

RIVISTA  
DI ATTUALITÀ  
E BENESSERE



# FARMACIE SPAZIOSALUTE



**Irflen Dolo<sup>®</sup> *L* forte**  
quando fa male  
per esempio contro  
il mal di testa

**Irflen Dolo<sup>®</sup> 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](http://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

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

# Priorin<sup>®</sup> 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 UNGUEALE

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](http://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](http://www.swissmedinfo.ch)

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

CH-CRN-220014

**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

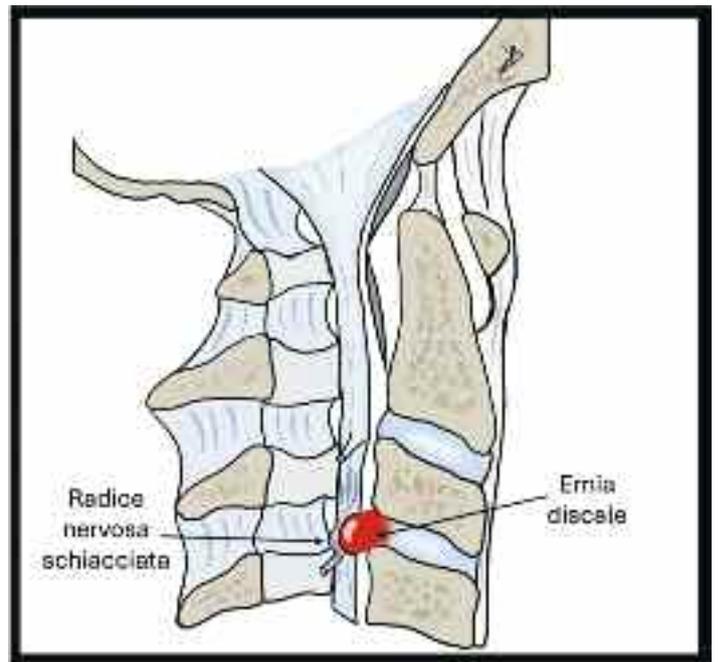
GALDERMA

\* 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

**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.

**LIVSANE**

Elektronisches Blutdruckmessgerät  
Tensiomètre électronique  
Misuratore elettronico  
pressione arteriosa  
Elektronische  
blutdruckmeter



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 SITO WWW.ZAMBONPHARMA.COM/PROGHIERE

Pilefe

*Mal di testa?*

*DOLC-SPEDIFEN forte 400*  
*Sollievo in caso di dolori acuti*



IBUPROFENE  
ARGINATO

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

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

Zambon Svizzera SA, Via Industria 13 - CH-6814 Cadempino, [www.zambonpharma.com/ch](http://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** +



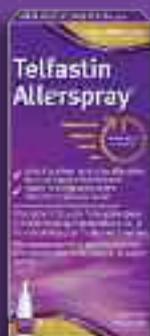
MAT-CH-2300207-1.0 - 09/2023



**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](http://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](http://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](http://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*

TENA®

## 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](http://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

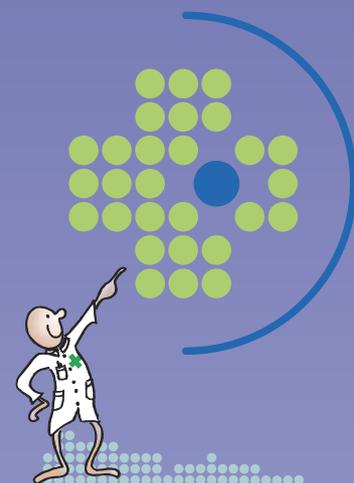
Via Cantonale  
Tel. 091 946 44 11

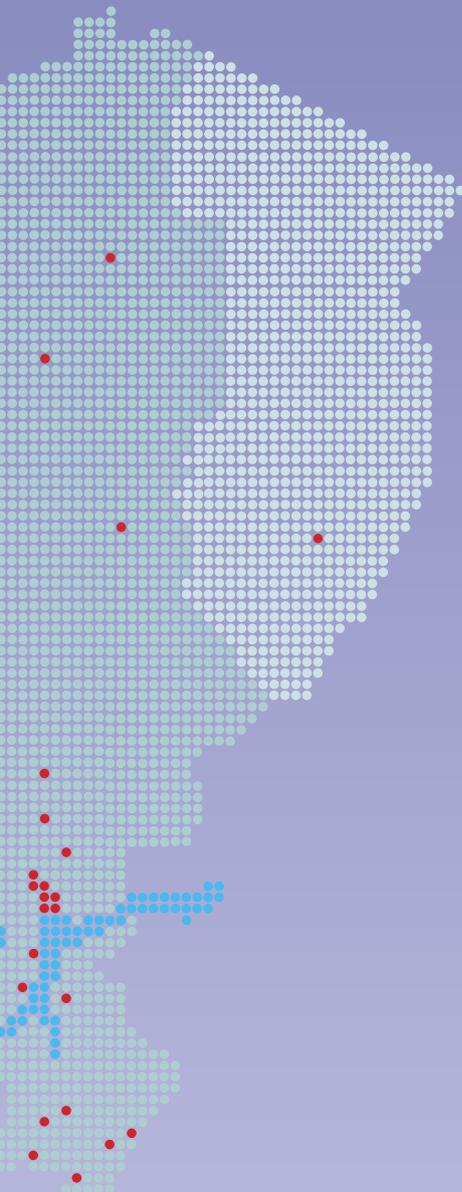
### Tesserete

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](http://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



2024 aprile **Asparagi**

2024	aprile	Buono
1	martedì	100'000 CHF
2	martedì	100'000 CHF
3	martedì	100'000 CHF
4	martedì	100'000 CHF
5	martedì	100'000 CHF
6	martedì	100'000 CHF
7	martedì	100'000 CHF
8	martedì	100'000 CHF
9	martedì	100'000 CHF
10	martedì	100'000 CHF
11	martedì	100'000 CHF
12	martedì	100'000 CHF
13	martedì	100'000 CHF
14	martedì	100'000 CHF
15	martedì	100'000 CHF
16	martedì	100'000 CHF
17	martedì	100'000 CHF
18	martedì	100'000 CHF
19	martedì	100'000 CHF
20	martedì	100'000 CHF
21	martedì	100'000 CHF
22	martedì	100'000 CHF
23	martedì	100'000 CHF
24	martedì	100'000 CHF
25	martedì	100'000 CHF
26	martedì	100'000 CHF
27	martedì	100'000 CHF
28	martedì	100'000 CHF
29	martedì	100'000 CHF
30	martedì	100'000 CHF



2024 maggio **Zucchini**

2024	maggio	Buono
1	martedì	100'000 CHF
2	martedì	100'000 CHF
3	martedì	100'000 CHF
4	martedì	100'000 CHF
5	martedì	100'000 CHF
6	martedì	100'000 CHF
7	martedì	100'000 CHF
8	martedì	100'000 CHF
9	martedì	100'000 CHF
10	martedì	100'000 CHF
11	martedì	100'000 CHF
12	martedì	100'000 CHF
13	martedì	100'000 CHF
14	martedì	100'000 CHF
15	martedì	100'000 CHF
16	martedì	100'000 CHF
17	martedì	100'000 CHF
18	martedì	100'000 CHF
19	martedì	100'000 CHF
20	martedì	100'000 CHF
21	martedì	100'000 CHF
22	martedì	100'000 CHF
23	martedì	100'000 CHF
24	martedì	100'000 CHF
25	martedì	100'000 CHF
26	martedì	100'000 CHF
27	martedì	100'000 CHF
28	martedì	100'000 CHF
29	martedì	100'000 CHF
30	martedì	100'000 CHF
31	martedì	100'000 CHF



2024 giugno **Rabarbaro**

2024	giugno	Buono
1	martedì	100'000 CHF
2	martedì	100'000 CHF
3	martedì	100'000 CHF
4	martedì	100'000 CHF
5	martedì	100'000 CHF
6	martedì	100'000 CHF
7	martedì	100'000 CHF
8	martedì	100'000 CHF
9	martedì	100'000 CHF
10	martedì	100'000 CHF
11	martedì	100'000 CHF
12	martedì	100'000 CHF
13	martedì	100'000 CHF
14	martedì	100'000 CHF
15	martedì	100'000 CHF
16	martedì	100'000 CHF
17	martedì	100'000 CHF
18	martedì	100'000 CHF
19	martedì	100'000 CHF
20	martedì	100'000 CHF
21	martedì	100'000 CHF
22	martedì	100'000 CHF
23	martedì	100'000 CHF
24	martedì	100'000 CHF
25	martedì	100'000 CHF
26	martedì	100'000 CHF
27	martedì	100'000 CHF
28	martedì	100'000 CHF
29	martedì	100'000 CHF
30	martedì	100'000 CHF

Staccate e consegnate  
in una farmacia  
Spazio Salute



# 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+



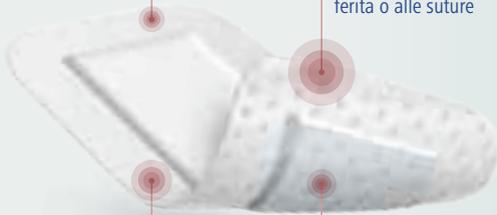
DermaPlast  
Medical skin+  
cerotti  
20% di sconto  
Validità 3 mesi

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](http://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



## 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](http://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](mailto:luganese@famigliediurne.ch)

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

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



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](http://www.leukoplast.ch)**

**Leukoplast®**

Wound care in best hands

## 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](http://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](http://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](http://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

**A.Vogel**

# 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

**A.Vogel**

## 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](http://www.alpinamed.ch)

## CAPELLI E UNGHIE **FORCAPIL**<sup>®</sup>

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	➔	_____	









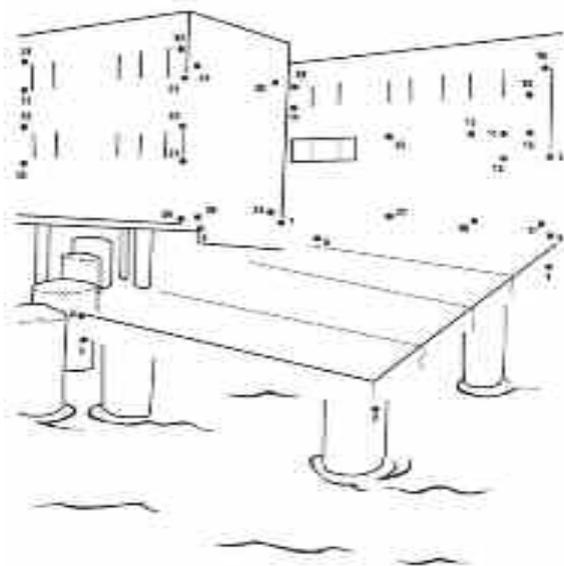




Scrivi le iniziali degli oggetti nel cerchietto dentro ai quadrati.  
 Leggi in sequenza verticale le parole risultanti e poi indica in quale colonna si trova il nome di uno dei sei sensi.

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

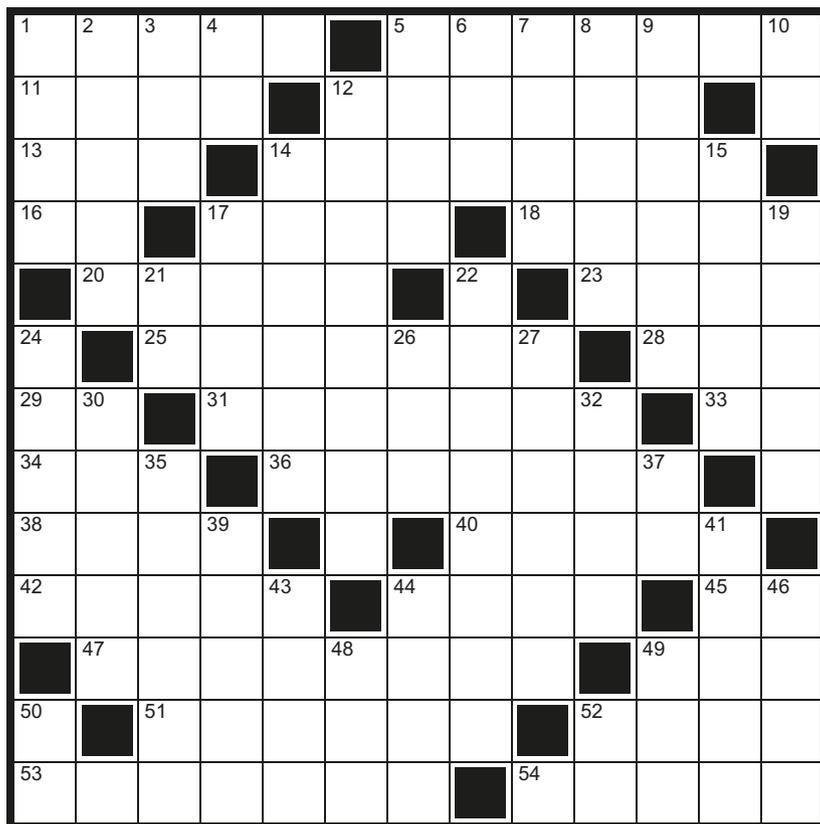
**hilo.ch**

## 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



**Femanose 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!



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.