

RIVISTA
DI ATTUALITÀ
E BENESSERE



FARMACIE SPAZIOSALUTE



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

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



Sono dei medicinali omologati. Leggere il foglietto illustrativo. Mepha Pharma SA

Quelli con l'arcobaleno

mepha 

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore, è arrivata la primavera... e come la natura, anche il nostro metabolismo si rinnova. È una bella stagione, perché il nostro corpo si risveglia dandoci la voglia di muoversi, di stare in mezzo alla gente e di sentirsi bene ed in forma.

La primavera è la stagione della rinascita e l'inizio di un nuovo ciclo. I mammiferi in letargo tirano fuori il muso e si svegliano dal riposo invernale: la primavera è il momento di transizione tra le rigidità dell'inverno e l'estate che verrà. Anche il nostro organismo ha funzionato al rallentatore durante l'inverno: attività ridotte, tempi di riposo più lunghi, al riparo nelle nostre tane. Insomma: la nostra energia si risveglia, si ha voglia di nuovo, di fresco, di bello... come la natura.

In primavera ci si sentiamo più in forma e più energici, e le giornate si allungano, c'è il sole, tutto è più radioso e i nostri sensi ne sono stimolati. L'entusiasmo e questa freschezza che ci spingono ad espanderci, che portano nuove idee, nuovi progetti e desiderio di rinascita. Buona lettura.

Farmacisti Spazio Salute

www.farmaciespaziosalute.ch

.....
L

Marzo 2024

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

Tiratura: in Ticino 100'000 esemplari

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

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

Coordinamento: Poncioni SA, 6616 Losone


Il dolore cervicale	5	
spazio salute		
La rete REHA TICINO si presenta	9	
spazio salute		
Più tempo libero, più infortuni	13	
spazio salute		
L'era moderna dell'oncologia	19	
spazio salute		
Farmacie Spazio Salute	24	
spazio salute		
Consigli d'acquisto	26	
spazio convenienza		
La micosi del piede	29	
spazio salute		
Federazione Ticinese Famiglie diurne	32	
spazio associazioni		
Curiamo le nostre mani	35	
spazio salute		
Sintomi della menopausa: effetti e cause	37	
spazio salute		
L'iperico: un Tesoro della Natura	39	
spazio verde		
Giochi bambini	41	
spazio giochi		
Giochi	43	
spazio giochi		
Le nostre promozioni	44	
spazio promozioni		

Priorin[®] N

Cura la caduta dei capelli alla radice



È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

 Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich



Priorin N
270 capsule
20% di sconto
Validità 3 mesi



LOWE 02.2011.3399

STANCHI,

perché non conoscete limiti?



Supradyn vital 50+
20% di sconto
Validità 3 mesi



Ad alto dosaggio, con ginseng

In caso di ridotto rendimento fisico e mentale.



Questo è un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

CH-20230912-58

Il dolore cervicale

La cervicalgia, o dolore alla colonna cervicale, colpisce il 60% della popolazione almeno una volta nella vita. Si tratta di un dolore autolimitante e localizzato nella parte posteriore del collo, la cui origine è muscolare nella maggior parte delle volte. Raramente legata a una patologia del rachide cervicale, la cervicalgia può essere generata da un'ernia del disco cervicale e, allora, presenta sintomi diversi dal banale dolore al collo. Il sintomo più caratteristico dell'ernia cervicale è infatti proprio la cervicalgia: "Localizzato al centro o leggermente di lato, tale dolore è spesso così importante da provocare una rigidità del collo stesso e una limitazione del suo movimento. Tutto questo perché l'ernia spinge sul nervo e provoca un dolore che si irradia anche sul braccio, seguendo il percorso di tutto il nervo". A parlare è il dottor Thomas Robert, specialista in neurochirurgia e attivo al Centro della colonna vertebrale della Clinica Ars Medica di Gravesano, che accenna anche alla situazione ancora più critica: "Nel caso di ernie cervicali che invadono lo spazio riservato al midollo spinale, la sintomatologia è più grave, talvolta perfino invalidante e il paziente lamenta solitamente formicolio e senso di intorpidimento a livello del busto e lungo le gambe, problemi di motricità fine alle mani e alle braccia, andatura goffa e tendenza a inciampare, deficit di equilibrio e coordinazione".

Tornando al disco intervertebrale, a questo punto bisogna ricordare che è una particolare struttura della colonna vertebrale che si interpone tra due vertebre adiacenti, con il compito di agire come una sorta di cuscinetto ammortizzatore e favorendo una migliore distribuzione dei carichi tra le vertebre che separa. Dunque, un'ernia cervicale si verifica quando il nucleo polposo (all'interno del disco), a causa di un'eccessiva compressione anteriore o posteriore, si incunea tra le fibre dell'anulus (ndr: struttura flessibile costituita da tessuto fibroso e muscolare), fino a lacerare gli anelli più esterni e a fuoriuscire dal disco intervertebrale: "Solitamente quest'uscita avviene posteriormente o in direzione posterolaterale sul versante del canale vertebrale; raramente è orientata in direzione anteriore, a causa di un'esagerata compressione posteriore". Ad ogni modo, quando il disco fuoriesce, si parla per l'appunto di ernia cervicale che, secondo i dati statistici, può essere sviluppata da chiunque, mentre la popolazione più colpita appartiene alla fascia di età fra 35 e 50 anni. Il dottor Thomas Robert afferma che si tratta di ernie interne (quindi non si vedono ad occhio nudo) e così ne descrive i sintomi: "Bisogna fare attenzione ai segni neurologici come la perdita di forza nelle braccia e nelle gambe, i problemi di incontinenza vescicale e / o intestinale, la perdita di equilibrio nel camminare. Tutto ciò può essere accompagnato da febbre associata al dolore, perdita di peso inspiegabile con altre problematiche o riguardare i pazienti oncologici. Anche l'osteoporosi, infine, può essere un fattore di rischio importante".

Secondo lo specialista tre sono i passaggi

Dr. med. Thomas Robert
Ars Medica Centro Colonna
Vertebrale
Via Cantonale 38
6928 Manno
T +41 91 611 64 80



3 IN 1

EFFETTO CONTRO L'ONICOMICOSI*

1 AGISCE IN PROFONDITÀ
FINO AL LETTO UNGHEALE

2 COMBATTE CONTRO TUTTI I PRINCIPALI
AGENTI PATOGENI DELL'ONICOMICOSI*

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



Curanel
smalto per unghie
20% di sconto
Validità 3 mesi



GALDERMA

www.curanel.ch

INIZIATE ORA IL VOSTRO TRATTAMENTO CON CURANEL®

EFFETTO
3 IN 1



#1 PREPARATO CONTRO
L'ONICOMICOSI IN
SVIZZERA**

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

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

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

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

CH-CRN-2200014

Cetaphil

**WE DO SKIN
YOU DO YOU**

N.1 LA RACCOMANDAZIONE
DEI DERMATOLOGI*



Cetaphil
Tutta la gamma
20% di sconto
Validità 3 mesi



Noi? Noi doniamo
benessere alla tua pelle.

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

Cetaphil® cura e protegge
la tua pelle sensibile.

DELLA PELLE SENSIBILE
5
SEGNI

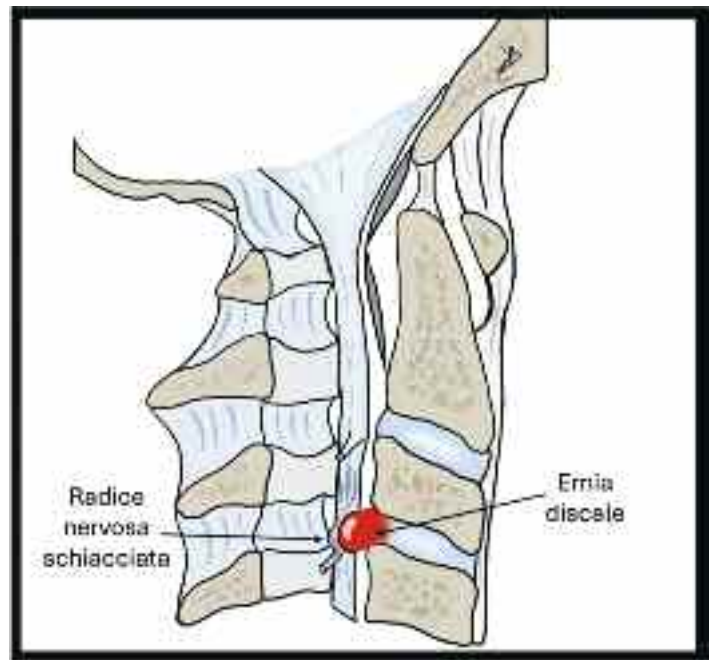
GALDERMA

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

CH-CET-2200316

fondamentali per riconoscere e per la diagnosi corretta dell'ernia cervicale: "Per prima cosa, la valutazione della storia clinica del paziente (anamnesi), seguita dall'esame obiettivo durante il quale egli è sottoposto a una serie di test per valutare la sua sintomatologia e provare a capirne l'origine. L'ultimo passaggio consiste nella diagnostica per immagini: la Risonanza magnetica (RMI) del tratto cervicale è generalmente l'esame elettivo per individuare l'ernia cervicale, anche se possono risultare utili altri esami come la radiografia, la TAC e via dicendo". Di norma, nella cura dell'ernia cervicale la terapia elettiva è in prima linea di tipo conservativo: "Si basa su riposo funzionale, ossia il paziente deve astenersi dalle attività fisiche non consone perché estremamente faticose o che potrebbero indurre uno stress a livello del collo; farmaci antidolorifici e antinfiammatori, infiltrazioni del nervo e fisioterapia che comprende esercizi per il rinforzo muscolare del collo, migliorando allo stesso tempo la mobilità articolare cervicale. Infine, si possono considerare anche terapie come TENS, ultrasuoni e laser". Il neurochirurgo rende poi attenti sul fatto che: "La terapia conservativa è da considerare prima del trattamento chirurgico, per quei pazienti che non presentano una compressione midollare o un deficit di forza. Così fosse, l'intervento chirurgico si rende necessario per andare a decomprimere il nervo o il midollo nella zona interessata". E quando il piano terapeutico conservativo non sortisce i benefici sperati, esso necessita di un aiuto e la chirurgia rimane l'unica soluzione: "Quando la sintomatologia del paziente è debilitante, ci sono i presupposti per ricorrere al trattamento chirurgico dell'ernia cervicale che consta in un intervento delicato, non esente da rischi". Questo spiega per quale ragione trova impiego solo in casi estremi e solo, quando è possibile, dopo aver attuato qualsiasi altro tipo di terapia conservativa che abbia dimostrato la mancanza di una significativa efficacia contro il dolore.

I tempi di guarigione sono diversi secondo il caso individuale e secondo il percorso terapeutico prescelto: "Ogni paziente va accompagnato in modo individuale e con un percorso multidisciplinare che possa suffragare il successo terapeutico; ciò non rende facile indicare una prognosi generale. Perciò, quando parliamo di terapia conservativa dobbiamo considerare tempi piuttosto variabili e medio – lunghi. Questo perché l'organismo umano è in grado di attuare un meccanismo sufficientemente efficace di riassorbimento del nucleo polposo del disco e di cicatrizzazione dell'anulus. Per favorire il processo conservativo di guarigione di un'ernia cervicale è molto importante attenersi scrupolosamente al piano terapeutico previsto per il singolo paziente, e la guarigione si riscontra in circa due pazienti su tre". Infine, in merito al trattamento chirurgico lo specialista indica una prognosi più snella: "La convalescenza dopo l'intervento chirurgico implica un paio di giorni di ricovero (di norma il dolore al braccio passa subito), e la ripresa completa si osserva circa in un mese, durante il quale è prescritto un ciclo di fisioterapia".



Dr. med. Thomas Robert

Otrivin
Raffreddore
Plus



Triplo

Effetto contro il raffreddore

1. **Libera** il naso in pochi minuti
2. **Favorisce** la cicatrizzazione delle lesioni
3. **Protegge** la mucosa nasale con dexpanthenolo ad azione curativa

Otrivin. Respirare a fondo. Vivere a fondo.

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.



HALEON

Con
un effetto
curativo
superiore

Marchi di proprietà delle o concessi in licenza alle società
di Haleon Schweiz AG. Haleon Schweiz AG, Risch.
PM-CH-OTRI-23-00025 05.06.2023

Voltaren Dolo
emulgel 180 gr
20% di sconto
Validità 3 mesi

HALEON

FINO A
12 ORE
DI SOLLIEVO
MIRATO
DAL DOLORE*

Voltaren Dolo
forte Diclofenac

* Applicare 2 volte al giorno – mattino e sera.
È un medicamento omologato.
Rivolgersi allo specialista e leggere
il foglietto illustrativo.

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

Più gioia di muoversi

La rete REHA TICINO si presenta

La formula vincente è quella di un'alleanza strategica tra ente pubblico e privato. REHA TICINO è un'eccellenza in Svizzera ed è riconosciuta in tutto il paese per la sua unicità in ambito di medicina riabilitativa.

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

La REHA TICINO nasce nel 2007 come rete no profit quindi non a scopo di lucro ed è frutto della collaborazione tra l'Ente Ospedaliero Cantonale e la Clinica Hildebrand, Centro di riabilitazione Brissago. Lo scopo principale è quello di coordinarsi sulla presa in carico dei pazienti, per la maggior parte ticinesi, garantendo loro la massima qualità di cura.

Il fulcro è quindi la medicina riabilitativa?

La medicina riabilitativa è la branca della medicina che comprende tutte le manovre terapeutiche che mirano alla prevenzione e alla riduzione degli esiti invalidanti delle malattie, con il fine di migliorare la qualità della vita della persona in relazione al suo ambiente. L'obiettivo è quindi quello di ridare al paziente le proprie funzionalità che sono state perse a seguito di un evento invalidante.

Il paziente quindi fa un percorso?

Il paziente è sempre al centro dell'agire quotidiano nelle nostre strutture. Arriva da noi in riabilitazione inviato ad esempio dal medico curante per proseguire con il suo percorso di cura e viene preso in carico da un team interdisciplinare.

Quanti sono i pazienti che potete ospitare?

A livello di rete sono circa 3000 i pazienti che curiamo in un anno. Sono invece 240 i letti complessivamente occupati soprattutto da pazienti ticinesi ma accogliamo anche pazienti provenienti da altri cantoni e dall'Italia.

Le cliniche di REHA TICINO, nel dettaglio, come sono strutturate?

La Clinica di Riabilitazione dell'Ente Ospedaliero Cantonale ha due sedi, una a Novaggio con 75 letti e una a Faido con 45 letti. La Clinica Hildebrand con sede a Brissago dispone di 120 letti. La rete vuole unificare e provare a far parlare una lingua comune alle cliniche di riabilitazione in Ticino, in relazione alle linee guida e ai criteri qualitativi per la cura dei pazienti.

Sul fronte amministrativo condividiamo alcune risorse, per esempio il servizio qualità e sicurezza dei pazienti e



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



Nailcure
per unghie
20% di sconto
Validità 3 mesi




Questo è un medicamento omologato.
Legga il foglietto illustrativo.

SANDOZ

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



Strato_02/2023_CH23022/46263

 **LIVSANE**



**Misuratore
pressione**
Chf 69.90
Validità 3 mesi



Per un monitoraggio preciso della salute:
il nostro misuratore elettronico di pressione
sanguigna offre una soluzione facile da usare per il
monitoraggio regolare della pressione e del polso.



Pharmapost SA | Mönchmattweg 5 | 5035 Unterentfelden

sviluppiamo concetti formativi in comune. Proponiamo, inoltre, corsi di formazione aperti a tutti i collaboratori della rete con lo scopo di portare avanti un medesimo standard di cura per i nostri pazienti.

REHA TICINO è una realtà unica nel nostro Cantone?

Sicuramente ed è la sola anche in Svizzera. Due realtà diverse, una pubblica e una privata, si sono accordate per collaborare e portare avanti lo stesso concetto riabilitativo in Canton Ticino. Non ne esistono altre simili.

Quali sono i progetti per il futuro?

Più di uno: tra questi, un centro di riabilitazione ambulatoriale ubicato in città. L'obiettivo è di permettere al paziente con un buon grado di autonomia e che non necessita di un'assistenza medico-infermieristica continuativa di intraprendere un percorso di riabilitazione da effettuarsi vicino al domicilio. Il paziente viene trattato presso il centro ambulatoriale senza necessità di pernottamento. Un altro progetto, come REHA TICINO, è quello di incentivare e aumentare la nostra presenza nel campo della ricerca. Di recente abbiamo condotto degli studi interessanti sugli effetti e i benefici della riabilitazione post COVID19. Inoltre è nostra intenzione sviluppare ed implementare dei percorsi di cura integrati che partano già dalla presa in carico del paziente presso l'ospedale acuto o il medico di famiglia. Percorsi che siano già predefiniti che includano, naturalmente, anche la riabilitazione: il paziente sicuramente ne beneficerebbe.

Il centro ambulatoriale della Clinica Hildebrand ha aperto lo scorso 11 dicembre 2023 e accoglie e prende in carico i pazienti in Via Pretorio 14 a Lugano. Ulteriori informazioni sono reperibili al numero telefonico 091.786.89.69. In alternativa il sito web dedicato è raggiungibile al seguente indirizzo: <https://www.clinica-hildebrand.ch/ambulatorio-lugano.html>

Nel corso del 2024 la Clinica di riabilitazione EOC sarà impegnata con i lavori di preparazione del suo nuovo centro ambulatoriale ubicato al pian terreno dell'autosilo dell'Ospedale Italiano a Lugano. Questo nuovo centro potrà iniziare ad accogliere pazienti a partire dalla fine dell'anno.



EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

NUOVO

HYALURON ACTIV B3

Stimola il rinnovamento cellulare | Antirughe | Rassodante

VITAMIN ACTIV Cg

Potenziatore di luminosità | Antirughe | Anti-macchie

Somatoline
Cosmetic®

Nuovo Snellente 7 Notti Crema

**SENTI LA RIATTIVAZIONE
DEL MICROCIRCOLO
SULLE TUE GAMBE**

**MASSIMA EFFICACIA,
ZERO RESIDUI.**



Somatoline
snellente 7 notti
crema

30% di sconto
Validità 2 mesi



**OFFERTA VALIDA SU TUTTO L'ASSORTIMENTO
DAL 01.03 AL 30.04.2024**

Più tempo libero, più infortuni Costi socio-economici elevati



bfu
bpa
upi

Pascal Agostinetti
Capodelegato UPI
per la Svizzera meridionale

Gli infortuni nel tempo libero rappresentano una sfida fondamentale per la salute pubblica. Ogni anno, ben 40 000 persone riportano ferite gravi a seguito di infortuni verificatisi a casa, nello sport o nella circolazione stradale, circa 1000 infortuni comportano l'invalidità. Oltre a causare sofferenze umane, questi generano ogni anno costi pari a 12 miliardi di franchi. L'opinione pubblica spesso sottovaluta quanto sia importante prevenire gli infortuni nel tempo libero. Per questo motivo, l'UPI s'impegna a promuovere una maggiore consapevolezza sulla prevenzione degli infortuni, sottolineando la necessità di ulteriori impegni da parte di tutti gli attori coinvolti.

Cadere durante una passeggiata, subire lesioni alla testa durante la pratica sportiva o ferirsi in una collisione mentre si guida un'automobile: gli infortuni possono avere conseguenze gravi. In Svizzera, ogni anno 40 000 persone subiscono lesioni gravi a seguito di un infortunio nel tempo libero e circa 1000 persone rimangono invalide.

Questi infortuni costituiscono una grande sfida per il settore sanitario; non solo a causa delle grandi sofferenze umane, ma anche per i costi elevati delle cure mediche. L'economia perde quasi 8 milioni di giornate lavorative ogni anno e la società deve sostenere costi materiali che ammontano a circa 12 miliardi di franchi.

Gli infortuni nel tempo libero sono sottovalutati

Trent'anni fa, gli infortuni sul lavoro dominavano le statistiche, ma nel tempo il loro numero è diminuito di un quarto. Al contrario, il numero degli infortuni non professionali è aumentato di un terzo nello stesso periodo. Tali dati si spiegano con il maggior tempo libero a disposizione delle persone e, di conseguenza, rispetto agli infortuni professionali quelli nel tempo libero sono raddoppiati tra le persone che svolgono attività lucrativa.

Le risorse destinate alla prevenzione degli infortuni nel tempo libero sono tuttavia nettamente inferiori rispetto a quelle destinate alla prevenzione degli infortuni professionali. Nonostante l'elevato numero di infortuni e i costi considerevoli, l'opinione pubblica spesso sottovaluta gli infortuni nel tempo libero. In parte ciò è dovuto al fatto che molti infortuni si verificano durante le attività quotidiane.

Ogni anno
46000

sciatrici e sciatori nonché snowboarder
si feriscono in modo così grave da dover
ricorrere a cure mediche.

Oltre 22000
infortuni avvengono ogni anno
durante le escursioni in montagna.

LACTIBIANE Plus

INDICATO PER LA GESTIONE
DIETETICA DELLA SINDROME
DELL'INTESTINO IRRITABILE



Lactibiane Plus
capsule
20% di sconto
Validità 3 mesi



LA MICRONUTRIZIONE

CHIEDI IL SOSTEGNO DEL VOSTRO FARMACISTA/PROFEGIERE

Pilefe

Mal di testa?

DOLC-SPEDIFEN forte 400
Sollievo in caso di dolori acuti



IBUPROFENE
ARGINATO

www.dolospedifen.ch

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

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



Dolo Spedifen
forte
10 compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi



Zambon

Oggi, la prevenzione degli infortuni è radicata in molti ambiti della vita quotidiana e si nota una grande sensibilità nei confronti di tale tema da parte della popolazione e della politica. Tuttavia, l'andamento degli infortuni dimostra che gli impegni compiuti sono ancora insufficienti. Tanto più che a causa delle dinamiche socio-demografiche in futuro gli infortuni nel tempo libero incideranno sempre di più sull'incidentalità.



La prevenzione degli infortuni è un beneficio per tutti

«La prevenzione degli infortuni non professionali non beneficia solo le singole persone, ma anche l'economia», sottolinea il direttore dell'UPI Stefan Siegrist. «Per raggiungere questo obiettivo è però necessario un maggiore impegno da parte di tutti gli attori coinvolti nella politica e nella prevenzione.» Gli investimenti in un'infrastruttura sicura e nella loro gestione sono particolarmente efficaci: ad esempio l'adozione di tecnologie all'avanguardia nelle palestre, la progettazione di edifici con un focus sulla sicurezza fin dalla fase di progettazione e interventi mirati per il miglioramento delle strade, rilevando e risolvendo i punti neri con una segnaletica o interventi costruttivi adeguati.

Pascal Agostinetti

BIOFLORIN®

Per una flora
intestinale equilibrata.

Anche in caso di
assunzione di antibiotici.

Chiedete ora consiglio!

È un medicamento omologato
Leggere il foglietto illustrativo.

sanofi Opella Healthcare Switzerland AG, Risch

SWISS MADE +



MAT-CH-2300207-1.0 - 09/2023



**Telfastin
allergo**

20% di sconto
Validità 3 mesi

Dispositivo medico



Il duo contro il raffreddore da fieno: Telfastin® + Telfastin Allerspray®

Telfastin®:

- ✓ Agisce entro **un'ora**
- ✓ Efficace **24 ore**
- ✓ **Non provoca sonnolenza**

CHIEDI CONSIGLIO

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

sanofi

Opella Healthcare Switzerland AG, Risch

MAT-CH-2400037

UN MARE DI OFFERTE
PER IL TUO BENESSERE



FARMACIE
SPAZIOSALUTE

DulcoLax®

**SOLLIEVO AFFIDABILE
DALLA STITICHEZZA**



**CON 1 COMPRESSA
PRIMA DI CORICARSI***

* Si consiglia di iniziare con 1 compressa e di aumentare fino a un massimo di 2 compresse, se necessario.

È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

sanofi

Opella Healthcare Switzerland AG, Risch

MAT-CH-2302089-1.0 - 01/2024

ARNIGEL®

Contusioni, dolori muscolari, ecchimosi

MEDICAMENTO OMEOPATICO

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



Tutti i benefici dell'Arnica in gel

BOIRON®

La vostra salute merita il massimo rispetto®

Ancora una piccola ferita?



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

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



VERFORA®
PER LA VITA

L'era moderna dell'Oncologia: l'evoluzione della senologia

Come il trattamento per combattere il tumore al seno è cambiato negli anni, l'importanza del lavoro multidisciplinare e del lavoro di squadra.

Per quasi un secolo il metodo rivoluzionario per il trattamento del tumore mammario basato sulla mastectomia radicale presentato dal chirurgo William Stewart Halsted della John Hopkins University, ha dominato la scena clinica restando accostata quasi esclusivamente alla figura professionale del chirurgo. Il principio è stato: "più tagli, più curi" pensando di colpire e sconfiggere il temuto nemico di cui non si conosceva molto se non l'innegabile letalità. Nonostante le pazienti abbiano avuto dei risultati soddisfacenti, in termini di sopravvivenza per quel periodo storico, il controllo della malattia è stato raggiunto con forti conseguenze sulla qualità di vita dei pazienti.

Solo dalla seconda metà degli anni '70 c'è stata una rivoluzione dogmatica nel trattamento del tumore mammario, dovuta a tre eventi che ne hanno segnato l'origine. Il primo evento è stato il successo del trattamento chirurgico conservativo associato alla radioterapia, proposto dagli oncologi Umberto Veronesi e Mark Fisher. Il secondo episodio è stata la scoperta dei recettori ormonali e l'intuizione che non tutti i tumori mammari fossero uguali. L'identificazione e la differenziazione dei tumori ormono-dipendenti da quelli non-ormono-dipendenti ha condotto rapidamente all'ipotesi che alcuni di questi potessero ricevere un trattamento diverso in terapie farmacologiche specifiche che si sono dimostrate altamente efficaci. Infine l'ultimo evento ha riguardato l'introduzione del concetto di "chemioterapia adiuvante" e del regime CMF da parte dell'oncologo Gianni Bonadonna. La consapevolezza che i medici chirurghi non potevano più trattare il tumore al seno come attori solisti si era così fatta strada e le caratteristiche di ogni tumore, dovevano essere conosciute al fine di pianificare il trattamento più adatto. Dopo decenni di dogmi invariati, si stava passando dal "massimo trattamento tollerabile" al minimo trattamento efficace. Dalla medicina "one size fits all" alla "medicina di precisione".

La chirurgia conservativa ha rimpiazzato rapidamente una grande quota di interventi inutilmente demolitivi, le dosi di radioterapia e farmacoterapia sono state adeguate al nuovo concetto. Si è passati da una gestione indipendente, in cui il singolo medico si assumeva la responsabilità del processo decisionale e dell'esecuzione del trattamento, all'approccio collegiale e multidisciplinare, capace di far fronte alla nuova complessità di informazioni derivate dallo sviluppo della ricerca e dall'evoluzione della conoscenza medica. Quanto più si conoscono i profili biologici di aggressività, il potenziale metastatico, la sensibilità del tumore nei confronti di specifiche terapie farmacologiche o della radioterapia, tanto più è possibile modulare le decisioni terapeutiche, pianificando di caso in caso una chirurgia più o meno radicale, trattamenti medici pre o postoperatori, chemioterapie, ormonoterapie, immunoterapie e radioterapia, estesa all'intero organo, solo parziale, o addirittura intraoperatoria. Con l'evoluzione della conoscenza medica e il nuovo "approccio biologico", il gruppo iniziale costituito da chirurgo, radio-oncologo e oncologo medico, si è arricchito della figura del patologo, l'unico in grado di definire quale tipo di patologia si affronta.



Gruppo Ospedaliero Moncucco
Clinica Moncucco e Clinica
Santa Chiara
Via Soldino 5
CH-6900 Lugano
T +41 91 960 81 11
www.moncucco.ch

Dr. med. Francesco Meani
Specialista in senologia
ginecologica, ginecologia e
ostetricia
Ambulatorio di senologia
T+ 41 91 960 81 50
Clinica Moncucco, Lugano
T+ 41 91 756 49 15
Clinica Santa Chiara, Locarno

PRODOTTI MAGNESIUM BIOMED® DI ALTA QUALITÀ



**Magnesium
Biomed**
UNO e Direct
20% di sconto
Validità 3 mesi



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. 02/2024. All rights reserved.

BioMed®

Biotin-Biomed® plus



**Biotin Biomed
plus**
60 capsule
20% di sconto
Validità 3 mesi



**Solo
1 capsula
al giorno**

CAPELLI FORTI, LOOK ATTRAENTE

La biotina, lo zinco e il selenio contribuiscono al mantenimento di capelli normali. Lo zinco e il selenio contribuiscono anche al mantenimento di unghie normali. Biotin-Biomed plus è un integratore alimentare. Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e di uno stile di vita sano.

BioMed®

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf
© Biomed AG. 12/2023. All rights reserved.

www.biotina.ch

Il patologo definisce la "carta d'identità" della malattia, caso per caso.

Per offrire al paziente il miglior trattamento possibile si deve accettare di lavorare in un team multidisciplinare costituito fino ad otto persone come il radiologo, l'infermiera dedicata, il chirurgo plastico e lo psicologo. Il team si riunisce settimanalmente a discutere pre e post-operatoriamente tutti i casi trattati. La discussione collegiale è divenuta progressivamente la norma, almeno nei grossi centri di cura. Le pazienti affette da tumore al seno hanno cominciato ad essere trattate da un gruppo di medici, non più dalla singola figura del chirurgo. Oggi i dati dimostrano l'impatto positivo che l'approccio multidisciplinare può avere in termini di sopravvivenza globale, riducendo il rischio di errore e affinando la qualità e la precisione delle cure. La European Cancer Organization (ECCO), con una serie di articoli riguardo ai criteri essenziali per la qualità delle cure oncologiche, ha definito i tipi di tumori per i quali un approccio multidisciplinare debba ormai essere considerato essenziale.

La European society of mastology (EUSOMA) nel maggio del 2000 ha pubblicato un articolo sui requisiti essenziali che un polo senologico (Breast unit) specialistico deve possedere. Questo articolo è divenuto il documento di riferimento per la definizione dei criteri per le certificazioni di qualità riconosciute in molti paesi europei ed extraeuropei ed è stato aggiornato nel 2013.

Uno degli aspetti centrali è la costituzione di un'equipe principale di specialisti (Core team) delle varie discipline coinvolte nella gestione e nella cura del carcinoma mammario.

Le pazienti dimostrano maggior fiducia nel sottoporsi alle cure quando sanno che il loro caso è stato valutato e discusso da diverse figure professionali piuttosto che da un singolo medico. Il team multidisciplinare offre, partendo dal presupposto che i casi siano preparati con attenzione prima e dopo ogni discussione, che sia dato il tempo ad ogni figura professionale di studiarli approfonditamente e che vi sia spirito di collaborazione e non di competizione, i benefici di una seconda o terza opinione.

In termini di formazione medica, nel settembre 2006, un gruppo di massimi esponenti nella comunità scientifica senologica, si è riunito a tutela di EUSOMA per definire e pubblicare le linee guida sugli standard formativi dei professionisti che operano nel campo della senologia.

Anche alcune fra le maggiori organizzazioni coinvolte nella stesura delle linee guida per il trattamento del tumore mammario (la European Society of Surgical Oncology - ESSO, la European School of Oncology - ESO, la European society of mastology - EUSOMA ed EuropaDonna) si sono già riunite in una piattaforma comune per produrre uno sforzo unitario mirato alla definizione del processo di certificazione in chirurgia mammaria oncologica.

In futuro questo gruppo di lavoro dovrà allargarsi accogliendo altre società e tutti i diversi specialisti coinvolti, per sviluppare un sistema di certificazione riconosciuto a livello internazionale in un'ulteriore ottica di modernizzazione oncologica, il cui scopo finale è quello di elevare ancor più gli standard nel trattamento del tumore al seno.



Dr. med. Francesco Meani

Biancheria intima per l'incontinenza lavabile per perdite leggere

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



Disponibile dall'autunno nella vostra farmacia o drogheria.



TENA:
No.1 leader nella categoria
incontinenza in Svizzera

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

Flector EP Tissugel®

Applicare invece di massaggiare.



Un plaster per 12 ore.

www.flector.swiss



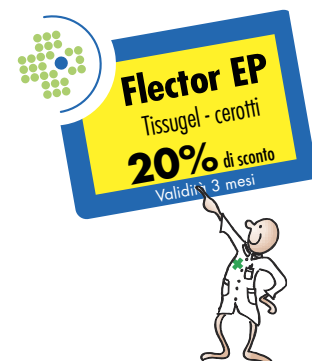
In caso di artrosi sintomatica del ginocchio.

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

Anche in caso di distorsioni, contusioni e strappi muscolari.



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



È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

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

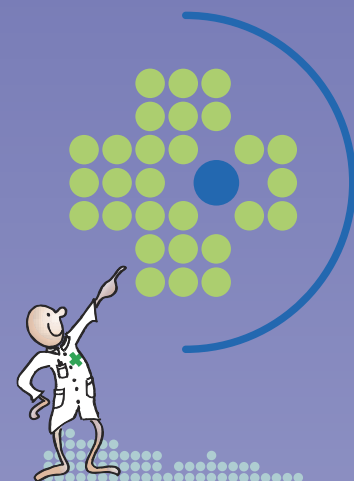
Via Cantonale
Tel. 091 946 44 11

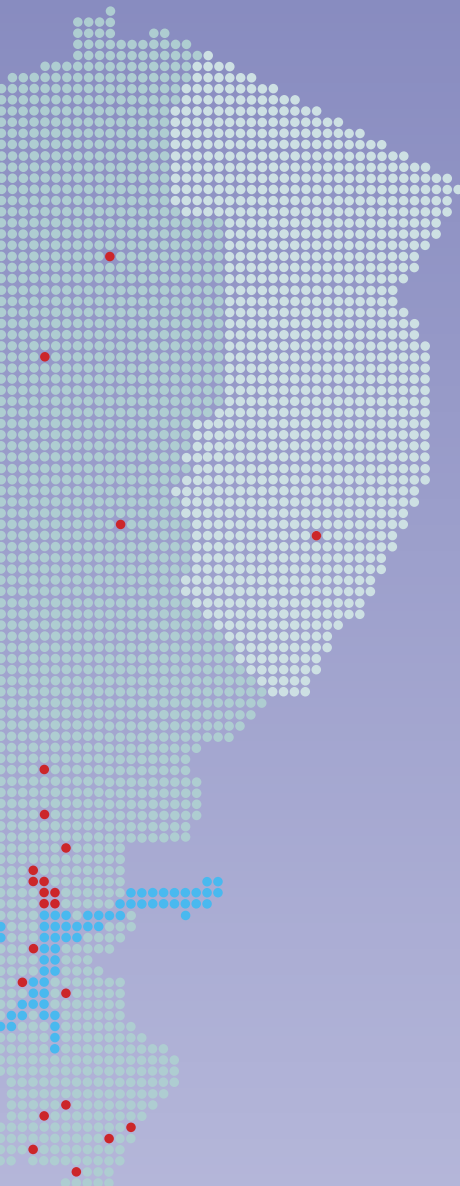
Tesserete

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

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

Calendario 2024

con buoni regalo per oltre 100'000 CHF



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

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

Aprile
Gel sapone BeauTerra in collaborazione con Pharmapost



Maggio
Caramelle Santasapina in collaborazione con A. Vogel



Giugno
Ventaglio offerto dalle Farmacie Spazio Salute



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

Staccate e consegnate in una farmacia Spazio Salute



2024 aprile

2024	aprile	Buono
1	martedì	10
2	mercoledì	11
3	giovedì	12
4	venerdì	13
5	sabato	14
6	domenica	15
7	domenica	16
8	martedì	17
9	martedì	18
10	mercoledì	19
11	giovedì	20
12	venerdì	21
13	sabato	22
14	domenica	23
15	domenica	24
16	martedì	25
17	martedì	26
18	giovedì	27
19	venerdì	28
20	sabato	29
21	domenica	30
22	domenica	1
23	martedì	2
24	mercoledì	3
25	giovedì	4
26	venerdì	5
27	domenica	6
28	domenica	7
29	martedì	8
30	martedì	9

Buono

Il buono Spazio Salute è valido presso tutte le farmacie Spazio Salute. È valido fino al 31/05/2024. Per scoprire le condizioni del concorso, visitate il sito www.farmaciespaziosalute.ch.



2024 maggio

2024	maggio	Buono
1	martedì	10
2	giovedì	11
3	venerdì	12
4	sabato	13
5	domenica	14
6	domenica	15
7	martedì	16
8	martedì	17
9	giovedì	18
10	venerdì	19
11	sabato	20
12	domenica	21
13	domenica	22
14	martedì	23
15	martedì	24
16	giovedì	25
17	venerdì	26
18	sabato	27
19	domenica	28
20	domenica	29
21	martedì	30
22	martedì	1
23	giovedì	2
24	venerdì	3
25	sabato	4
26	domenica	5
27	domenica	6
28	martedì	7
29	martedì	8
30	giovedì	9
31	venerdì	10

Buono

Il buono Spazio Salute è valido presso tutte le farmacie Spazio Salute. È valido fino al 31/05/2024. Per scoprire le condizioni del concorso, visitate il sito www.farmaciespaziosalute.ch.



2024 giugno

2024	giugno	Buono
1	sabato	10
2	domenica	11
3	domenica	12
4	martedì	13
5	martedì	14
6	giovedì	15
7	venerdì	16
8	domenica	17
9	domenica	18
10	martedì	19
11	martedì	20
12	giovedì	21
13	venerdì	22
14	domenica	23
15	domenica	24
16	martedì	25
17	martedì	26
18	giovedì	27
19	venerdì	28
20	domenica	29
21	domenica	30
22	martedì	1
23	martedì	2
24	giovedì	3
25	venerdì	4
26	domenica	5
27	domenica	6
28	martedì	7
29	martedì	8
30	giovedì	9
31	venerdì	10

Buono

Il buono Spazio Salute è valido presso tutte le farmacie Spazio Salute. È valido fino al 31/05/2024. Per scoprire le condizioni del concorso, visitate il sito www.farmaciespaziosalute.ch.

FORTE CONTRO IL DOLORE



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



TRIPLA AZIONE TERAPEUTICA



FORMULA AGLI OLI ESSENZIALI

SWISS MADE

VERFORA

Il mal di testa ti assilla?



Algifor® Liquid caps 400
Agisce contro il mal di testa. Capsule con ibuprofene liquido.

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

VERFORA
PER LA VITA

La micosi del piede

La micosi del piede non è più un argomento tabù

Attribuire alla carenza di igiene l'insorgere della micosi del piede è un vecchio luogo comune. Infatti si tratta piuttosto di una malattia infettiva altamente contagiosa, che dovrebbe essere trattata con la massima tempestività. Le condizioni che ne favoriscono la diffusione sono:

- La sudorazione del piede: lo strato corneo si ammorbidisce, favorendo la penetrazione del fungo. Questo succede spesso alle persone che praticano attività sportive e che dunque calzano scarpe da ginnastica. Non per niente la micosi del piede in inglese si chiama "Athlete's foot".
- Le scarpe e le calze in materiale che non lascia circolare l'aria.
- Il contatto ripetuto e prolungato con l'acqua riduce la resistenza naturale dei piedi.
- I disturbi dell'irrogazione sanguigna come avviene per esempio nei diabetici.
- L'indebolimento del sistema immunitario, come avviene per esempio nelle persone più anziane o già malate.

Il trattamento della micosi del piede

È possibile eliminare la micosi del piede utilizzando agenti antimicotici topici (antifunginici) sotto forma di creme, spray, polveri o lozioni.

La maggior parte dei prodotti disponibili inibiscono la crescita del fungo (fungistatici) che gli impediscono di penetrare lo strato Corneo e gli strati più profondi della pelle.

Lo strato corneo poi si desquama per eliminare i microrganismi bloccati. Se la terapia è inadeguata e se le condizioni ambientali sono favorevoli il fungo può penetrare nuovamente nello strato corneo e far ripartire l'infezione.

Nella terapia convenzionale quindi la chiave del successo sta nell'uso dell'antimicotico fino ad eliminazione completa di tutto il fungo. Per avere successo tutti i prodotti richiedono l'applicazione regolare per un periodo di 2 a 4 settimane, poiché è tipico che i sintomi migliorino nelle prime fasi del trattamento – il prurito scompare – senza che il fungo sia debellato.

Con il sollievo precoce dei sintomi, il rischio è che si cessi la terapia con conseguente rischio di recidiva se si verificano le condizioni ambientali idonee.

Ricerche hanno dimostrato che il 42% delle persone segue la terapia per un massimo di sette giorni cessandola non appena si attenuano i sintomi.

Ad aumentare la possibilità di successo sono ora disponibili prodotti a base di terbinafina che hanno l'effetto di uccidere il fungo (fungicidi) e di impedirne la propagazione, essi richiedono di regola soltanto una settimana di trattamento per guarire la micosi del piede.

La prevenzione corretta della micosi del piede

Le misure preventive contro la micosi del piede sono per esempio l'aerazione regolare e l'asciugatura delle scarpe, l'uso abituale di scarpe da bagno nelle docce, nelle piscine negli spogliatoi pubblici, nonché il lavaggio e lo sfregamento accurato dei piedi, in particolare tra un dito e l'altro, e la sostituzione quotidiana degli asciugamani.

Per maggiori chiarimenti chiedi consiglio al tuo farmacista.

Farmacisti Spazio Salute

Farmacisti Spazio Salute



DermaPlast® MEDICAL skin+



DermaPlast
Medical skin+
cerotti
20% di sconto
Validità 3 mesi

HARTMANN



Si rimuove
senza dolore

Non aderisce alla
ferita o alle suture

Rivestimento
idrorepellente

Elevato assorbimento
e alta ritenzione del fluido
della ferita



Il + per la pelle

Le nuove medicazioni DermaPlast® MEDICAL skin+ con adesivo in silicone sono indolori da rimuovere e ideali per la cura delle ferite postoperatorie a casa o per il trattamento delle ferite nell'ambito del pronto soccorso.

www.dermoplast.ch



FEMANNOSE® N

Dai un taglio alla cistite!

Per il trattamento acuto e come
prevenzione delle cistiti.

FEMANNOSE® N

- Agisce rapidamente
nella vescica
- Ottima tollerabilità
- Senza antibiotici



Femannose N
30 bustine
20% di sconto
Validità 3 mesi



Dispositivo medico



Nuovo



Cosmetico

FEMAVIVA® GEL

Protegge e cura la pelle
delle parti intime esterne

3M

10% DI SCONTO
SULL'ACQUISTO DI UN SUPPORTO FUTURO



Futuro
Ginocchio
Tutta la gamma
10% di sconto
Validità 3 mesi



**UN SUPPORTO
AFFIDABILE PER
LA VOSTRA PROSSIMA
AVVENTURA**



FUTURO
BRACES & SUPPORTS™

Daylong™ Sviluppata con dermatologi.
Realizzata su misura per me.

30 anni
d'innovazione



Daylong
tutta la gamma
20% di sconto
Validità 3 mesi



Noi in Svizzera
abbiamo ciò
che serve
per proteggerci
al meglio



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

GALDERMA

5
ANNI
PROTEZIONE

ANTIRIFLESSO
ANTICONTASTO
ANTICONTATTO
ANTICONTATTO
ANTICONTATTO

Federazione Ticinese Famiglie diurne

La famiglia diurna

Un'importante risorsa per i genitori che lavorano e un'opportunità professionale per chi ama occuparsi dei bambini

Sempre più genitori hanno il desiderio o la necessità di riprendere l'attività lavorativa dopo la nascita del proprio bambino e cercano una soluzione adeguata che permetta loro di conciliare la cura dei figli e gli impegni professionali.

La Federazione Ticinese Famiglie Diurne, rappresentata dalle tre sedi dislocate sul territorio, nel Luganese (Vezia), nel Mendrisiotto (Vacallo) e nel Sopraceneri (Locarno), offre una soluzione familiare ed alternativa alle classiche strutture per l'infanzia, proponendo l'affidamento presso una Famiglia Diurna, la quale accoglie al proprio domicilio bambini dai 3 mesi fino ai 15 anni.

Questa opportunità, scelta da molti genitori sia per il carattere più intimo sia per la maggiore flessibilità negli orari, è sempre più richiesta anche alle nostre latitudini e registra negli ultimi anni un incremento significativo di domande.



**Nel 2023
ben 1498 bambini
hanno usufruito di un collocamento
presso una delle 159 Famiglie Diurne
presenti su tutto
il territorio cantonale.**

Per questa ragione la Federazione Ticinese Famiglie Diurne è alla ricerca di nuove famiglie diurne per garantire questo importante servizio! Ci rivolgiamo quindi a tutti coloro che hanno piacere a stare con i bambini e tempo da dedicargli.

La professione di Famiglia Diurna è un'attività lavorativa che si svolge da casa propria, che permette di occuparsi dei propri figli insieme ad altri bambini. Permette inoltre di avere un ruolo sociale di aiuto alle famiglie che lo necessitano.

I requisiti principali sono:

- Avere la predisposizione alla cura e alla relazione con i bambini
- Avere una casa accogliente e spaziosa facile da raggiungere dai centri urbani del Cantone Ticino
- Avere la disponibilità a seguire dei corsi di formazione
- Avere una sana costituzione fisica e un permesso di lavoro valido

La Famiglia Diurna è accompagnata nel suo ruolo dalle coordinatrici, che fungono da mediatrici nel contatto tra famiglia e mamma diurna, nonché dalla figura dell'educatrice familiare che sostiene e consiglia sia negli ambiti pratici della professione nonché nell'organizzazione di attività adeguate alle fasce di età dei bambini.

Come si inizia?

Il/La candidato/a si annuncia presso l'associazione della sua zona di residenza e invia la sua candidatura completa della documentazione richiesta. La coordinatrice fisserà un primo appuntamento per un colloquio informativo e successivamente delle visite al domicilio, in presenza di tutta la famiglia, in modo che si possa valutarne la condivisione e l'idoneità. In questa occasione si verificherà anche che gli spazi siano adatti e rispettino gli standard fissati dall'Ufficio prevenzione infortuni.

La famiglia diurna può ospitare fino a 5 bambini contemporaneamente, oltre ai propri figli. Il salario è di CHF 8.- lordi/ora per bambino (fino a massimo CHF 40.00/ora), sono inoltre previsti dei rimborsi spese fissi per i pasti.

Vuoi saperne di più? Sei interessata/o? Hai altre domande?

Trovi tante informazioni sul nostro sito: www.famigliediurne.ch

I nostri uffici sono inoltre a disposizione ai seguenti recapiti:

Associazione Luganese Famiglie Diurne, Vezia - Tel. 091 968 15 70
e-mail: luganese@famigliediurne.ch

Associazione Famiglie Diurne Sopraceneri, Locarno - Tel. 091 760 06 20
e-mail: sopraceneri@famigliediurne.ch

Associazione Famiglie Diurne del Mendrisiotto, Vacallo - Tel 091 682 14 19
e-mail: info@afdm.famigliediurne.ch

La famiglia al servizio della famiglia



Bepanthen®

Per la salute della pelle.

NOVITA
anche in POMPA
SPRAY DA 50-ml



DISINFETTA E GUARISCE.

Bepanthen® MED Plus disinfetta e guarisce le piccole ferite.

Questi prodotti sono medicinali omologati. Leggere i foglietti illustrativi.

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



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

CADENDO
SI
IMPARA



Bepanthen
Med Plus
crema & spray
20% di sconto
Validità 3 mesi

01-202020796.10

Prodotto con
almeno il 90%
di materiali naturali e rinnovabili.



Leukoplast eco®

Piccoli passi per un mondo più verde.

Sappiamo quanto sia importante agire in modo più sostenibile. Per questo motivo abbiamo sviluppato Leukoplast eco, medicazioni sostenibili realizzate con il 90% di materiali naturali e rinnovabili, per una per una guarigione delle ferite più ecologica. **Maggiori informazioni su www.leukoplast.ch**

Leukoplast®

Wound care in best hands



Leukoplast Eco
cerotti
20% di sconto
Validità 3 mesi



Curiamo le nostre mani

Farmacisti Spazio Salute

Si dice che le mani sono il biglietto da visita di una persona. E in effetti in tanti ammettono di prestare particolare attenzione alle mani dei propri interlocutori e di essere in grado di trarre conclusioni attendibili su una persona in base all'aspetto delle sue mani. È ovvio quindi che molti desiderino avere mani belle, impeccabili, da poter esibire in qualsiasi occasione. Il quadro che la realtà ci offre è purtroppo ben lontano da questo modello: pelle secca, squamata, non di rado accompagnato da dolorose ragadi ai polpastrelli, dorso delle mani arrossato e palmi screpolati. Sono queste le tracce che il lavoro quotidiano lascia sulle nostre mani.

Sostanze dermoidi irritanti

L'eczema cutaneo e la secchezza estrema della pelle insorgono quando le mani vengono frequentemente a contatto con sostanze nocive. Rientrano in questa categoria soprattutto i detersivi e i prodotti per la pulizia della casa, ma anche i disinfettanti. A seconda del lavoro di ciascuno, anche i lubrificanti, cemento, farina, sostanze vegetali e altro, possono causare irritazioni cutanee croniche. Ne sono colpiti, per citare solo le categorie lavorative più a rischio, soprattutto il personale di cura, le casalinghe, i parrucchieri ed i fiorai. La cura più efficace sarebbe evitare semplicemente il contatto con le sostanze nocive: adottando questa misura si otterrebbe subito un notevole miglioramento delle condizioni della pelle. In pratica però, nella maggior parte dei casi, questa soluzione è la più difficile da adottare.

La cura delle mani

L'uso di una crema per le mani appare la soluzione più ovvia e l'elevata domanda di creme per le mani rigeneranti e nutrienti dimostra che tante persone con problemi cutanei alle mani cercano di curarle. La glicerina o l'urea come idratanti, gli oli vegetali come additivi rlipidanti e vitamine dotate di efficacia curativa e rigenerante, sono gli ingredienti principali di una crema per le mani di buona qualità. Tuttavia, per ottenere un vero miglioramento delle condizioni della pelle è indispensabile usare la crema con regolarità.

La loro protezione

Nel migliore dei casi una cura attenta delle mani rappresenta solo la metà della soluzione. Molto meglio sarebbe proteggere la pelle prima dell'insorgenza dei problemi. Si raccomanda quindi di indossare guanti protettivi il più spesso possibile. Per tutte quelle attività in cui i guanti costituirebbero un ostacolo al lavoro, si può ricorrere alle creme barriera. Occorre sapere tuttavia che le creme barriera si differenziano notevolmente dai prodotti trattanti. Le comuni creme barriera possono formare un film lipidico protettivo sulla superficie delle mani, riducendo così la penetrazione delle sostanze nocive attraverso la pelle. Questa barriera grassa però spesso risulta sgradita ed è di ostacolo al lavoro. Per questo ci sono in commercio dei prodotti che sigillano in modo mirato i pori cutanei e rinforzano la pelle dal suo interno grazie al loro contenuto di sostanze idratanti. Questi prodotti hanno un basso contenuto di grassi e sono quindi gradevoli da applicare, si assorbono in fretta e consentono di mantenere una buona presa. Protezione, detersione delicata e cura regolari sono i tre elementi principali per mantenere le mani sane e belle. Per ottenere l'effetto desiderato è però importante che queste tre operazioni diventino un'abitudine, come lavarsi i denti. Non trascurate le vostre mani e ricordate la ricetta vincente richiede protezione adeguata, una detersione delicata e cure regolari.

Farmacisti Spazio Salute



menoelle **PLUS**

Superare naturalmente la menopausa



Con estratto di radici EstroG-100® e zafferano:

- ✓ allevia i disturbi tipici della menopausa
- ✓ EstroG-100® è un estratto vegetale, ricavato da tre piante femminili tradizionali della medicina popolare asiatica



www.menoelle.ch



vegetale



vegano



senza isoflavoni



senza soia

La biotina con la X.

Biotina Merz® 10 mg - la biotina ad alto dosaggio



Pantogar 300 capsule
Biotine 10 mg compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi

1 volta al giorno
1 compressa
10 mg

Prevenzione e trattamento della carenza di biotina.

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

Per saperne di più:



Merz Pharma (Svizzera) SA
4123 Allschwil

www.biotin-merz.ch

La formula L-cistina contro la perdita di capelli



PRODOTTO IN SVIZZERA



pantogar® trattamento contro la caduta dei capelli, lo sfaldamento delle unghie e per la prevenzione della comparsa precoce dei capelli bianchi.

È un prodotto farmaceutico approvato. Leggere il foglietto illustrativo.



Merz Pharma (Svizzera) SA, Allschwil

www.pantogar.ch

I sintomi della menopausa: effetti e cause

I sintomi della menopausa colpiscono dal 50 all'80% di tutte le donne del mondo nel corso della loro vita. Le donne di tutte le culture ed etnie sono colpite, di solito da più sintomi contemporaneamente.

La menopausa indica gli anni del cambiamento ormonale, cioè il periodo che precede e segue l'ultima mestruazione (menopausa) e quindi il passaggio dalla fase riproduttiva a quella quiescente. La perimenopausa si riferisce al periodo compreso tra i 44 e i 50 anni. La postmenopausa è il periodo successivo all'ultima mestruazione (l'età media in Svizzera è di 51 anni).

Durante la perimenopausa si verifica inizialmente un accorciamento dei cicli dovuto alla riduzione della fase follicolare delle ovaie. La probabilità di ovulazione diminuisce con la riduzione del numero e della qualità dei follicoli.

A livello ormonale, si sviluppa una dominanza di estrogeni. Di conseguenza, le mestruazioni sono spesso più pesanti e più lunghe durante questa fase e assomigliano a un'ondata finale dell'utero. Oltre a questo sanguinamento, che spesso ha un effetto circolatorio, le vampate di calore, la sudorazione e l'arrossamento della pelle, cioè i sintomi vasomotori, rendono la vita difficile alle donne, mettendo a dura prova la quotidianità, provocando disturbi del sonno e influenzando direttamente o indirettamente l'umore.

I sintomi di questa fase corrispondono a una sintomatologia plus, cioè a un eccesso di qualcosa di indesiderabile. Fino al 70% di tutte le donne in Svizzera riporta questi sintomi della menopausa come almeno gravi.

A differenza dei sintomi vasomotori, i sintomi della postmenopausa sono sintomi negativi dovuti alla nuova carenza di estrogeni. I disturbi ossei, muscolari e articolari possono riguardare l'intero apparato muscolo-scheletrico. Molte donne lamentano anche una riduzione della memoria e della concentrazione. Non è raro che si sentano tese, irrequiete e irritabili e gli stati depressivi sono molto comuni nelle donne colpite. Molte donne lamentano anche un calo della libido e una (forte) riduzione dell'umidità della mucosa vaginale.

Esistono vari approcci medici convenzionali e naturopatici per alleviare questi sintomi di accompagnamento. Gli approcci terapeutici devono essere determinati individualmente.

Una possibilità con un approccio olistico, ad esempio, può essere rappresentata dagli integratori alimentari puramente erboristici della medicina popolare coreana tradizionale. L'estratto di radice delle piante *Cynanchum wilfordii* Hemsley, *Angelica gigas* Nakai e *Phlomis umbrosa* Turczaninow può alleviare numerosi sintomi della menopausa. Non contenendo isoflavoni, sono particolarmente apprezzati quando si tratta di evitare gli isoflavoni in alcuni quadri clinici.



Vampate di calore?

Non si scaldi troppo...



Menosan
compresse

20% di sconto
Validità 3 mesi



1 compressa
al giorno



Menosan® Salvia

Allevia la sudorazione eccessiva
e le vampate di calore.

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

Una risposta naturale



Aumento dello stimolo ad urinare?



Prostasan
capsule

20% di sconto
Validità 3 mesi



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



L'Iperico: un Tesoro della Natura

L'Iperico, noto anche come Erba di San Giovanni, è una pianta dalle molteplici virtù che da secoli affascina esperti e appassionati delle discipline naturali. Conosciuto scientificamente come *Hypericum perforatum*, questa pianta erbacea perenne è caratterizzata dai suoi fiori gialli e dalle piccole ghiandole traslucide che si trovano sulle foglie, le quali rilasciano un olio rosso quando schiacciate.

Farmacisti Spazio Salute

Fitoterapia: Il Potere Curativo degli Estratti di Iperico

In fitoterapia, l'Iperico è celebrato per le sue proprietà antidepressive e ansiolitiche. Gli estratti di questa pianta sono spesso utilizzati per trattare disturbi legati all'umore e alla psiche. La presenza di composti come l'iperforina e gli ipericini contribuisce alla regolazione dei neurotrasmettitori, favorendo un equilibrio neurochimico. Studi scientifici hanno confermato l'efficacia dell'Iperico nel trattamento di lievi forme di depressione, dimostrando il suo impiego come alternativa naturale agli antidepressivi sintetici.

Aromaterapia: Profumo che Allevia lo Spirito

L'uso dell'Iperico in aromaterapia si basa sull'estrazione dell'olio essenziale dai fiori. Quest'olio, dalla fragranza delicata e ambrata, è noto per il suo effetto calmante e rilassante. Diffuso nell'ambiente, l'aroma dell'Iperico può contribuire a ridurre lo stress, favorire il relax e migliorare l'umore. L'uso dell'olio essenziale di Iperico in massaggi o nell'ambiente domestico può essere un valido alleato per il benessere psicofisico.

Omeopatia: La Diluizione che Guarisce

Nell'omeopatia, l'Iperico è spesso prescritto per trattare lesioni nervose e contusioni. La sua capacità di stimolare il sistema nervoso lo rende un rimedio omeopatico utile per alleviare dolori nervosi, specialmente quelli legati a traumi fisici. La diluizione dell'Iperico, secondo i principi omeopatici, si ritiene possa agire a livello sottile, influenzando positivamente l'equilibrio energetico del corpo.

Spagiria: Armonizzazione tra Materia e Spirito

La spagiria, un antico sistema alchemico, considera l'Iperico un elemento chiave per l'armonizzazione tra corpo e spirito. La pratica spagirica prevede l'estrazione e la combinazione di elementi minerali, vegetali e metallici. L'Iperico, con la sua energia solare, è spesso impiegato per favorire la vitalità e l'equilibrio energetico. La sua presenza in preparati spagirici è finalizzata a promuovere la salute a livello olistico, includendo corpo, mente e anima.

In conclusione, l'Iperico si presenta come un vero e proprio tesoro nella vasta gamma delle discipline naturali. La sua versatilità lo rende una pianta straordinaria che ha catturato l'interesse e l'attenzione di ricercatori e praticanti di medicine alternative. Il rispetto per la sua storia e l'uso consapevole nelle diverse discipline naturali possono aprire porte verso un approccio integrato alla salute, sfruttando le ricchezze che la natura ci offre. Va comunque sottolineato con fermezza che, nonostante le molteplici virtù dell'Iperico, è essenziale prestare attenzione alle possibili interazioni con i farmaci. Prima di intraprendere qualsiasi trattamento che coinvolga l'Iperico, è consigliabile consultare un professionista della salute.



Farmacisti Spazio Salute

Per far tornare a sorridere l'anima!



Alpinamed



Safran d'Or
capsule

20% di sconto

Validità 3 mesi



www.alpinamed.ch

CAPELLI E UNGHIE **FORCAPIL®**

Il gesto giusto per capelli forti

FORMULA FORTIFICANTE

VITALITÀ - BRILLANTEZZA - FORZA

- Cistina,
- Metionina,
- Biotina,
- Complesso vitaminico B,
- Vitamina D,
- Zinco.



Forcapil
capsule

20% di sconto

Validità 3 mesi



Lo zinco contribuisce alla normale sintesi proteica.
La vitamina B8 contribuisce a mantenere i capelli sani, elastici, lucidi e forti.

spazio giochi bambini

Anagramma

Anagramma le parole aiutandoti con le

	RAMO	➔	_____	
	LAME	➔	_____	
	BIMBA	➔	_____	
	CIBI	➔	_____	
	NERA	➔	_____	
	GOLIA	➔	_____	
	MONILE	➔	_____	
	NOME	➔	_____	
	NODO	➔	_____	
	ORTO	➔	_____	










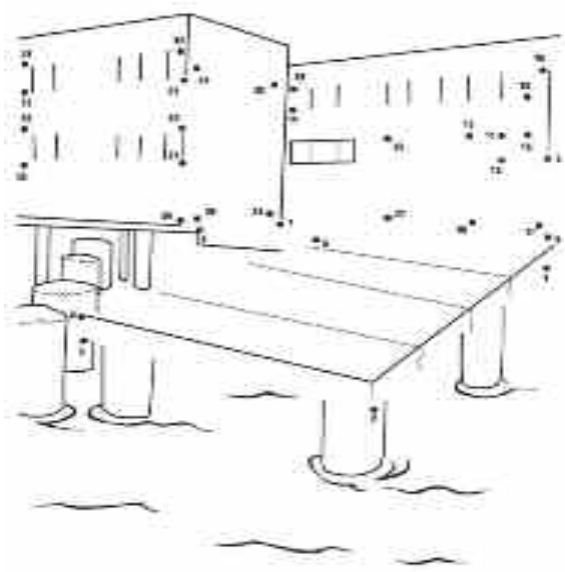




Scrivi le iniziali degli oggetti nel cerchietto dentro ai quadrati.
 Leggi in sequenza verticale le parole risultanti e poi indica in quale colonna si trova il nome di uno dei sei sensi.

A	B	C
		
		
		
		
		

Unisci i puntini



Effetto molteplice contro i dolori ✓ Flam-X Dolo forte



Flam-X Dolo forte gel
180 gr
20% di sconto
Validità 3 mesi



- ✓ Artrosi e dolori articolari
- ✓ Mal di schiena da sport o da infortuni
- ✓ Distorsioni, contusioni, stiramenti

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

axapharm

Il vostro partner svizzero per la salute 

axapharm ag, 6340 Baar

01/24

HYLO DUAL® & HYLO DUAL INTENSE® – DOPPIO MECCANISMO D'AZIONE

HYLO®

0.05% di acido ialuronico e 2% di ectoina

HYLO DUAL®
LUBRIFICAZIONE E
STABILIZZAZIONE DEL
FILM LACRIMALE

- ✓ Lubrificazione per gli occhi secchi e irritati e protezione di lunga durata da nuova disidratazione grazie alla stabilizzazione del film lacrimale
- ✓ Rafforza la barriera propria dell'organismo contro le sostanze allergizzanti e irritanti
- ✓ Senza conservanti e senza fosfati
- ✓ Usare entro 6 mesi dalla prima apertura



0.2% di acido ialuronico e 2% di ectoina

HYLO DUAL INTENSE®
LA TERAPIA INTENSIVA PER
LA SECCHEZZA OCULARE
CRONICA CON SEGNI DI
INFIAMMAZIONE

Hilo Dual
collirio
20% di sconto
Validità 3 mesi



- ✓ Lubrificazione intensiva e di lunga durata in caso di secchezza oculare cronica con segni di infiammazione
- ✓ La combinazione di acido ialuronico altamente viscoso ed ectoina protegge più a lungo la superficie oculare da nuova disidratazione e stabilizza il film lacrimale
- ✓ Dona un sollievo duraturo dai sintomi infiammatori e rafforza la funzione di barriera propria dell'organismo contro gli stimoli infiammatori
- ✓ Senza conservanti e senza fosfati
- ✓ Usare entro 6 mesi dalla prima apertura

URSAPHARM Schweiz GmbH · Chamerstrasse 44 · 6331 Hünenberg · www.ursapharm.ch

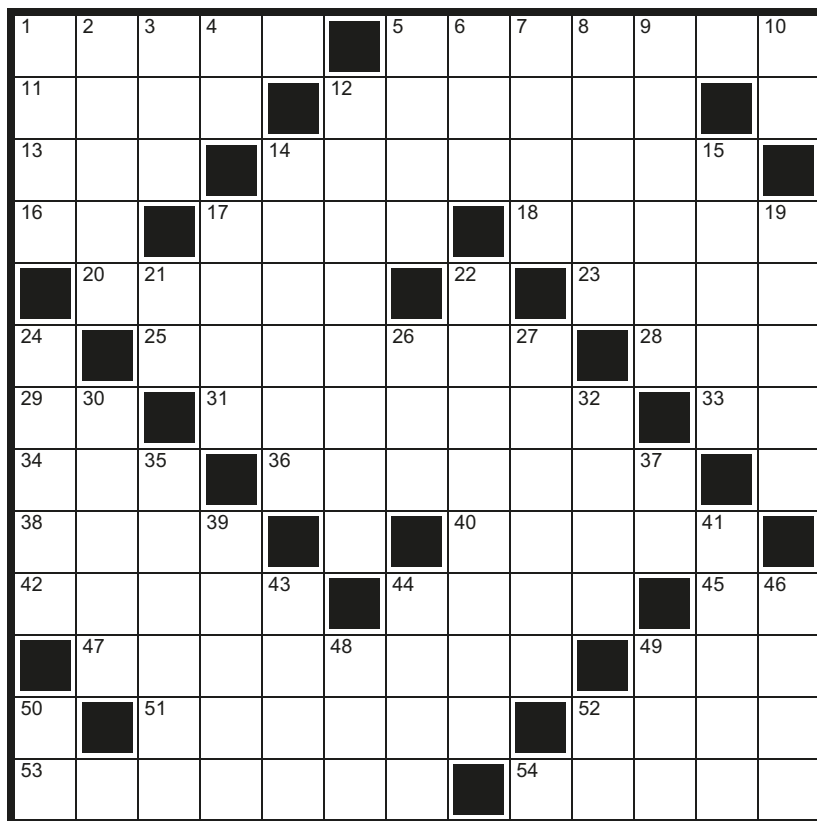
hilo.ch

Orizzontali

1. Ovvero - **5.** Perseveranza, volontà - **11.** Un Paul pittore astrattista - **12.** Lo è la polvere che esplode - **13.** Airport Advisory Board - **14.** Una funicella di capelli - **16.** Delimitano lo Yemen - **17.** La preparazione di certe sarde a Venezia - **18.** Il nome della Piaf - **20.** Utensile per cuocere carne o pesce a fuoco vivo - **23.** Il prefisso delle sostanze grasse - **25.** Ennio, autore e sceneggiatore - **28.** Internazionale (abbrev.) - **29.** La lingua dei trovatori - **31.** Il romanzesco Lupin - **33.** Escursionisti Esteri - **34.** Un "man" di fumetti - **36.** Posizionata fuori - **38.** L'Offerta Pubblica di Acquisto e Scambio - **40.** È sacra in India - **42.** Discorso... in filosofia - **44.** Il modern celebre museo londinese - **45.** New Zealand - **47.** Presi in pieno - **49.** Le tredici del quadrante - **51.** Messo a punto come uno strumento di misura - **52.** Allo stesso modo - **53.** È stata sotto i ferri - **54.** Silenziosa e taciturna.

Verticali

1. Approvazione di Joe Biden - **2.** Il gergo di strada - **3.** Diminutivo di Sebastian - **4.** Iniziano ieri - **5.** In informatica identifica un livello di rete - **6.** European Research Council - **7.** La Nizza dei francesi - **8.** Mordace, maligno - **9.** Li aspettano gli amici a 4 zampe - **10.** L'oro del chimico - **12.** Estremamente verboso - **14.** L'abito del sacerdote - **15.** La capitale della Grecia - **17.** Parco nazionale calabrese - **19.** Ha le porte numerate - **21.** Radio frequenza in breve - **22.** Ricoperto di bianca coltre - **24.** Linguaggio da programmatori - **26.** After Extra Time - **27.** Una delle principali tribù mongole - **30.** Bambagia usata per imbottiture - **32.** Pesi del farmacista - **35.** È conosciuto anche come conosciuto garofano indiano - **37.** Prima di Cristo - **39.** Vede sul fondo marino - **41.** La Huizing scrittrice - **43.** Prefisso di composti che indica eccesso - **44.** Bambinaia - **46.** Disfatta dei Cartaginesi - **48.** Il... topo musqué - **49.** Suddito nei pari - **50.** Brano senza consonanti - **52.** La metà di IV.



Sudoku

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

Le nostre promozioni



a pagina 2



a pagina 4



a pagina 6



a pagina 8



a pagina 10



a pagina 12



a pagina 18



a pagina 20



a pagina 28



a pagina 42



a pagina 42



a pagina 47

Le nostre promozioni

Curanel
smalto per unghie
20% di sconto
Validità 3 mesi



a pagina 6

Voltaren Dolo
emulgel 180 gr
20% di sconto
Validità 3 mesi



a pagina 8

Misuratore pressione
Chf 69.90
Validità 3 mesi



a pagina 10

Somatoline
snellente 7 notti
crema
30% di sconto
Validità 2 mesi



a pagina 12

Lactibiane Plus
capsule
20% di sconto
Validità 3 mesi



a pagina 14

Telfastin
allergo
20% di sconto
Validità 3 mesi



a pagina 16

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



a pagina 20

Flector EP
Tissugel - cerotti
20% di sconto
Validità 3 mesi



a pagina 23

Algifor liquid
capsule
20% di sconto
Validità 3 mesi



a pagina 28

Pantogar 300 capsule
Biofine 10 mg compresso
20% di sconto
Validità 3 mesi



a pagina 36

Prostasan
capsule
20% di sconto
Validità 3 mesi



a pagina 38

Safran d'Or
capsule
20% di sconto
Validità 3 mesi



a pagina 40

Le nostre promozioni



Supradyn vital 50+
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 4



Misuratore pressione
Chf 69.90
Validità 3 mesi

a pagina 10



Dolo Spedifen
10 compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 14



Arnigel Boiron
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 18



Dermoplast Medical skin+
cerotti
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 30



Femannose N
30 bustine
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 30



Futuro
Ginocchio
tutta la gamma
10% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 31



Daylong
tutta la gamma
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 31



Bepanthen Med Plus
crema & spray
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 34



Leukoplast Eco
cerotti
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 34



Menosan
compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 38



Forcapil
capsule
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 40

Raffreddore da fieno?

Godetevi la vostra libertà!



**Ceteco
Lorado Pollen**
compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi



Per
bambini
a partire dai
6 anni



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

Sono dei medicinali omologati.
Legga il foglietto illustrativo.

SANDOZ

SANDOZ



Per te.
Per la vita.