RIVISTA
DI ATTUALITÀ
E BENESSERE

FARMACIE SPAZIO**SALUTE**

Consigli per la salute

I migliori estratti naturali per la sua salute

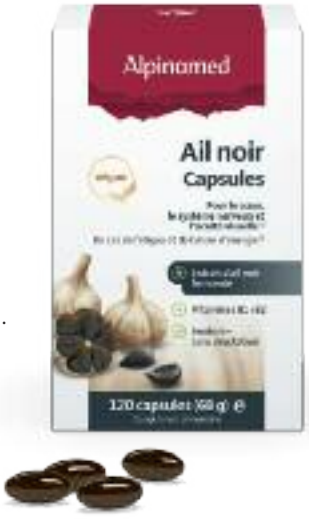
Alpinamed

www.alpinamed.ch

Aglio nero

e vitamine del gruppo B

Per il cuore & il cervello



Le capsule di aglio nero Alpinamed, a base di uno speciale estratto di aglio nero fermentato e vitamine del gruppo B.

- per una normale funzionalità cardiaca
- per ridurre stanchezza e affaticamento
- per il mantenimento di globuli rossi normali
- per un normale metabolismo del ferro
- per un normale funzionamento del sistema nervoso
- per una normale funzione psichica

I risultati delle ricerche di anni dimostrano che l'aglio possiede molte caratteristiche eccezionali. **L'aglio nero è un aglio** argentino speciale, che in Giappone tecnici qualificati fanno fermentare naturalmente con l'uso di un procedimento vecchio di secoli. A differenza dell'aglio normale, l'aglio nero è completamente privo di odore e retrogusto. **Non causa eruttazione o flatulenza, né una spiacevole traspirazione.** E tutto questo senza influssi negativi sulle preziose sostanze contenute!

3 capsule al giorno – per il cuore e il cervello.

Disinvolti di giorno, rilassati di notte.

Integratore alimentare con preparazione aromatica di cannabis, melissa e niacina. L'estratto aromatico di cannabis utilizzato è privo di THC stupefacente. La niacina contribuisce al normale funzionamento del sistema nervoso e alla normale funzione psichica. Gli adulti assumono 1 – 3 capsule al giorno. L'assunzione può essere distribuita nel corso della giornata o avvenire in una volta sola prima di addormentarsi.

Movimento a qualsiasi età!

MSM, curcuma e micronutrienti per ossa, cartilagini e tessuto connettivo

L'MSM è una fonte di zolfo naturale e viene impiegato con successo da diversi anni per promuovere il mantenimento della mobilità del corpo. MSM Curcuma di Alpinamed apporta all'organismo importanti composti dello zolfo, antiossidanti, sostanze minerali e oligoelementi. Oltre all'MSM, il preparato contiene uno speciale estratto di curcuma biodisponibile, nonché vitamina C, zinco, manganese, molibdeno, rame, cromo e selenio che contribuiscono a una normale **formazione del collagene** e sono necessari per una normale funzionalità di **ossa, cartilagini** e **tessuti connettivi.**

La «vitamina vitale» B12

La carenza di vitamina B12 ha molte cause. Vi alimentate in modo leggero e sano, con pochi prodotti di origine animale ed eventualmente con una dieta vegana? Siete spesso esausti? Di frequente, gli effetti della carenza di vitamina B12 sono evidenti solo dopo anni o non lo sono affatto. La vitamina B12 è importante per il sonno, la psiche, i nervi, la formazione di sangue e la produzione di energia nelle cellule del corpo. Soprattutto le donne (perdite di sangue), gli sportivi, gli anziani e i vegani dovrebbero integrare la loro alimentazione con vitamina B12. Il nuovo B12 Trio Spray dosatore di Alpinamed a dosaggio elevato contiene 3 diversi composti della vitamina B12 fisiologici e vegani. L'utilizzo è estremamente facile e comodo.

Applicare uno o più spruzzi direttamente in bocca una o più volte al giorno. In alternativa, la vitamina B12 può anche essere spruzzata su alimenti e bevande o applicata per via nasale con l'uso dell'adattatore nasale accluso. Non accontentatevi di meno e pretendete un preparato di vitamina B12 moderno ed efficace. Una confezione di B12 Trio Spray dosatore di Alpinamed contiene 300 spruzzi da 100 µg di vitamina B21.

sommario

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore,
tutti i medici e nutrizionisti consigliano di assumere ogni giorno almeno 5 porzioni tra frutta e verdura, alimenti sani e vivi estremamente benefici in quanto ricchi di vitamine e sali minerali utili a tante funzioni del nostro organismo. Spesso però si sottovaluta l'importanza di mangiare frutta e verdura di stagione e si dimenticano i numerosi i benefici che questa sana abitudine offre a chi fa questa scelta tutto l'anno.
Seguire la stagionalità degli alimenti assicura una dieta varia e ben bilanciata per il nostro organismo, la natura in questo senso è perfetta.
Ogni mese potete trovare tanta verdura e frutta di stagione, non cadete nella monotonia di mangiare sempre le stesse cose: approfittate della varietà offerta dalla natura nei diversi periodi dell'anno per nutrirvi in maniera sana e sempre diversa.
Buona lettura.

Farmacisti Spazio Salute

www.farmaciespaziosalute.ch

Affrontare e curare il mal di schiena 5
spazio salute

Dolore addominale ricorrente? 9
spazio salute

Clinica Hildebrand - Centro riaabilitazione Brissago 15
spazio salute

Pulizie di primavera
Trampolino da giardino 19
spazio salute

Farmacie Spazio Salute 24
spazio salute

Consigli d'acquisto 26
spazio convenienza

Equilibrio del ferro sotto controllo? 29
spazio salute

Arriva la primavera...
e i pollini si fanno attendere 31
spazio salute

Associazione Io-NO! 32
spazio associazioni

Numeri dappertutto 35
spazio salute

Fitoterapia per le problematiche femminili 39
spazio verde

Giochi bambini 41
spazio giochi

Giochi 43
spazio giochi

Le nostre promozioni 44
spazio promozioni

Marzo 2022
Rivista trimestrale d'informazione sulla salute, la famiglia e il benessere
Tiratura: in Ticino 120'000 esemplari
Editore: Spazio Salute c.p. 762, 6616 Losone
Pubblicità: Spazio Salute c.p. 762, 6616 Losone
Coordinamento: Poncioni SA, 6616 Losone

Escoriatio Graffiorus gioisce di tutte le cadute

Il duo che disinfetta, cura le piccole ferite e previene le infezioni.

Disponibile nelle farmacie e nelle drogherie. Sono dei medicamenti omologati.
Leggere il foglietto illustrativo. VERFORA SA

VERFORA
PER LA VITA

Bruciori di stomaco?

Questi due faranno passare al diavoletto la voglia di ridere.

Questi sono farmaci approvati.
Si prega di leggere il foglietto illustrativo.

Takeda Pharma AG, Opfikon

Takeda

APROM/CH/PANZ/0001-04/2021

Affrontare e curare il mal di schiena

Dr. Massimo Barbieri,
Dr. Gianmarco Colombo
Dr. Mauro Lucini
Dr. Maurizio Pintucci

Ars Medica
Centro Colonna Vertebrale

Sede di Manno:
Via Cantonale 38
Sede di Muralto Locarno:
Via Collegiata 7

T +41 91 605 42 42
centrocolonna@arsmedica.ch

La nostra schiena è paragonabile a un meccanismo di notevole precisione, ma basta poco per metterlo in crisi. Problema diffuso nella popolazione, il mal di schiena è tra le ragioni più frequenti per cui ci si reca dal medico. Lo dimostra un sondaggio della Lega svizzera contro il reumatismo che evidenzia come il 50% della popolazione elvetica soffre di mal di schiena anche più volte al mese o alla settimana. Quattro persone su cinque sono confrontate con questa patologia almeno una volta nella propria vita o con frequenza ricorrente, e il problema non risparmia neppure i giovani. Inoltre, circa un quarto delle persone con un episodio acuto di dolori alla colonna vertebrale va incontro a recidive. Fra queste, circa dieci su cento vedranno cronicizzare il problema. Sono situazioni da non sottovalutare perché questi dolori provocano limitazioni e peggioramento della qualità della vita, ripercuotendosi sulla produttività al lavoro e sulle relative assenze dovute ai dolori invalidanti delle fasi acute così come delle recidive. È facile immaginare gli ingenti costi sanitari, stimati attorno al 6.1% del totale della spesa sanitaria nazionale, causati annualmente dal mal di schiena tra esami, trattamenti, riabilitazione e cure a lungo termine. Ma se è vero che i dolori alla colonna vertebrale provocano limitazioni e si ripercuotano sulla qualità di vita della persona, non bisogna dimenticare che si tratta di una patologia che si può facilmente prevenire o addirittura risolvere prima che diventi cronica. La prevenzione inizia con l'eliminare i cosiddetti fattori di rischio che possono causare il mal di schiena. Benvenga perciò uno stile di vita sano, che contempla un movimento regolare e consono alla condizione e all'età della persona stessa, così da permettere alla muscolatura di rinforzarsi. Il controllo del peso, un lavoro posturale, una corretta ergonomia adottata sul posto di lavoro dove si passano quotidianamente parecchie ore: tutto ciò concorre pure al rinforzo della muscolatura che a sua volta sostiene il rachide nella sua posizione fisiologica, dunque sana. Il fumo è fra le cause nocive che possono condurre a dolori della colonna vertebrale perché, ad esempio, può rallentare la riabilitazione che segue la fase acuta. Altre possibili cause sono quelle di origine genetica e, infine, quelle dovute ad incidenti. Ma i traumi vertebrali accidentali sono un capitolo a sé e, previa presa in carico da un pronto soccorso ospedaliero, saranno valutati attraverso esame clinico e immagini radiologiche secondo chiare linee guida che permetteranno di vagliare se sarà sufficiente un trattamento conservativo o se c'è un'indicazione chirurgica. Ad esempio, le lesioni instabili che comportano il rischio di ledere il nervo o il midollo necessiteranno di un intervento chirurgico. Per il semplice mal di schiena, il bisturi non è però mai la prima scelta terapeutica, anche i dolori alla colonna vertebrale devono essere considerati seriamente proprio perché tutti nella vita possono incappavi.

Per il singolo episodio di mal di schiena, che di norma si risolve con una rapida ripresa delle attività correnti e delle proprie abitudini, si concorda con il medico curante un breve periodo di riposo. Si può dunque affermare che le fasi acute dei dolori passano spesso con una certa rapidità e con una cura conservativa dove quella chirurgica resta come ultima opzione terapeutica e solo se nel tempo i trattamenti conservativi e le infiltrazioni non hanno condotto a un significativo miglioramento dei sintomi. Questo significa che un semplice mal di schiena, senza fattori di rischio e che dura da meno di sei settimane, per quanto fastidioso e doloroso non necessita di una diagnostica radiologica nell'immediato perché dovrebbe risolversi così come è arrivato. La scelta terapeutica, in tal caso, si orienta su un antidolorifico appropriato.

Diverso è se il problema persiste o se si dovesse ripetere. Allora, bisogna considerare la visita specialistica e una presa in carico del paziente per il quale il medico di famiglia è il coordinatore ed è la prima figura a cui fare capo: egli valuterà se il paziente necessita di ulteriori accertamenti e di una terapia adeguata alla sua patologia, inviandolo poi allo specialista. In tal caso entrano in gioco le competenze di un centro come Ars Medica Centro della Colonna Vertebrale, a offrire l'ampio ventaglio di competenze e una presa in carico personalizzata per ciascun paziente e per la sua specifica patologia riscontrata.

Ad esempio, si parla di ernia discale se la degenerazione del disco intervertebrale causa lesioni con fuoriuscita di materiale e compressione del nervo. La stenosi del canale spinale riguarda un restringimento con

In caso di stanchezza o esaurimento, Dynamisan® forte ripristina le vostre capacità psico-fisiche.

Ottenibile in farmacia e in drogheria.
È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

© 2021 MEDA Pharma GmbH (a Viatris Company), Hegnaustrasse 60, 8602 Wangen-Brüttisellen

VIATRIS

AMI-2021-0014_IT_010521

www.allergodil.ch

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

© 2021 MEDA Pharma GmbH (a Viatris Company), Hegnaustrasse 60, 8602 Wangen-Brüttisellen

VIATRIS

ALL-2021-0043_IT_030321

compressione del midollo spinale che causa un dolore irradiante alle gambe, solitamente quando si cammina. I processi infiammatori sono legati a infezioni di parti della colonna vertebrale e necessitano di lunghi trattamenti, talvolta anche chirurgici. La postura non corretta può causare uno sbilanciamento che a sua volta porta a un affaticamento cronico e all'usura di parti della colonna vertebrale, cosa che a sua volta conduce a una statica alterata. Infine, le deformità, di cui scoliosi e cifosi sono le più comuni, devono essere valutate già in età infantile, ma si possono presentare pure come un problema degenerativo legato all'età avanzata. Anche la colonna vertebrale precedentemente operata necessita una presa in carico adeguata, focalizzata sui possibili problemi che si presentano adiacenti al segmento operato o per le alterazioni della postura che causa dolore o compressione di strutture nervose che, a quel punto, devono essere adeguatamente trattate. Infine, alcune alterazioni degenerative della schiena che producono un effetto compressivo sulle strutture nervose possono essere trattate con terapie conservative o poco invasive: parliamo di terapia del dolore a scopo terapeutico o diagnostico.

Da questa panoramica sui disturbi della colonna vertebrale si può facilmente dedurre che la presa in carico del paziente assume una valenza molto importante e deve essere coordinata e strutturata nel migliore dei modi. Riunire in un unico polo un gruppo di specialisti della colonna vertebrale permette di offrire al paziente in questione accoglienza e cure capaci di assicurare un trattamento rapido, all'avanguardia e multidisciplinare, quindi completo, senza che la persona già sofferente per i suoi dolori debba affrontare spostamenti a causa di complementi di esami diagnostici. Cosa che comporterebbe pure una perdita di tempo prezioso sottratto alla formulazione rapida di un'ipotesi diagnostica e alle conseguenti terapia e fase riabilitatoria.

Quindi, di grande beneficio è poter fare capo a un polo dove il paziente può trovare medici specialisti, fisioterapisti, anestesista, radiologia e altre figure professionali, in un gruppo interdisciplinare dinamico ed efficiente. In tal modo, l'anamnesi clinica è accompagnata da un complemento diagnostico individualizzato e immediato, così come la discussione di ciascun caso è collegiale e personalizzata, a tracciare il migliore percorso terapeutico e riabilitativo.

Dr. Massimo Barbieri, Dr. Gianmarco Colombo, Dr. Mauro Lucini, Dr. Maurizio Pintucci

RACCOMANDATO DAI DERMATOLOGI.
TRATTAMENTO COMPLETO PER LA SUA PELLE SENSIBILE.
5 SEGNI DELLA PELLE SENSIBILE
Cetaphil
Tutta la gamma
20% di sconto
Validità 3 mesi
Cetaphil
Reinigungslotion
Lotion nettoyante
Cetaphil
Cetaphil
Cetaphil
CH-CET-210021

Daylong
Sviluppata con dermatologi
Realizzata su misura per me
Noi Svizzeri non ci surriscaldiamo mai,
nemmeno sotto il sole di mezzogiorno
Daylong
face
20% di sconto
Validità 3 mesi
LE NOSTRE 5 PROMESSE
Disponibile anche come fluido BB colorato
Daylong
50
Daylong™ Sensitive: la protezione solare efficace.
www.daylong.ch

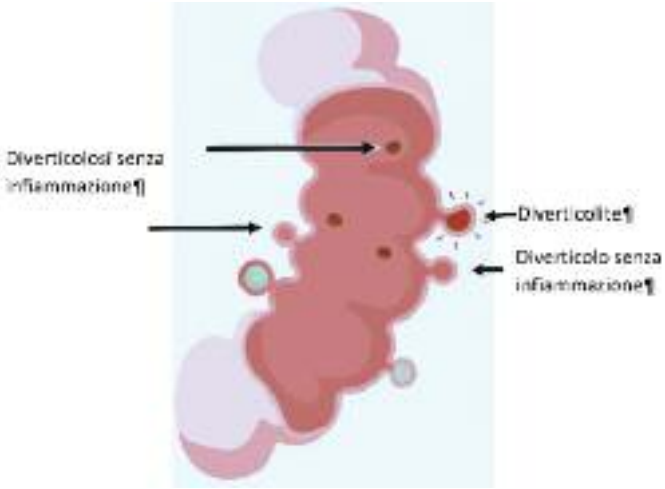
Dolore addominale ricorrente?
I diverticoli del colon possono essere la causa

Dr. med. Alberto Fasoli
Spec. Gastroenterologia FMH
Via Stazione 3
6600 Muralto-Locarno
Tel: 091 743 20 88
Fax: 091 743 91 40
Email:
gastro.muralto@bluewin.ch
www.studio.endogastro.ch

Spesso siete affetti da dolore addominale e avete sentito parlare di questo argomento? Vorreste avere una idea migliore di quali sono le cause e come prevenire questo problema? Avete bisogno di capire quali sono i pericoli della diverticolosi? Avete un familiare con una malattia diverticolare complicata? Allora potrete trovare interessante questo argomento.
Al termine della lettura potrete avere una idea migliore del problema. Alcuni dubbi vi potranno essere rimasti e potrete rivolgervi al vostro medico o allo specialista gastroenterologo che potranno aiutarvi a diagnosticare la patologia, comprendere quali sono i pericoli per la vostra salute ed indicare quale è la terapia che, come spesso accade, sarà individualizzata su di voi.
I diverticoli del colon possono essere immaginati come i capelli bianchi in testa. Un problema spesso legato all'età. A 70 anni li hanno quasi l'80% delle persone e quindi non sono un problema ma quasi la norma. Spesso si scaricano sui diverticoli tutti i disturbi addominali che perseguitano la popolazione anziana ma nel 90% dei casi i diverticoli non causano alcun disturbo. Proprio la frequenza con cui si ritrovano nella popolazione mette in difficoltà il medico. Infatti, in circa il 15% dei casi i pazienti sviluppano sintomi spesso indistinguibili da quelli della sindrome dell'intestino irritabile, argomento trattato recentemente in questa rivista (vedi edizione di marzo 2021).
Nell'ambito delle patologie gastrointestinali la diverticolosi del colon e le sue complicanze rappresentano condizioni in cui vi è ancora scarsa chiarezza su vari aspetti clinici. Qui di seguito potrete leggere alcune risposte alle domande più frequenti.

Cosa sono i diverticoli del colon?

I diverticoli del colon possono essere immaginati come delle piccole tasche della parete di tutti i tratti dell'intestino. Si manifestano più frequentemente nel colon, in particolare nel colon di sinistra. Infatti, il sigma è il tratto del colon più frequentemente sede di tali formazioni, dove i sintomi possono essere avvertiti dai pazienti. Tuttavia, la loro presenza non deve farci pensare necessariamente a sintomi. Se non vi sono complicazioni infiammatorie nella maggior parte dei casi non avvertirete la loro presenza: questa condizione è definita come DIVERTICOLOSI del colon.



Cosa causa i diverticoli?

Il motivo per cui i diverticoli si sviluppano è probabilmente legato alla scarsa presenza di fibre. La fibra è la parte del cibo che non viene digerita.
L'intestino muove le feci mediante delicate contrazioni della sua parete muscolare. Le feci tendono ad essere più secche, più piccole e più difficili da spostare se non si assume fibra. Se c'è troppa poca fibra nell'intestino i muscoli intestinali devono lavorare di più sviluppando alte pressioni. L'aumento della pressione può spingere il rivestimento interno di una piccola area dell'intestino attraverso la parete muscolare per formare una piccola tasca: il diverticolo.

Quanto sono frequenti e quali sono le complicazioni?

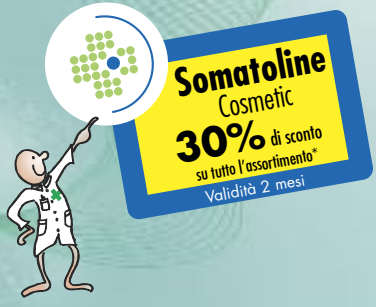
La diverticolosi del colon è una condizione molto comune nei paesi industrializzati e la sua prevalenza aumenta con l'età. Secondo le varie statistiche la loro frequenza può arrivare a superare il 70% nei pazienti ultraottantenni. Sebbene il decorso delle diverticolosi sia comunemente asintomatico e non complicato circa il 15% dei pazienti, sviluppa sintomi dovuti alle complicazioni. Questa condizione

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Efficacia anti-età dimostrata a partire dal 5° GIORNO*

* Rimpolpa la pelle: autovalutazione al 5° giorno. Test consumatori su 90 donne , 40–60 anni. Applicazione del Siero Physiolift sul viso 1 o 2 volte al giorno per 28 giorniRidensifica la pelle: autovalutazione al 5° giorno. Test consumatori su 87 donne, 45–65 anni. Applicazione del Siero Dermabsolu sul viso 1 o 2 volte al giorno per 56 giornilllumina la pelle: soddisfazione al 5° giorno. Test consumatori su 100 donne, 25–40 anni. Applicazione del Siero A-Oxitive sul viso 1 o 2 volte al giorno per 21 giorn.

Somatoline Cosmetic®



NUOVA formula salina osmotica con il 10% di sale marino integrale

Riattiva la microcircolazione cutanea

Snellisce e drena in sole 7 NOTTI*

OFFERTA VALIDA DAL 01.03.2022 AL 30.04.2022
SU TUTTO L'ASSORTIMENTO

Somatoline Cosmetic. Senti che funziona.

*Snellimento: azione cosmetica di rimodellamento durante l'uso che non comporta perdita di peso.

è definita come DIVERTICOLITE o MALATTIA DIVERTICOLARE. Come prima accennato, spesso i sintomi sono indistinguibili da quelli della sindrome dell'intestino irritabile: dolore addominale, turbe dell'alvo e gonfiore addominale associati a volte a febbre. Nei casi più gravi si possono avere complicazioni con peritoniti, occlusioni intestinali ed emorragie. Quando ci sono questi problemi la persona va ricoverata d'urgenza.

Quali sono i comportamenti e la dieta che proteggono dalle complicazioni?

Per evitare che questi problemi si manifestino una cosa molto importante da fare è cercare di tenere l'intestino pulito: quindi è importante una adeguata attività fisica (secondo l'età), idratazione, scorie ed eventuali aiuti, consigliati dal medico, con sostanze che non irritino l'intestino. Uno stile di vita sano, come spesso accade, è sempre importante.

Come si effettua la diagnosi di diverticolosi e come si comprende se c'è diverticolite?

La diverticolosi, una volta sospettata a livello clinico, viene confermata dalla colonscopia effettuata dal gastroenterologo o da altre metodiche radiologiche come la TAC dell'addome.
La diagnosi di diverticolite nasce a livello clinico con dolore in fossa iliaca sinistra e contrattura di difesa.
Tuttavia, dobbiamo fare una distinzione tra diverticolite cronica, con dolore cronico e ricorrente spesso alla parte inferiore di sinistra dell'addome, e diverticolite acuta con dolore associato ad alterazioni dell'evacuazione, stipsi prima non presente, talora associati a diarrea, febbre e sanguinamento. Da ricordare, infatti, che la diarrea può alternarsi alla stipsi.
Purtroppo il tasso di diverticoliti acute è in aumento. Il maggior incremento si è notato nei pazienti maschi intorno ai 40 anni mentre tra gli over 50 sono maggiormente le donne ad essere colpite.

Qual è il trattamento per la diverticolosi?

Poiché diverticolosi significa diverticoli senza sintomi, non c'è bisogno di alcun trattamento. Tuttavia, di solito si consiglia una dieta ricca di fibre, generalmente un buon consiglio per tutti, che siano presenti diverticoli o meno. Gli adulti dovrebbero mirare a mangiare tra i 18 e i 30 grammi di fibre al giorno. Non dobbiamo dimenticare l'importanza dell'acqua. Normalmente dovremmo assumere almeno 1,5 L di acqua nella giornata, sino a 2 L in estate. La fibra e l'acqua aiutano a rendere le feci più grandi e morbide, prevenendo la stitichezza. Inoltre, una dieta ricca di fibre aiuta a prevenirne la formazione di nuovi diverticoli o delle loro complicazioni: la diverticolite. Ci sono prove che si potrebbe ridurre il rischio di sviluppare sintomi se: smetti di fumare, perdi peso se siete in sovrappeso o in obesità.

Qual è il trattamento per la malattia diverticolare (la fase con sintomi lievi)?

Di solito si consiglia una dieta ricca di fibre in quanto aiuta a mantenere le feci morbide riducendo la pressione sul colon. Può alleviare il dolore, il gonfiore, la stitichezza o la diarrea e impedisce che le

Otrivin
Natural

gsk

Libera
il naso dal
polline

100% ACQUA DI MARE

Otrivin. Respirare a fondo.
Vivere a fondo.

Dispositivo medico

I marchi sono di proprietà di GSK
o concessi in licenza a GSK
GSK Consumer Healthcare Schweiz AG

PM-CH-OTRI-21-00045 11.11.2021

feci dure si depositino all'interno delle piccole tasche dei diverticoli. Può anche aiutare a prevenire la formazione di ulteriori diverticoli, il che può ridurre il rischio che la condizione peggiori.
Spesso, aumentando il consumo di fibre potreste avere aumento del gonfiore e pertanto sarebbe utile che l'aumento sia graduale per consentire all'intestino di abituarsi. Ad esempio, iniziate sostituendo il pane bianco con il pane integrale. Introducendo qualcosa di nuovo ogni pochi giorni risulterà utile senza provocare troppi fastidi.
Esempi di alimenti ricchi di fibre includono: cereali integrali, frutta e verdura, pane integrale, cereali per la colazione, riso integrale e pasta integrale, crusca di grano, fagioli e legumi. Spesso si raccomanda di mangiare almeno cinque porzioni di frutta e verdura ogni giorno.
Gli integratori di fibre possono essere utili se una dieta ricca di fibre non allevia i sintomi. Il vostro medico o il farmacista vi consiglierà. Sebbene gli effetti degli integratori di fibre per alleviare i sintomi possano essere visti in pochi giorni, potrebbero essere necessarie fino a quattro settimane. Ricordo che è sempre essenziale l'associazione con abbondanti liquidi nella vostra giornata. Da notare che vi sono differenti tipi di fibra (solubile ed insolubile) che talora possono essere differentemente sopportate. Anche in questo caso l'aiuto del medico di famiglia, il farmacista ed il gastroenterologo potranno aiutarvi.

Quali sono le terapie della diverticolite?

La diverticolite se non complicata e in presenza di sintomi moderati può essere trattata ambulatorialmente dal medico, spesso con terapia antibiotica.
Le diverticoliti complicate da piccole perforazioni del diverticolo, sanguinamento intestinale e febbre, spesso vengono trattate con terapia antibiotica prolungata. Per tali ragioni i pazienti spesso devono essere ricoverati.
Se la situazione è seria e vi sono ascessi o peritonite settica, in alcuni casi l'unico rimedio è l'intervento chirurgico.

I diverticoli sono correlati al cancro del colon?

Il rischio di neoplasia maligna del colon sembra maggiormente correlato al profilo di rischio individuale piuttosto che all'episodio stesso. Pertanto, spesso si raccomanda quindi un esame endoscopico (la colonscopia) per escludere una neoplasia del colon concomitante. Infatti, i fattori di rischio per il tumore del colon sono i medesimi per la formazione dei diverticoli e delle loro complicanze.
Saranno presenti ancora molti dubbi su questo problema che risulta sempre più frequente. Per tale ragione rivolgetevi al vostro medico curante che saprà darvi corrette informazioni e contattare il gastroenterologo per l'esame endoscopico, se necessario, o una terapia appropriata.

Dr. Fasoli

Priorin®

Per il bene dei capelli

Novità

In caso di caduta dei capelli

È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

Per capelli corposi

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 sono importanti per la salute.

Priorin N
Priorin Biotin
capsule
20% di sconto
Validità 3 mesi

Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

I-CH-MKT-CC-02-2021-3400

STANCA,

perché tutto pesa sulle tue spalle?

Supradyn Pro
energy complex
20% di sconto
Validità 3 mesi

Per i periodi impegnativi

In caso di affaticamento e sollecitazione del sistema immunitario

La vitamina B12 contribuisce al normale metabolismo energetico e alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento. Le vitamine C e D contribuiscono alla normale funzione del sistema immunitario. Un'alimentazione varia ed equilibrata e uno stile di vita sano sono fondamentali per la salute. 1 compressa effervescente/pastiglia al giorno.

Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

CH-20211220-101

Clinica Hildebrand
Centro riabilitazione Brissago

La medicina riabilitativa è un percorso terapeutico che restituisce il paziente al suo ambiente, considerata la sua patologia e la conseguente disabilità.

Sandro Foiada, Direttore
Dr. med. Graziano Ruggieri, Primario e Direttore sanitario

Clinica Hildebrand
Centro di riabilitazione Brissago
Via Crodolo 18
CH-6614 Brissago
Tel. +41 91 786 86 86
www.clinica-hildebrand.ch

Centro di eccellenza riconosciuto in Svizzera e all'estero

Le origini della Clinica Hildebrand risalgono alla metà del XX secolo. Nel 1953 Else Hildebrand decise infatti di creare un centro di riabilitazione in memoria del padre Wilhelm. Nel 1955 fu istituita la Fondazione Wilhelm Hildebrand non a scopo di lucro e di pubblica utilità. Lo scopo della Fondazione era di creare a Brissago un "Centro convalescenza per adulti e bambini". Così si chiamava inizialmente. Nel 1963 è stata inaugurata la struttura. Oggi la Clinica è uno dei più importanti centri di competenza svizzeri nel settore della medicina riabilitativa e garantisce ai pazienti un'assistenza interdisciplinare finalizzata al ripristino dell'insieme delle funzioni e al reinserimento nella vita sociale e professionale. Accogliamo pazienti colpiti da ictus o trauma cranico che vengono presi in carico con il ritorno all'autonomia massima possibile come obiettivo finale. E poi ancora casi di Parkinson, sclerosi multipla e Sla, malattie degenerative che attraverso un accurato percorso clinico si possono quantomeno rallentare. Nel tempo la Clinica ha anche ospitato ministri esteri e altre illustri personalità internazionali. La Clinica fa parte della rete delle cliniche riabilitative del cantone (REHA Ticino), come anche le cliniche di riabilitazione dell'Ente Ospedaliero Cantonale sedi di Novaggio e Faido (CREOC) ed è certificata SW!SS REHA come pure ISO 9001.

"Modello di riferimento di tipo antropologico"

Il modello di riferimento non è quello biomedico. La medicina acuta è sempre più veloce, sempre più tecnica, ma spesso limitata alla superficie del problema. «Il nostro approccio è invece di tipo antropologico, ci prendiamo in carico della disabilità residua dopo la malattia» dice il Primario dr. Graziano Ruggieri. È un tipo di atteggiamento professionale che su due fronti coinvolge diverse figure. All'interno della clinica i medici e i terapisti naturalmente, ma anche gli infermieri e gli assistenti sociali. «Ciascuno dà il proprio contributo per un unico obiettivo comune: il paziente», ribadisce il Direttore Sandro Foiada. E poi al di fuori, dove non c'è soltanto il paziente, ma i suoi famigliari, il datore di lavoro, il contesto sociale. Il medico ha un ruolo fondamentale, dunque, ma non è un One man show. Il modello interdisciplinare è un aspetto che caratterizza la Clinica Hildebrand, con la convinzione di avere così molte più risorse da mettere in campo per il miglioramento delle condizioni del paziente e arrivare al recupero nel minore tempo possibile.

La Medicina Riabilitativa: passato e presente

Storicamente, con il termine riabilitazione si identificava quel periodo più o meno prolungato della cura ospedaliera che seguiva quello della diagnosi di una malattia o il trattamento di trauma grave: un percorso accessorio, considerato meno qualificato, durante il quale il paziente veniva trattato con bagni termali, massaggio terapeutico, ginnastica medica, oppure veniva dotato di ausili protesici per consentirgli di recuperare il grado di benessere fisico per potersi reintegrare nel migliore dei modi nella sua vita sociale. Questa rappresentazione, ancora molto comune, non è errata, ma rimane semplicistica. Oggigiorno, il momento riabilitativo di ogni percorso terapeutico, si è fortemente modificato e qualificato coerentemente e parallelamente ai grandi progressi che la ricerca e la medicina hanno apportato nell'ultimo trentennio. Attraverso un approccio omnicomprensivo alla Salute, la Medicina Riabilitativa guarda specificamente di mobilizzare le risorse del malato e correggere gli aspetti che possono influenzare negativamente la sua condizione. Per farlo non può prescindere dal lavorare anche sulla sfera affettiva, familiare e socio-lavorativa del malato. La pre-

FORTE CONTRO IL DOLORE

Perskindol
Classic Gel
20% di sconto
Validità 3 mesi

TRIPLA AZIONE TERAPEUTICA

RINFRESCANTE · ANALGESICO · RISCALDANTE

FORMULA AGLI OLI ESSENZIALI

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

SWISS MADE VERFORA

Un duo forte contro il dolore

Algifor Dolo Duo
Compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi

Nuovo

Il nuovo duo di principi attivi con ibuprofene e paracetamolo contro i dolori moderati.

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

VERFORA
PER LA VITA

stazione funzionale e la qualità della vita sono altrettanti concetti fondanti alla base del modello di cura della Medicina Riabilitativa d'avanguardia, che si sforza di applicarli considerando l'insieme dei valori, delle prospettive, del patrimonio culturale e delle esperienze umane del paziente. Per lungo tempo la medicina ha basato le sue prognosi sul recupero dopo ictus, lesioni cerebrali, paralisi da malattie degenerative del cervello o da lesioni del midollo spinale, sulla novecentesca dottrina fisiologica, che sosteneva che le cellule del sistema nervoso sono prive di capacità rigenerativa. Grazie ai numerosi progressi nella comprensione dei meccanismi di recupero naturale del sistema nervoso, si sono scoperte le potenzialità di rigenerazione sia spontanea, che guidata dall'esercizio terapeutico del cervello malato. Un campo della ricerca di base che ha portato sviluppi entusiasmanti nel settore della Medicina Riabilitativa.

Innumerevoli risorse specialistiche presenti

La Clinica Hildebrand ha un effettivo del personale di 269 unità a tempo pieno distribuite su 314 collaboratrici e collaboratori. Il personale in formazione, che è sempre stato una parte importante della filosofia interna, è di ben 46 unità. Nella suddivisione del personale la fanno da padrone le cure infermieristiche (39 %) e il servizio terapie (25 %). All'interno delle terapie ci sono molteplici specialisti: fisioterapisti, ergoterapisti, logopedisti, massaggiatori, neuropsicologi.

In particolare l'attività di riabilitazione neurologica

La Clinica può ospitare 120 pazienti su quattro piani. Nel 2021 il totale di pazienti è stato di 1'144 con un totale di 42'328 giornate di cura. Il mandato specialistico principale è quello della riabilitazione neurologica. Esso rappresenta con 762 pazienti e 32'383 giornate di cura per il 2021 il 75 % dell'attività riabilitativa. Seguono con 278 pazienti e rispettivamente 99 pazienti la riabilitazione muscoloscheletrica e cardiologica.

Una rete sanitaria per il bene dei pazienti

Per assicurare un percorso ottimale del paziente dagli ospedali verso la riabilitazione lavoriamo con tutte le strutture pubbliche e private del Cantone. La condivisione di informazioni permette di assicurarci che il paziente sia in uno stato psico-fisico che premetta l'attività riabilitativa come pure di iniziare ad abbozzare un progetto di recupero individualizzato.

Esistono inoltre delle collaborazioni formali con il "fornitore" principale EOC. Il nostro ospedale acuto di riferimento è l'Ospedale Regionale di Locarno. Inoltre con l'Istituto di Neuroscienze cliniche della Svizzera Italiana e con l'Istituto Cardiocentro Ticino c'è una condivisione di risorse come pure di informazioni a favore del paziente e del suo progetto di recupero. Nell'ambito della reta REHA TICINO, un'alleanza strategica con Clinica di riabilitazione EOC, ci permette di ottimizzare i percorsi di cura, monitorare la qualità e coordinarci sulla pianificazione ospedaliera.

Sandro Foiada, Graziano Ruggieri

PREPARATI MAGNESIUM BIOMED®
DI ALTA QUALITÀ

PER SOSTENERE LA FUNZIONALITÀ DEI MUSCOLI

www.magnesium-biomed.ch

Il magnesio contribuisce alla normale funzione muscolare. Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e di uno stile di vita sano.

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf, www.biomed.ch © Biomed AG. 12/2021. All rights reserved.

Magnesium Biomed
UNO e DIRECT
20% di sconto
Validità 3 mesi

BioMed®

Effetto molteplice contro i dolori

Flam-X Dolo forte Lotio 2%

- Artrosi e dolori articolari
- Mal di schiena*
- Distorsioni, contusioni, stiramenti

*a seguito di eventi traumatici

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

axapharm

Il vostro partner svizzero per la salute

axapharm ag, 6340 Baar

Pulizie di primavera

Pianificare con cura le pulizie di primavera fa la differenza

Pascal Agostinetti
Capodelegato UPI
per la Svizzera meridionale

Troppo zelo può causare incidenti da caduta e intossicazioni

Il sole primaverile ci mostra impietosamente gli angoli dove polvere e sporco si sono accumulati nei mesi invernali. Le tradizionali pulizie di primavera regalano una sensazione di freschezza nelle proprie quattro mura, ma comportano anche dei rischi. L'UPI spiega i punti fondamentali della pianificazione.

Ogni anno in Svizzera circa 40 000 persone subiscono un infortunio mentre puliscono o cucinano. Una parte di questi infortuni si verifica durante le pulizie primaverili. Molti rimangono fedeli a questa tradizione anche nei periodi più frenetici. Purtroppo, spesso vogliono sbrigare il più possibile in un tempo troppo breve. È proprio la fretta a causare gli incidenti più frequenti nelle pulizie, ossia le cadute nonché l'intossicazione o l'ustione chimica dovuta a detersivi e sostanze chimiche.

L'UPI consiglia pertanto una buona pianificazione: distribuisci le pulizie primaverili su più giorni e limitati ai lavori per i quali in casa disponi del giusto materiale.

I 5 consigli principali

- Utilizzare scale stabili.
- Calzare scarpe chiuse con suola antiscivolo.
- In caso di progetti di pulizia da ampia portata: distribuire i lavori su più giorni e di tanto in tanto fare delle pause.
- Evitare le acrobazie mentre si puliscono le finestre.
- Tenere lontana l'acqua dalle fonti di alimentazione elettrica: pericolo di vita.

Cosa osservare nelle pulizie primaverili

- Distribuire i lavori su più giorni e di tanto in tanto fare delle pause.
- Preparare il materiale necessario prima di mettersi all'opera.
- Indossare vestiti comodi non troppo ampi e scarpe chiuse non sdrucciolevoli.
- Utilizzare scale stabili. Evitare ogni sorta di ponteggio improvvisato con sedie, cassette, cataste di libri o simili.
- Per pulire le finestre utilizzare un attrezzo con asta ricurva. Non salire sul davanzale né sporgersi all'esterno.
- Collocare gli apparecchi per le pulizie in modo tale da non rischiare di inciamparvi.

BIOFLORIN®

OLTRE 40 ANNI

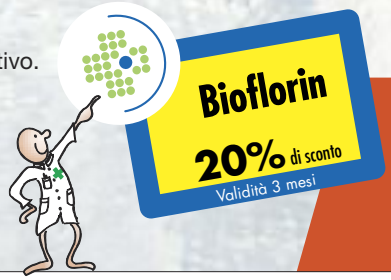
SWISS MADE

Intestino in equilibrio.
Vita in equilibrio.

Adatto per tutta la famiglia.

Il probiotico Bioflorin® rigenera la tua flora intestinale e riporta il tuo corpo in equilibrio – in modo da poter assaporare ogni momento.

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.



SANOFI

sanofi-aventis (Svizzera) sa, 1214 Vernier.

MAT-CH-2002122 - 1.0 - 11/2020

IL POLLINE NON MI FERMA.

IL DUO CONTRO IL RAFFREDDORE DA FIENO

#LIVEYOURGREATNESS

Dispositivo medico

Telfastin Allergo è un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

SANOFI

Opella Healthcare Switzerland AG, Risch

MAT-CH-2101913

- Sollevare gli oggetti pesanti mantenendo la schiena diritta e flettendo le ginocchia.
- Informare i coinquilini che il pavimento è bagnato e può essere scivoloso.
- Staccare sempre la spina prima di pulire gli apparecchi elettrici.
- Evitare ogni contatto tra acqua ed elettricità: un'elettrocuzione può essere letale!
- Mentre si utilizzano i detersivi indossare guanti di protezione. Inoltre, in caso di acidi aggressivi e liscive, usare anche gli occhiali di protezione ed eventualmente una mascherina.
- I detersivi producono vapori: arieggiare bene il locale.

Sul nostro sito trovate un interessante video che riassume tutti i consigli dell'UPI: "Pulizie di primavera senza stress".

Trampolino da giardino

Saltare in sicurezza, atterrare in morbidezza

Il trampolino da giardino è una fantastica attività per trascorrere il tempo libero a casa. Si tratta di un attrezzo divertente che favorisce coordinazione, agilità, forza e resistenza fisica. L'UPI offre consigli preziosi per evitare che genitori e bambini atterrino... in ospedale.

I 5 consigli principali

- Tenere sempre d'occhio i bambini.
- Fare usare il trampolino da un solo bambino alla volta.
- Collocare il trampolino da giardino a due metri di distanza da eventuali ostacoli, come ad es. alberi.
- Il trampolino da giardino deve poggiare su una superficie piana e antiscivolo, ad es. erba.
- Effettuare una manutenzione regolare dell'attrezzo.

Trampolino da giardino con regole chiare

Non c'è da stupirsi che piaccia tanto ai bambini: il trampolino è un vero e proprio spasso.
L'uso del trampolino non è però adatto ai bambini sotto i sei anni, poiché le loro capacità coordinative e motorie non sono ancora sufficientemente sviluppate.
Chi decide di mettere un trampolino da giardino farà bene a mettere anche regole chiare, in modo da evitare incidenti.

- Sempre uno alla volta: due persone che si trovano contemporaneamente sul trampolino rischiano di scontrarsi in caso di salti incontrollati.
- Sorvegliare i bambini: spiegare loro i rischi del trampolino. La sorveglianza sul tuo trampolino spetta a te.
- Idealmente, usare scarpette da ginnastica o scarpe da tennis leggere a scuola sottile. Se il telo

Rausch
Tutta la gamma
20% di sconto
Validità 3 mesi

LE VIRTÙ DELLE ERBE SVELATE.

Per una lucentezza naturale.

Capelli sani e una naturale lucentezza
con la LINEA TRATTANTE alle erbe svizzere.
La vera bellezza si sente.

SINCE 1975
MADE IN SWITZERLAND

Tal
crema per mani e piedi
Tutta la gamma
20% di sconto
Validità 3 mesi

CARE
CREMA MANI CON
OLIO DI SEMI DI UVA

NATURE
CREMA MANI CON
ESTRATTO DI CARDIOSPERMUM

MED
CREMA MANI CON
ESTRATTO DI STELLA ALPINA

MED
CREMA PIEDI CON
ESTRATTO DI AGHI DI PINO

WWW.TAL.CH

del trampolino non ha una struttura in rete si può anche salire a piedi nudi. Con le calze si scivola, e con altri tipi di scarpa si rischia di prendere una storta a causa della scuola dura.
- Evitare i salti mortali: sono belli da vedere, ma difficili da eseguire, quindi vanno lasciati ai professionisti.
- Saltare nel mezzo del telo.
- In generale limitare il tempo di utilizzo e fare regolarmente delle pause.
- E per fermarsi: esercitarsi a frenare il rimbalzo.

Montare correttamente il trampolino da giardino

La sicurezza sul trampolino da giardino inizia già con il montaggio. A tale proposito vanno sempre seguite le istruzioni per l'uso. Alcuni consigli supplementari.

- Montare il trampolino su una superficie piana e antiscivolo, idealmente sull'erba o su un pavimento ammortizzante.
- Ancorare saldamente il trampolino per assicurarlo dai venti forti. Idealmente, il trampolino da giardino è fissato agli ancoraggi a terra con cinghie di tensione. In alternativa usa sacchetti di sabbia o di acqua per appesantire le gambe del trampolino. Assicurati che ogni gamba sia appesantita, e che i sacchetti siano fissati al telaio con cinghie di tensione. Mattoni e piastrelle da giardino non sono adatti per appesantire perché possono scivolare facilmente. Per andare sul sicuro smonta il trampolino in caso di temporale.
- Osservare una distanza minima di almeno due metri da eventuali ostacoli (stabili, alberi ecc.).
- Evitare di facilitare l'accesso al trampolino con scale o altri ausili per la salita, così che i bambini troppo piccoli non arrivino all'attrezzo.
- A partire da un diametro superiore a 1,5 m per i trampolini a livello del suolo e per i trampolini da giardino che non sono da infossare, deve essere fissata una rete di sicurezza secondo la norma SN EN 71-14.

Manutenzione ad hoc del trampolino da giardino

Solo un trampolino impeccabile è un trampolino sicuro. Le parti consumate, difettose o mancanti rappresentano un rischio per la sicurezza. Perciò è importante sottoporre il trampolino a una manutenzione regolare. Per lo scopo, tutti i trampolini da giardino sono muniti delle apposite istruzioni di manutenzione del fabbricante.

Sempre e prima di ogni utilizzo vale la pena controllare la presenza di eventuali difetti su telo, rete di sicurezza e imbottitura. Dare anche un'occhiata sotto il trampolino: lo spazio sotto il telo deve essere sgombro.

Gli altri elementi dovrebbero essere ispezionati almeno una volta al mese o settimanalmente (a seconda della frequenza d'uso). Inoltre, alla fine della stagione va effettuato un check generale. L'UPI ha allestito una dettagliata lista di controllo sulla manutenzione dei trampolini da giardino.

Per maggiori informazioni potete consultare l'opuscolo dell'UPI «Trampolino».

Pascal Agostinetti

Luganese

Farmacia dell'Aeroporto

Agno
Via Lugano 21
Tel. 091 605 65 64

Farmacia Sant'Antonio

Bissone
Contrada Busi 3
Tel. 091 649 80 00

Farmacia Centro Grancia

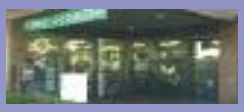
Grancia
Parco commerciale Grancia
Tel. 091 994 72 43

Farmacia Tosi

Gravesano
Via San Pietro 1
Tel. 091 605 26 81

Farmacia Cattaneo

Lugano
Via Luvini 7
Tel. 091 923 66 38



Farmacia di Breganzona Planfarm

Lugano
Via Gemmo 3
Tel. 091 966 41 21

Farmacia di Besso

Lugano
Via Besso 23a
Tel. 091 966 40 83

Farmacia del Parco

Lugano
Viale Carlo Cattaneo 11
Tel. 091 922 80 30

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 Malcantonese

Ponte Tresa
Via Lugano 14
Tel. 091 606 32 31

Farmacia Tamaro

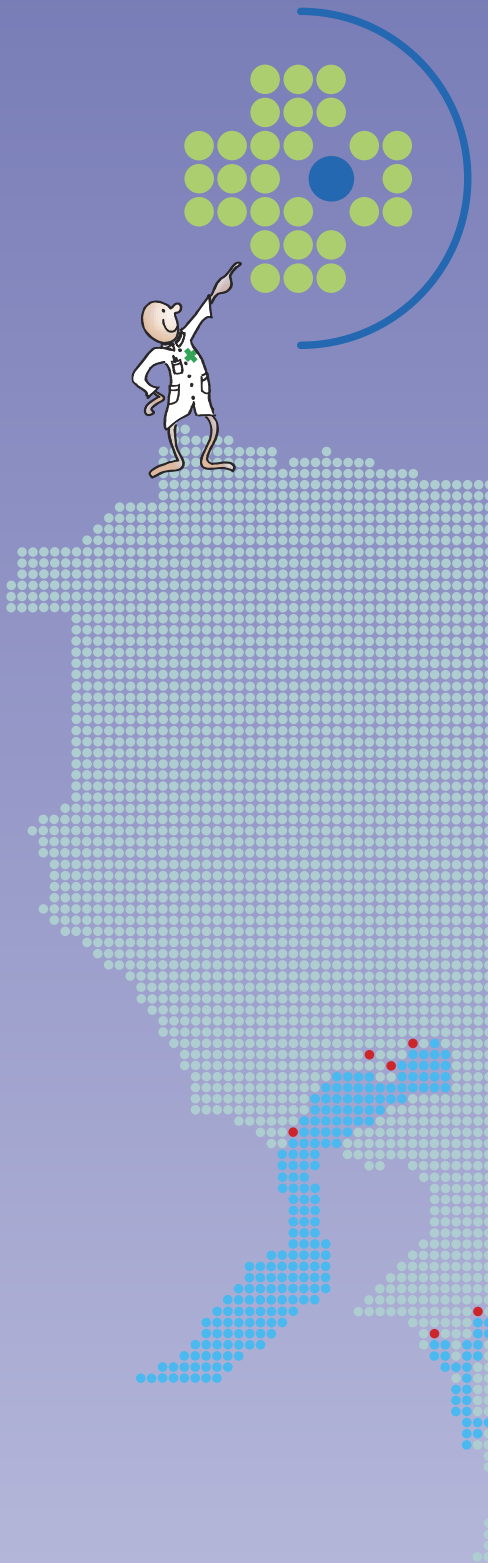
Rivera
Via Cantonale
Tel. 091 946 44 11

Farmacia Lepori

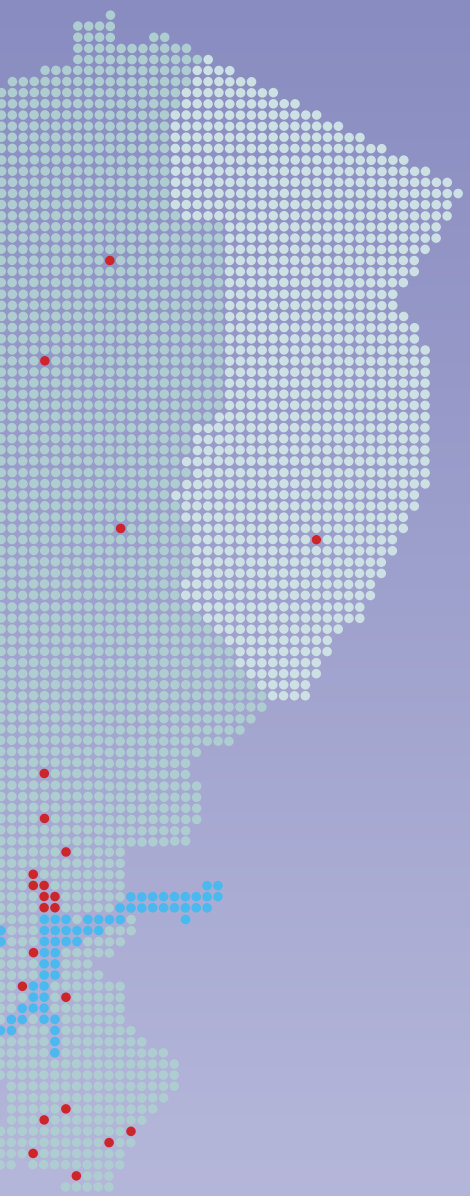
Tesserete
Via Canonica
Tel. 091 943 19 21

Farmacia San Marco

Vezia
Stabile ai Cedri
Tel. 091 967 19 19



FARMACIE
SPAZIOSALUTE



Bellinzonese, Tre Valli e Mesolcina

Farmacia Centrale

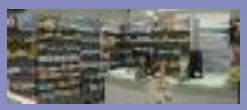
Biasca
Via Pini 18
Tel. 091 862 12 12

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 Bianda

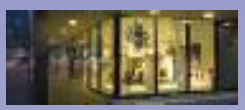
Brissago
Via Leoncavallo 7
Tel. 091 793 20 65

Farmacia Varini

Locarno
Piazza Grande 4
Tel. 091 751 29 71

Farmacia San Lorenzo

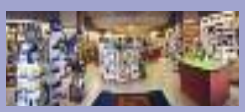
Losone
Via Locarno 1
Tel. 091 791 50 53



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 Marcetto 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

Nelle Farmacie Spazio Salute conviene!

10% su tutte le Pillole contraccettive
sconto permanente

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.

20% su tutte le Pillole contraccettive generiche Mepha
sconto permanente

Isomax soluzione fisiologica CHF 9.50
sconto permanente

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.

Veroval misuratore pressione da polso ~~CHF 119.-~~ CHF 79.-
sconto permanente

Veroval duo control misuratore pressione da braccio ~~CHF 149.-~~ CHF 99.-
sconto permanente

Misuratori di pressione Veroval

Le Farmacie Spazio Salute vi propongono i misuratori ad un prezzo imbattibile:
- misuratore pressione da polso Chf 79.-
- misuratore da braccio Chf 99.-

Test di gravidanza singolo CHF 9.90
sconto permanente

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

Thermoval Termometro digitale ~~CHF 12.50~~ CHF 9.90
sconto permanente

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

Calendario 2022

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:

Aprile
Gazzosa ticinese Fizzy
in collaborazione con
Gazzose Ticinesi

Maggio
Caramelle Santasapina
in collaborazione con
A. Vogel

Giugno
Astuccio portacerotti
in collaborazione con
Sandoz

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

Concorso "Sguardo di animali"
Nel mese di ottobre potrete partecipare al concorso "Sguardo di animali". Potrete vincere un viaggio allo Zoo di Zurigo.

Grande sorteggio di una "Renault Twingo E-Tech"
Nel mese di dicembre potrete partecipare al sorteggio di una Renault Twingo E-Tech. L'estrazione avverrà a inizio gennaio 2023.

Staccate e consegnate in una farmacia Spazio Salute

Restare forte ed energico:

SiderAL® Ferrum – Integratori alimentari con ferro Sucrosomiale® e vitamine.

SiderAL Ferrum
Bustine
20% di sconto
Validità 3 mesi

Disponibile nella vostra farmacia o drogheria

FRESENIUS KABI
caring for life

Altre informazioni:
www.sideralferrum.ch

Gli integratori alimentari non sostituiscono una nutrizione varia ed equilibrata e uno stile di vita sano.

MAGNESIUM
Diasporal®

Magnesio ESPRESSO
per il benessere del corpo

Magnesium Diasporal activ
DIRECT e DEPOT
20% di sconto
Validità 3 mesi

ISTANTANEO + PROLUNGATO
MAGNESIO
PER MUSCOLI + NERVI

Per muscoli rilassati

Per muscoli vitali e nervi distesi

Disponibile in farmacie, drogherie e negozi online selezionati

www.diasporal.ch

Equilibrio del ferro sotto controllo?

Farmacisti Spazio Salute

Molte persone soffrono di carenza di ferro. Questo succede quando esiste uno squilibrio tra assorbimento e perdite di ferro. Il trattamento comprende sia la rimozione della causa, sia la somministrazione di ferro.

Il corpo umano contiene in totale circa due-quattro grammi di ferro. Non essendo in grado di produrlo da solo, l'organismo ha bisogno di assumere questo importante oligoelemento con gli alimenti. Il ferro è presente negli alimenti in due forme: i prodotti di origine animale, come carne, pollame o pesce, contengono ferro bivalente, mentre i cereali, la frutta, la verdura e i latticini contengono ferro trivalente. Per poter essere utilizzato, quest'ultimo deve essere trasformato nell'organismo in ferro bivalente. Complessivamente, l'organismo è in grado di assorbire soltanto una piccola parte del ferro contenuto negli alimenti.

Conseguenze della carenza di ferro

L'oligoelemento ferro partecipa a funzioni importanti dell'organismo, tra cui l'apporto di energia alle cellule o la difesa dalle infezioni. Quasi due terzi del ferro sono contenuti nell'emoglobina, un componente dei globuli rossi deputato al trasporto dell'ossigeno. In caso di riduzione del ferro totale nell'organismo, si ha una carenza di ferro. Se, di conseguenza, anche i livelli di emoglobina scendono al di sotto dei livelli normali, si verifica un'anemia da carenza di ferro.

La carenza di ferro può avere effetti sull'intero organismo e portare a disturbi di vario tipo. Questi comprendono, in particolare, difficoltà di concentrazione, mal di testa, debolezza, mancanza di forze ed energia, disturbi della crescita dei capelli e delle unghie, maggiore suscettibilità alle infezioni e gambe irrequiete, la cosiddetta «sindrome delle gambe senza riposo». L'anemia da carenza di ferro porta inoltre a palpitazioni e respiro corto.

Curare la carenza di ferro

Le persone con fabbisogno di ferro aumentato, come le donne in gravidanza, gli anziani, gli sportivi e i bambini, devono prestare attenzione a un'alimentazione possibilmente ricca di ferro. Per i vegetariani: anche alcuni alimenti di origine vegetale contengono molto ferro. Questi rappresentano una buona soluzione, anche se il ferro di origine animale viene assorbito molto meglio dall'organismo. Anche determinate malattie gastrointestinali, che possono favorire una carenza di ferro, devono essere trattate.

La terapia specifica consiste nell'assunzione di prodotti a base di ferro. Fino al riempimento dei depositi di ferro nell'organismo può trascorrere un certo tempo e l'assunzione deve avvenire regolarmente. In genere sono consigliati prodotti per uso orale, ma in caso di carenza di ferro marcata sono disponibili anche infusioni. Le infusioni hanno un'azione rapida ed efficace, ma la somministrazione comporta talvolta qualche problema.

Una nuova generazione di prodotti a base di ferro per uso orale contiene questo oligoelemento in una formulazione innovativa. Questa tecnologia porta a un ottimo assorbimento del ferro e promette una tollerabilità ottimale.

Farmacisti Spazio Salute

Occhi secchi?

Aiuta in caso di occhi secchi, irritati e lacrimanti.

Similasan
Occhi secchi
20% di sconto
Validità 3 mesi

*Marchio Similasan Eye Care: Fonte: IQVIA Markt 07A senza SL, YTD Ottobre 2021

Sono dei medicamenti omologati.
Leggere i foglietti illustrativi. T&S Eye Care Management AG

Similasan EYE CARE

Sterillium®
Protect & Care

"Don't worry!"

Sterillium
Protect & Care
Superfici e mani
20% di sconto
Validità 3 mesi

Sterillium® Protect & Care elimina il 99,99% di batteri e virus dalle mani.

Così invece di preoccuparsi di momenti inevitabili come questo, si possono semplicemente goderli.

HARTMANN

Arriva la primavera... e i pollini non si fanno attendere

Farmacisti Spazio Salute

La natura che si risveglia e il sole danno un nuovo slancio: la voglia di intraprendere attività all'aria aperta aumenta, molte persone hanno sensazioni primaverili e sentono le farfalle nella pancia. Le persone allergiche al polline soffrono.

L'allergia ai pollini è la patologia allergica più diffusa alle nostre latitudini. La maggioranza degli interessati, circa il 70%, ha reazioni allergiche a causa dei pollini delle erbe. Poiché la fioritura delle piante erbacee inizia verso fine aprile e raggiunge il suo picco da maggio a metà luglio, è giunto il momento di fare prevenzione. Infatti ai pollini praticamente non si può sfuggire. Non lasciatevi guastare le piacevoli giornate di primavera da fastidiosi sintomi quali il gonfiore degli occhi e della mucosa nasale, il prurito al naso e agli occhi, la fotosensibilità, la cefalea e la stanchezza!

Affrontare la stagione del raffreddore da fieno con l'omeopatia
Con il crescente numero di allergici, aumenta anche la consapevolezza di un trattamento che sia il meno aggressivo possibile. In questo caso i rimedi omeopatici rappresentano una soluzione vantaggiosa. Chi reagisce in modo allergico alle piante che fioriscono presto come noccioli e salici deve combattere i fastidiosi sintomi dell'allergia da pollini già da febbraio o al più tardi da marzo. Per gli allergici ai pollini delle erbe il raffreddore da fieno inizia con le piante che hanno dato il nome al disagio, ovvero le piante erbacee in fiore. Queste piante non perdono il loro effetto allergizzante neppure sotto forma di fieno.

È ora di pensare alle prevenzione!
I preparati omeopatici per il raffreddore da fieno possono anche essere impiegati da bambini e adulti a scopo preventivo. Il trattamento inizia circa due mesi prima che solitamente si manifestino i disturbi. Va utilizzato il rimedio omeopatico che è già stato d'aiuto in casi acuti. Spesso per contrastare reazioni forti alle piante erbacee risulta utile.

Raffreddore da fieno? Uova di quaglia – Una storia straordinaria
Gli antichi cinesi furono i primi a scoprire i vantaggi per la salute delle uova di quaglia che da tempo vengono utilizzate come rimedio contro l'asma.

Secoli più tardi, all'inizio degli anni '70, un medico francese di nome J.C. Truffier ha fatto la seguente osservazione. I contadini, che allevavano una determinata sottospecie di quaglia giapponese, mostravano meno sintomi allergici rispetto alla popolazione generale nella stessa regione.

Un allevatore di quaglie ha notato che, consumando uova di quaglia, nel coniuge e nei dipendenti diminuivano l'asma e la dispnea dovuta ad allergia. Un altro allevatore di quaglie, che ha sperimentato con successo questo trattamento sulla sua famiglia e i suoi amici, ha confermato questa osservazione.

Il Dr. Truffier, che a quel tempo gestiva più di 200 specialisti in allergie, consigliò ai suoi pazienti di iniziare a consumare uova di quaglia. Questo serviva a stabilire se il consumo di uova di quaglia permettesse davvero un miglioramento dello stato di salute degli allergici. Oggi, diversi studi indicano che l'ovomucoide delle uova di quaglia può aiutare in caso di sintomi allergici.

Farmacisti Spazio Salute

Associazione io-NO!

In Svizzera si stima vi siano circa 55'000[1] persone che provano attrazione fisica verso i bambini. È facile immaginarsi quello che succederebbe se non si facesse nulla.
In Ticino nessuna azione preventiva si rivolge, sul nostro territorio, direttamente alle persone – adulti e adolescenti – sessualmente attratti da bambini, che non hanno mai commesso un reato sessuale, affinché trovino il sostegno necessario per non passare mai all'atto.

io-NO! è un'associazione senza scopo di lucro che opera sul territorio ticinese e i Grigioni italiani. Fondata nel 2019 si rivolge alle persone sessualmente attratte da minori che non hanno mai commesso un reato sessuale.
Per prevenire gli abusi sessuali sui bambini è necessario lavorare a monte, vale a dire con gli adulti e gli adolescenti che sentono di essere attratti sessualmente dai bambini, ascoltandoli senza giudicare e aiutandoli ad affrontare e gestire la loro pulsione sessuale.
Questa forma innovativa e complementare di prevenzione, sempre più implementata a livello internazionale e la cui validità è stata riconosciuta anche dal Consiglio federale, permette a una popolazione estremamente stigmatizzata di uscire dall'isolamento, di accedere a uno spazio di sostegno e a cure specializzate, onde evitare nuove vittime.
L'isolamento costituisce infatti un fattore di rischio sul quale è possibile agire per prevenire gli abusi sessuali aiutando queste persone (che spesso soffrono di forte stigmatizzazione) a uscire dal silenzio e trovare il sostegno necessario per gestire al meglio questo tipo di attrazione sessuale e ciò che implica.
Lo scopo dell'associazione è di offrire un servizio di ascolto, informazione e orientamento alle persone che contattano io-NO!. È inoltre a disposizione per la cerchia (familiari, partner, amici, colleghi, ecc.) delle persone sessualmente attratte dai bambini, nonché per i professionisti ai quali offre un'informazione su questa delicata tematica.
io-NO! è anche a disposizione per le persone che fanno uso di materiale pedopornografico e non sanno come smettere; in alcuni casi questo comportamento può fungere da catalizzatore per il compimento di un reato sessuale (bisogno di emozioni sempre più forti). È molto importante offrire uno spazio di ascolto anche per queste persone per poi orientarle verso un professionista che potrà aiutarle a gestire le loro difficoltà.
Oltre ai servizi di consulenza io-NO! contribuisce alla messa in rete e al coordinamento dei servizi già esistenti.

Come lavoriamo
È importante sottolineare che le persone in questione non hanno scelto di provare questo genere di attrazione e spesso soffrono di questa condizione. Nessuno si interessa a loro se non quando è già troppo tardi e il reato sessuale è stato commesso. È importante che abbiano la possibilità di parlare della loro situazione, dei timori, delle emozioni che provano senza sentirsi giudicati o accusati.
io-NO! vuole offrire proprio questo: persone formate all'ascolto e alla mediazione pronte

[1] La trasmissione Mise au point (RTS) del 24.02.2019 cita che tra l'1-5% degli uomini si sentono sessualmente attratti dai bambini, ciò che rappresenta circa 66'000 persone in Svizzera.
https://www.rts.ch/play/tv/popuvideopalyer?id=10243597&startTime=56.039

ad accogliere le domande, i timori o il bisogno di informazioni. Coloro che ci contattano sono aiutati nell'elaborazione del proprio percorso facendo chiarezza sulla situazione e sui passi da intraprendere.
È inoltre di grande importanza che la persona preoccupata da questo genere di problema non si identifichi con il criminale: avere delle fantasie sessuali non significa essere un abusante sessuale o un pedofilo.
io-NO! non offre un percorso terapeutico o un servizio d'urgenza, ma propone un ascolto attivo che vuole condurre la persona verso una presa a carico psicoterapeutica strutturata. Infatti l'associazione dispone di una rete di professionisti con i quali collabora (psicoterapeuti, psichiatri, assistenti sociali, medici, ecc.) che condividono la visione e i valori di io-NO!

Associazione io-NO!
Via Castagnola 21
6900 Lugano
info@io-no.ch
www.io-no.ch

A chi ci rivogliamo:
Adulti e adolescenti sessualmente attratti da bambini: persone che sentono di avere questo tipo di pulsioni, ma non sanno cosa fare, come gestire la situazione e soprattutto non sanno con chi parlarne. Vergogna, senso di colpa, paura di essere scoperti e di perdere i propri affetti, il lavoro sono tutti sentimenti che portano queste persone a isolarsi. Ma fino a quando potranno controllare la loro attrazione sessuale?
Cerchia (famigliari o amici delle persone sessualmente attratte dai bambini): non sempre si sa come comportarsi o cosa fare quando si entra in contatto con questa tematica all'interno del nucleo familiare e spesso la cerchia si sente poco riconosciuta e abbandonata. io-NO! è a disposizione anche per coloro che conoscono una persona preoccupata dalla propria attrazione sessuale verso i bambini o che fanno uso di materiale pedopornografico. Fornisce supporto nella gestione delle emozioni che ne scaturiscono e indica i possibili passi che si possono intraprendere.
Professionisti che lavorano nell'ambito: alcuni professionisti possono sentirsi a disagio o credere di non essere in grado di aiutare un paziente che esprime la propria attrazione sessuale verso i bambini. L'associazione è a disposizione per dare il proprio sostegno o punto di vista; vuole inoltre essere un riferimento per i professionisti che sentono il bisogno di confrontarsi o di avere maggiori informazioni.

Io-NO! beneficia del sostegno dell'Ufficio Federale delle Assicurazioni sociali e del Cantone Ticino.
Ha sempre bisogno di sostegno e di aiuti finanziari per poter perseguire il suo scopo sottolineando l'importanza del cambio di paradigma effettuato. Questo nell'ottica di sensibilizzare la gente al sostegno delle persone sessualmente attratte dai minori e ai risultati che è possibile ottenere: agire prima che un reato sessuale sia commesso per evitare di avere nuove vittime.
Per maggiori informazioni www.io-no.ch

Cit.
"Non sei responsabile per le tue pulsioni e nessuna di queste è vietata dalla legge. Sei però responsabile delle tue scelte e delle tue azioni."

NOVITÀ

La biotina con la X.

La prima e finora l'unica compressa della Svizzera con 10 mg di biotina

Prevenzione e trattamento di disturbi di crescita di unghie e capelli dovuti a carenza di biotina

Biotine Merz
10 mg
compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi

1 volta al giorno 1 compressa 10 mg

Biotina Merz® 10mg

Chiedete la biotina con la X.
Disponibile nelle farmacie e nelle drogherie.

MERZ Merz Pharma (Svizzera) SA, Allschwil

È un prodotto farmaceutico approvato. Leggere il foglietto illustrativo.

www.biotin-merz.ch

La linea biologica.

swiss product
Bimbosan
Crescere naturalmente.

Bimbosan Bio
latte di proseguimento
(Dopo i 6 mesi)
20% di sconto
Validità 3 mesi

Naturale da delizioso latte vaccino biologico svizzero e dall'incomparabile e squisito gusto di latte. Contengono tutto quel che occorre a lattanti e bambini piccoli.

Nota Importante: l'allattamento al seno è l'ideale per il tuo bambino. Il latte di proseguimento è adatto solo ai bambini a partire dai 6 mesi. Fatti consigliare.

www.bimbosan.ch

Numeri dappertutto!

Lietta Santinelli • e
Silvia Sbaragli••
•Centro ergoterapia pediatrica di Bellinzona
• ••Dipartimento formazione e apprendimento - SUPSI

Il mondo è pieno di numeri! Osservandoli con curiosità e interesse offriamo ai bambini e alle bambine un'occasione d'oro per leggere e interpretare ciò che ci circonda. In famiglia i numeri possono diventare protagonisti di appassionanti discussioni: il numero preferito di ciascun componente, il numero più bello del mondo, il più grande o il più piccolo che si riescono ad immaginare, o il numero che più rappresenta la nostra famiglia. Anche contare può trasformarsi in un gioco divertente: quante gambe, quanti denti, quante dita abbiamo tutti insieme, animali domestici compresi? E perché non effettuare una vera e propria "caccia ai numeri" all'interno della propria casa o durante una passeggiata all'aperto, per capire dove si trovano e a che cosa servono in quel contesto? Alcuni bambini potrebbero rispondere: "Servono per sapere quanti siamo", "Servono per misurare o per ordinare", "Si trovano sull'orologio, al negozio, sulle maglie dei calciatori". Durante la "caccia" è possibile individuare i dieci simboli, dette cifre (da 0 a 9), che servono a rappresentare tutti i numeri. Queste esperienze in famiglia accompagnano e sostengono ciò che viene proposto tradizionalmente in classe all'entrata della scuola elementare, dando senso al codice numerico che i bambini cercano di interpretare a partire dalla realtà quotidiana.

Diversi modi di scrivere i numeri

Dopo aver osservato i numeri, i bambini inizieranno a interessarsi alla loro scrittura, che deve essere mantenuta inizialmente spontanea. Ci sono infatti diversi modi di rappresentare i numeri. Partendo ad esempio da una raccolta di oggetti come cinque fiori, alcuni bambini sceglieranno di rappresentare ciascun elemento tenendo conto della natura degli oggetti considerati, realizzando i particolari di ciascun elemento, altri disegneranno cinque stanghette stilizzate, rinunciando a rappresentare la natura degli oggetti ma continuando a dar valore alla numerosità degli elementi, altri ancora sceglieranno di scrivere il 5 in modo convenzionale. Per questi ultimi bambini occorre tener conto che così come avviene per la scrittura delle lettere, anche l'apprendimento della scrittura dei numeri dipende da fattori di sviluppo legati sia al bambino sia all'ambiente.

Competenze necessarie per la scrittura del numero

Scrivere i numeri in modo leggibile è una competenza che non va sottovalutata, dato che necessita di saper mantenere la posizione seduta senza troppo sforzo, di saper impugnare la matita in modo funzionale, di avere una buona motricità fine e una buona memoria di lavoro. Attualmente sappiamo che non c'è un solo modo corretto di tenere la matita, ma esistono cinque tipi di impugnatura reputati funzionali (Figura 1), ossia che permettono di guidare la matita attraverso dei piccoli movimenti coordinati delle dita, della mano e del polso, così da sviluppare la precisione e la fluidità necessarie a scrivere in modo leggibile e rapido. Una buona motricità fine è alla base di tutte le

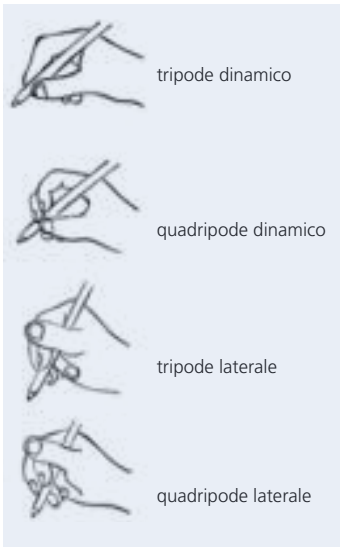


Fig. 1. Immagine di Officina 103, progetto MaMa – matematica scuola elementare - DECS.

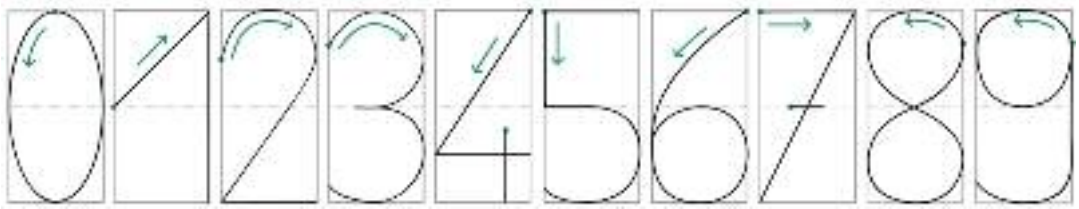


Fig. 2. Immagine di Officina 103, progetto MaMa – matematica scuola elementare - DECS.

Liberi di mostrare di nuovo i piedi...
Curanel® smalto per unghie –
efficace nel trattamento dell'onicomicosi*
Effetto di lunga durata – applicare solo una volta alla settimana
Facile da applicare grazie all'applicatore integrato
CURANEL
Curanel
Smalto per unghie
20% di sconto
Validità 3 mesi
Iniziate ora il vostro trattamento dell'onicomicosi*
Si tratta di un medicinale registrato.
Si prega di leggere il foglietto illustrativo.
www.curanel.ch
GALDERMA

Ci riconoscerai
dal sorriso...
FARMACIE
SPAZIOSALUTE

azioni della vita quotidiana, per esempio a cinque anni il bambino deve saper allacciare i bottoni, arrotolare gli spaghetti sulla forchetta, far girare una trottola senza alcuna difficoltà. La memoria di lavoro, infine, permette di tenere a mente delle informazioni durante il tempo che ci vuole per elaborarle e combinarle tra loro, per esempio per pianificare il gesto di scrittura mentre viene eseguito il movimento. Va considerato che il riconoscimento dei numeri e la loro scrittura sono intimamente legati: conoscere la forma del numero permette di pianificare il gesto di scrittura, mentre imparare a scrivere i numeri permette un loro miglior riconoscimento.

Fig. 3. Bambini che giocano alla carriola

Fig. 4. Giochi di intrecci di fili con le dita.

Tra i fattori ambientali importanti per l'apprendimento della scrittura del numero, troviamo l'esposizione: ogni volta che il bambino vede un adulto che scrive, all'interno del suo sistema nervoso centrale immagazzina una conoscenza implicita del "come si fa", che gli permetterà di imparare più rapidamente. Un insegnamento esplicito da parte di un adulto, che mostra il gesto da compiere scrivendo le cifre molte volte in modo corretto (Figura 2), permetteranno poi al bambino di interiorizzare una vera e propria "grammatica del gesto", che lo sosterrà nell'evitare di compiere, ad esempio, delle inversioni.

Sviluppare i prerequisiti alla scrittura

La scrittura è un gesto che coinvolge la stabilità posturale e la motricità fine. Svolgere con il bambino delle attività tonificanti, per esempio giocare alla carriola (Figura 3), appendersi agli anelli o più in generale fare il Percorso Vita una volta alla settimana in famiglia, è sicuramente un'ottima preparazione per sostenere lo sviluppo della motricità fine necessaria ai fini della scrittura. Per sviluppare la destrezza manuale, in famiglia si possono fare molte attività divertenti: creare per merenda degli spiedini con le uvette, utilizzare le pinzette cosmetiche per scartare una golosa caramella senza toccarla con le dita, creare delle collane intrecciando delle graffette fermafogli, fare delle gare a chi abbottona la camicia più velocemente. Anche alcune attività tradizionali, basati sull'intrecciare fili, corde o capelli (Figura 4), aiutano a sviluppare la dissociazione e la coordinazione delle dita, necessarie per svolgere attività di alta precisione, come la scrittura.

Aiutare i bambini ad avvicinarsi alla scrittura delle cifre

Innanzitutto, come già anticipato, non è importante forzare i bambini a scrivere i numeri prima del tempo, diverse forme di rappresentazione del numero convivono naturalmente nello sviluppo della scrittura del bambino e ciò non nuoce all'apprendimento della scrittura, anzi, la amplia e la rinforza. Proporre attività piacevoli e "golose" per nutrire l'interesse spontaneo del bambino verso la scrittura si rivela una strategia vincente: giocare a scrivere le cifre sulla schiena o sul dorso della mano del bambino affinché lui possa indovinare di quale si tratta, creare delle cifre in pasta di pane o di biscotto per poi cuocerle al forno, inserire delle cifre in rilievo in un sacchetto di tela e giocare a riconoscerle senza l'uso della vista, scrivere con il dito nello zucchero a velo o nella marmellata, sono tutte attività che rinforzano la rappresentazione visiva e l'immagine mentale delle cifre e per le quali il successo è davvero garantito!

Aumento dello stimolo ad urinare?

1 capsula al giorno

Prostasan®

Per alleviare i disturbi causati da un ingrossamento iniziale delle prostata.

È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.
A.Vogel SA, Roggwil TG.

Una risposta naturale

A.Vogel

Fitoterapia per le problematiche femminili

Esistono una moltitudine di piante con proprietà benefiche per il mondo femminile, qui di seguito alcuni esempi.

Farmacisti Spazio Salute

Alchemilla (*Alchemilla vulgaris L.*)
L'alchemilla viene definita popolarmente come la quintessenza dell'essere donna, il simbolo della femminilità, ed è in grado di alleviare numerosi disturbi femminili. Permette di rafforzare la muscolatura dell'utero ed alleviare il disturbo causato dai crampi mestruali. Lenisce le tensioni al seno, facilita il parto, interrompe i flussi mestruali troppo abbondanti, attenua i disturbi legati alla sindrome premestruale, favorisce il concepimento e promuove la guarigione dopo il parto. Si consiglia di fare puntualmente una cura di 3 mesi assumendo 2 tazze d'infuso al giorno.

Achillea (*Achillea millefolium*)
Questo rimedio è molto efficace in caso di forti dolori mestruali: la sua azione antispasmodica aiuta a rilassare la muscolatura liscia dell'utero calmando così il fastidio. L'Achillea contiene dei flavonoidi che conferiscono alla pianta un'azione riequilibrante del sistema ormonale: questo ha un effetto benefico sui sintomi connessi alla fase premestruale come il nervosismo, gli sbalzi di umore e la stanchezza. Possiede anche delle proprietà emostatiche e antinfiammatorie utili in caso di problemi di sanguinamento come mestruazioni abbondanti, emorroidi o gengive infiammate. Bisogna tener presente che tale pianta deve essere evitata se si assumono anticoagulanti.

Alchemilla

Agnocasto (*Vitex agnus castus*)
Pianta utilizzata comunemente nei disturbi legati al ciclo mestruale. Grazie alla sua azione sul sistema endocrino l'agnocasto viene utilizzato in caso d'irregolarità del ciclo mestruale e per ridurre i sintomi premestruali. La sindrome premestruale è associata ad una grande moltitudine di sintomi psicologici e fisici che possono compromettere le normali attività quotidiane. Tra questi troviamo cefalea, mastalgia, dolori addominali, irritabilità, alterazioni dello stato d'animo, stanchezza e disturbi del sonno.

Achillea

Cimicifuga (*Actea racemosa L.)*
Il rizoma viene utilizzato principalmente nelle problematiche della menopausa: disturbi del climaterio, vampate di calore, sudorazioni improvvise, nervosismo, disturbi del sonno e irritabilità. La sua attività estrogenica rende questa pianta si un ottimo alleato nel trattamento dei disturbi della menopausa ma viene anche utilizzata come coadiuvante per le problematiche causate dal ciclo mestruale.

Foglie di lampone (*Rubus idaeus*)
Questo rimedio viene consigliato a partire dalla 36esima settimana di gravidanza in quanto sembrerebbe che prepari e faciliti il parto. Secondo le credenze, l'infuso di foglie di lampone permette di tonificare la muscolatura liscia dell'utero permettendo così di ridurre il tempo del travaglio e della fase espulsiva.

Finocchio (*Foeniculum vulgare*)
L'allattamento può essere stimolato e favorito grazie all'assunzione di un infuso di finocchio, che oltre ad aumentare la produzione di latte gli dona un gusto gradevole e aiuta a contrastare le coliche del neonato. In concomitanza si possono anche utilizzare i frutti dell'anice, di cumino, i semi di fieno greco o le foglie di verbena.

Farmacisti Spazio Salute

Agnocasto

3M

IL SUPPORTO DI CUI HAI BISOGNO

SUPERA I TUOI LIMITI

www.3msuisse.ch/futuro

Futuro
Tutta la gamma
10% di sconto
Validità 3 mesi

PHC: 4464699
PHC: 4464647
PHC: 4464742

FUTURO™ PRODUCTS

Lactazym®
Godersi il latte senza disturbi!

INGESTIONE SENZA LIQUIDI

Nuovo: 20.000 compresse con deposito a lungo termine

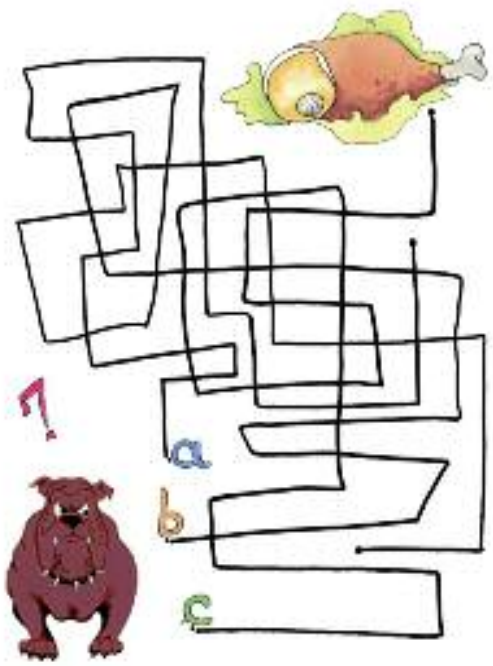
Complemento alimentare con lattasi per migliorare la digestione del lattosio in caso di intolleranza al lattosio.

Lactazym
6000 e 20'000
Compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi

Disponibile in farmacia

Perfosan AG | www.lactazym.ch

Quale strada porta al prosciutto?



Cosa manca?

Le due immagini sembrano uguali ma in quella in basso mancano 4 particolari...
Disegnali tu!

Trova le parole

T	O	P	O
S	D	O	C
V	E	L	A
U	N	O	K

TOPO POLO VELA
UNO OCA
ODE

R	A	G	G	I
E	L	R	E	D
A	T	A	N	E
M	E	N	T	A
E	H	E		P

REAME GRANO MENTA
GENTE RAGGI IDEA
TANE ALTE

OMEGA-life®
Immun

Zinco
Vitamina D3
Selenio

NOVITÀ

Una potente combinazione per rafforzare il sistema immunitario*

- Apporto ottimale di Omega-3 (EPA e DHA)
- Prodotto in maniera sostenibile (certificazione FOS)

* Consiglio della Società Svizzera di Nutrizione
Berger et al. «Ausgewogene Ernährung und gezielte Nahrungsergänzung» (Alimentazione equilibrata e integrazione alimentare mirata), numero 4/2020 della «Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin» (SZE) della Società Svizzera di Nutrizione (SSN).

omega-life.ch

DG
DOETSCH GRETHER

Quando Eva vuole andare più veloce del suo scooter.

Disinfetta e guarisce le piccole ferite.

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

Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Sono dei medicamenti omologati.
Leggere i foglietti illustrativi.

Bepanthen®
Per la salute della pelle.

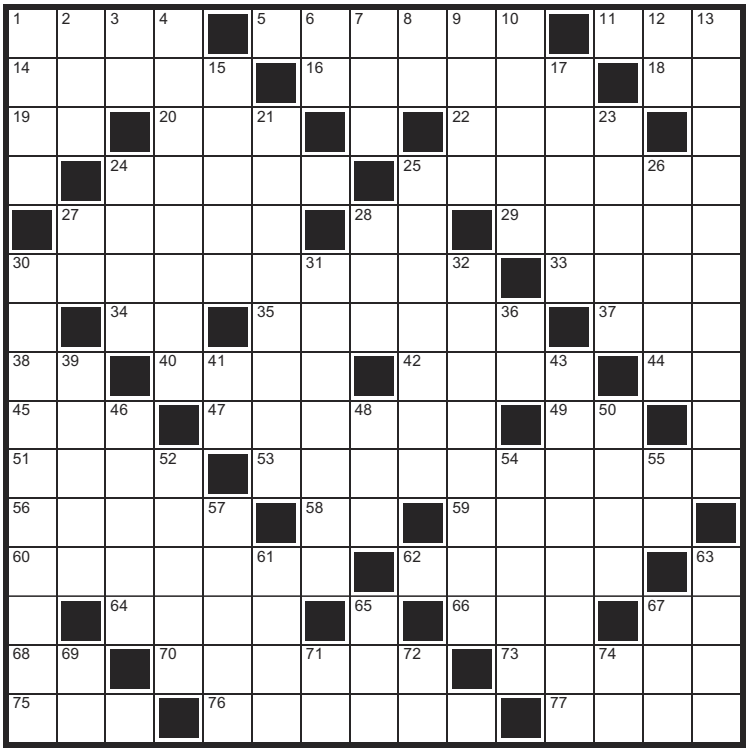
CH-20211018-71

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.) - 4**0.** 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 doppie il comico.



Sudoku

					1		8	2
			5	6		1		7
6	3			7	2			
			7			9	1	
		3	4		6	7		
		2					4	
	1				3		7	
	2	5		1				
		6		5		3		

Le nostre promozioni

a pagina 8

a pagina 10

a pagina 12

a pagina 14

a pagina 16

a pagina 18

a pagina 20

a pagina 22

a pagina 30

a pagina 40

a pagina 40

Le nostre promozioni

a pagina 4

a pagina 6

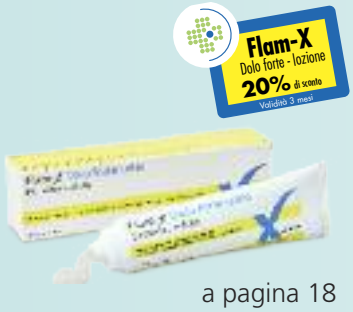
a pagina 6

a pagina 8

a pagina 10

a pagina 14

a pagina 16



a pagina 18

a pagina 30

a pagina 34

a pagina 48

Le nostre promozioni

a pagina 4

a pagina 10

a pagina 20

a pagina 22

a pagina 28

a pagina 28

a pagina 34

a pagina 36

a pagina 38

a pagina 42

a pagina 48

Basta poco per procurarsi una piccola ferita.
I prodotti di alta qualità Leukoplast® non irritano la pelle e offrono una protezione sicura.

Leukoplast®
Wound care in best hands

Flector Plus Tissugel®

Applicare invece di massaggiare.

Combatte il dolore e l'infiammazione in caso di slogature, contusioni e strappi muscolari con ematomi ed edemi.

Flector EP Tissugel®

Applicare invece di massaggiare.

Combatte il dolore e l'infiammazione localmente in caso di artrosi sintomatica del ginocchio.

Sono dei medicamenti omologati.
Leggere i foglietti illustrativi.

IBSA Institut Biochimique SA
Swiss Business Operations
Via del Piano 29, CH-6926 Montagnola
www.ibsa.swiss

IBSA

Caring Innovation