

RIVISTA  
DI ATTUALITÀ  
E BENESSERE



# FARMACIE SPAZIOSALUTE



## 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.



## Non c'è bisogno di avere sempre bisogno



### Alpinamed Mirtillo rosso D-Mannose Bevanda istantanea in granuli

Integratore alimentare con estratto di mirtillo rosso, D-mannosio e vitamina C per la normale funzione del sistema immunitario.



## 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 B12.



## Editoriale

Cara lettrice, caro lettore, la canicola non ferma il popolo degli sportivi. Chi pratica una disciplinata e regolare attività fisica in genere non desiste neppure di fronte alle temperature tropicali, ma seguire alcune regole è essenziale.

L'attività sportiva praticata nei mesi estivi comporta notevoli perdite di acqua attraverso la sudorazione. Insieme all'acqua, si perdono anche discrete quantità di sali minerali, importanti per il buon funzionamento dell'organismo.

Generalmente si eliminano in abbondanza cloro e sodio e in quantità minore magnesio e potassio. Quando le perdite idrosaline diventano eccessive, si rischiano "colpi di calore" e stati di disidratazione. Ecco perché acqua e sali minerali devono essere costantemente reintegrati, bevendo piccole quantità d'acqua durante la sessione sportiva (ogni 15-20 minuti) e assumendo almeno due litri di acqua al giorno.

Un regolare consumo di frutta fresca aiuta inoltre ad avere un costante rifornimento oltre che di acqua e sali minerali, anche di fruttosio e vitamine.

In effetti, osservando questi piccoli accorgimenti, l'attività fisica estiva ci aiuterà a mantenere il corpo in perfetta forma e a prepararci ad affrontare i rigori della stagione fredda.

Buona lettura.

*Farmacisti Spazio Salute*

[www.farmaciespaziosalute.ch](http://www.farmaciespaziosalute.ch)

Foto di copertina:  
**Flyboard**

Vero e proprio fenomeno internazionale degli ultimi anni, il Flyboard è una particolare attrezzatura che permette di compiere delle incredibili evoluzioni sull'acqua, e che ha creato un'attenzione e un interesse talmente elevato dall'esser sfociato in vere e proprie competizioni professionali.

Giugno 2023

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

<b>Il dolore vertebrale</b>	spazio salute	5	
<b>Sport acquatici</b>	spazio salute	11	
<b>Lesioni e sport</b>	spazio salute	15	
<b>Gelotologia: la scienza del sorriso</b>	spazio salute	17	
<b>Farmacie Spazio Salute</b>	spazio salute	20	
<b>Magnesio</b>	spazio salute	25	
<b>Caladium Seguinum contro le zanzare</b>	spazio salute	27	
<b>Parkinson Svizzera</b>		28	
<b>L'allattamento</b>	spazio verde	31	
<b>Giochi bambini</b>	spazio giochi	33	
<b>Giochi</b>	spazio giochi	34	
<b>Consigli d'acquisto</b>	spazio convenienza	35	
<b>Le nostre promozioni</b>	spazio promozioni	36	

# VIVA L'ESTATE

con Anti-Brumm®

**ANTI BRUMM®**



**N.1 contro le zanzare per tutta la famiglia**



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

**VERFORA®**

## Nauseabondus Itineris è un peso sullo stomaco



**Allevia la nausea e previene il mal di viaggio.**

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



**VERFORA®**  
PER LA VITA

## Il dolore vertebrale

**A marzo e aprile una conferenza medica del Centro della Colonna Vertebrale Ars Medica sulle patologie della colonna vertebrale che il 6 giugno viene riproposta al largo pubblico.**

La nostra colonna vertebrale è come un meccanismo ad alta precisione, ma basta poco per soffrire di mal di schiena. Per la Lega svizzera contro il reumatismo circa l'80 % degli adulti ne soffre una o più volte nel corso della propria vita. In genere innocuo e non sempre riconducibile a una causa precisa, nella maggior parte dei casi si risolve nel giro di qualche settimana. Tuttavia, può assumere carattere ricorrente, provocando disturbi cronici e limitazioni che non risparmiano neppure i giovani. È una patologia che può interessare l'intera schiena, e chi ne soffre lamenta dolori lancinanti, cocenti o pungenti che possono essere localizzati o raggiungere spalle, braccia, fondoschiena e gambe. La forma più diffusa interessa la parte bassa, spiega il dottor Matteo Pejrona, specialista in neurochirurgia al Centro della colonna vertebrale Ars Medica: "Con una prevalenza stimata nel 2017 di 577.000.000 persone (7.5 % della popolazione mondiale), il dolore lombare è una patologia altamente frequente e indica che nell'arco della sua vita almeno una persona su tre ha questo disturbo, prima causa di disabilità dal 1990. Se ne intuiscono gli importanti costi sociali: ad esempio, si stima che nei Paesi europei le spese derivanti dalla cura e dalla gestione della lombalgia possano raggiungere fino all'1 % del PIL dei singoli Stati". Impatto economico e soprattutto sanitario invitano a una gestione multidisciplinare di ciascun paziente: "Le figure coinvolte nella presa a carico del paziente con mal di schiena sono rappresentate da medico di famiglia, fisioterapista, terapeuta del dolore e chirurgo vertebrale che dialogano strettamente sulla diagnosi e sull'offerta terapeutica personalizzata". Anche il medico di famiglia riveste un ruolo fondamentale, perché è il punto di riferimento del paziente ed è colui che lo può indirizzare verso una presa a carico specialistica. Sostanziale è pure il ruolo del fisioterapista che ha il compito non solo di seguire il paziente lungo il percorso terapeutico riabilitativo, ma pure nell'indirizzarlo correttamente verso un consulto specialistico se si sospetta una patologia critica o si riscontrano particolari difficoltà nel recupero, ad esempio, dopo un intervento chirurgico o nella ripresa dopo una fase particolarmente acuta della malattia. Con l'intento di approfondire e orientare sul tema, giovedì 2 marzo 2023 presso l'Hotel Belvedere di Locarno, Ars Medica Centro della Colonna Vertebrale ha proposto a medici di famiglia e fisioterapisti la conferenza medica "Dolore Vertebrale": si è parlato di tutti gli aspetti specifici riguardo alle patologie della schiena e della loro presa a carico interdisciplinare. Un pomeriggio di formazione medico-sanitaria che è stato riproposto il 4 aprile 2023 in Clinica Ars Medica a Gravesano per medici e fisioterapisti del Sottoceneri (rivolto esclusivamente a questi professionisti) del quale passiamo brevemente in rassegna con i relatori gli aspetti e i contenuti proposti e discussi. È dovuto un accenno ai fattori di rischio che possono condurre al mal di schiena: "Essi sono rappresentati

**Clinica Ars Medica, Gravesano /  
Centro della colonna vertebrale  
Via Cantonale 38  
6928 Manno**

**Team Ars Medica  
Centro Colonna Vertebrale  
Dr. Massimo Barbieri  
Dr. Gianmarco Colombo  
Dr. Matteo Pejrona  
Dr. Maurizio Pintucci  
PD Dr. Thomas Robert  
Dr. Aldo Sinigaglia**

**Sede di Manno  
Via Cantonale 38**

**Sede di Muralto Locarno  
Via Collegiata 7**

**+41 91 611 64 80  
centrocolonna@arsmedica.ch**



# FEMANNOSE<sup>®</sup> N



**Femannose N**  
30 buste  
**20%** di sconto  
Validità 3 mesi



## Dai un taglio alla cistite!

Per il trattamento acuto e come prevenzione delle cistiti.

### FEMANNOSE<sup>®</sup> N

- Agisce rapidamente nella vescica
- Ottima tollerabilità
- Senza antibiotici



Dispositivo medico



**Nuovo**



Cosmetico

### FEMAVIVA<sup>®</sup> GEL

Protegge e cura la pelle delle parti intime esterne

Disponibile nelle farmacie e nelle drogherie.  
Melisana AG | 8004 Zurigo | [www.melisana.ch](http://www.melisana.ch) | Leggere il foglio illustrativo.

## BioVigor<sup>®</sup>

Energia per il corpo e per la mente.



Combinazione intelligente di vitamina B12 e 4 aminoacidi.

[www.biovigor.swiss](http://www.biovigor.swiss)

Sciroppo al gusto di ciliegia, preparato fresco.

- Aumenta le ridotte capacità fisiche e mentali.
- Agisce contro la stanchezza, la mancanza di concentrazione e la tensione nervosa.
- Sostiene l'organismo durante e dopo una malattia.
- Con un edulcorante che preserva i denti, adatto ai diabetici.
- In libera vendita in farmacia e drogheria.
- Adesso è anche disponibile una confezione grande per un trattamento di 30 giorni.
- Made in Switzerland.



È un medicamento omologato.  
Leggere il foglietto illustrativo.

IBSA Institut Biochimique SA, Swiss Business Operations  
Via del Piano 29, CH-6926 Montagnola, [www.ibsa.swiss](http://www.ibsa.swiss)



**BioVigor**  
sciroppo  
**20%** di sconto  
Validità 3 mesi



**IBSA**

Caring Innovation

da condizioni biologiche, come pure sociali (età avanzata, peso non controllato, stress psicologico, fumo di sigaretta), a cui si aggiungono lavori pesanti, scarsa tendenza al movimento e poca attività fisica. La prevenzione passa dunque per uno stile di vita sano che contempla pure una corretta attività fisica”.

Al neurochirurgo Thomas Robert il compito di parlare dei dolori cervicali che, nella maggior parte dei casi, sono di tipo benigno d'origine muscolare o articolare: “Chi non ha mai avuto un torcicollo o un dolore cervicale transitorio senza nessuna conseguenza?”. Solo in casi rari potrebbe essere sintomo di una patologia più seria: “La compressione del midollo spinale o un tumore vertebrale. Perciò, ci vuole molta cautela nella diagnosi di queste patologie, ricercando segnali d'allarme nei nostri pazienti che presentano dolori cervicali”. Egli cita il trattamento per l'ernia discale cervicale: “Può schiacciare un nervo che va nel braccio (dolore al braccio dovuto alla sofferenza o infiammazione del nervo) o il midollo spinale (con possibili problemi neurologici più importanti)”. Nella maggior parte dei casi, il trattamento può essere conservativo: “Farmaci antalgici,

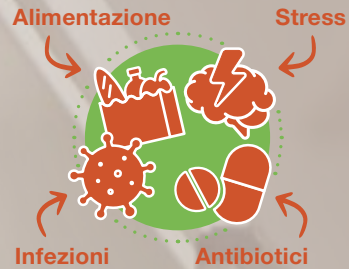
antinfiammatori o un'infiltrazione attorno al nervo schiacciato, per diminuire o togliere l'infiammazione. Solo se non ci sono benefici, sarà indicato l'intervento chirurgico al quale seguirà una fase riabilitativa”. Lo specialista in chirurgia ortopedica e traumatologia dell'apparato locomotore Aldo Sinigaglia ha parlato delle deformità vertebrali: “Un'entità clinica complessa che causa dolore e disabilità e richiede per lo più un trattamento conservativo con riabilitazione, terapia infiltrativa e adattamento dello stile di vita. Il percorso chirurgico (molto impegnativo) sarà contemplato solo se la terapia conservativa non sarà soddisfacente”. La terapia del dolore compete a Massimo Barbieri, specialista in anestesiologia e trattamento interventistico del dolore, “L'obiettivo è la gestione non invasiva e semi-invasiva del dolore che dimostra già un certo grado di resistenza attraverso l'uso di farmaci specifici o mediante procedure terapeutiche percutanee, raggiunto con l'ausilio di apparecchi radiologici o ecografici. Quando si rende necessaria una gestione chirurgica del caso, entrano in gioco lo specialista in chirurgia spinale, ortopedico o neurochirurgo: risorsa imprescindibile nel trattamento di alcuni tipi di fratture, nella compressione critica di strutture nervose o casi di neoplasie. Da considerare solo al termine di un percorso multidisciplinare che non ha portato a beneficio”. A Gianmarco Colombo, specialista in chirurgia ortopedica e traumatologia dell'apparato locomotore, il compito di parlare della stenosi del canale vertebrale: “Essa riguarda un restringimento con compressione del midollo spinale che causa un dolore irradiante alle gambe, solitamente quando si cammina. Sono processi infiammatori legati a parti



# BIOFLORIN<sup>®</sup>

La sua flora intestinale  
è unica, come lei!

La sua flora intestinale  
è unica, come lei!



... possono disturbare  
la sua flora intestinale.



**Bioflorin**  
capsule

**20%** di sconto  
Validità 3 mesi



Chiedete ora consiglio su  
come BIOFLORIN<sup>®</sup> rigenera  
la flora intestinale.



MAT-CH-2201453-1.0 - 10/2022

È un medicamento omologato.  
Leggere il foglietto illustrativo.

**sanofi**

Opella Healthcare Switzerland AG, Risch

# Buscopan<sup>®</sup>

Intestino tranquillo.  
Vita tranquilla.

**Doppia azione**

1. Allevia i crampi
2. Lenisce il dolore

È UN MEDICAMENTO OMOLOGATO.  
LEGGERE IL FOGLIETTO ILLUSTRATIVO.

Opella Healthcare Switzerland AG, 6343 Risch.



MAT-CH-2200713-1.0 - 10/2022

**sanofi**





**Martedì 6 giugno 2023  
alle 18:30  
presso il Ristorante L'Incontro  
della Clinica Ars Medica  
è in programma la conferenza  
pubblica dal titolo  
"Mal di schiena: prevenzione  
e cura".  
Modera la conferenza  
la giornalista  
Maria Grazia Buletti,  
ingresso libero  
previa iscrizione online  
[www.arsmedica.ch](http://www.arsmedica.ch).**

**Iscrizioni**



della colonna vertebrale che necessitano di lunghi trattamenti, talvolta anche chirurgici". Il mal di schiena nei giovani è tema del neurochirurgo Matteo Pejrona: "Negli adolescenti e nei giovani esso merita una valutazione attenta perché potrebbe indicare patologie strutturali del rachide che, se correttamente riconosciute e curate, si possono risolvere senza conseguenze future". Un cenno alla spondilolisi: "Un difetto anatomico di una o più vertebre che minaccia la loro stabilità. Congenito o acquisito nella crescita scheletrica, provoca dolore lombare improvviso e va attentamente indagato, ad esempio, nei giovani atleti. Si consiglia interruzione dell'attività per un periodo adeguato, solo in casi irrisolti la chirurgia ricostruttiva". Infine, il neurochirurgo Maurizio Pintucci sulle fratture vertebrali: "Indagate le cause, traumatica o non traumatica, posta la diagnosi con l'aiuto di radiografia, TAC e Risonanza, il trattamento appropriato può essere conservativo o chirurgico, secondo il tipo di frattura e le condizioni del paziente per il quale rapidità e diagnosi appropriata sono però sempre determinanti nella scelta terapeutica adeguata".

# Cadendo si impara.

Bepanthen® MED Plus disinfetta e guarisce le piccole ferite.



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



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

CH-20220692-30



Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich

Questi prodotti sono medicinali omologati.  
Leggere i foglietti illustrativi.

## Bepanthen®

Per la salute della pelle.

# Compeed

STAI SEMPRE AL PASSO



**Compeed**  
fiacche - 10 pezzi  
**20%** di sconto  
Validità 3 mesi



EFFETTO CUSCINETTO E

SOLLIEVO IMMEDIATO

DALLE VESCICHE



## Sport acquatici

**Nuoto, balneazione, uscite in gommone, vela, immersioni: la gamma di sport acquatici è molto ampia. In acqua e nelle sue vicinanze gli infortuni sono sempre in agguato. Con i consigli dell'UPI, puoi evitarli.**

### Infortuni in acqua e nelle sue immediate vicinanze

Fiumi, laghi, piscine, lidi o piscine per bambini: in Svizzera le possibilità per divertirsi o allenarsi in acqua non mancano. Quando si pratica uno sport acquatico è importante essere prudenti.

Ogni anno nella popolazione svizzera si verificano circa 12000 infortuni durante il nuoto o la balneazione. Durante l'uso di natanti s'infortunano circa 2800 persone, mentre negli altri sport acquatici la cifra sfiora i 4500 casi. Ogni anno in Svizzera in media 31 persone svizzere e straniere perdono la vita durante gli sport acquatici.



**Pascal Agostinetti**  
Capodelegato UPI  
per la Svizzera meridionale

**Circa 19 000**  
persone

della popolazione Svizzera si feriscono ogni anno negli sport acquatici.

**31 persone**

perdono la vita ogni anno negli sport acquatici.

### L'annegamento, il pericolo maggiore

Nell'ambito degli sport acquatici, il pericolo maggiore è l'annegamento, sebbene non sia l'unica causa di infortunio. Un salto in acque sconosciute e torbide può ad esempio provocare ferite serie. Le cause di infortunio variano da uno sport all'altro: leggerezza, sventatezza, consumo di alcol, freddo o le correnti nelle acque libere sono solo alcuni esempi. Se qualcuno non dispone delle necessarie competenze, si immerge in solitaria o non indossa il giubbotto di salvataggio in gommone, le conseguenze possono essere molto gravi.

Le consulenze dell'UPI sugli sport acquatici ricordano a tutti i principali consigli sulla sicurezza.

### Per saperne di più:



Balneazione e nuoto



Bambini e acqua



Stand up paddling

E molto altro ancora su [www.upi.ch](http://www.upi.ch). "Acque sicure": una campagna di sensibilizzazione per il benessere e la salute.

### Alle porte la stagione dei tuffi

La stagione dei bagni rinfrescanti nei laghi, in piscina o lungo i fiumi è ormai alle porte. Il Ticino offre molte opportunità a residenti e turisti per svagarsi e trovare refrigerio nei mesi più caldi dell'anno.



EAU THERMALE  
**Avène**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

**5** giorni\*  
per una pelle  
ridensificata

ridefinisce l'ovale del viso  
nutre profondamente



## REGALO

Un gel scrub gratuito da 75 ml del valore di CHF 24.90  
con l'acquisto di un prodotto Avène per la cura della pelle anti-età.\*\*

**Eau Thermale Avène,**

la sicurezza di una pelle sana.

\*valutazione, 84 utenti, 1 applicazione al giorno.  
\*\*Fino ad esaurimento scorte. Valido per le gamme A-Oxitive, Hyaluron Activ B3, DermAbsolu e A-Oxitive, esclusa la maschera A-Oxitive.



EAU THERMALE  
**Avène**  
BORATOIRE DERMATOLOGIQUE



**Avène**  
prodotti solari  
fattore 50  
**20%** di sconto  
Validità 3 mesi



## INNOVAZIONE

**1** filtro\* solare  
che protegge  
da UVB, UVA  
e LUCE BLU



**Eau Thermale Avène,**

la sicurezza di una pelle sana.

raccomandato dai dermatologi di tutto il mondo\*

\*Studio basato su dati interni in oltre 90 Paesi e su un sondaggio IQVIA in 8 Paesi nel 2021.

Così come rimane molto attrattivo per esperienze sportive di canyoning lungo i nostri fiumi e torrenti. Arrivano da tutte le parti del mondo per sfruttare le bellezze naturali del nostro splendido territorio. Le attività di svago e di sport durante l'estate, oltre al piacere e al benessere che portano con sé, nascondono talvolta anche alcuni rischi per la salute, che possono però essere superati facilmente, se solo si adottassero elementari misure dettate dalla prudenza. È l'invito che viene rivolto a tutti – attraverso una diversificata azione di sensibilizzazione – dalla campagna "Acque sicure" promossa ogni anno dal Dipartimento delle istituzioni (DI).

## Uno sguardo al 2022...

La stagione estiva del 2022 è stata particolarmente calda e lunga. I laghi, i fiumi e le piscine sono stati presi d'assalto alla ricerca di refrigerio. Purtroppo si sono verificati anche 6 annegamenti, di cui tre nei laghi e tre nei fiumi. Un numero per fortuna inferiore rispetto all'anno precedente e in controtendenza nei confronti di quanto avvenuto a livello nazionale. Infatti in Svizzera l'anno scorso gli annegamenti sono stati 60, mentre nel 2021 ve ne furono 36.

Questi dati evidenziano l'importanza della prevenzione e la necessità di proseguire in questo impegno a favore sia dei residenti sia dei numerosi turisti. Un impegno che coinvolge numerosi partner, primi tra tutti la Società Svizzera di Salvataggio e l'Ufficio prevenzione infortuni, solo per citarne un paio. Anche la collaborazione con i Comuni è stata viepiù intensificata. Un esempio concreto è costituito dalla collaborazione con la Città di Lugano, in particolare per sensibilizzare sulla pericolosità della Foce del Cassarate. E in effetti nel 2022, grazie alla realizzazione di una serie di misure sul terreno e in acqua, non si sono verificati incidenti mortali in quel tratto di fiume che sfocia nel lago Ceresio.

## ... pensando al 2023

Una delle caratteristiche della campagna "Acque sicure", come si è detto, è costituita dalla collaborazione con vari enti e associazioni. Tra gli enti, l'Azienda turistica ticinese è un partner importante nel propagandare, attraverso gli alberghi e gli esercizi pubblici, i messaggi di prevenzione appositamente predisposti. Risulta pure essenziale poter raggiungere i turisti – in particolare gli amici confederati – ancora prima che arrivino in Ticino. In questo senso la campagna prevede specifici messaggi lanciati nella Svizzera interna. A livello di associazioni giocano invece un ruolo fondamentale quelle degli anziani e dei giovani per promuovere i messaggi della campagna di prevenzione in queste categorie più fragili della popolazione. Tra gli strumenti oggi sempre più utilizzati figurano anche i canali social. Qui il Dipartimento delle istituzioni ha creato "Ticinosicuro", presente su Facebook e su Instagram, che lancia messaggi di sensibilizzazione in cinque ambiti di prevenzione: Acque sicure, Montagne sicure, Strade sicure, Cyber sicuro e stop radicalizzazione.

## La prudenza fa la differenza

Gli ambiti in cui la campagna di prevenzione "Acque sicure" interverrà anche nel 2023 sono definiti dall'esperienza che viene accumulata di anno in anno da oltre un ventennio. Una speciale commissione accompagna il progetto di sensibilizzazione, definendo dove, come e che cosa fare. Ne è presidente Boris Donda della Società Svizzera di Salvataggio Regione Sud e al suo interno collaborano rappresentanti della Polizia cantonale, del Servizio navigazione della Sezione della circolazione, dell'Ufficio caccia e pesca del Dipartimento del territorio, dell'Ufficio dello sport del DECS della SUVA dell'UPI Svizzera meridionale, delle Società di Elettricità della Svizzera italiana e dell'Agenzia turistica ticinese. Fabienne Bonzanigo del DI è invece la capo progetto.

*Pascal Agostinetti*



Daylong™

Sviluppata con dermatologi.  
Realizzata su misura per me.

30 anni  
d'innovazione



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



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

Noi in  
Svizzera  
abbiamo ciò  
che serve  
per proteggerci  
al meglio

GALDERMA

LA POSTE  
5  
ANZIENITÀ

Beneficiario: **Galderma**  
Prestazioni: **A, B e C**  
Periodo con contributo: **investimento**  
Validità: **scelta del cedente**  
Chiedi informazioni: **chiamata**  
Assicurazione: **al cedente e al cedente**

Galderma

Somatoline  
Cosmetic®



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



LINEA ACTIVE

Scopri l'alleato perfetto  
per il tuo stile di vita attivo.

- PRE SPORT
- POST SPORT
- QUOTIDIANO

OFFERTA VALIDA SU TUTTO L'ASSORTIMENTO  
DAL 01.06.2023 AL 31.07.2023

Somatoline Cosmetic. Senti che funziona.

## Lesioni e Sport

### Prevenzione e trattamento

Sebbene sana, la pratica dello sport è spesso causa di piccole lesioni (strappi, stiramenti o contusioni/ammaccature). In questo campo più l'impegno fisico è importante, o meno si è allenati, e più il rischio che questo tipo di lesioni si producano è grande. È principalmente negli sport come il calcio, l'hockey, lo sci, lo snowboard e il tennis che si riscontrano lesioni del tipo menzionato precedentemente. Interessano in modo particolare le spalle, le ginocchia, i legamenti ed i tendini.

#### **Cosa sono le storte, gli stiramenti ed e le contusioni?**

**Storta:** brusca distorsione di un'articolazione oltre il limite di elasticità. Causa un forte dolore ed una tumefazione e nei casi gravi anche una rottura dei legamenti.

**Stiramento:** distensione involontaria di un muscolo a seguito di un movimento brusco; succede spesso a causa della mancanza di riscaldamento muscolare.

**Contusione:** lesione senza lacerazione della pelle né frattura ossea, dovuto ad un forte colpo o di una violenta compressione. Causa una tumefazione ed una emorragia; nella maggioranza dei casi è molto dolorosa.

#### **Come curare le lesioni dovute allo sport o ad un incidente**

Le lesioni sportive o lesioni dovute ad un incidente possono essere trattati sollevando e raffreddando la parte lesa, come pure grazie all'uso di gel antinfiammatori, analgesici, decongestionanti e rinfrescanti.

#### **Prevenire le lesioni sportive**

La causa della maggior parte delle lesioni sportive è il divario esistente tra lo sforzo sopportabile e lo sforzo imposto, con la conseguenza di ferite e lesioni da sovraccarico.

La prevenzione consiste nell'adattare lo sforzo:

- la prevenzione consiste lo sforzo:
- al grado di allenamento ed allo stato di salute
- ai fattori esterni

#### **Un allenamento ben concepito**

L'allenamento concepito in modo si compone di tre fasi:

- il riscaldamento
- lo sforzo adattato al livello di allenamento (sollecitare i muscoli senza esagerare)
- la diminuzione lenta e progressiva dello sforzo

#### **Un'alimentazione equilibrata**

Quando si sottopone il proprio corpo a degli sforzi, è importante dargli ciò di cui ha bisogno, in particolare un'alimentazione equilibrata. Bisogna mangiare un po' di tutto, privilegiando frutta e verdura, gli idrati di carbonio quali le patate, il riso e il pane, nonché due o tre volte alla settimana carne pesce e latticini. La base dell'alimentazione deve essere l'assorbimento di liquidi: almeno due litri al giorno, più l'equivalente delle perdite d'acqua dovute alla sudorazione e alla respirazione.

#### **Recupero**

Quando si è feriti in seguito ad un incidente o alla pratica di uno sport, la fase di recupero è molto importante. È necessario concedersi del tempo, riposare sufficientemente e dormire molto. Sauna e massaggi procurano il rilassamento necessario. Le docce calde e fredde alternate, stimolano la circolazione del sangue ed accelerano così il processo di guarigione. Anche in questo contesto un assorbimento sufficiente di liquidi è importante.

Farmacisti Spazio Salute

#### **Principi di primo soccorso in caso di lesioni sportive o dovute ad un incidente: RICE**

**Rest** (riposo): cessare immediatamente l'attività in corso per evitare altri danni.

**Ice** (ghiaccio): raffreddare immediatamente la parte toccata per attenuare il dolore l'infiammazione e la tumefazione e l'emorragia

**Compression:** comprimere la parte lesa permette di ridurre le emorragie e gli edemi, attenua il dolore.

**Elevation:** elevare la parte lesa permette di diminuire la circolazione e il rischio di stasi sanguigna, di attenuare le tumefazioni ed i dolori. Favorendo di conseguenze il processo di guarigione.

Farmacisti Spazio Salute



# 5 volte efficace

contro le punture d'insetti  
e le irritazioni della pelle



- Calma il prurito
- Calma il dolore
- Antinfiammatorio
- Disinfettante
- Lenitivo della pelle



**Fenipic Plus**

**20% di sconto**

Validità 3 mesi



Fenipic Plus Roller viene utilizzato per trattare le punture di insetti.

Sono dei medicinali omologati.  
Leggere il foglietto illustrativo.

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

PM-CH-FENI-22-00004-20220210



## PROTEZIONE A 360° MENTRE TU TI GODI LA VITA

### Nexcare™ Aqua Clear Waterproof

- Tenuta fino a 12 ore / 48 ore
- Isolano da acqua, sporco e germi per aiutare a prevenire le infezioni e fornisce una tenuta a 360°
- Materiale sottile, traspirante e flessibile
- Protezione impermeabile



**Nexcare™**

**20% di sconto**

Validità 3 mesi



### Nexcare™ DUO

- Tenuta fino a 12 ore
- Rimozione indolore
- Tessuto resistente, flessibile
- Adesivo silconico brevettato
- Supporto traspirante
- Resistente al lavaggio delle mani

### Nexcare™ Ultra Stretch Flexible Comfort

- Tenuta fino a 12 ore
- Flessibili, si allungano nelle 4 direzioni
- Materiale confortevole, morbido e altamente traspirante
- Realizzati in materiale che protegge la pelle dai raggi UVA e UVB



**Nexcare™**  
PRODUCTS



## Gelotologia: la scienza del sorriso

***Se ridere fa bene, e ce lo dice la scienza, allora noi siamo Clown Dottori!***

*di Leonardo Spina*

Da più di trent'anni negli ospedali - e non solo pediatrici - si aggirano improbabili personaggi con il camice affrescato da buffi disegni, con strambi cappellini, guance color vinaccia, il naso rosso d'ordinanza.

Sono i clown dottori, figura professionale riconosciuta - ad esempio - nella vicina Lombardia, dove, tra le discipline bio-naturali, è contemplata la gelotologia (dal greco ghelos-risata), detta anche comicoterapia o clown terapia.

I clown dottori ed i gelotologi non sono animatori, non vanno a giocare tra gli anziani e le persone con diversabilità; non vanno a scherzare in pediatria o in psichiatria.

Vanno ad applicare *l'arte di curare ridendo*, una disciplina validata scientificamente, mediante la quale essi si prendono cura delle persone certo sorridendo, ma anche ascoltando, accarezzando le emozioni, narrando storie strampalate, esagerando le cose... in una vicinanza emotiva che diventa immediatamente terapeutica.

Ridere fa bene, infatti, ed è provato scientificamente da moltissimi studi clinici; ma fa bene anche attivare le emozioni positive delle persone in difficoltà, avvicinarsi alle loro storie di vita, abolendo la distanza terapeutica ed immergendosi nella relazione d'aiuto.

In questo modo i clown dottori dispensano umanità ed amore nei luoghi dove ci si concentra sulla patologia e spesso si dimentica completamente la *parte sana* delle persone, la loro capacità di sviluppare gli elementi che fanno di *ogni guarigione*, in realtà, *un'autoguarigione*.

### **Il dialogo tra psiche e corpo**

Moltissimi esperimenti sull'*effetto placebo* lo dimostrano: somministrare ad una persona in difficoltà una finta medicina (che la persona ritiene vera!) statisticamente migliora o guarisce la persona stessa fino al 65% dei casi. Non si tratta di magia ma di precisi meccanismi di dialogo tra psiche (pensiero, emozioni, credenze) e il corpo, un dialogo complesso, studiato dalla PsicoNeuroEndocrinologia (PNEI), quella branca della biologia che spiega fenomeni come il placebo (e il *nocebo* - che è il suo contrario), le gravidanze isteriche e moltissime guarigioni straordinarie.

Psiche e sistema immunitario dialogano e si influenzano a vicenda sia direttamente che indirettamente, tramite sostanze secrete da specifiche ghiandole.

Il nostro sistema immunitario è pilotato dalla psiche, così come può avvenire il contrario, in un rapporto circolare che i clown dottori conoscono ed applicano, fingendo di ridere e scherzare.

La medicina stenta - nonostante siano passati ormai quasi 50 anni da queste scoperte - a prendere atto dell'importanza della PNEI, sebbene i sanitari quotidianamente si rendano conto di come l'umore influenzi il corso delle malattie.

### **Ridere è una cosa seria**

In quasi trent'anni di applicazione della gelotologia (spesso chiamata riduttivamente clownterapia) in ospedale si è visto come l'influenza delle buone emozioni sulla salute sia spesso diretta e persino - a volte - immediata.

In una ricerca clinica della dott.ssa Lucia Angrisani, effettuata grazie all'Università La Sapienza di Roma con la Facoltà di Psicologia cattedra di Psicologia della Comunità, presso la chirurgia pediatrica dell'ospedale San Camillo di Roma, si è riscontrato - dopo il passaggio dei clown dottori - un *generalizzato miglioramento* di tutti i parametri vitali, il drastico calo delle complicazioni post-operatorie, un calo dei giorni di degenza ospedaliera ed una minore somministrazione di antidolorifici pre e post operatori.

**Ridere per vivere Ticino**  
Via Scairone 20  
CH-6818 Melano  
Tel. (+41) 077 412 90 59  
[riderepervivereticino@gmail.ch](mailto:riderepervivereticino@gmail.ch)





Fu misurato anche il di-stress dei piccoli pazienti e dei loro genitori, con risultati davvero incoraggianti. Questo studio ricevette un importante riconoscimento durante il prestigioso 13° congresso Europeo di Psicologia Comportamentale (Stoccolma 2007) come "migliore ricerca in medicina del comportamento".

## Ed in Svizzera?

Non ci sono molte compagnie che operano nel campo della gelotologia-clown terapia nel nostro paese. Ma quelle esistenti sono assai valide. In particolare, l'Associazione "Ridere per Vivere" sembra incarnare l'importanza che scienza ed antropologia rivestono per la preparazione dei clown dottori/gelotologi.

Il training formativo di questi è infatti molto curato sia per la parte artistica (il clown) - indispensabile per vivere un ruolo così complesso come "*colui che fa ridere e si fa deridere*" - e sia per la parte scientifica (il dottore). Elementi di Nuove Scienze (come la fisica quantistica, l'epigenetica, la PNEI, la psicologia vibrazionale e relazionale) completano la formazione di questi operatori che hanno il difficile compito di cambiare segno alle emozioni negative, con questo agendo direttamente sul sistema immunitario delle persone che incontrano.

## Antidoto alla tristezza sociale

Ma oggi c'è bisogno di un passo ulteriore. Gli avvenimenti degli ultimi anni hanno reso la società molto più permeabile alla paura, con il risultato di creare a-socialità, raffreddamento dei rapporti interpersonali e, nei luoghi di lavoro e nelle scuole, disagio, diffidenza, malessere.

Poiché una delle funzioni principali del ridere (e dell'amore) è quella di contrastare la paura, oggi è necessario che i clown dottori, dismessi i loro camici variopinti, ma conservando gelosamente la loro conoscenza, il loro cuore e la loro capacità relazionale, escano dai luoghi di cura e inizino a lavorare direttamente nella società per ripristinare empatia, unione sociale, solidarietà, fiducia e speranza, emozioni senza le quali nessuna società può sopravvivere a lungo.

Ecco così la proposizione - da parte di "Ridere per Vivere" - di corsi di crescita personale, di aggiornamento per insegnanti ed operatori sociosanitari, di conferenze ed incontri per risvegliare e rafforzare gli anticorpi sociali, quel senso della comunità - perfino sorridente - indispensabile a superare i tempi difficili che stiamo vivendo.

Persino le aziende si sono accorte che le emozioni dei propri dipendenti possono determinare il successo o il declino di un'impresa. Già da qualche tempo vi operano figure che si prendono cura della felicità aziendale: sono gli HCO (Happiness Coach Officers), figura professionale complessa e duttile, abbastanza comune in Francia, USA, Gran Bretagna.

Nell'ambito della formazione per gelotologi, uno degli step formativi è appunto L'HCO.

L'energia della vita, che ognuno possiede ed esprime, può essere amplificata ed espandersi alla società, per guardare il futuro con speranza e fiducia.

Chi meglio dei gelotologi può essere utile in questa difficile sfida?

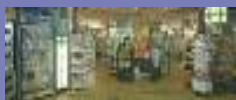
## Per saperne di più:

[www.riderepervivere.ch](http://www.riderepervivere.ch) // [www.laterradelsorriso.net](http://www.laterradelsorriso.net)



## Luganese

---



**Farmacia dell'Aeroporto**



**Farmacia Sant'Antonio**



**Farmacia Centro Grancia**



**Farmacia Tosi**



**Farmacia Cattaneo**



**Farmacia di Breganzona Planfarm**



**Farmacia del Parco**



**Farmacia Federale**



**Farmacia Internazionale**



**Farmacia Internazionale**



**Farmacia Malcantonese**



**Farmacia Tamaro**



**Farmacia Lepori**



**Farmacia San Marco**

### Agno

Via Lugano 21  
Tel. 091 605 65 64

### Bissone

Contrada Busi 3  
Tel. 091 649 80 00

### Grancia

Parco commerciale Grancia  
Tel. 091 994 72 43

### Gravesano

Via San Pietro 1  
Tel. 091 605 26 81

### Lugano

Via Luvini 7  
Tel. 091 923 66 38

### Lugano

Via Gemmo 3  
Tel. 091 966 41 21

### Lugano

Viale Carlo Cattaneo 11  
Tel. 091 922 80 30

### Massagno

Via San Gottardo 90  
Tel. 091 966 17 25

### Lugano

Piazza della Riforma 10  
Tel. 091 923 87 91

### Melide

Via Pocobelli 15  
Tel. 091 649 94 80

### Ponte Tresa

Via Lugano 14  
Tel. 091 606 32 31

### Rivera

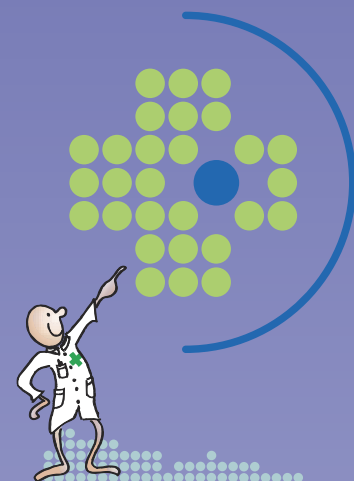
Via Cantonale  
Tel. 091 946 44 11

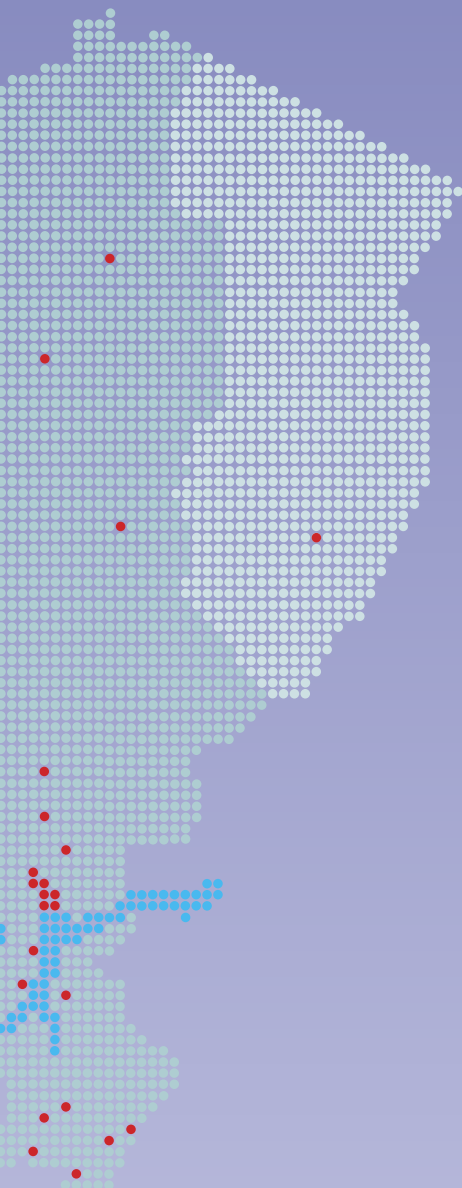
### Tesserete

Via Canonica  
Tel. 091 943 19 21

### Vezia

Stabile ai Cedri  
Tel. 091 967 19 19





## 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 Marretto 3  
Tel. 091 682 03 23



### Farmacia Serfontana

#### Serfontana

Centro Serfontana  
Tel. 091 683 05 05



### Farmacia Pestoni

#### Stabio

Via Giulia 20  
Tel. 091 647 16 27



### Farmacia Santa Chiara

#### Vacallo

Via Gen. Guisan 2  
Tel. 091 683 72 43

# Grande promozione

## 1000 Trousse estive Spazio Salute

### 50% sconto



Trousse estiva  
~~Chf 63.50~~  
Chf 31.90  
Validità 3 mesi



Approfittatene subito  
Sensazionale offerta

~~Chf 63.50~~

Chf 31.90

- Parapic Roll-on 7.5 ml
- Vita-Merfen 20g
- Bepanthen Plus Spray 30 ml
- Anti Brumm forte 75 ml
- Flawa Hydro Plast cerotti per vesciche 2 misure 6 pezzi
- Daylong Face SPF 50+ 20 ml
- Grether's Pastilles
- Arnica 9 CH Schmidt Nagel granuli

## Calendario 2023

con buoni regalo per oltre 100'000 CHF



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

Potete consultare le condizioni del concorso presso le farmacie o sul sito [www.farmaciespaziosalute.ch](http://www.farmaciespaziosalute.ch)

**Luglio**  
**Calzascarpe**  
in collaborazione con  
**Mepha**



**Agosto**  
**Eau thermale**  
in collaborazione con  
**Pierre Fabre**



**Settembre**  
**Spazzolino personalizzato**  
in collaborazione con  
**Curaden**



Staccate e consegnate in una farmacia Spazio Salute

2023 luglio	
1 sabato	1. Carona
2 domenica	1. Gattorna
3 lunedì	1. Sommo appennino
4 martedì	1. Sesto
5 mercoledì	1. Sionviera
6 giovedì	1. Sionviera
7 venerdì	1. Sionviera
8 domenica	1. Sionviera
9 lunedì	1. Sionviera
10 martedì	1. Sionviera
11 mercoledì	1. Sionviera
12 giovedì	1. Sionviera
13 venerdì	1. Sionviera
14 sabato	1. Sionviera
15 domenica	1. Sionviera
16 lunedì	1. Sionviera
17 martedì	1. Sionviera
18 mercoledì	1. Sionviera
19 giovedì	1. Sionviera
20 venerdì	1. Sionviera
21 sabato	1. Sionviera
22 domenica	1. Sionviera
23 lunedì	1. Sionviera
24 martedì	1. Sionviera
25 mercoledì	1. Sionviera
26 giovedì	1. Sionviera
27 venerdì	1. Sionviera
28 sabato	1. Sionviera
29 domenica	1. Sionviera
30 lunedì	1. Sionviera
31 martedì	1. Sionviera

2023 agosto	
1 martedì	1. Sionviera
2 mercoledì	1. Sionviera
3 giovedì	1. Sionviera
4 venerdì	1. Sionviera
5 sabato	1. Sionviera
6 domenica	1. Sionviera
7 lunedì	1. Sionviera
8 martedì	1. Sionviera
9 mercoledì	1. Sionviera
10 giovedì	1. Sionviera
11 venerdì	1. Sionviera
12 sabato	1. Sionviera
13 domenica	1. Sionviera
14 lunedì	1. Sionviera
15 martedì	1. Sionviera
16 mercoledì	1. Sionviera
17 giovedì	1. Sionviera
18 venerdì	1. Sionviera
19 sabato	1. Sionviera
20 domenica	1. Sionviera
21 lunedì	1. Sionviera
22 martedì	1. Sionviera
23 mercoledì	1. Sionviera
24 giovedì	1. Sionviera
25 venerdì	1. Sionviera
26 sabato	1. Sionviera
27 domenica	1. Sionviera
28 lunedì	1. Sionviera
29 martedì	1. Sionviera
30 mercoledì	1. Sionviera
31 giovedì	1. Sionviera

2023 settembre	
1 venerdì	1. Sionviera
2 sabato	1. Sionviera
3 domenica	1. Sionviera
4 lunedì	1. Sionviera
5 martedì	1. Sionviera
6 mercoledì	1. Sionviera
7 giovedì	1. Sionviera
8 venerdì	1. Sionviera
9 sabato	1. Sionviera
10 domenica	1. Sionviera
11 lunedì	1. Sionviera
12 martedì	1. Sionviera
13 mercoledì	1. Sionviera
14 giovedì	1. Sionviera
15 venerdì	1. Sionviera
16 sabato	1. Sionviera
17 domenica	1. Sionviera
18 lunedì	1. Sionviera
19 martedì	1. Sionviera
20 mercoledì	1. Sionviera
21 giovedì	1. Sionviera
22 venerdì	1. Sionviera
23 sabato	1. Sionviera
24 domenica	1. Sionviera
25 lunedì	1. Sionviera
26 martedì	1. Sionviera
27 mercoledì	1. Sionviera
28 giovedì	1. Sionviera
29 venerdì	1. Sionviera
30 sabato	1. Sionviera

MAGNESIUM  
**Diasporal**  
activ



**PER  
MUSCOLI  
RILASSATI.  
E PER NUOVI  
TRAGUARDI.**

375  
mg

Alto dosaggio

1x

1 al giorno



Rapido



Vegano

**Diasporal®. Per la tua vita attiva.**

Disponibile in farmacie, drogherie e [www.diasporal.ch](http://www.diasporal.ch)



**Ready for  
take off?**



Il perfetto kit di pronto soccorso che  
si adatta a qualsiasi bagaglio:



**Flawa Farmacia da viaggio**

Per una sensazione di sicurezza  
durante tutto il viaggio.



[www.flawa-medical.ch](http://www.flawa-medical.ch)

Lohmann & Rauscher AG · Oberstrasse 222 · 9014 San Gallo · Svizzera



## Magnesio

Il magnesio è una delle cosiddette sostanze essenziali. È necessario per la vita, tuttavia l'organismo non è in grado di produrlo da solo. Il magnesio è coinvolto in oltre 600 processi nel corpo: ad esempio regola l'interazione tra muscoli e nervi, garantendo così il regolare funzionamento dell'intero sistema muscolare. Il magnesio è indispensabile per tutti i processi del nostro organismo che sono legati all'energia.

### **Magnesio: elemento costitutivo della vita**

In natura, il magnesio si trova principalmente nelle rocce della crosta terrestre, ma anche nell'acqua di mare e nel pigmento clorofilla di tutte le piante verdi. Il corpo umano contiene circa 26 g di magnesio, la maggior parte del quale (60%) è immagazzinata nelle ossa e contribuisce alla loro resistenza. Inoltre, il magnesio svolge un ruolo importante per la divisione cellulare e per il funzionamento del sistema nervoso.

Informazioni utili: Il magnesio è presente negli alimenti di origine vegetale e animale, ma il suo contenuto è molto variabile. Legumi, noci e cereali hanno un alto contenuto di magnesio. Anche le acque curative e minerali sono una fonte di magnesio.

Il magnesio è una sostanza minerale fondamentale per la vita, senza la quale il nostro corpo non potrebbe funzionare.

Il magnesio appartiene agli elementi indispensabili alla vita e riveste un ruolo determinante in molti dei processi metabolici. Tutte le funzioni corporee che necessitano di energia non potrebbero aver luogo senza il magnesio.

Questo elemento regola inoltre la trasmissione degli impulsi a muscoli e nervi, garantendo così il funzionamento perfetto dell'apparato muscolare. Il magnesio viene assorbito in maniera ottimale dal corpo umano se disponibile nella sua forma organica, come quello presente negli alimenti.

Secondo la Società di Nutrizione D-A-CH, gli adulti dovrebbero assumere da 300 a 400 mg di magnesio al giorno, a seconda del sesso e dell'età. Se il corpo ne assume troppo poco, la carenza di magnesio si manifesta in diversi modi.

### **Come si manifesta una carenza di magnesio?**

Sintomi tipici di una carenza di magnesio sono dolorosi crampi muscolari e al polpaccio. Altri sintomi sono contrazioni della muscolatura di collo, nuca e spalle e mioclonia palpebrale (palpebra che trema).

### **Una situazione di carenza di magnesio è dovuta a:**

#### **Ridotta assunzione di magnesio**

Un'alimentazione unilaterale e le diete causano un insufficiente apporto di magnesio. Anche le persone anziane sono soggette a un minor apporto di magnesio, causato dalla ridotta assunzione di cibo e di liquidi.

#### **Maggiore fabbisogno di magnesio**

Con l'attività fisica e lo sport l'organismo consuma più magnesio ovvero ne perde di più attraverso il sudore. È opportuno compensare rapidamente questa perdita di magnesio e di liquidi. Altre situazioni della vita come la menopausa o l'allattamento fanno aumentare il fabbisogno di magnesio.

#### **Ridotto assorbimento di magnesio**

Contribuisce al peggioramento del bilancio di magnesio del corpo l'assunzione di determinati farmaci, ad esempio gli antiacidi (inibitori delle pompe protoniche, IPP) o i diuretici.

### **Cosa fare in caso di carenza di magnesio?**

È opportuno prendere provvedimenti contro la carenza di magnesio. Per garantire che il corpo riceva un sufficiente apporto di magnesio si raccomanda l'assunzione di un efficace principio attivo in combinazione con un corretto dosaggio. In questo contesto si è dimostrato efficace il magnesio in forma di citrato di magnesio. Il citrato di magnesio è naturalmente presente nel corpo e di conseguenza è ben tollerato e agisce rapidamente.

Farmacisti Spazio Salute

### **Il magnesio è importante per:**

- **funzione muscolare**
- **sistema nervoso**
- **regolazione dello stress**
- **ossa e denti forti**
- **metabolismo energetico**

Farmacisti Spazio Salute

INSIEME PER LA VOSTRA SALUTE

Omeopatia: Unitari - Complessi

Diluizioni: DH, CH, K, LM, Q

Gemmoterapia

Tinture Madri

Oligoterapia




Sali di Schüssler

I farmacisti SpazioSalute  
consigliano il prodotto omeopatico  
Caladium prima di esporsi  
ad una possibile puntura di zanzare.  
Chiedete consiglio presso una  
delle nostre farmacie affiliate.

**schmidt nagel**   1927

# PARAPIC®

## aiuta rapidamente in caso di punture d'insetti

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

È un medicamento omologato.  
Leggere il foglietto illustrativo.

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf. © Biomed AG. 02/2023. All rights reserved.



Prodotto  
in Svizzera.

**BioMed®**



## Caladium Seguinum contro le zanzare

Molti di noi aspettano l'estate con impazienza. I motivi sono molti: il caldo, le nuotate, le passeggiate e i pasti all'aperto... L'atmosfera estiva scalda il cuore, soprattutto quando il sole splende nel cielo. Ma con le temperature in aumento, i temporali a fine giornata e l'umidità crescente, un ospite sgradito si intrufola nei nostri bei ricordi: la zanzara! La pianta essenziale per prepararsi alle vacanze e affrontare questo nemico: il Caladium. Panoramica di una pianta che nasconde molti assi nella manica.

Farmacisti Spazio Salute

### Caladium, una pianta molto bella

Caladium è una pianta della famiglia delle Araceae originaria del Sud America e delle Antille. Le sue grandi foglie che, a seconda della specie, possono mostrare magnifici colori rosso rubino, la rendono la scelta preferita per la decorazione d'interni. La pianta è comunque delicata e nota per essere difficile da conservare a lungo termine: una bella sfida anche per chi ha il pollice verde! Un consiglio per prendersene cura: il Caladium ama il sole e gli ambienti umidi e una temperatura tra i 18 e i 24 gradi. Ma il Caladium è molto più di una bella pianta...

### Caladium, la pianta repellente per zanzare

Caladium, dal suo nome latino Caladium Seguinum, viene da sempre usato nella medicina naturale. La pianta è particolarmente nota per le sue proprietà anti-zanzara. Il Caladium agisce contro i nemici dell'estate modificando l'odore del sudore... Ma state tranquilli, questo cambiamento è impercettibile per gli esseri umani. Tuttavia, è sufficientemente reperibile dagli insetti per garantire un effetto repellente. Se si è già stati punti, il Caladium può lenire il prurito e l'irritazione della pelle. La pianta ha quindi un effetto preventivo e curativo contro le zanzare. Caladium è usato in omeopatia in diverse diluizioni e forme di dosaggio: in granuli ma anche in creme, unguenti, gocce ... Il vostro terapeuta o farmacista sarà in grado di informarvi sulla forma migliore per voi.

Farmacisti Spazio Salute



## Parkinson Svizzera

### Associazione in favore delle persone che soffrono della malattia di Parkinson



La malattia di Parkinson è una delle malattie neurodegenerative più frequenti. Nel mondo si contano circa 10 milioni di persone che ne soffrono. In Svizzera sono più di 15 000 le persone che ne sono affette, di cui circa 700 in Ticino. La maggior parte delle persone che soffrono della malattia di Parkinson ha più di 60 anni al momento della diagnosi, con una lieve prevalenza degli uomini rispetto alle donne.

Il Parkinson è una malattia neurodegenerativa progressiva. Le sue caratteristiche principali sono i problemi legati alla mobilità del corpo e molto frequentemente si osservano però anche sintomi non motori. Il quadro sintomatico della malattia di Parkinson varia molto da persona a persona e la malattia non progredisce alla stessa velocità in tutte le persone che ne soffrono. Di conseguenza, ognuno ha il «suo» Parkinson, con sintomi che possono differire sensibilmente per tipo e intensità.

Dal 1985 Parkinson Svizzera, organizzazione senza scopo di lucro, opera a livello nazionale a partire dalla sua sede principale a Egg, più un ufficio nella Svizzera romanda, a Losanna, a cui nel 2003 si è aggiunto un ufficio in Ticino, a Bellinzona. Ad oggi, Parkinson Svizzera conta più di 7000 membri e ha come principale scopo quello di mantenere e migliorare la qualità della vita delle persone affette dalla malattia e dei loro familiari.

L'offerta di Parkinson Svizzera poggia su sei pilastri: la consulenza, l'auto-aiuto, l'informazione, la formazione, la promozione della ricerca e la cooperazione.

### Consulenza

Parkinson Svizzera offre consulenza in materia di assicurazioni sociali, cure e vita quotidiana, e nell'ambito dell'auto-aiuto. Il team di consulenza consiglia le persone che soffrono della malattia e i loro familiari in merito alla convivenza con il Parkinson rispondendo alle domande per le quali ha la competenza necessaria. In altre situazioni il team di Parkinson Svizzera mette in contatto con professionisti o servizi specializzati esterni presenti sul territorio.



### Auto-aiuto

Parkinson Svizzera gestisce oltre 80 gruppi di auto-aiuto attivi in tutta la Svizzera. In Ticino accompagna e sostiene 6 gruppi. I gruppi offrono un contributo importante all'aiuto in loco, promuovendo gli incontri e la discussione su problemi quotidiani. In Ticino, Parkinson Svizzera offre tre tipi di gruppi di auto-aiuto: gruppi misti per persone che soffrono della malattia e i loro familiari, un gruppo riservato ai soli familiari e un gruppo giovani composto da persone ancora in attività lavorativa. La composizione e gestione di un gruppo di auto-aiuto è a discrezione dei promotori.

### **Formazione**

Parkinson Svizzera conta nella sua offerta corsi di formazione continua per i medici di famiglia, il perfezionamento dei terapeuti (fisioterapia, ergoterapia, logopedia) e la formazione di base e continua degli infermieri e assistenti di cura. In questo ambito, Parkinson Svizzera collabora con istituti di formazione, associazioni, strutture sanitarie, fornitori pubblici e privati di servizi di cura, nonché altre istituzioni attive nel settore sociosanitario.

### **Promozione della ricerca**

Parkinson Svizzera ha ancorato nei propri Statuti la promozione della ricerca e sostiene sia progetti di ricerca condotti in Svizzera sia studi selezionati svolti da ricercatori svizzeri all'estero. Oltre alle ricerche mediche, possono essere sostenuti progetti riguardanti i settori delle scienze sociali e delle cure.

### **Informazione e cooperazione**

Parkinson Svizzera promuove l'informazione attraverso diversi canali e lavorando in stretta collaborazione con i partner presenti sul territorio. Fra gli eventi proposti vanno senz'altro menzionate le giornate informative sul Parkinson che si tengono in tutta la Svizzera e si rivolgono alle persone affette, ai loro familiari e a tutti gli interessati. Le giornate informative si svolgono in stretta collaborazione con le cliniche e gli ospedali, con i medici che vi lavorano, nonché con gli specialisti del Consiglio peritale di Parkinson Svizzera.

Nell'ambito della cooperazione, Parkinson Svizzera collabora con molti altri partner sul territorio, proponendo, fra le altre cose, una vasta offerta di seminari, corsi di movimento e vacanze organizzate.

Parkinson Svizzera svolge inoltre un ruolo attivo per quanto riguarda l'informazione attraverso la «Rivista» che esce quattro volte all'anno e che informa su argomenti quali la diagnosi, la terapia, la ricerca e la gestione della vita quotidiana. A questo si aggiunge l'informazione diffusa attraverso numerosi altri supporti (newsletter, libri, opuscoli).

### **Dati e contatti**

Per informazioni su Parkinson Svizzera:

<https://www.parkinson.ch/it/>

Per Informazioni su giornate informative, seminari e corsi di movimento:

<https://www.parkinson.ch/it/eventi/giornata-dinfo-corsi-seminari>

Ufficio della Svizzera italiana

Casella Postale, 6500 Bellinzona

tel. 091 755 12 00

[info.ticino@parkinson.ch](mailto:info.ticino@parkinson.ch)



# Crampus Muscularis afferra la gamba



Rilassa muscoli e nervi grazie a un rilascio continuo di magnesio.

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

Veractiv  
Magnesium Nutrilong  
60 compresse  
20% di sconto  
Validità 3 mesi



VERFORA  
PER LA VITA

# Lactazym® Godersi il latte senza disturbi!



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  
compresse  
20% di sconto  
Validità 3 mesi



Disponibile in farmacia

Perfosan AG | [www.lactazym.ch](http://www.lactazym.ch)

## L'allattamento

L'allattamento è un momento importante per una mamma e il suo neonato, poiché si instaura un legame unico. Non solo rappresenta un'opportunità per nutrire e garantire il corretto sviluppo fisico del proprio bambino, ma è anche un momento di grande intimità e vicinanza emotiva tra madre e figlio. Tuttavia, l'allattamento può anche rappresentare per molte mamme una fonte di preoccupazione e ansia, soprattutto quando si devono affrontare problemi come la produzione insufficiente di latte o il dolore alla mammella. Per questo motivo, è importante che le mamme siano aiutate e supportate durante questo percorso (si tenga presente che le consulenze per l'allattamento e le prestazioni delle levatrici prima e dopo il parto sono prese a carico dalla cassa malati di base). Inoltre, esistono dei prodotti naturali che possono essere di grande aiuto per favorire l'allattamento. Di seguito sono riportati alcuni esempi.

Farmacisti Spazio Salute

Il colostro è il primo alimento che la mamma offre al suo bambino. Questo "primo latte", ricco di anticorpi, sostanze nutritive e fattori di crescita, si trasforma progressivamente in latte. Per aiutare la sua produzione, si possono utilizzare erbe come il finocchio, l'anice, il fieno greco e la malva. Un infuso di queste piante, bevuto caldo prima dell'allattamento, aiuta a rilassare la muscolatura mammaria, riduce lo stress, migliora la digestione e stimola la produzione di latte.

Anche il trattamento omeopatico può rivelarsi un valido alleato per le mamme che allattano. Rimedi come la Pulsatilla, l'Urtica Urens o il Ricinus, ad esempio, possono aiutare a stimolare la produzione di latte e a ridurre il dolore alla mammella. Tuttavia, se si desidera un rimedio più adatto alle proprie esigenze, è meglio farsi consigliare da uno specialista, poiché quest'ultimo potrà scegliere il rimedio più idoneo al proprio specifico problema.

Per alleviare i piccoli disturbi come l'ingorgo mammario, le ragadi o le irritazioni cutanee, si possono utilizzare prodotti a base di piante medicinali, come ad esempio quelli a base di calendula, camomilla e/o arnica. Questi prodotti, applicati sulla pelle o direttamente sul capezzolo, hanno un effetto lenitivo e antinfiammatorio (ma attenzione, chiedete sempre ad uno specialista quali prodotti possono essere utilizzati per questo scopo).

Oltre all'uso di prodotti naturali, è importante mantenere una dieta equilibrata ricca di vitamine e minerali, evitare di assumere alimenti che possano rendere più difficile la digestione del neonato ed è primordiale idratarsi adeguatamente per mantenere alta la produzione di latte. Inoltre, per ridurre il dolore alla schiena e alle braccia si possono usare cuscini per l'allattamento e per diminuire lo stress e l'ansia si possono praticare tecniche di rilassamento come lo yoga o la meditazione.

In conclusione, l'allattamento è un momento prezioso per la mamma e il suo neonato durante il quale si instaura un legame unico e speciale. Per favorire un allattamento sereno e salutare, in aggiunta al supporto di una levatrice si possono utilizzare erbe o altri prodotti naturali, facendo sempre attenzione alla naturalezza e alla sicurezza del rimedio scelto. Tuttavia, è importante ricordare che essere una mamma non significa dover allattare per forza, ma avere la libertà di scegliere ciò che è meglio per sé e per il proprio bambino senza doversi sentire giudicata.

Farmacisti Spazio Salute



**Rausch**  
tutta la gamma  
**20% di sconto**  
Validità 3 mesi

**RAUSCH**  
HERBAL COSMETICS  
FROM SWITZERLAND

# Per capelli splendenti in estate.

Capelli protetti, riparati e curati con la LINEA NUTRITIVA al germe di frumento. La vera bellezza si sente.

ORIGINE NATURALE

SENZA SILICONI  
0%

VEGANO

## In caso di slogature, ematomi e altre lesioni

In caso di ematomi, contusioni,  
slogature, ferite e dolori muscolari

Sono dei medicinali omologati.  
Leggere i foglietti illustrativi.



## Una storica scoperta

Risolvi le operazioni e scrivi i numeri indicati da una lettera nell'apposito spazio.

Troverai una data fondamentale per l'America.

$$121 : 11 = \frac{\quad}{\quad} \text{ --- } \frac{\quad}{\quad}$$

$$100 : 50 = \frac{\quad}{\quad}$$

$$38 \times 5 = \frac{\quad}{\quad} \text{ --- } \frac{\quad}{\quad}$$

$$13 \times 7 = \frac{\quad}{\quad} \text{ --- } \frac{\quad}{\quad}$$

$$244 : 61 = \frac{\quad}{\quad}$$

$$225 : 25 = \frac{\quad}{\quad}$$

$$350 : 175 = \frac{\quad}{\quad}$$



       
A B

       
C D

             
E F G H

## Anagramma e colora

Ogni gruppo di lettere è scritto con un colore diverso. Trova gli anagrammi e colora l'oggetto corrispondente con lo stesso colore delle letterine utilizzate.



BOLLOMER



LAVISTI

TNOVE



NAGUTI

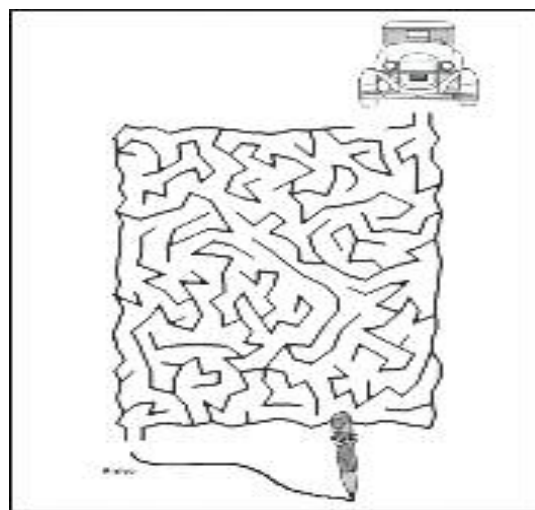
GOLFIA



NUGIPOIN



FANINAITOFA

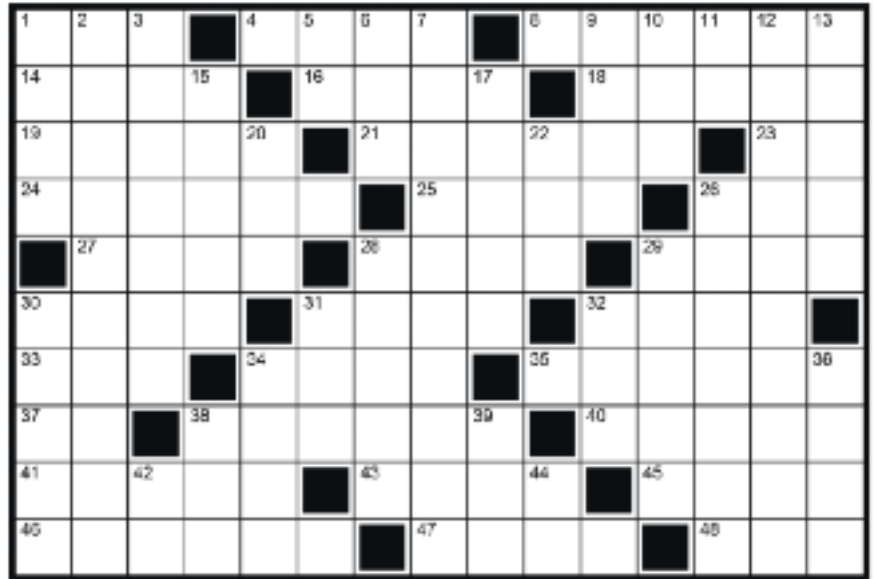


## Orizzontali

1. L'abbreviazione di punti nei videogames - **4.** C'è sul calendario - **8.** Concorso con i cavalli - **14.** Una disciplina olimpica con i tiratori - **16.** L'app di Google che ti guida - **18.** Il mondo musulmano - **19.** Forniscono salumi - **21.** Possono essere specializzati - **23.** Cantava "Con il nastro rosa" (iniziali) - **24.** Si può dire matto - **25.** Raymond sociologo e filosofo francese - **26.** L'humus del suolo delle foreste di conifere - **27.** Construction Risk Insurance Specialist - **28.** Quando chiedi di avere tre tipi di pasta nello stesso piatto - **29.** Si difende sputando - **30.** Robert famoso fotografo ungherese - **31.** Protegge i trapezisti del circo - **32.** Il miglior amico dell'uomo - **33.** Devi avere quella prevista dalla legge per entrare in discoteca - **34.** Si fa in posta e in altri luoghi - **35.** Un setto... in mezzo al viso - **37.** Ci va chi sale - **38.** Logorare, indebolire progressivamente - **40.** Molti ormai sono i prodotti contrassegnati così al supermercato - **41.** Una sorta di palma indiana - **43.** Istituto Statale di Istruzione Superiore - **45.** Un filtro del sangue - **46.** Privato dei capelli - **47.** È imparentato col dittongo - **48.** Si prendono oltre alle ferie.

## Verticali

1. Lasciapassare all'inglese - **2.** L'operazione che compiono i pagliacci prima di entrare in scena - **3.** Protegge la gola - **5.** Opposto a PM negli orari - **6.** Alterna yin e yang - **7.** Cerca di farlo lui se vuole dichiararsi con calma - **9.** Da quello del Re scende il Po - **10.** Precede l'omega nell'alfabeto greco - **11.** Una traduzione di... "the" - **12.** Denominazione usata in passato per indicare il solfuro nero di mercurio - **13.** Si allunga di sera - **15.** Parte della libbra - **17.** Successione di cose uguali - **20.** L'ora fatidica - **22.** Reparti Operativi Speciali - **26.** Dirigente d'azienda - **28.** Sono importanti in diversi sport motoristici - **29.** Raggio per stampanti - **30.** Il Franck compositore belga - **31.** Precede Tintin - **32.** Abbreviazione di cavaliere - **34.** Ha prodotto il modello Mirafiori - **36.** Erogeno corrente - **38.** Monte Carlo Automobile - **39.** Antico grido di vittoria - **42.** Esce senza una metà - **44.** La Susanna di "Ascolta la mia voce" (iniziali).



## Sudoku

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

## Nelle Farmacie Spazio Salute conviene!



### Pillola

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



### Isomax - Soluzione fisiologica

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



### Misuratori di pressione Veroval

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

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



### Test di gravidanza

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

- singolo Chf 9.90 e doppio Chf 18.90



Le Farmacie Spazio Salute vi offrono ad un prezzo vantaggioso il

### Termometro Digitale Thermoval

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

## Le nostre promozioni



a pagina 6



a pagina 12



a pagina 14



a pagina 18



a pagina 22



a pagina 24



a pagina 24



a pagina 39

# Le nostre promozioni



**Itinerol B6**  
10 capsule  
20% di sconto  
Validità 3 mesi

a pagina 4



**Bioflorin**  
capsule  
20% di sconto  
Validità 3 mesi

a pagina 8



**Daylong**  
spray  
tutta la gamma  
20% di sconto  
Validità 3 mesi

a pagina 14



**Nexcare™**  
20% di sconto  
Validità 3 mesi

a pagina 16



**Trousse estiva**  
Chf 63.50  
Chf 31.90  
20% di sconto  
Validità 3 mesi

a pagina 22



**Caladium sequinum**  
globuli 9CH 5x1g  
20% di sconto  
Validità 3 mesi

a pagina 26



**Parapic**  
20% di sconto  
Validità 3 mesi

a pagina 26



**Veractiv**  
Magnesium Nutrilong  
60 compresse  
20% di sconto  
Validità 3 mesi

a pagina 30



**Rausch**  
tutta la gamma  
20% di sconto  
Validità 3 mesi

a pagina 32

## Le nostre promozioni



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

a pagina 4



**Femannose N**  
30 buste  
**20%** di sconto  
Validità 3 mesi

a pagina 6



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

a pagina 10



**Compeed**  
fiocche - 10 pezzi  
**20%** di sconto  
Validità 3 mesi

a pagina 10



**Fenipic Plus**  
**20%** di sconto  
Validità 3 mesi

a pagina 16



**Trousse estiva**  
Chf ~~63.50~~  
Chf **31.90**  
Validità 3 mesi

a pagina 22



**Lactazym**  
compresse  
**20%** di sconto  
Validità 3 mesi

a pagina 30



**Nailcure**  
**20%** di sconto  
Validità 3 mesi

a pagina 39

# Aiuta la pelle dall'interno



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

03/2023 CH2302246263



Compresse effervescenti con aroma di arancia e limone

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

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

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

**SANDOZ** A Novartis Division

**QUALITÀ ORIGINALE SVIZZERA. DAL 1886.**

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



Questo è un medicamento omologato. Legga il foglietto illustrativo.

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

**SANDOZ** A Novartis Division

Stato: 02/2023 CH2302246263

# Lo sapevate?

I generici Mepha  
hanno la stessa  
efficacia degli originali.

Ulteriori informazioni su [mepha.ch](http://mepha.ch)

