di fumare. Se l'esame del sangue per la diagnosi precoce dell'insufficienza cardiaca mostra valori elevati, sono disponibili buoni farmaci per trattare contemporaneamente il diabete, l'insufficienza cardiaca e l'insufficienza renale.

Lehmann: I farmaci per il diabete dovrebbero seguire le linee guida raccomandate. Alcuni diabetici vengono ancora trattati con farmaci obsoleti che non hanno ulteriori effetti positivi oltre all'abbassamento dei livelli di zucchero nel sangue. In Svizzera esistono chiare raccomandazioni farmacologiche, in particolare per i pazienti con diabete di tipo 2. Queste includono farmaci recenti ed efficaci che tra l'altro hanno anche un effetto positivo sul cuore.

Studer: Per quanto riguarda il diabete, un buon controllo della glicemia è certamente la base. Per un trattamento e una profilassi efficaci, non si sottovaluterà mai abbastanza il ruolo di una dieta sana, in particolare la riduzione dei carboidrati, e di un regolare esercizio fisico - attività fisica cinque volte alla settimana per almeno 20 minuti. Questo perché non solo hanno un effetto positivo sul diabete, ma anche sull'intero sistema cardiovascolare.

ACCU-CHEK®



Semplicemente misurare - Accu-Chek® Instant

Ideale, grazie alla scala cromatica per i nuovi diagnosticati con tipo 2.

1. Facile da utilizzare
2. Display illuminato con numeri grandi
3. Scala cromatica per una facile interpretazione dei valori

Ordina ora gratuitamente su:
go.roche.com/accu-chek-instant



Nailcure Sandoz®

Strato dopo strato per unghie più sane

Soltanto 1 applicazione
alla settimana:

Agisce in modo
mirato contro
diversi tipi di funghi

Smalto per unghie
impermeabile

Facile
utilizzo



20%
di sconto
validità 3 mesi
Vedi Spazio Promozioni



Questo è un medicamento omologato.
Legga il foglietto illustrativo.

SANDOZ

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

FARMACIA CUGINI

Spazio Farmacie

Giubiasco
Largo Libero Olgiati 83
Tel. 091 857 12 71

Durante le festività, la nostra farmacia ha dedicato la propria vetrina di Natale ad un'iniziativa di solidarietà a favore dell'associazione **Nipoti si diventa**, che sostiene iniziative di solidarietà intergenerazionali (maggiori dettagli sono disponibili al seguente link: www.nipotisidiventa.ch).

Grazie all'aiuto di diverse persone e associazioni del bellinzonese, sono state realizzate delle borse di stoffa decorate con il tema "Giubiasco", ognuna unica e originale, che rappresentano la nostra comunità. Le borse sono state messe in vendita in farmacia, e tutto il ricavato è stato destinato all'associazione.



Nipoti si diventa è un progetto intergenerazionale che favorisce l'incontro e la creazione di legami affettivi tra giovani e anziani. L'obiettivo è combattere la solitudine e migliorare la qualità della vita delle persone più anziane, creando un ambiente di supporto reciproco.

Questa iniziativa ha riscosso un buon successo tra i nostri clienti permettendo di raccogliere circa **CHF 700**.

Ringraziamo tutti coloro che hanno partecipato e reso possibile questa bella iniziativa, in particolare

- Brividoarte,
- Scout San Rocco Giubiasco,
- gli utenti del Centro Somen.



Bellinzonese, Tre Valli e Mesolcina

- **Farmacia Cugini**
Giubiasco
Largo Libero Olgiati 83
Tel. 091 857 12 71
- **Farmacia Moesa**
Arbedo-Castione
Via San Gottardo 24a
Tel. 091 829 11 13
- **Farmacia Moretti**
Grono
Via Cantonale
Tel. 091 827 15 01

Locarnese

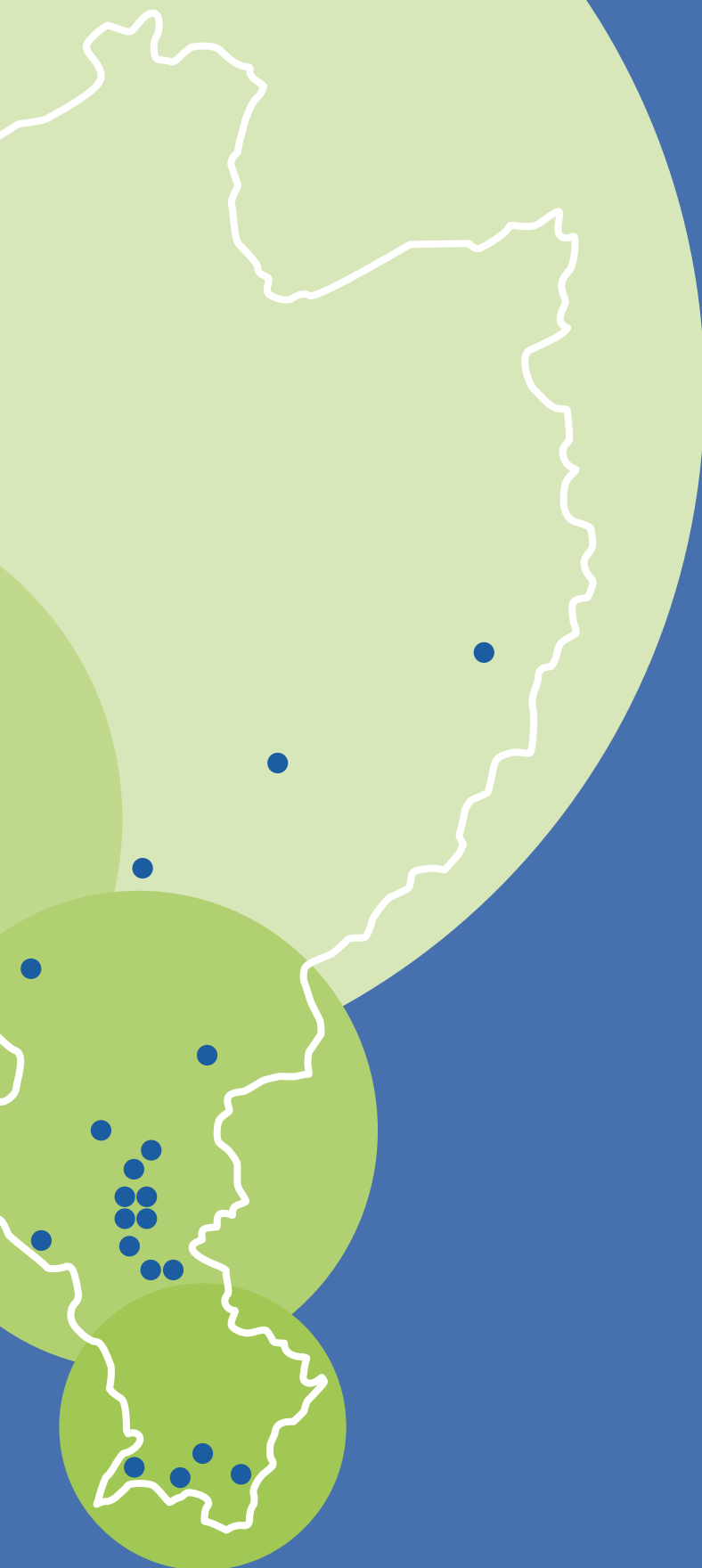
- **Farmacia San Lorenzo**
Losone
Via Locarno 1
Tel. 091 791 50 53
- **Farmacia Varini**
Locarno
Piazza Grande 4
Tel. 091 791 29 71
- **Farmacia Verbano**
Minusio
Via San Gottardo 80a
Tel. 091 743 15 58

Mendrisiotto

- **Farmacia Giardino**
Coldrerio
Via Mercole 6
Tel. 091 646 94 64
- **Farmacia Pestoni**
Stabio
Via Giulia 20
Tel. 091 647 16 27
- **Farmacia Quisisana**
Novazzano
Via Marchetto 3
Tel. 091 682 03 23
- **Farmacia Santa Chiara**
Vacallo
Via Gen. Guisan 2
Tel. 091 683 72 43



FARMACIE



Luganese

- **Farmacia di Breganzona Planfarm** **Lugano**
Via Gemmo 3
Tel. 091 966 41 21
- **Farmacia Cattaneo** **Lugano**
Via Luvini 7
Tel. 091 923 66 38
- **Farmacia Centro Grancia** **Grancia**
Parco commerciale
Grancia
Tel. 091 944 72 43
- **Farmacia Federale** **Massagno**
Via San Gottardo 90
Tel. 091 966 17 25
- **Farmacia Internazionale** **Lugano**
Piazza della Riforma 10
Tel. 091 923 87 91
- **Farmacia Internazionale** **Melide**
Via Pocobelli 15
Tel. 091 649 94 80
- **Farmacia Lepori** **Tesserete**
Via Canonica
Tel. 091 943 19 21
- **Farmacia Malcantonese** **Ponte Tresa**
Via Lugano 14
Tel. 091 606 32 31
- **Farmacia del Parco** **Lugano**
Via Carlo Cattaneo 11
Tel. 091 922 80 30
- **Farmacia San Marco** **Vezia**
Stabile ai Cedri
Tel. 091 967 19 19
- **Farmacia Sant'Antonio** **Bissone**
Contrada Busi 3
Tel. 091 649 80 00
- **Farmacia Tamaro** **Rivera**
Via Cantonale
Tel. 091 946 44 11
- **Farmacia Tosi** **Gravesano**
Via San Pietro 1
Tel. 091 605 26 81

CALENDARIO 2025 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", potrete, a dipendenza del mese, partecipare al sorteggio di un premio o ricevere un piccolo omaggio fino a esaurimento scorte.

LA TUA
FARMACIA
SPAZIO SALUTE

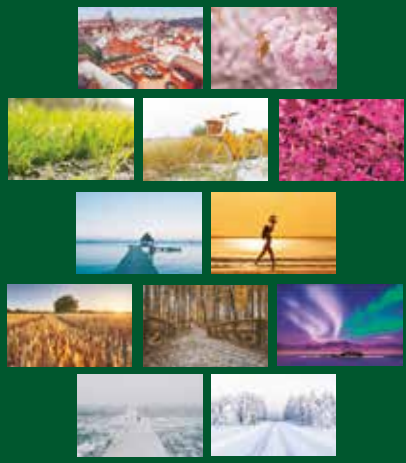


FARMACIE
SPAZIOSALUTE

www.farmaciespaziosalute.ch



FARMACIE
SPAZIOSALUTE



2025
Buoni regalo
per oltre 100'000 CHF

APRILE



Caramelle
Santasapina
offerte da
A. Vogel

MAGGIO



Sorteggio
Candela
(valore CHF 45.-)
offerta dalle
Farmacie
Spazio Salute

GIUGNO



Lipstick
offerto da
Pierre Fabre

2025 aprile

Giorno	Evento
1	Settimana Europea della Sicurezza Alimentare
2	Giorno Europeo della Biodiversità
3	Giorno Europeo della Sicurezza Alimentare
4	Giorno Europeo della Biodiversità
5	Settimana Europea della Sicurezza Alimentare
6	Giorno Europeo della Biodiversità
7	Settimana Europea della Sicurezza Alimentare
8	Giorno Europeo della Biodiversità
9	Settimana Europea della Sicurezza Alimentare
10	Giorno Europeo della Biodiversità
11	Settimana Europea della Sicurezza Alimentare
12	Giorno Europeo della Biodiversità
13	Settimana Europea della Sicurezza Alimentare
14	Giorno Europeo della Biodiversità
15	Settimana Europea della Sicurezza Alimentare
16	Giorno Europeo della Biodiversità
17	Settimana Europea della Sicurezza Alimentare
18	Giorno Europeo della Biodiversità
19	Settimana Europea della Sicurezza Alimentare
20	Giorno Europeo della Biodiversità
21	Settimana Europea della Sicurezza Alimentare
22	Giorno Europeo della Biodiversità
23	Settimana Europea della Sicurezza Alimentare
24	Giorno Europeo della Biodiversità
25	Settimana Europea della Sicurezza Alimentare
26	Giorno Europeo della Biodiversità
27	Settimana Europea della Sicurezza Alimentare
28	Giorno Europeo della Biodiversità
29	Settimana Europea della Sicurezza Alimentare
30	Giorno Europeo della Biodiversità
31	Settimana Europea della Sicurezza Alimentare

2025 maggio

Giorno	Evento
1	Settimana Europea della Sicurezza Alimentare
2	Giorno Europeo della Biodiversità
3	Settimana Europea della Sicurezza Alimentare
4	Giorno Europeo della Biodiversità
5	Settimana Europea della Sicurezza Alimentare
6	Giorno Europeo della Biodiversità
7	Settimana Europea della Sicurezza Alimentare
8	Giorno Europeo della Biodiversità
9	Settimana Europea della Sicurezza Alimentare
10	Giorno Europeo della Biodiversità
11	Settimana Europea della Sicurezza Alimentare
12	Giorno Europeo della Biodiversità
13	Settimana Europea della Sicurezza Alimentare
14	Giorno Europeo della Biodiversità
15	Settimana Europea della Sicurezza Alimentare
16	Giorno Europeo della Biodiversità
17	Settimana Europea della Sicurezza Alimentare
18	Giorno Europeo della Biodiversità
19	Settimana Europea della Sicurezza Alimentare
20	Giorno Europeo della Biodiversità
21	Settimana Europea della Sicurezza Alimentare
22	Giorno Europeo della Biodiversità
23	Settimana Europea della Sicurezza Alimentare
24	Giorno Europeo della Biodiversità
25	Settimana Europea della Sicurezza Alimentare
26	Giorno Europeo della Biodiversità
27	Settimana Europea della Sicurezza Alimentare
28	Giorno Europeo della Biodiversità
29	Settimana Europea della Sicurezza Alimentare
30	Giorno Europeo della Biodiversità
31	Settimana Europea della Sicurezza Alimentare

2025 giugno

Giorno	Evento
1	Settimana Europea della Sicurezza Alimentare
2	Giorno Europeo della Biodiversità
3	Settimana Europea della Sicurezza Alimentare
4	Giorno Europeo della Biodiversità
5	Settimana Europea della Sicurezza Alimentare
6	Giorno Europeo della Biodiversità
7	Settimana Europea della Sicurezza Alimentare
8	Giorno Europeo della Biodiversità
9	Settimana Europea della Sicurezza Alimentare
10	Giorno Europeo della Biodiversità
11	Settimana Europea della Sicurezza Alimentare
12	Giorno Europeo della Biodiversità
13	Settimana Europea della Sicurezza Alimentare
14	Giorno Europeo della Biodiversità
15	Settimana Europea della Sicurezza Alimentare
16	Giorno Europeo della Biodiversità
17	Settimana Europea della Sicurezza Alimentare
18	Giorno Europeo della Biodiversità
19	Settimana Europea della Sicurezza Alimentare
20	Giorno Europeo della Biodiversità
21	Settimana Europea della Sicurezza Alimentare
22	Giorno Europeo della Biodiversità
23	Settimana Europea della Sicurezza Alimentare
24	Giorno Europeo della Biodiversità
25	Settimana Europea della Sicurezza Alimentare
26	Giorno Europeo della Biodiversità
27	Settimana Europea della Sicurezza Alimentare
28	Giorno Europeo della Biodiversità
29	Settimana Europea della Sicurezza Alimentare
30	Giorno Europeo della Biodiversità
31	Settimana Europea della Sicurezza Alimentare

Staccate e
consegnate
in una farmacia
Spazio Salute

Dulcolax®

UNA BUONA GIORNATA SENZA STITICHEZZA



**SOLLIEVO
AFFIDABILE
DALLA STITICHEZZA**

CON 1 COMPRESSA PRIMA DI CORICARSI*

* Si consiglia di iniziare con 1 compressa e di aumentare fino a un massimo di 2 compresse, se necessario. È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

sanofi

Opella Healthcare Switzerland AG, Risch

MAT-CH-23.01271.10 - 01/2024

DermaPlast® MEDICAL

HARTMANN
+

20%
di sconto
validità 3 mesi
Vedi Spazio Promozioni

Prodotti professionali per il trattamento delle ferite a casa

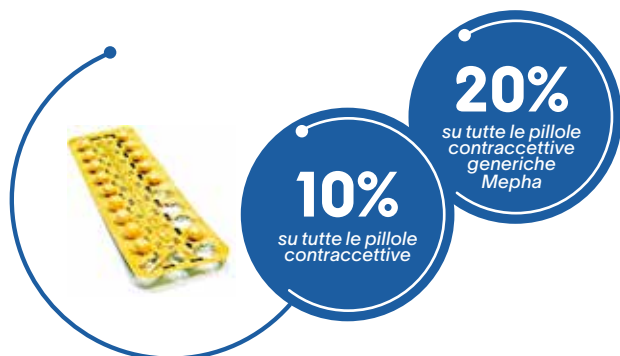
I prodotti DermaPlast, Medical sono particolarmente adatti per il trattamento delle ferite post operatorie a domicilio ed anche per il trattamento sterile delle ferite nel caso di pronto soccorso.

www.dermoplast.ch



SPAZIO CONVENIENZA

Le Farmacie Spazio Salute vi offrono sconti esclusivi tutto l'anno, con promozioni permanenti dedicate al vostro benessere e alla vostra salute.



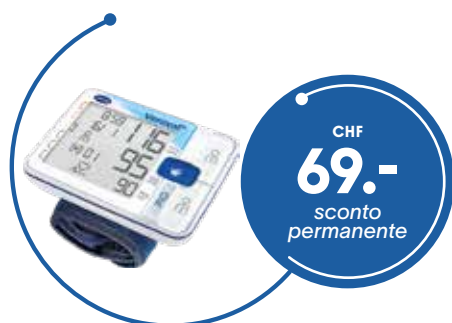
Pillola

Sconto permanente del 10% su tutte le pillole anticoncezionali e il 20% su tutte le pillole generiche Mepha.



Isomax - Soluzione fisiologica

Tempo di raffreddori, allergie e di lavaggi del naso per eliminare muco, pollini e polvere.



Misuratori di pressione Veroval Compact

Misuratore pressione da polso: CHF 69.- (al posto di CHF 90.-)



Misuratori di pressione Veroval duo control

Misuratore pressione da braccio: CHF 109.- (al posto di CHF 159.-)



Test di gravidanza

Biosynex Test di gravidanza simply: CHF 5.00
Biosynex Test di gravidanza 8 giorni: CHF 9.00



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

Sperimenta il nuovo magnesio.

L'incontro del gusto esotico in compressa masticabile.



magnesium-biomed.ch

Biomed AG, Dübendorf © Biomed AG.
02/2025. All rights reserved.

BioMed®

Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e di uno stile di vita sano.

L'ACCOPIATA VINCENTE CONTRO LA SECCHENZA OCULARE

CON SINTOMI
INFIAMMATORI
O ALLERGICI.

20%
di sconto
validità 3 mesi
vedi Spazio Promozioni

NELLA TUA
FARMACIA



HYLO DUAL®

Lubrifica e stabilizza il film lacrimale in caso di forme da lievi a moderate di occhio **secco con sintomi d'allergia**.

HYLO®



HYLO DUAL INTENSE®

Lubrificazione intensiva per forme da moderate a gravi di occhio **secco con sintomi infiammatori**.

 **URSAPHARM**

CROMOPUNTURA

Cos'è e come agisce

Spazio Benessere

Angela Roncoroni,
Cromoterapista

Ogni cosa nella nostra vita, ogni processo del nostro corpo, ogni cellula, ha una vibrazione propria, e ogni organo ha un movimento vibratorio.

Anche nel campo della luce, i suoi colori, hanno una vibrazione propria, proprio come le cellule. I colori sono una fonte primaria di vita e di salute. Sono il «linguaggio» che le cellule del nostro corpo comprendono e utilizzano per comunicare tra loro.

Le ricerche nel campo della biofisica confermano che gli esseri umani non sono solo costituiti da materia, ma hanno anche un corpo energetico. Le scoperte della biofisica hanno portato alla conclusione che l'intero metabolismo cellulare e la comunicazione tra cellule e gruppi di cellule sarebbero semplicemente impensabili senza la luce.

I colori, infatti, in quanto vibrazioni pure, non rappresentano altro che le diverse gamme di frequenza della luce visibile. Queste vibrazioni cromatiche innescano direttamente e indirettamente un'ampia varietà di reazioni nel corpo. Per stimolare l'autoregolazione, il terapeuta deve incanalare, usando una pila specifica che irradia nel corpo una sorta di informazione equilibrante. Nella cromopuntura, questo avviene attraverso la pelle che, proprio come gli occhi, può assorbire gli impulsi luminosi e cromatici e trasmetterne l'effetto al corpo. La pelle non è solo una protezione e un rivestimento, ma è anche un'antenna e un veicolo per tutti i tipi di vibrazioni che ci circondano. Questo vale in particolare per alcune aree e punti della pelle che sono caratterizzati da una maggiore «capacità di antenna», cioè da una maggiore sensibilità rispetto al resto del corpo. Tra questi vi sono anche i punti dell'agopuntura che, secondo le ricerche di Peter Mandel (ideatore della cromopuntura) hanno una relazione speciale con i colori. Questo ha un effetto mirato all'interno del corpo, perché la vibrazione naturale della cellula entra in risonanza con la vibrazione armonica del colore che è stato «introdotto». Nella sua veste di pura energia vibratoria, la cromopuntura sembra essere un mezzo estremamente adatto per avere un effetto equilibrante duraturo sul nostro corpo energetico e psicofisico.



Peter Mandel

Nel 1978 Peter Mandel iniziò ad applicare la terapia della luce sui punti dei meridiani cinesi, scoprendo che questi erano adatti alla «puntura di colore»; con effetto rapidissimo su dolori, svariati disturbi e patologie.

Peter Mandel ha sviluppato diverse terapie di base per: disturbi della regolazione endocrina, tossico-linfatica e degenerativa, come anche per l'equilibrio delle funzioni cerebrali. Altre terapie molto efficaci sono la risoluzione dei conflitti e la cromoterapia prenatale. Sia per bambini che adulti.

In linea di principio, la cromopuntura può essere utilizzata per tutte le malattie come terapia complementare. Grazie al suo effetto regolatore, è anche una misura ideale per la prevenzione delle malattie.

La complessità di questa terapia, che si è ormai affermata in oltre venti paesi del mondo come metodo delicato senza effetti collaterali e senza dolore, la rende un partner utile e serio per la medicina convenzionale e preventiva.

Un ritratto mani e piedi

Con la foto Kirlian si fotografano, attraverso uno specifico apparecchio, unicamente mani e piedi, concentrandosi sui polpastrelli poiché lì si trovano i punti terminali dei meridiani secondo la medicina tradizionale cinese. Da questa foto si legge l'energia globale della persona.

Effetto molteplice contro i dolori ✓ Flam-X Dolo forte gel 2%

20%
di sconto
validità 3 mesi
Vedi Spazio Promozioni



È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

- ✓ Dolori artrosi e articolari
- ✓ Mal di schiena da sport o da infortuni
- ✓ Distorsioni, contusioni, stramenti

axapharm

Il vostro partner svizzero per la salute 

axapharm ag, 6340 Baar

Cetaphil

**WE DO SKIN
YOU DO YOU**

1 LA RACCOMANDAZIONE
DEI DERMATOLOGI*



20%
di sconto
validità 3 mesi
Vedi Spazio Promozioni

Noi? Noi doniamo
benessere alla tua pelle.

Tu? Tu ti assicuri dei
momenti di benessere,
per tutto il giorno.

Cetaphil® cura e protegge
la tua pelle sensibile.

DELLA PELLE SENSIBILE
5
SEGNI

GALDERMA

* Sondaggio condotto per conto di Galderma tra 518 dermatologi praticanti in Germania (2018, Marpinion GmbH, Oberhaching). Il sondaggio si riferisce all'intera marca Cetaphil®.

CH-DET-2200316

TESTA E CUORE PER SCIUGLIERE I NODI DELLA TUA PANCIA

Spazio Associazioni

CROHN COLITE SVIZZERA
Malattie infiammatorie
croniche intestinali

Le malattie croniche infiammatorie intestinali sono ancora vittime di un tabù che bisogna scalfire, per una vita serena in un percorso terapeutico adeguato

“Sono stata male all'improvviso: ero a Dubai, in trasferta per lavoro quando ho avuto una febbre altissima con crampi che non mi facevano stare in piedi. Subito ricoverata, gli esami batteriologici erano negativi. Stavo malissimo ma non si capiva cosa fosse. Sono rientrata in Svizzera, mentre un'emorragia interna mi obbliga a ricoverarmi nuovamente. Per tre settimane non si riusciva a fare gli esami utili alla diagnosi (colonscopia) per le troppe ulcerazioni all'intestino. Così, in una decina di giorni, è letteralmente "esplosa" la mia malattia per la quale una diagnosi preliminare è stata: retto-colite o Morbo di Crohn". Sono passati due anni da quando Isabella, oggi quarantaquattrenne, ha visto cambiare letteralmente la propria vita da questa malattia infiammatoria cronica intestinale la cui diagnosi definitiva arriva dopo ben sei mesi con la conferma data da una colonscopia e un esame istologico: "All'inizio non mi veniva spiegato altro che la mia vita sarebbe cambiata. E intanto continuavano le trasfusioni di sangue. Parallelamente, avevo comunque sempre fame, ma non trattenevo nulla". Spesso, poi, bisogna fare i conti con il fatto che non si venga subito creduti, almeno fino alla diagnosi definitiva (stress? manifestazioni psicosomatiche?). Nel frattempo ci si deve confrontare con una malattia invalidante con la quale si dovrà imparare a convivere nella gestione dell'andamento altalenante”.

Le malattie infiammatorie croniche intestinali (MICI) sono una delle patologie più frequenti in Svizzera: ne soffre una persona su 350, per un totale di circa 25mila pazienti. Il loro termine generico comprende tutti quei quadri clinici caratterizzati da alterazioni infiammatorie dell'intestino, continue o ricorrenti, con esacerbazioni, la cui sintomatologia dovrà essere presa a carico e gestita lungo l'arco della vita. Parliamo di disturbi come diarrea con presenza di sangue o mucosa nelle feci, forti dolori addominali e sintomi che interessano pure altri organi. Nonostante un'intensa attività di ricerca, le cause scate-



nanti di questa patologia sono ancora ignote, ma esistono terapie sempre più efficaci anche se, ad oggi, non v'è possibilità di guarigione. Da qui l'importanza di una presa a carico multidisciplinare: gastroenterologo, reumatologo, oftalmologo, fisioterapista, nutrizionista, insieme agli aiuti forniti dalla medicina complementare che reprimono soprattutto l'infiammazione e impediscono lo sviluppo di complicazioni. Nei casi gravi si possono prendere in considerazione anche interventi chirurgici.

È facile comprendere che la diagnosi del Morbo di Crohn possa scatenare ansia, paure e disorientamento per il fatto che ci si trova ad affrontare qualcosa di sconosciuto da cui deriva insicurezza. "Nell'ambito delle malattie infiammatorie croniche intestinali le ansie compaiono in modo ricorrente, accompagnano la malattia o ne influenzano il decorso", afferma il gastroenterologo professor Gerhard Rogler, che ritiene utile riflettere sull'argomento. Giunge la risposta dell'**Associazione Crohn Colite Svizzera** (Crohn Colitis Schweiz, <https://www.crohn-colitis.ch/it>): un'organizzazione di pazienti i cui membri del consiglio d'amministrazione sono volontari che condividono le proprie esperienze con altri pazienti, i loro famigliari e partner e, per voce del presidente **Bruno Giardina** spiega le ragioni che dovrebbero spingere

Non sei solo!
www.crohn-colitis.ch



ad aderire al sodalizio, definendo in primis l'appartenenza all'associazione come foriera di "effetti collaterali" nel senso positivo del concetto: "Lo scambio fra pazienti può influire positivamente sul decorso della malattia, e i soci traggono vantaggio dalle ultime conoscenze mediche e dai recenti risultati della ricerca". A suffragio, un socio racconta: "Da oltre dieci anni convivo con la colite ulcerosa. Crohn Colite Svizzera mi aiuta moltissimo a rendere la mia vita degna di essere vissuta. In particolare, è utile lo scambio con altri pazienti; la solidarietà reciproca è straordinaria e mi dà forza". La malattia, la sua gestione altalenante e l'incomprensione da parte della società, comportano spesso uno stato di autoisolamento. Giardina esorta quindi: "Rompiano i tabù delle malattie intestinali: una loro maggiore conoscenza aiuta a superare le incomprensioni e a migliorare lo stato di paura e preoccupazione dei pazienti". Crohn Colite Svizzera oggi conta 2.600 soci che beneficiano di molte iniziative, oltre a confronto e ascolto, e si può considerare "una grande famiglia" i cui membri si aiutano a vicenda e condividono le preoccupazioni. *"Non sei solo! Ascoltiamo la tua pancia", "Ci facciamo forza anche per te"*: non a caso, i motti conosciuti sono rassicuranti, invitano a uscire dall'angoscia iniziale e trovare la strada per una gestione consapevole della malattia per una vita piena e senza rinunce.

Crohn Colite Svizzera è presente in tutta la Svizzera, raggiungibile dai pazienti e dai loro famigliari per e-mail, telefono o posta. "Oltre a condivisione e ascolto, offriamo consulenza nutrizionale o legale, insieme alla

possibilità di rivolgere domande concrete al nostro team di medici (anche in forma anonima)", spiega Giardina ponendo l'accento sul reciproco supporto che l'Associazione sostiene anche per quanto attiene ai più giovani ("genitori e figli, giovani adulti"). Un esempio concreto: "Molte possono essere le difficoltà, o presunte tali, che la persona affetta da queste patologie può riscontrare, vivendole come un impedimento alla propria vita: sappiamo, ad esempio, che queste persone potrebbero avere necessità impellente di andare alla toilette. Noi offriamo la possibilità di acquistare una chiave (universale) di toilette per disabili, così da trovarne sempre e subito una disponibile. Pare banale, ma ciò permette di andare dovunque, senza autoisolarsi e limitarsi negli spostamenti". Gli incontri regionali permettono ai partecipanti di scambiarsi le proprie esperienze di pazienti di MICI che si supportano a vicenda, e con tanta voglia di condivisione parlano senza perdere il sorriso e senza tabù delle sfide quotidiane. Molti pure gli eventi pubblici organizzati in tutta la Svizzera, fra i quali quello dello scorso ottobre a Lugano che ha visto la presenza di oltre duecento persone accorse ad ascoltare gli specialisti e le testimonianze di pazienti. No, non si rimane soli nella malattia! Il 2 ottobre 2025 sarà la volta di Bellinzona che ospiterà una conferenza aperta al pubblico", tutti le Info le trovate su <https://www.crohn-colitis.ch/it>

Maria Grazia Buletti

Gioia di vivere con Zafferano Oro!



Alpinamed



Zafferano Oro capsule
Zafferano, curcuma e vitamine del gruppo B per la **psiche** e i **nervi**

www.alpinamed.ch



**MUSCOLI
SEMPRE RILASSATI.
PER RAGGIUNGERE
NUOVE METE.**



magnesio +
vitamine del
gruppo B



Rapido



Alto dosaggio



1 al giorno



Vegano

Diasporal®. Per la tua vita attiva.

ZAFFERANO

Per la gioia di vivere

Spazio Verde

Farmacisti Spazio Salute

Nella vita quotidiana, noi e il nostro corpo, dobbiamo spesso affrontare sfide e difficoltà. Esistono sostanze naturali che, grazie alle loro proprietà, possono contribuire al benessere psico-fisico, favorendo una sensazione di gioia.

Tra questi vi sono lo zafferano e la curcuma, oltre alle vitamine del gruppo B e al magnesio. La vitamina B e il magnesio contribuiscono alla normale funzione mentale, al normale funzionamento del sistema nervoso e alla promozione del metabolismo energetico. Inoltre, aiutano a combattere la stanchezza e l'affaticamento e a rafforzare il sistema immunitario.

L'oro rosso dall'Oriente

La pianta di zafferano fa parte della famiglia delle Iridacee ed è una specie di croco perenne. Raccoglitori addestrati raccolgono a mano i singoli fiori di zafferano, dai quali vengono poi rimossi gli stigmi con un lavoro estremamente minuzioso. Ogni fiore contiene tre stigmi contenenti circa 150 sostanze, molte delle quali non sono ancora state studiate. I componenti più studiati sono il safranale, la crocina e la picrocrocina, noti per le loro proprietà terapeutiche. Una persona può raccogliere circa 60-80 g di stigmi di zafferano al giorno e per 1 kg di zafferano sono necessari circa 230'000 stigmi.

La qualità degli stigmi di zafferano ha un ruolo estremamente importante, in quanto queste parti del fiore possono essere facilmente falsificate. Le migliori coltivazioni, come quelle in alcune regioni dell'Iran, sono caratterizzate da condizioni geologiche e climatiche ideali, che permettono una produzione di altissima qualità. Dopo la raccolta, gli estratti vengono sottoposti a rigorosi controlli per garantire la purezza e l'efficacia.

I componenti bioattivi contenuti nello zafferano sono noti per i numerosi benefici che apportano alla salute. Tra questi, spiccano gli antiossidanti come la crocina e la crocetina, che svolgono un ruolo fondamentale nel contrastare i radicali liberi, principa-



li responsabili dell'invecchiamento cellulare. Inoltre, questa preziosa spezia supporta anche la digestione, stimolando la secrezione di succhi gastrici e bile. Recenti studi hanno evidenziato le sue proprietà benefiche sul sistema nervoso centrale: lo zafferano agisce come antidepressivo, ansiolitico e neuroprotettivo, rivelandosi un valido rimedio naturale contro disturbi legati allo stress e alla depressione tipici dello stile di vita moderno. Oltre a ciò, lo zafferano ha un effetto calmante, analgesico e antispasmodico, che favorisce il rilassamento muscolare.

Oltre alle sue proprietà benefiche per il benessere mentale e fisico, lo zafferano viene anche apprezzato in cucina per il suo sapore unico e il suo colore vivace. È un ingrediente essenziale in piatti tradizionali come il risotto alla milanese e molte ricette internazionali.

Un vero tesoro per la salute e per il gusto.



20%
di sconto
validità 3 mesi
Vedi spazio promozioni



WILD

TEBODONT®

**Cura orale e dentale unica
con olio dell'albero del tè**

Cura e rinforza le gengive
Dà una sensazione di freschezza duratura
Ostacola la formazione della placca
Per la profilassi della carie
Clinicamente testato con successo

Fabbricato e prodotto in Svizzera

 @wildpharma

 wildpharma

Concentrati quando conta

20%
di sconto
validità 3 mesi
Vedi spazio promozioni

Refocus
più prestazioni, energia
e forza di nervi*

A.Vogel

Passione per le piante

DISTURBI DEL SONNO

Spazio Benessere

Farmacisti Spazio Salute

I disturbi del sonno sono un problema comune che può compromettere significativamente la qualità della vita.

Perché il sonno è essenziale?

Dormire è una funzione biologica indispensabile: dedichiamo un terzo della nostra vita al sonno, che è fondamentale per rigenerare le energie fisiche e mentali, garantire il corretto funzionamento del cervello e supportare la crescita dell'organismo. Una notte di sonno si compone di 4-6 cicli, ognuno dei quali dura tra i 90 e i 120 minuti e si divide in fasi di sonno leggero, intermedio, profondo e REM (movimenti rapidi degli occhi). Durante la fase REM, il cervello è particolarmente attivo ed è lì che sogniamo.

Quando è il caso di consultare un medico?

I disturbi del sonno occasionali non devono allarmarci. Tuttavia, se i sintomi si presentano più di tre volte a settimana e persistono per oltre uno o tre mesi, è consigliabile rivolgersi a un medico. Anche condizioni come l'apnea notturna, la sindrome delle gambe senza riposo o altri problemi specifici richiedono un approfondimento medico.

L'insonnia

L'insonnia è tra i disturbi del sonno più diffusi. Colpisce circa il 30% degli uomini e il 40% delle donne in Svizzera, mentre circa il 10% degli adulti ricorre a farmaci per dormire. Si parla di insonnia quando il sonno è poco riposante o insufficiente, accompagnato da sintomi diurni come stanchezza, difficoltà di concentrazione, irritabilità o sonnolenza.

Le cause possono essere molteplici: patologie sottostanti (depressione, dolori cronici, reflusso gastroesofageo), assunzione di farmaci (corticosteroidi, betabloccanti), consumo di eccitanti (caffè, tabacco, alcol) o fattori psicologici e ambientali (stress, rumore, luce eccessiva).

Gli altri disturbi del sonno

Tra i disturbi più comuni troviamo:

- **Sindrome delle apnee notturne:** caratterizzata da pause respiratorie durante il sonno, spesso accompagnate da russamento. Questo problema può causare sonnolenza diurna, difficoltà di concentrazione e aumentare il rischio di complicazioni cardiovascolari.
- **Sindrome delle gambe senza riposo:** provoca una sensazione di disagio alle gambe, alleviata solo dal movimento. Questo disturbo può essere associato a carenze di ferro o ad altre condizioni mediche.
- **Disturbi del ritmo circadiano:** come il ritardo di fase (difficoltà ad addormentarsi e svegliarsi) o l'anticipo di fase (sonnolenza serale precoce e risvegli mattutini).

Come affrontare i disturbi del sonno

1. Migliorare l'igiene del sonno

Prima di ricorrere a trattamenti farmacologici, è fondamentale adottare abitudini sane:

- Mantenere orari regolari per andare a dormire e svegliarsi.
- Creare un ambiente confortevole, silenzioso e buio nella camera da letto.
- Evitare alcol, caffeina e pasti pesanti la sera.
- Praticare attività fisica durante il giorno, ma non troppo tardi.

2. Rimedi fitoterapici

Tra le opzioni naturali, la valeriana è una delle piante più studiate per favorire il sonno. Altre piante, come melissa, lavanda, tiglio e lippolo, possono essere utili per il loro effetto rilassante. Un approccio olistico al sonno prevede non solo l'utilizzo di rimedi naturali, ma anche l'adozione di uno stile di vita sano. Rimedi naturali come le tisane a base di erbe e le tecniche di rilassamento possono essere un valido supporto a questo approccio.

3. Terapie alternative

Yoga, agopuntura e tecniche di rilassamento possono contribuire a migliorare il sonno, soprattutto in caso di insonnia lieve.

FEMANNOSE[®]N

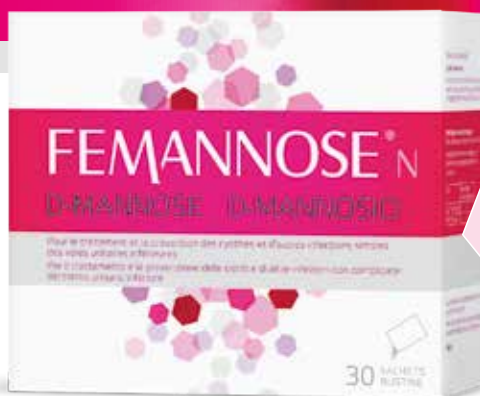
Per il **trattamento acuto**
e la **prevenzione** delle cistiti



Dai un taglio alla cistite!

- Effetto rapido
- Ottima tollerabilità
- Senza antibiotici

Dispositivo medico CE 0426 | Leggere il foglietto illustrativo
Melisana AG | 8004 Zurigo | www.femannose.ch



Efficacia
possibile già
dopo la **prima**
assunzione

Hero.

Mighty Patch[™]

patch anti brufoli

Invisibile, per il giorno

NUOVO
DISPONIBILE
ANCHE IN
SVIZZERA

Efficace
durante la notte



perfosan



www.herocosmetics.ch

L'OMEOPATIA

Un approccio terapeutico complementare

Spazio Verde

Farmacisti Spazio Salute

L'omeopatia, fondata da Samuel Hahnemann alla fine del XVIII secolo, si basa sul principio del "similia similibus curentur": il simile guarisce il simile. Questa filosofia terapeutica nacque in un'epoca in cui la medicina allopatrica dominava, offrendo un trattamento per ogni sintomo con dosi generalmente elevate. Hahnemann, invece, cercava di trattare le malattie somministrando dosi infinitesimali di sostanze capaci di provocare i medesimi sintomi in un individuo sano rispetto a quelli osservati nella malattia da curare.

Le basi dell'omeopatia

Il concetto centrale dell'omeopatia è la relazione di similitudine. In altre parole, una sostanza capace di provocare sintomi simili a quelli della malattia in un individuo sano può essere utilizzata per curare la stessa malattia. Questo approccio contrasta con la medicina allopatrica che si fonda sul principio dei contrari.

I principi fondamentali dell'omeopatia includono anche la diluizione e la dinamicizzazione dei rimedi. La diluizione serve a eliminare gli effetti tossici potenziali delle sostanze, mentre la dinamicizzazione (tramite agitazione) stimola la loro energia intrinseca, conferendo loro il potere terapeutico. Il rimedio omeopatico ideale non si limita a trattare un sintomo isolato, ma prende in considerazione l'individualità del paziente e il suo modo unico di vivere la malattia.

Differenze tra omeopatia e allopatia

Nell'allopatia, il farmaco agisce in modo puntuale e i suoi effetti cessano con l'interruzione del trattamento. Al contrario, in omeopatia, una volta assunto il rimedio, i suoi effetti continuano a manifestarsi anche dopo la fine del trattamento. L'obiettivo dell'omeopatia è favorire il miglioramento dell'energia vitale del paziente, piuttosto che limitarsi a eliminare i sintomi.

Trattamento delle malattie

L'approccio omeopatico varia in base alla natura della malattia. Per una malattia acuta, sono considerati i

sintomi attuali, in particolare quelli che sono cambiati rispetto all'abitudine del paziente. Per una malattia cronica, invece, si prende in considerazione la storia globale del paziente, inclusi gli antecedenti ereditari e l'evoluzione dei sintomi dalla sua infanzia fino allo stato attuale. I sintomi devono essere descritti con precisione: localizzazione esatta, sensazione avvertita dal paziente, concomitanti e modalità di aggravamento o miglioramento sono criteri essenziali nel processo di ricerca del rimedio.

Precauzioni nell'assunzione dei rimedi omeopatici

Per evitare interferenze con l'efficacia dei rimedi omeopatici, è importante seguire alcune precauzioni. Ad esempio, si raccomanda di evitare l'assunzione di mentolo (come dentifrici, caramelle, tisane), di eccitanti come caffè, tè, tabacco e alcol per la durata del trattamento. Inoltre, non bisogna conservare i rimedi vicino a della canfora o vicino a oli essenziali volatili.

L'omeopatia offre un approccio terapeutico che mira a trattare la persona nel suo complesso, prendendo in considerazione non solo i sintomi fisici ma anche gli aspetti energetici e psichici. Pur essendo un trattamento complementare, l'omeopatia si dimostra utile in molte situazioni, pur rimanendo consapevole delle sue limitazioni, specialmente in presenza di malattie gravi o in fase acuta. Il trattamento omeopatico deve essere sempre gestito da professionisti competenti che conoscono le potenzialità e le restrizioni dei tali rimedi.



ARNIGEL®

Contusioni, dolori muscolari, ecchimosi

MEDICAMENTO OMEOPATICO

È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo. BOIRON SA



Tutti i benefici dell'Arnica in gel

BOIRON®

La vostra salute merita il massimo rispetto®

HARTMANN
+

DermaPlast® ACTIVE



Supporto ottimale con le ortesi e i bendaggi

Crucipuzzle





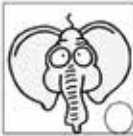










DIVERTIAMOCI

spazio giochi bambini

EMOZIONI



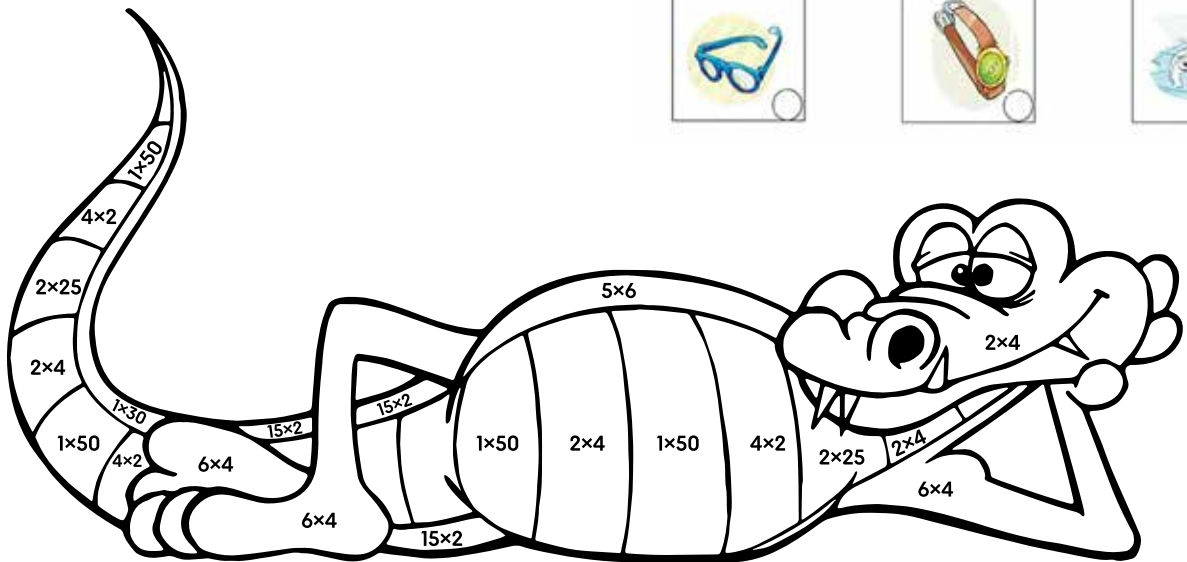
Scrivi le iniziali nel cerchietto dentro ai quadrati. Leggi in sequenza verticale le parole risultanti e poi indica in quale colonna si trova il nome di uno dei 5 sensi

A	B	C
		
		
		
		
		

PAURA
GIOIA
SOLLIEVO
ANSIA


RABBIA
DISGUSTO
AMORE
ORRORE

TRISTEZZA
SORPRESA
DIVERTIMENTO
NOIA



 = 8

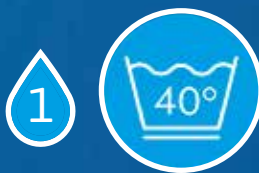
 = 16

 = 24

 = 30

 = 50

BIANCHERIA INTIMA PER L'INCONTINENZA LAVABILE PER PERDITE LEGGERE



Sembra biancheria intima e si può lavarla a 40 °C: la nuova biancheria intima per l'incontinenza di TENA è bella e protegge. Per le donne con pizzo fine, per gli uomini come boxer maschili.

DISPONIBILE NELLA VOSTRA FARMACIA.

TENA:
No.1 leader nella categoria
incontinenza in Svizzera

Fonte: IQVIA Pharma trend mensile (farmacia/drogheria), valore in CHF, YTD 12/2021

TENA,
un marchio di Essity

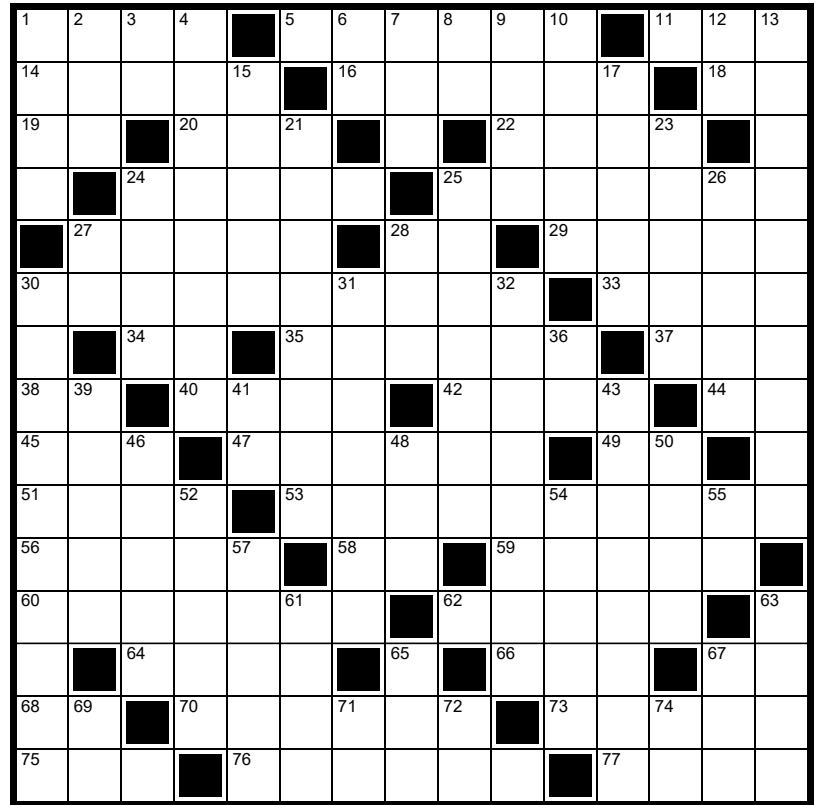


DIVERTIAMOCI

spazio giochi

ORIZZONTALI

1. Kingsley e Martin scrittori - 5. Scarsi di sale e di sapore - 11. L'eroico Di Bruno patrono degli ingegneri - 14. Si usa per toeletta - 16. La squadra di Monaco - 18. Il Nielsen di Una pallottola spuntata (iniz.) - 19. Leader... a destra - 20. Uno dei cantoni - 22. È stata una casa automobilistica svedese - 24. Graticola - 25. Lo studia l'erpetologo - 27. L'Alt del cinema - 28. Al plurale fa gli - 29. È Buenos in Argentina - 30. Varia nelle lampadine - 33. Dio dell'amore - 34. In mezzo alla cancellata - 35. Si monta in giardino - 37. Uccello brasiliano del genere Crotophaga - 38. Bob del reggae (iniz.) - 40. Il nome di Nolde, pittore espressionista - 42. Un tempo era il lago più grande del mondo - 44. Due estremi sulla bussola - 45. Le vocali di metrica - 47. Ciò che viene buttato - 49. Così è se non è out - 51. Prima di "a car" nell'insegna dell'autonoleggio - 53. Respirare aria pura - 56. Come dire "altrimenti detto" - 58. Poco... smaliziato - 59. Ispira molte canzoni - 60. Siedono in panchina - 62. Gli esami a voce - 64. La repubblica d'Irlanda - 66. Programma per l'Energia Intelligente in Europa (sigla) - 67. Si urla per spaventare - 68. Nel libro e nel quaderno - 70. Il cantone di lingua italiana! - 73. La Mondella manzoniana - 75. Dico a te! - 76. Città e prefettura giapponese - 77. Abbacchiati.



VERTICALI

1. Non si sposano in chiesa - 2. È... morto in Medio Oriente - 3. Articolo per marinaio - 4. Eccessivamente salace - 6. Customer Base - 7. Informazione e Accoglienza Turistica (sigla) - 8. I principi dell'Ayurveda - 9. Grosse bilance pubbliche - 10. Accecata dalla collera - 12. Il Capone gangster - 13. Acquisizione forzata di un nuovo territorio - 15. Mitico cacciatore amato da Eos - 17. Relative al luogo d'origine - 21. Insensato, irragionevole - 23. Spumeggia nei bicchieri - 24. È over quando il gioco è finito - 25. Fatti girare - 26. Segno zodiacale - 27. Il rame - 28. La diva Taylor - 30. Colui che libera da un'oppressione - 31. Forti esborsi di denaro - 32. Revocare una legge - 36. Odiare ma senza dire - 39. Lo producono le api - 41. Iniz. della Streep - 43. Un rivestimento di pavimenti - 46. Un aroma per biscotti - 48. Una piccola repubblica non lontana da Riccione (sigla) - 50. Fori nasali - 52. Dea cartaginese - 54. Si manda senza francobollo - 55. Negli scacchi impazzisce - 57. Ha per capitale Damasco - 61. Abita a Praga - 63. Gravi seccature - 65. Il Brian della musica - 67. Un film con Tom Hanks - 69. Moto di meraviglia - 71. Un po' impreciso - 72. Foro al centro - 74. Le ha doppiate il comico.

Sudoku

1	4							3
	8				4			
				9				
5				4		3		8
					7	5	6	9
		1					4	
	9			6		8		
3		5						7
	6			5	1			

SPAZIO PROMOZIONI

Le nostre offerte esclusive saranno valide per i seguenti prodotti:

Irfen Dolo L forte e Irfen Junior

compresse e sciroppo



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 2

Ceteco Sandoz

compresse



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 4

Voltaren Dolo forte

180 gr, patch e capsule



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 48

Priorin Biotin

120 capsule



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 6

Priorin Liquid

flacone



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 6

Priorin Normale

270 capsule



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 6

Vita-Merfen e Merfen

tubo 100g e spray



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 6

Supradyn Pro Vitality

compresse e compresse effervescenti



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 8

Perskindol Classic gel

100ml e 200ml



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 10

Curanel

smalto per unghie



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 16

SPAZIO PROMOZIONI

Le nostre offerte esclusive saranno valide per i seguenti prodotti:

Somatoline Cosmetic

su tutto l'assortimento



pagina 12

Dolo Spedifen forte

compresse e bustine



pagina 8

Flector EP Tissugel

cerotti medicati



pagina 14

Daylong

su tutta la gamma



pagina 10

Pantogar e Biotine 10mg Merz

Pantogar 300 capsule e Biotine 10mg compresse



pagina 16

Bephanthen Med Plus

crema e spray



pagina 18

Nailcure Sandoz

smalto per unghie



pagina 22

Dermoplast Medical

cerotti



pagina 27

Dermoplast Active

tutta la gamma



pagina 40

Arnigel Boiron

45 gr e 120 gr



pagina 40

SPAZIO PROMOZIONI

Le nostre offerte esclusive saranno valide per i seguenti prodotti:

Biotin-Biomed forte 5mg

90 compresse



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 12

Hylo Dual collirio

normale e Intense



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 29

Flam-X Dolo forte

gel 100 gr e 180 gr



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 31

Cetaphil

su tutta la gamma



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 31

Safran d'Or

capsule



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 34

Magnesium Diasporal

Pro e 375 activ direct stick



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 34

Tebodont

gel e collutorio



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 36

A.Vogel Refocus

compresse masticabili



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 36

Femannose N

30 bustine



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 38

Hero Mighty Patch

24 cerotti



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 38

SANDOZ

CH2404173869 04/2024



Per te.
Per la vita.

L'ESPERTO CONTRO IL DOLORE*

Vedi Spazio Promozioni
20%
di sconto
validità 3 mesi



In caso di dolore acuto. Chieda al suo farmacista prima di utilizzare i prodotti Voltaren Dolo contemporaneamente.

Sono dei medicinali omologati.
Rivolgersi allo specialista e leggere il foglietto illustrativo.

Marchi di proprietà delle o concessi in licenza alle società di HALEON Schweiz AG.
HALEON Schweiz AG, Risch.

Più gioia di muoversi