

RIVISTA
DI ATTUALITÀ
E BENESSERE

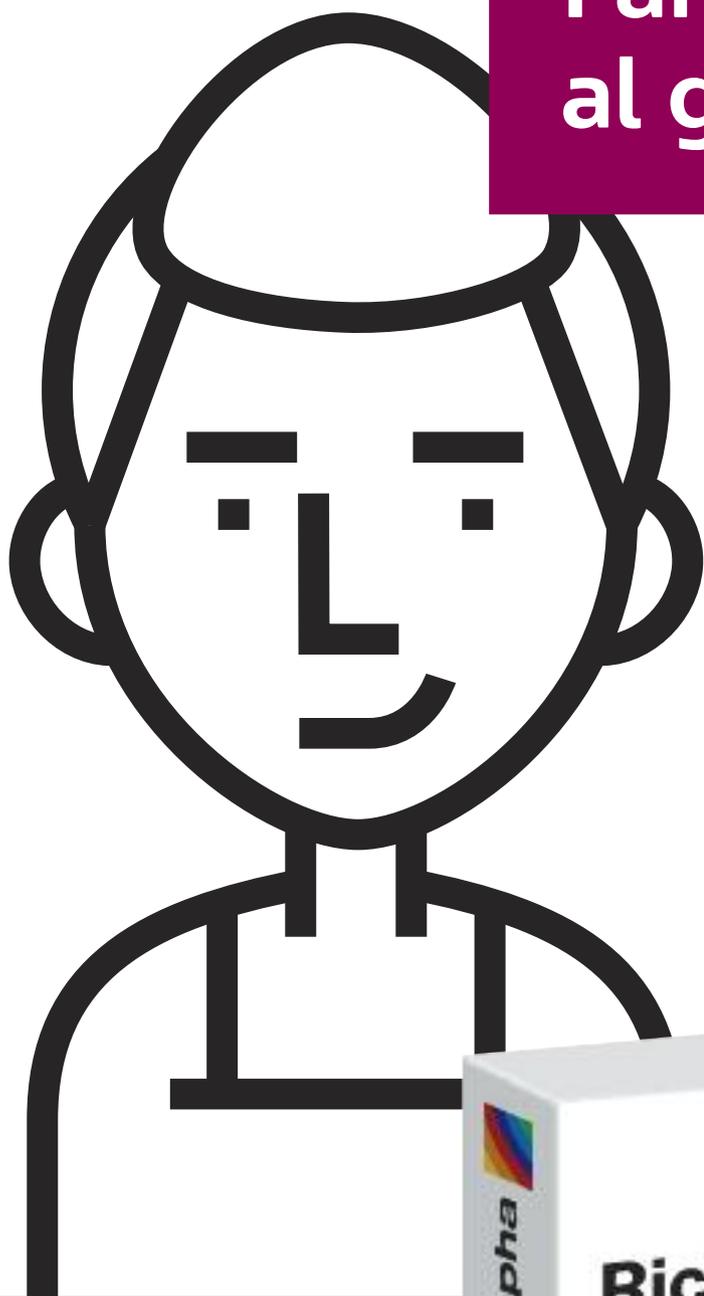


FARMACIE SPAZIOSALUTE



Generici Mepha

Farmaci di qualità
al giusto prezzo



Editoriale

Cara lettrice, caro lettore, l'autunno è una stagione meravigliosa. L'equinozio d'autunno segna la fine dell'estate e l'inizio del cammino verso l'inverno con un vero e proprio spettacolo di profumi e di colori tipico di questa stagione.

Non lasciamoci scoraggiare dalle prime giornate di pioggia e impariamo ad apprezzare l'autunno in tutti i suoi aspetti. Le temperature iniziano ad abbassarsi ma i colori vivaci dell'autunno ci riscaldano.

L'autunno è la stagione in cui la natura si manifesta con i propri colori più belli. È impossibile non lasciarsi catturare dai fantastici colori autunnali delle foglie e degli alberi. Basta fare una passeggiata in un parco per rendersi conto di quanto la natura sia meravigliosa in questa stagione. I colori dell'autunno ci regalano relax e ci rallegrano nonostante l'estate sia finita.

Lasciamoci pertanto avvolgere da tutte le bellezze di questa stagione e godiamoci il tempo libero all'aperto con le sue temperature più miti.

Buona lettura.

Farmacisti Spazio Salute

www.farmaciespaziosalute.ch

Patologie cutanee e terapia laser	5	
spazio salute		
REHA TICINO la riabilitazione cardiologica	9	
spazio salute		
Lesioni muscolari	13	
spazio salute		
Ouups! un'offerta dell'UPI per un'infanzia sicura - Escursionismo	17	
spazio salute		
Farmacie Spazio Salute	24	
spazio salute		
Consigli d'acquisto	26	
spazio convenienza		
Micoterapia medica	31	
spazio salute		
SWISSABILITY	32	
spazio associazioni		
Microbioma intestinale	35	
spazio salute		
Il carciofo	39	
spazio verde		
Giochi bambini	41	
spazio giochi bambini		
Giochi	43	
spazio giochi		
Le nostre promozioni	44	
spazio promozioni		

Settembre 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

SANDOZ



Per te.
Per la vita.

Patologie cutanee e terapia laser

“Il laser consente di trattare in modo mirato gli angiomi cutanei (dei tumori benigni causati da uno sviluppo anomalo delle cellule dei vasi sanguigni endoteliali), spider nervi (il nevo araneo è una lesione vascolare di color rosso vivo, debolmente pulsante, costituita da un’arteriola centrale con sottili proiezioni simili alle zampe di ragno) e altre alterazioni cutanee angiomatose (ndr: riguardano i vasi sanguigni e i capillari) come le teleangectasie. Questo, con il vantaggio di non intaccare le restanti sezioni della pelle non interessate”. A parlare è la dottoressa Nicoletta Jaberg-Bentele, specialista in Dermatologia e Venerologia al Mediacentro della Clinica Sant’Anna di Sorengo, che così completa il ventaglio delle patologie della cute che si possono trattare con la metodologia del laser: “Si possono trattare con successo anche le macchie della pelle, le cosiddette macchie dell’età, che nel tempo si formano prevalentemente dopo un’esposizione solare, a causa di un accumulo di raggi UV nel corso della vita. Ad ogni modo, consigliamo però di eseguire in primis una visita dermatologica con dermatoscopio per escludere lesioni melanocitarie di origine maligna.”

“Dei buoni risultati si ottengono per la rosacea, una malattia comune della pelle caratterizzata da una sua considerevole tendenza al rossore che interessa soprattutto la zona del viso, nello specifico le guance e il naso, fino ad estendersi alla fronte e agli zigomi”.

Fra gli angiomi, la specialista ne distingue una certa varietà per la quale, comunque, la prognosi è ottima proprio con la terapia laser: “Ad esempio, il laser è indicato per il Venous Lake (Lago Venoso) che è una papula generalmente morbida che va da 0.2 a 1 centimetro di dimensione, di un colore blu scuro, che si trova comunemente sulle superfici del bordo vermiglio del labbro. Queste, sono lesioni assolutamente benigne che si verificano generalmente tra le persone anziane”.

Il laser è un dispositivo medicale che utilizza specifiche lunghezze d’onda per colpire diversi bersagli nella pelle: “In parole semplici, si utilizza l’energia prodotta dal fascio di luce che viene assorbita (ad esempio nel caso delle lesioni pigmentate) dal pigmento presente nella cute”.

Si parla dunque di un trattamento che non è pericoloso, non penetra in profondità e, in genere, non produce dolore al di là di un leggero pizzicore che si può avvertire durante la seduta. Per quanto attiene alla rimozione di alterazioni vascolari, la dermatologa spiega: “Nella maggior parte dei casi non è necessaria l’anestesia locale e, alla luce delle favorevoli caratteristiche fisiche del laser, il risultato al termine del trattamento è solitamente buono, anche se ogni persona va considerata individualmente e, per questo, non è tuttavia possibile garantire il successo del trattamento stesso e l’assenza di effetti collaterali”.

**Dr.ssa med.
Nicoletta Jaberg-Bentele
Specialista in Dermatologia e
Venerologia**

**Mediacentro Clinica Sant’Anna
Via Sant’Anna 1
6924 Sorengo**

**Tel. +41 91 985 94 19
dermatologianj@clinasantanna.ch**



Biotin-Biomed® forte 5mg

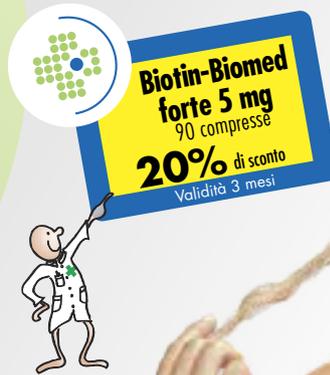
In caso di disturbi della crescita di capelli e unghie in seguito a carenza di biotina



Solo
1 compressa
al giorno

È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

BioMed®



Biotin-Biomed
forte 5 mg
90 compresse

20% di sconto
Validità 3 mesi



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

biotina.ch

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

CURAPROX

COLORATO E SANO

Curaprox è il marchio per la salute orale di Curaden AG, con sede principale a Kriens, in Svizzera. Curaden collabora con esperti del settore della ricerca, dell'istruzione e della pratica per sviluppare strumenti per l'igiene orale che siano il più possibile delicati ed efficaci.

SPAZZOLINO
CS 5460

Pulizia delicata ed efficace

I filamenti ultrasottili del nostro spazzolino CS 5460 puliscono in modo altrettanto delicato quanto efficace.

Da 12 anni



Curaprox CS 5460
CS Kids
spazzolini

20% di sconto
Validità 3 mesi

SPAZZOLINO PER BAMBINI

CS KIDS

Pulizia delicata che diverte

Il nostro spazzolino per bambini è stato sviluppato appositamente per le mani piccole, rendendo la cura orale piacevole ed estremamente efficiente.

Da 4 anni.



Registrati,
non perderti nulla!

MADE IN SWITZERLAND

SWISS PREMIUM
ORAL CARE



Subito dopo il trattamento laser l'area della cute interessata appare di norma biancastra con il contorno arrossato: "Sono possibili anche lievi sanguinamenti, la formazione di croste e leggeri rigonfiamenti nella zona trattata. In casi isolati si possono verificare iper o depigmentazione (ndr: variazioni del colore della pelle che diventa più scura o più chiara), soprattutto dopo l'esposizione alle radiazioni ultraviolette (anche solarium) e con tipi di pelle scura". Variazioni di pigmentazione che non devono allarmare perché, comunque, spiega la dottoressa Jaberg-Bentele: "Di solito regrediscono nel giro di qualche mese".

Mentre per il trattamento delle macchie senili, la specialista rassicura sul fatto che il laser è un metodo oramai conosciuto e collaudato, con poche complicanze e delicato sui tessuti; per questo, implica un basso rischio sebbene non esente da eventuali effetti collaterali: "Uno dei più tipici e immediati è la colorazione biancastra assunta dall'area sottoposta all'azione laser nei primi minuti dopo la terapia, un effetto che dovrebbe risolversi in breve tempo. Inoltre, potrebbero formarsi dei gonfiori e / o un eventuale rossore che può perdurare anche per dodici ore: tutti effetti che si attenueranno ben presto, così come una rara e marcata iperpigmentazione che potrebbe risultare visibile due o tre settimane dopo la terapia e, anch'essa, destinata a regredire spontaneamente nell'arco del trimestre successivo".

Poche le controindicazioni per le quali non ci si può sottoporre a sedute laser: "Non è indicato per chi soffre di epilessia; per una questione precauzionale non è indicato neppure se è in corso una gravidanza, e bisogna informare il medico sui medicinali che si assumono perché alcuni farmaci potrebbero interferire sul risultato".

Una grande attenzione va sempre riservata all'esposizione solare: "I trattamenti laser non vanno eseguiti d'estate ma preferibilmente sempre durante i mesi invernali. E, in ogni caso, bisogna evitare di esporsi al sole prima della seduta, così come per quattro settimane successive al trattamento stesso. Soprattutto in estate, per la zona cutanea trattata con il laser bisogna utilizzare una crema protettiva (con fattore di protezione + 50) per le successive 4 – 6 settimane". Inoltre, conclude la specialista: "Nelle prime settimane dopo la terapia con il laser bisogna evitare assolutamente l'uso di creme autoabbronzanti e solarium. Infine, bisogna assolutamente evitare di strofinare e graffiare la pelle trattata con il laser".

Dr.ssa med. Nicoletta Jaberg-Bentele



Supradyn[®]
pro



BAYER



**Supradyn pro
energy-complex**
30 cpr eff e 60 cpr
20% di sconto
Validità 3 mesi



**Per i periodi impegnativi.
Aiuta a ricaricare le batterie.**

La vitamina B12 contribuisce al normale metabolismo energetico. Un' alimentazione varia ed equilibrata e uno stile di vita sano sono fondamentali per la salute. 1 compressa effervescente/pastiglia al giorno.

Bayer (Schweiz) AG

CH-20230510-26



**Una coppia forte
in caso di dolore**

**Ibuprofene &
Paracetamolo**

Assieme in 1 compressa.

Per dolori lievi o
mediamente forti.



Ibu Sandoz Plus
20 compresse

20% di sconto
Validità 3 mesi

Questo è un medicamento omologato.
Legga il foglietto illustrativo.

SANDOZ

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

REHA TICINO: la riabilitazione cardiologica

Che cos'è la riabilitazione cardiovascolare?

La riabilitazione cardiovascolare ha lo scopo di stabilizzare gli esiti disfunzionali insorti dopo una patologia acuta al muscolo del cuore, alle sue strutture e per esteso, all'apparato vascolare. Favorire il processo di recupero funzionale e di guarigione dopo un evento cardiovascolare o intervento cardiocirurgico è quindi il compito primario della riabilitazione cardiovascolare. L'intervento riabilitativo cardiologico si fonda sulla presa in carico interdisciplinare/multi-disciplinare del malato da parte di diverse figure professionali fra le quali le principali sono: il medico cardiologo, l'infermiere, il fisioterapista, l'ergoterapista, lo psicologo e l'assistente sociale.

In che modo il percorso riabilitativo del paziente cardiovascolare differisce rispetto al percorso di altri pazienti?

Il paziente cardiovascolare ha un quadro clinico più instabile rispetto agli altri pazienti che arrivano in riabilitazione. Pertanto il lavoro riabilitativo è sempre affiancato da una sorveglianza medica e infermieristica costante e assidua. Dal punto di vista fisioterapico sono pazienti tendenzialmente autonomi e senza particolari problemi a livello motorio. Tuttavia sono facilmente affaticabili e devono essere rieducati ed accompagnati nel rinforzo motorio.

Inoltre, i pazienti cardiovascolari, spesso hanno forti vissuti emotivi rispetto alla malattia, alle sue conseguenze e alla consapevolezza del rischio che si sono trovati ad affrontare. Si tratta quindi di pazienti che devono essere presi a carico anche dal punto di vista psicologico.

Qual è il vostro ruolo nella presa in carico del paziente?

Tutte le valutazioni vengono fatte a livello interdisciplinare nelle prime 24 h dall'ingresso del paziente al fine di stabilire con il paziente il suo progetto e obiettivo riabilitativo. Ogni specialista

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

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.

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.



VICKS
VapoRub unguento
20% di sconto
Validità 3 mesi

VICKS
VAPORUB
da frizionare e inalare*

ALLEVIA 4 SINTOMI DEL RAFFREDDAMENTO

1. Tosse
2. Rinite
3. Mal di gola
4. Disturbi di tipo bronchitico

PER UN **SONNO TRANQUILLO**

* Frizionare con prudenza a partire da 2 anni, inalazione dai 6 anni. È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.
Procter & Gamble International Operations SA

VERFORA
PER LA VITA

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

FEMANNOSE[®] N
D-MANNOSE
Dispositivo medico

Nuovo

FEMAVIVA[®] GEL
Cosmetico
Protegge e cura la pelle delle parti intime esterne

contribuisce al raggiungimento dell'obiettivo riabilitativo del paziente per il proprio ambito specifico e viene mantenuto un costante coordinamento durante i colloqui interdisciplinari in cui viene discussa la progressione della degenza del paziente. La presa in carico di questa tipologia di paziente presuppone un livello di formazione e specializzazione elevato del personale, proprio per le peculiarità di questi pazienti.

Qual è il futuro di questa branca della medicina riabilitativa?

Il futuro della cardioreabilitazione è l'integrazione delle nuove tecnologie a disposizione per continuare il lavoro riabilitativo anche dopo la dimissione dalla struttura riabilitativa. È importante seguire efficacemente il paziente anche dopo la dimissione e continuare a mantenere in autonomia il lavoro che è stato iniziato durante la degenza. È fondamentale educare i pazienti a mantenere uno stile di vita sano con: esercizio fisico, abitudini alimentari corrette, adesione alle terapie farmacologiche, gestione dello stress, qualità della vita e benessere psicologico. Per raggiungere questi obiettivi in Clinica stiamo lavorando attivamente per creare dei gruppi educativi per fornire al paziente le informazioni necessarie per il mantenimento dell'esercizio fisico e delle sane abitudini alimentari imparate durante la degenza e per la tele sorveglianza dei risultati.



REHA Ticino

CLEANANCE COMEDOMED

UNA MODALITÀ
D'AZIONE UNICA

90%

PELLE PIÙ CHIARA
GIÀ DOPO 7 GIORNI*

SCOPRIRE



*Autovalutazione, % di soddisfazione, 51 soggetti, 2 applicazioni al giorno per 7 giorni

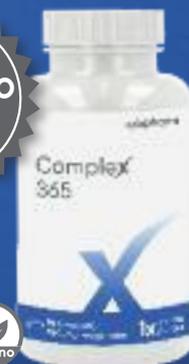
Come complemento all'apporto giornaliero

10
minerali

13

vitamine dalla
A alla Z

ALTO
DOSAGGIO
1 compressa
al giorno



90 compresse pellicolate



Per saperne di più
www.complex.swiss



Complex 365
90 compresse

20% di sconto
Validità 3 mesi

Complex – vitamine & minerali

Un integratore alimentare e non sostituisce una dieta varia ed equilibrata e uno stile di vita sano.

axapharm

Il vostro partner svizzero per la salute 

axapharm ag, 6340 Baar

Lesioni muscolari

Le lesioni del muscolo sono frequenti nel mondo sportivo ma anche nella vita quotidiana. Ci sono più tipologie di lesioni e possono essere differenziate in:

- contrattura
- stiramento
- strappo (di I°, II° e III° grado).

Farmacisti Spazio Salute

Che cos'è la contrattura muscolare?

La contrattura muscolare è una delle lesioni più comuni e si verifica quando il muscolo si contrae oltre i suoi limiti fisiologici. In pratica, le fibre muscolari si contraggono in maniera eccessiva, superando la loro normale capacità di contrazione. Tale contrattura produce dolore e rigidità della fibra, limitazione nel movimento e dolore vivo durante i movimenti di contrazione. È comunque la lesione meno grave tra le lesioni muscolari poiché non causa una rottura della fibra.

Cosa fare in caso di contrattura muscolare?

In caso di contrattura muscolare, il riposo è la terapia più efficace. Per favorire un recupero più rapido, è utile combinare il riposo con massaggi decontratturanti eseguiti da fisioterapisti e con attività che favoriscono l'allungamento della muscolatura. Esercizi di stretching mirati possono contribuire a migliorare il recupero, aumentando l'elasticità del tessuto cicatriziale in fase di riparazione.

Che cos'è lo stiramento muscolare?

Questa lesione muscolare provoca un dolore acuto e improvviso, anche se spesso sopportabile. È un tipo di lesione facilmente riscontrabile in ambito sportivo.

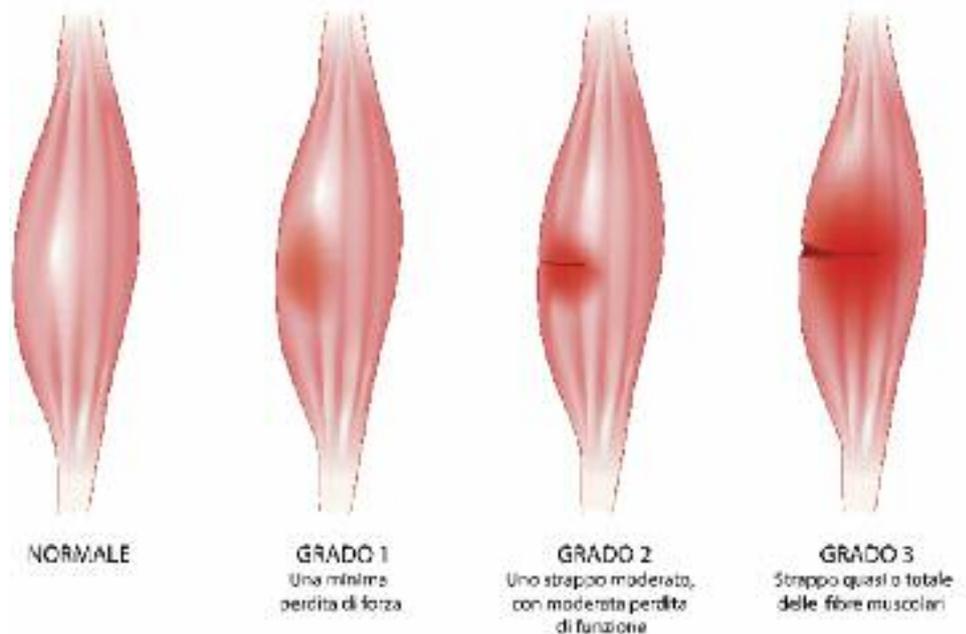
Cosa fare in caso di stiramento muscolare?

Lo stiramento muscolare guarisce nel giro di 2-3 settimane di riposo; è utile applicare impacchi di ghiaccio per i primi giorni e bendaggi compressivi. Eventualmente il medico può prescrivere una terapia antinfiammatoria.

Che cos'è lo strappo muscolare?

Lo strappo muscolare provoca una rottura delle fibre muscolari, è molto dolorosa e può essere più o meno seria a seconda di quante fibre vengono coinvolte. Lo strappo può riguardare qualsiasi muscolo del corpo, ma solitamente sono più soggetti a strappo i muscoli di gambe e braccia. Più raramente si "strappano" i muscoli di addome e schiena. Tale lesione viene provocata da una eccessiva sollecitazione delle fibre muscolari, a causa

Classificazione degli Strappi Muscolari



TENA SILHOUETTE.
PROTEZIONE SICURA.



COMODITÀ DELLA
BIANCHERIA INTIMA.



Biancheria intima elegante e discreta per l'incontinenza che si adatta perfettamente a voi. La comodità della biancheria intima, la protezione di TENA. Il comfort di cui avete bisogno senza compromessi in fatto di stile.

PROVA GRATUITA

da richiedere nella vostra farmacia o drogheria oppure alla Hotline TENA 08 40 - 22 02 22*

* 0,08 CHF/minuto, possibili variazioni per chiamate da cellulare. È possibile chiamare solo dalla Svizzera.

TENA, un marchio di Essity



Dolo Spedifen forte
compresse e bustine
20% di sconto
Validità 3 mesi



Mal di schiena?

DOLOSPEDIFEN forte 400

allevia il dolore acuto
e ha un effetto antinfiammatorio

NUOVO!

DISPONIBILE IN GRANULATO
CON AROMA COLA-LIMONE



400 mg x 10 cpr. pellicolari



400 mg x 10 bustine di granulato

www.dolospedifen.ch

Sono dei medicinali omologati. Leggere il foglietto illustrativo.

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

Zambon

di scatti o contrazioni improvvise, piuttosto frequente in ambito sportivo. Spesso, gli strappi muscolari avvengono in condizioni di scarso allenamento o quando il muscolo è particolarmente stanco o impreparato a sostenere lo sforzo, per esempio in assenza di un buon riscaldamento.

Gli strappi possono essere di I°, II° e III° grado a seconda del numero delle fibre coinvolte. Nella lesione di I° grado vengono danneggiate poche fibre muscolari, il fastidio è lieve e i movimenti sono quasi o completamente senza dolore. In questo tipo di lesione sono danneggiate meno del 5% delle fibre. Il danno è tutto sommato modesto e viene avvertito come un leggero fastidio che si accentua durante la contrazione e l'allungamento muscolare. In caso di lesione di primo grado non si ha, quindi, un'importante perdita di forza o limitazione del movimento.

La lesione di II° grado è caratterizzata da un maggior numero di fibre muscolari lesionate: il dolore compare ogni volta che si cerca di contrarre il muscolo. La gravità dello strappo aumenta, poiché vengono coinvolte un maggior numero di fibre. Il dolore, di natura acuta e simile a una fitta, si manifesta chiaramente dopo un movimento muscolare violento. La lesione compromette l'esecuzione del gesto atletico e ogni tentativo di contrarre il muscolo può intensificare il dolore.

La più seria è la lesione di III° grado, che causa una vera e propria lacerazione del muscolo ed è accompagnata da un dolore molto intenso. L'elevato numero di fibre coinvolte provoca la lacerazione del ventre muscolare, che può essere completa o parziale, ma interessa comunque almeno i tre quarti delle fibre. Tale lesione si avverte alla palpazione come un avvallamento, un vero e proprio scalino che testimonia l'entità della rottura. Il dolore, che è violentissimo, determina una completa impotenza funzionale tanto che, se la lesione coinvolge gli arti inferiori, l'atleta si accascia immediatamente al suolo.

Cosa fare in caso di strappo muscolare?

Se si è avuto uno strappo in primo luogo è necessario sospendere subito l'attività che si sta compiendo, che sia sportiva o lavorativa. È meglio consultare subito l'ortopedico per valutare l'entità del problema. Nei casi più gravi può essere necessario l'intervento chirurgico.

Tra le terapie fisiche più efficaci, si segnala la tecarterapia; si tratta di una metodica ancora poco diffusa, che, secondo alcuni studi, consentirebbe di dimezzare i tempi di recupero grazie al trasferimento di cariche elettriche endogene agli strati muscolari più profondi. In certi casi viene utilizzata la laserterapia.

Se la lesione è lieve serve un riposo completo per un paio di settimane, associato ad impacchi freddi che esercitano una potente azione sulla circolazione sanguigna, riducendo il flusso di sangue ai vasi lesionati. Inoltre è opportuno ricorrere all'assunzione, su prescrizione medica, di antidolorifici e miorilassanti. Le indagini devono essere completate con un'ecografia e una eventuale risonanza magnetica.

Come prevenire le lesioni muscolari?

Un buon riscaldamento generale, eventualmente integrato da un riscaldamento specifico, insieme allo stretching, è essenziale prima di uno sforzo fisico. Questi accorgimenti migliorano l'elasticità di muscoli e tendini e svolgono un ruolo cruciale nella prevenzione delle lesioni muscolari.

Farmacisti Spazio Salute

Cetaphil

WE DO SKIN
YOU DO YOU

N.1 LA RACCOMANDAZIONE
DEI DERMATOLOGI*

Scoprite anche la nostra
Daylong
protezione solare



Cetaphil
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-OET-2400036

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.

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

Per saperne
di più:



Merz Pharma (Svizzera) SA
4123 Allschwil

www.biotin-merz.ch

pantogar.

Capelli forti con pantogar®

EFFICACE. CONFERMATO CLINICAMENTE. SWISS MADE.

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



pantogar.ch
Merz Pharma (Svizzera) SA
4123 Allschwil

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

OUUPS!: un'offerta dell'UPI per un'infanzia sicura

Per far crescere i bambini con un sacco di divertimento e poche lacrime c'è OUUPS!. L'offerta dell'UPI, Ufficio prevenzione infortuni, è un mix colorato di informazioni, consigli e trucchetti per prevenire gli infortuni nei bambini elaborato con immagini, illustrazioni e video emozionanti. OUUPS! aiuta i genitori e chi ne fa le veci nella vita di tutti i giorni.

Infanzia sicura grazie a OUUPS!

Proprio i più piccoli tra noi hanno bisogno di una protezione speciale. Per poter crescere serenamente e scoprire il mondo con grande gioia. Ecco perché c'è OUUPS!. L'offerta è a disposizione dei neogenitori e di chi ne fa le veci con consigli pratici e trucchetti per la prevenzione degli infortuni, online e offline.

Opuscoli, libretti illustrati e video

Dodici colorati e allegri opuscoli e libretti illustrati riassumono i principali consigli di sicurezza per bambini fino ai sei anni. Ogni numero tratta una fase di vita di sei mesi. A complemento degli opuscoli vengono proposti dei video sui temi importanti della prevenzione infortuni che illustrano in modo chiaro e comprensibile a cosa prestare attenzione.

Sito e newsletter

Tutte le informazioni degli opuscoli e dei libretti illustrati sono disponibili anche in formato digitale su ouups.ch. Sfoglia i consigli relativi alle diverse fasi della vita (<https://ouups.ch/it>). Per i bambini a partire dai sei anni sarà la newsletter OUUPS! (<https://ouups.ch/it/contatto/newsletter>) a fornire pratici consigli di sicurezza direttamente nella tua casella digitale.

Abbonamento - Per i genitori e chi ne fa le veci

OUUPS! affianca genitori e chi ne fa le veci nella protezione dei bambini dagli infortuni. Dodici opuscoli e libretti illustrati contenenti informazioni, suggerimenti e trucchetti per la prevenzione degli infortuni dei bambini fino a sei anni. I genitori e chi ne fa le veci ricevono le pubblicazioni a cadenza semestrale.

OUUPS! viene inviato gratuitamente a tutti i neo genitori iscritti al servizio (individualmente o tramite il Comune di domicilio). L'abbonamento è gratuito: basta compilare il modulo e spedirlo. Gli opuscoli vengono inviati regolarmente.

Sei interessato? Compila il modulo che trovi sul sito o tramite il QR qui sotto oppure contattaci via e-mail all'indirizzo ouups@upi.ch !



Pascal Agostinetti
Capodelegato UPI
per la Svizzera
meridionale



Puressentiel

PURIFICANTE

L'Efficacia allo stato Puro
per respirare un'aria più
pura quotidianamente



PROFUMO
FRESCO E
NATURALE

SPRAY PER L'ARIA
PURIFICANTE

Ai 41 oli essenziali
100% puri e naturali

0% GAS PROPELENTE
PROFUMI DI SINTESI

Puressentiel 41
spray 200 ml
20% di sconto
Validità 3 mesi



Utilizzate Puressentiel Spray per l'aria Purificante con precauzione. Prima di ogni utilizzo leggere attentamente l'etichetta e le informazioni riguardanti il prodotto.

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 Sandoz
smalto unghie 2.5 ml
20% di sconto
Validità 3 mesi



Questo è un medicamento omologato.
Legga il foglietto illustrativo.

SANDOZ

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



www.ouups.ch

Uscita in barca con i bambini? Gita in treno? Parco avventura? Arredamento sicuro in casa? Entra nel sito www.ouups.ch e scopri tanti utili consigli per la vita di tutti i giorni con il tuo bambino e per le tante attività che rendono la vita una vera scoperta!

OUUPS! per i Comuni

Si sa che insieme si ottiene di più: proprio per questo i Comuni hanno la possibilità di fare arrivare OUUPS! automaticamente a tutti i neogenitori: gratuitamente e con un dispendio davvero minimo, contribuendo così alla prevenzione degli infortuni di bambine e bambini con una pubblicazione che apporta ai genitori un autentico valore aggiunto. Circa la metà di tutti i comuni svizzeri ne beneficia già. Anche il tuo Comune si trova fra questi?

Per maggiori informazioni www.ouups.ch o scrivi a ouups@upi.ch



Escursionismo

L'escursionismo necessita di una buona pianificazione. È importante sapere quali sono le capacità richieste

In Svizzera l'escursionismo è molto popolare ma è spesso causa di infortuni mortali. Spesso le cause vanno ricercate in una cattiva valutazione dei rischi e delle difficoltà degli itinerari. Insieme ai suoi partner, l'UPI si impegna quindi per permettere agli escursionisti di pianificare meglio le escursioni. Nell'ambito di un nuovo progetto ha chiesto a persone debitamente formate di

vitasprint B12

Per una **spinta di energia mentale e fisica** in caso di diminuzione delle prestazioni



Vitasprint B12
flaconcini bevibili
20% di sconto
Validità 3 mesi



Con più energia durante l'inverno.

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

Marchio di proprietà della o concessa in licenza alle società di Farmaci Sanofi S.p.A. / Eraxis S. France AG, / Eraxis S. France AG, Basilea

DulcoLax®

UNA BUONA GIORNATA SENZA STITICHEZZA



SOLLIEVO AFFIDABILE DALLA STITICHEZZA

CON 1 COMPRESSA PRIMA DI CORICARSI*

sanofi

Opella Healthcare Switzerland AG, Risch

* 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.

percorrere i sentieri e di verificarne le difficoltà tecniche e la pericolosità allo scopo di allestire un nuovo sistema di valutazione.

Ogni anno, in Svizzera, 51 persone perdono la vita durante un'escursione in montagna, il numero più alto rispetto a qualsiasi altro sport, e 37 000 si feriscono. L'elevato numero di infortuni dipende anche dal fatto che l'escursionismo è uno degli sport più popolari: quasi il 60% della popolazione residente con più di 15 anni va regolarmente in montagna.

La sicurezza in montagna inizia dalla pianificazione

La sicurezza in montagna richiede una pianificazione accurata. Molti infortuni accadono perché gli escursionisti si sopravvalutano o valutano male i rischi e le capacità richieste.

Per andare in montagna bisogna avere un passo sicuro, una condizione fisica sufficiente per affrontare l'intero percorso e il dislivello e non soffrire di vertigini. Un test di autovalutazione è disponibile (<https://www.trekking-sicuro.ch/it/autovalutazione>). L'UPI raccomanda inoltre di tenere conto delle condizioni meteo e dello stato dei sentieri: soprattutto sui sentieri di montagna, gradini alti, sentieri irregolari con radici e sassi e punti esposti possono aumentare il grado di difficoltà per le escursioniste e gli escursionisti e il rischio d'infortunio.

Per valutare le escursioni servono informazioni precise

Non è sempre facile capire quanto sia impegnativa un'escursione. I sentieri di montagna contrassegnati in bianco, rosso e bianco possono essere relativamente facili da percorrere per alcuni tratti ma possono anche condurre lungo pendii ripidi e insidiosi. L'UPI in collaborazione con l'associazione Sentieri svizzeri e la Scuola universitaria professionale della Svizzera occidentale (HES-SO) ha elaborato un sistema di valutazione. Persone debitamente formate percorrono i sentieri e allestiscono perizie individuali considerando criteri quali i pericoli e gli aspetti tecnici.

Il pericolo si riferisce principalmente al rischio di caduta. Tra gli aspetti tecnici rientra, ad esempio, l'irregolarità del sentiero o quanto sono alti i gradini da superare. Queste informazioni permettono alle persone con buone competenze ma che soffrono di vertigini di scegliere escursioni che si snodano lungo sentieri impegnativi ma non eccessivamente esposti.

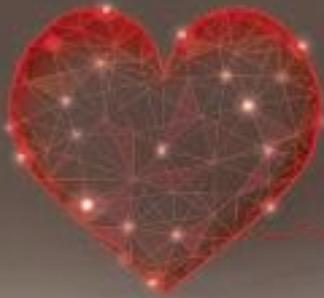
A sostegno della pianificazione

Il nuovo metodo sviluppato può integrare l'attuale classificazione dei sentieri (giallo), sentieri di montagna (bianco-rosso-bianco) e sentieri alpini (bianco-blu-bianco). Nella prossima fase l'UPI intende valutare nelle regioni iniziali ulteriori sentieri in base ai criteri «pericolosità» e «tecnica» e mettere queste informazioni gratuitamente a disposizione di tutti gli escursionisti affinché possano informarsi meglio e decidere con cognizione di causa il percorso più adatto a loro, a tutto vantaggio della sicurezza in montagna.

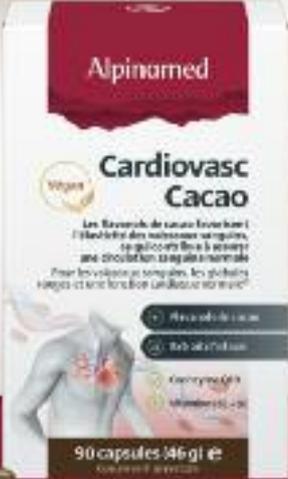
Test e concorso: scansiona il codice QR e mettili alla prova facendo il test di autovalutazione «In montagna a passo sicuro» e partecipa al concorso!



Pascal Agostinetti



Alpinamed
Cardiovasc Cacao
 90 capsule
20% di sconto
 Validità 3 mesi



Cardiovasc Cacao

un toccasana per il cuore

Il vantaggio in più per

- cuore
- vasi sanguigni
- circolazione sanguigna sana

Flavanoli del cacao[®], aglio nero, coenzima Q10 e vitamine del gruppo B[®]

[®] Per l'elasticità dei vasi sanguigni e per una normale funzione cardiaca

www.alpinamed.ch

BIOFLORIN[®]



Bioflorin
 50 capsule
20% di sconto
 Validità 3 mesi



Aiuta la tua flora intestinale a rigenerarsi.

Scusate, di nuovo la mia pancia... 🤢
 17:45

Amore
 Riposati un po'. 😴
 17:49

Maria
 Fai yoga! 🧘
 17:55

Mamma
 Il tè al finocchio aiuta! 🍵
 18:01

Bioflorin
 Ascolta la tua pancia!



MAT-CH-2400956-1.0 - 06/2024

È un medicamento omologato.
 Leggere il foglietto illustrativo.

sanofi Opella Healthcare Switzerland AG, Risch



SWISS
 MADE

Oro bruno per evitare la coagulazione del sangue

L'albero del cacao è una delle più antiche piante utilizzate. I Maya usavano il frutto del cacao, dono del dio Quetzalcoatl, come offerta, come mezzo di pagamento e per preparare una pozione di spezie amare. Gli spagnoli portarono "l'oro bruno" in Europa nel XVI secolo. Lì, il cacao amaro fu utilizzato nella società, soprattutto per scopi medici, per rinvigorire e stimolare.

Farmacisti Spazio Salute

Dalle fave, a livello industriale, si producono massa di cacao, polvere di cacao, burro di cacao e cioccolato. Durante ciascuno dei processi, ma soprattutto durante l'alcalinizzazione (Dutching per migliorare l'odore e il colore) e il concaggio (brevetto Lindt per la lucentezza della superficie e la consistenza fondente), i principi attivi del cacao vengono distrutti.

Tutte le persone con un alto rischio cardiovascolare dovuto a uno stile di vita non sano o a fattori di rischio congeniti hanno bisogno di protezione per evitare l'ostruzione dei vasi sanguigni. Questo vale per tutte le persone con pressione alta, lipidi elevati, diabete, mancanza di esercizio fisico, obesità, alti livelli di stress, per tutte le persone di età superiore ai 60 anni, i fumatori, le donne che assumono estrogeni e che non hanno ancora subito un'incidente cardiovascolare, così come per i viaggiatori aerei. Per decenni a queste persone è stato somministrato l'acido acetilsalicilico (ASA) per prevenire le ostruzioni vascolari. Oggi l'ASA ha un posto fisso nella terapia solo dopo che la malattia cardiovascolare ha già provocato un infarto o un ictus non fatale. Questo perché l'ASA può causare gravi emorragie. Tuttavia, le persone a rischio possono usare il cacao per aumentare la fluidità del sangue e ridurre al minimo il rischio di un'incidente cardiovascolare. L'indicazione dell'EFSA per migliorare la fluidità del sangue si riferisce a 200 mg di flavanoli del cacao al giorno.

Gli indiani Kuna, che consumano quotidianamente una bevanda al cacao, non sviluppano arteriosclerosi o pressione alta, non presentano un rischio elevato di infarto, ictus o embolia polmonare. Questa dose protettiva di flavanoli è stata confermata da studi recenti.

Nel modello animale dell'ipertensione, l'estratto di cacao ha abbassato la pressione sanguigna nella stessa misura di un antipertensivo sintetico. Non ha causato, invece, una riduzione dei valori normali di pressione arteriosa. Il meccanismo d'azione è plausibile: la muscolatura vascolare si rilassa, per cui la resistenza vascolare e la pressione sanguigna diminuiscono. Il principio attivo del cacao ha influenzato la funzione delle piastrine e l'emostasi. Nei topi, l'estratto di cacao ha migliorato la memoria spaziale. Anche nei ratti anziani e nei modelli di Alzheimer e Parkinson, si sono riscontrati miglioramenti nella motricità e nelle prestazioni cognitive. Nei ratti affetti da obesità, pressione alta, elevati livelli di zucchero e lipidi nel sangue, l'estratto di cacao ha portato a una perdita di peso. Nel modello del diabete, la funzione metabolica alterata è migliorata.

Negli studi clinici, dosi elevate di principio attivo del cacao non solo hanno ridotto l'ipertensione, ma hanno anche migliorato le prestazioni della memoria, l'apporto di ossigeno al cervello e l'umore.



Farmacisti Spazio Salute

Luganese



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

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

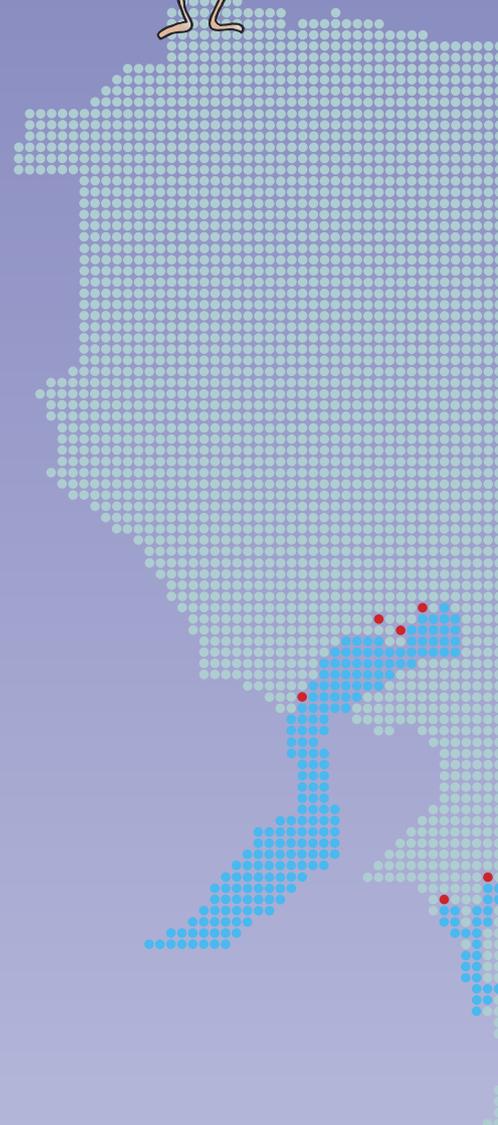
Via Cantonale
Tel. 091 946 44 11

Tesserete

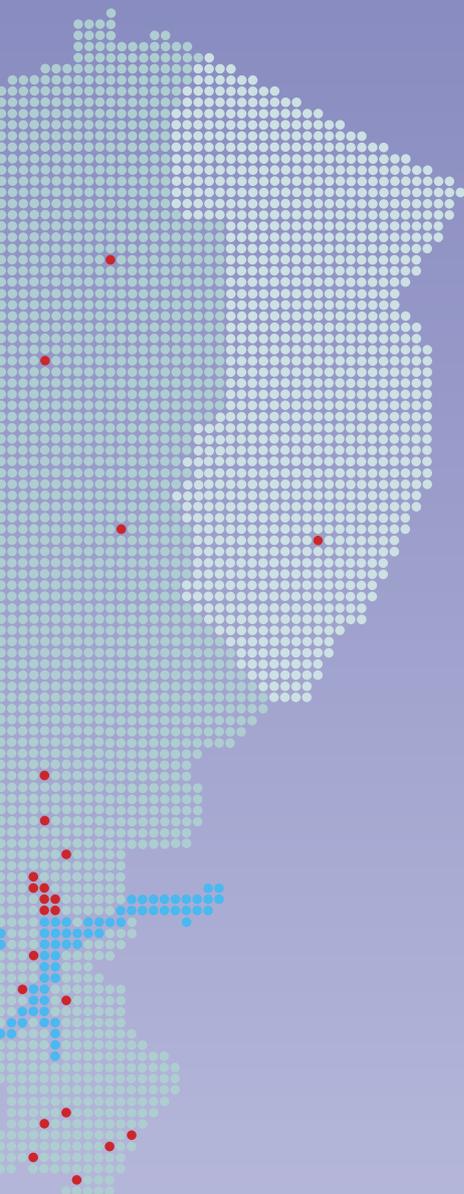
Via Canonica
Tel. 091 943 19 21

Vezia

Stabile ai Cedri
Tel. 091 967 19 19



FARMACIE SPAZIOSALUTE



Bellinzonese, Tre Valli e Mesolcina



Farmacia Centrale

Biasca

Via Pini 18
Tel. 091 862 12 12



Farmacia Cugini

Giubiasco

Largo Libero Olgiati 83
Tel. 091 857 12 51



Farmacia Moesa

Arbedo-Castione

Via San Gottardo, 24a.
Tel. 091 829 11 13



Farmacia Moretti

Grono

Via Cantonale
Tel. 091 827 15 01



Farmacia Serravalle

Malvaglia

Via Campagnora 12
Tel. 091 870 20 21

Locarnese



Farmacia Varini

Via 7

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

Ottobre
Tagliacarte offerto dalle Farmacie Spazio Salute



Novembre
Grande estrazione con numerosi premi



Dicembre
Panettoncino 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 ottobre

Buono

Tagliacarte

Grande estrazione

2024 novembre

Buono

Grande estrazione con numerosi premi!

2024 dicembre

Buono

Grande estrazione

FORTE CONTRO IL DOLORE

FORMULA A BASE DI OLI ESSENZIALI



Esclusivamente in farmacie e drogherie. Sono dei medicinali omologati. Leggere i foglietti illustrativi. VERFORA SA

SWISS MADE
VERFORA

L'inverno sta arrivando, preparatevi!



La pratica compressa sublinguale che previene le infezioni respiratorie.



Prevenzione efficace delle infezioni respiratorie ricorrenti. Agisce efficacemente su adulti e bambini. Si assume comodamente senz'acqua.

www.tossegrassa-ibsa.swiss

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

IBSA Institut Biochimique SA, Swiss Business Operations, Via Pian Scairolo 49, CH-6912 Lugano-Pazzallo, www.ibsa.swiss



Caring Innovation



Nuova apertura Farmacia Moesa

Ad Arbedo-Castione, all'interno dell'Arbed Smart Center, apre la Farmacia Moesa del gruppo Farmacie Spazio Salute.

Sviluppatosi come progetto parallelo a quello della Farmacia Sant'Antonio di Bissone, la Farmacia Moesa si prenderà cura dei pazienti con la stessa dedizione e competenza che ha reso nota la Farmacia Sant'Antonio in tutto il Ticino.

Grazie ad un team di professionisti della salute qualificati, esperti ed accoglienti, la Farmacia Moesa si appresta a diventare un punto di riferimento per la medicina allopatrica e per quella complementare.

Il nostro team si compone di due farmacisti, due assistenti di farmacia ed una apprendista assistente di farmacia. La farmacia è stata progettata come un luogo dove la modernità si fonde con la funzionalità. All'interno, la vasta area espositiva luminosa ed accogliente, offre ampi reparti di dermocosmetica, cosmetica naturale, prima infanzia, prodotti omeopatici, fitoterapici, spagirici, sali di Schüssler, tisane di nostra produzione, alimenti dietetici e salutistici, integratori di varia natura tra cui quelli di nostra produzione registrati a marchio Z-Pharma.

Grande rilevanza è stata data alla sala consulenze, uno spazio discreto e dedicato al consulto terapeutico approfondito con un approccio orientato verso la persona (non verso la malattia) ed una promozione attiva della salute e del benessere.

Risulteranno certamente graditi alla clientela l'orario continuato (dal lunedì al venerdì dalle 08:30 alle 19:00 e al sabato dalle 08:30 alle 17:00), i posteggi riservati davanti alla farmacia, il servizio a domicilio per i clienti della regione.

Per dettagli e maggiori informazioni siamo a disposizione sin da subito all'indirizzo e-mail farmaciamoesa@gmail.com altrimenti vi aspettiamo a partire dal mese di settembre presso l'Arbed Smart Center di Arbedo-Castione in Via San Gottardo, 24.



FARMACIE
SPAZIO**SALUTE**

Priorin[®] N

Cura la caduta dei capelli alla radice



È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.



Priorin N
270 capsule
20% di sconto
Validità 3 mesi



CH-2030-117-25

3M

PER OGNI
AVVENTURA
IL PRODOTTO
GIUSTO



Nexcare
ColdHot Therapy Pack
20% di sconto
Validità 3 mesi



Nexcare
PRODUCTS

Micoterapia medica

La micoterapia moderna medica è una terapia che usa funghi medicinali (non tossici), e che ha lo scopo di utilizzare le sostanze farmacologiche presenti nei funghi per prevenire malattie e per creare altre terapie più efficaci. Esiste anche una micoterapia antica praticata in Asia da più di 2000 anni. Questa terapia faceva parte della fitoterapia della medicina tradizionale cinese (MTC), e i funghi venivano spesso integrati nelle ricette a base di erbe medicinali. Un fungo molto famoso dell'antica medicina cinese era il ling zhi (lat.: = ganoderma lucidum), soprannominato "fungo dell'immortalità", che veniva consigliato agli anziani per preservare e promuovere la salute, per migliorare la vitalità, per rinforzare il cuore e per essere più tranquilli.

Un altro fungo, che si trova ancora oggi nelle ricette della cucina asiatica, è il mu – err (lat.: = orecchie di giuda), che è consigliato alle persone che hanno problemi di pelle, emicrania, fischi nelle orecchie e sanguinamento gengivale.

Negli ultimi anni si è risvegliato l'interesse della medicina occidentale per diversi funghi medicinali, che sono stati oggetto di diversi studi farmacologici. Nel focus dell'interesse stanno le sostanze bioattive per il nostro corpo, che vengono prodotte dai funghi per proteggersi da diversi parassiti. Un ruolo importante potrebbe esercitare una catena di zuccheri, i glucani, presenti nei funghi medicinali. Questi sembrano avere una funzione modulatrice sul nostro sistema immunitario con il risultato di renderci più resistenti alle aggressioni virali e tumorali. Alcuni studi sui funghi medicinali hanno anche fornito dati incoraggianti per la cura del colesterolo (shiitake; lat.: = lentinula edoles) e delle allergie (ling zhi). I funghi medicinali possono anche essere abbinati alle terapie classiche della nostra medicina occidentale (p.es. terapia tumorale, artrite reumatica, insonnia ecc.) per diminuire gli effetti collaterali e per rendere queste terapie più efficaci. È però sempre importante, che il medico, che prescrive gli estratti dei funghi medicinali, abbia acquisito una formazione (p.es. post - universitaria) specifica per essere ben informato sulle proprietà farmacologiche dei funghi e le possibili interazioni con altre medicine.

Dr. Bernd Wollmann

Dr. Bernd Wollmann, MSc.
Master in Medicina
Tradizionale Cinese (MTC)
Esperto in Micoterapia
(Dipl. Università Padova)

Via P. Capelli 10
6900 Lugano
Tel.: 091 649 8330



SWISSABILITY



Una rivoluzione per le persone con disabilità in Africa

Due anni fa, dai sogni e dal cuore di un piccolo team, è nata SwissABILITY, un'associazione ticinese che ha come missione quella di combattere povertà e disabilità, restituendo mobilità a quante più persone possibile nel Sud del mondo e aiutandole a condurre una vita dignitosa e autosufficiente.

Da un piccolo ufficio nel cuore di Lugano si sogna in grande, raggiungendo Benin, Ghana, Kenya, Malawi, Mozambico, Senegal, Sierra Leone, Tanzania e Uganda e portando con sé una nuova mobilità, là dove è maggiormente necessaria.

Una mobilità rinnovata resa possibile grazie alla costruzione di centri ortopedici in regioni prive di servizi riabilitativi e all'invio di materiali ortopedici a centri esistenti ma non funzionanti per la mancanza di attrezzature necessarie alla fabbricazione di protesi e ortesi. Nel 2023, SwissABILITY ha inaugurato il suo primo centro a Ziguinchor, in Senegal, una regione devastata dalle mine antiuomo, dove le persone amputate non avevano accesso a centri ortopedici di prossimità. Ha inoltre dotato di macchinari e materiali un nuovo centro ortopedico nel nord del Ghana e rifornito numerosi centri ortopedici già esistenti nei Paesi in cui opera.

In soli due anni di attività, SwissABILITY ha potuto sostenere oltre 500 persone amputate e con disabilità, le quali hanno beneficiato di servizi riabilitativi di eccellenza e sono state in grado di tornare a vivere una vita piena e produttiva.

Persone come Brigitte, una donna senegalese solare e sorridente, che ha dovuto affrontare un destino crudele. Nel 2018, mentre passeggiava con delle amiche nei dintorni di Ziguinchor, ha accidentalmente calpestato una mina antiuomo nascosta nel terreno. L'esplosione è stata devastante: in un attimo, Brigitte si è ritrovata a terra con la gamba destra dilaniata. Purtroppo, i danni causati dalla mina erano troppo gravi per essere curati, e i medici sono stati costretti ad amputarle la gamba sotto il ginocchio.

Oppure Ana Maria, una donna mozambicana che ha pagato a caro prezzo il conflitto civile che ha lacerato il Paese negli anni 80. I ribelli hanno attaccato il bus su cui Ana Maria e la sua famiglia cercavano di abbandonare la città di Nampula, aprendo il fuoco sui fuggiaschi. Ogni membro della sua famiglia è stato ucciso, mentre Ana Maria, gravemente ferita, giaceva al suolo abbandonata. I sopravvissuti al massacro sono riusciti a trasportarla all'ospedale, dove però non hanno potuto fare altro che amputarle la gamba al di sopra del ginocchio.

Le loro sono solo due fra le innumerevoli storie con cui il piccolo team ticinese si trova confrontato giornalmente: storie di dolore ma anche di resilienza, dove non ci si lascia abbattere dalla avversità della vita. Storie con un lieto fine, poiché, grazie alla generosità dei donatori, è stato possibile donare a Brigitte, Ana Maria e a tanti altri una protesi con cui affrontare l'avvenire con il sole in fronte.

SwissABILITY non si occupa però solo di progetti legati alle infrastrutture e all'approvvigionamento di materiali ortopedici. L'associazione ticinese è anche in prima linea nella formazione continua dei professionisti locali della riabilitazione. Grazie all'ausilio di esperti formatori – provenienti principalmente dai suoi Paesi di progetto – SwissABILITY insegna come



fabbricare delle protesi con tecnologie innovative a basso costo, in modo tale che le gambe artificiali possano essere accessibili per chiunque e ovunque.

Oltre cento professionisti, provenienti da dieci Paesi africani, hanno seguito questa formazione e sono tornati nei propri centri ortopedici di appartenenza con un rinnovato entusiasmo e la volontà di esportare il più possibile le tecnologie impartite da SwissABILITY. Con la speranza, un giorno, che tutte le persone amputate possano tornare a camminare.

Il lavoro di SwissABILITY copre quindi a 360° i bisogni riabilitativi nei suoi Paesi di progetto: dal paziente al tecnico, passando dall'approvvigionamento di materiali, in modo tale che tutto il processo funzioni a dovere.

Permettere alle persone con disabilità di tornare a camminare è un processo che mette in moto un circolo virtuoso che interromperà la dipendenza dagli aiuti esterni di queste persone, per sempre. Non si tratta solo di riacquisire mobilità, donando una gamba si può infatti interrompere il ciclo di povertà nel quale le persone con disabilità hanno vissuto finora. Si passerà dal poter compiere i primi passi al poter tornare al lavoro, a occuparsi dei propri cari, crearsi una famiglia e un futuro.

Migliorare, ogni giorno, la vita delle persone, è la missione che SwissABILITY si prefigge e che perseguirà con ogni mezzo a sua disposizione. I suoi progetti, come i fiori più belli, sbocciano nei posti più impervi, nelle avversità più difficili, ma con il loro calore irradiano di gioia chiunque attorno a loro.

Se desiderate sostenere i progetti di SwissABILITY è possibile fare una donazione ad Associazione SwissABILITY, Via alle Vigne 4 6963 Pregassona (Svizzera) IBAN: CH17 0900 0000 1599 5536 2 oppure tramite il nostro sito internet:



Dona ora con TWINT!



Scansiona il codice QR con l'app TWINT



Conferma importo e donazione



SEDATIF PC®

Ansia, nervosismo o disturbi del sonno?

MEDICAMENTO OMEOPATICO

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



La vostra salute merita il massimo rispetto®



BRAIN POWER? SOSTIENI LA FORZA DEL TUO CERVELLO



Combinazione per il supporto delle prestazioni cognitive e della funzione cerebrale#

#Il ferro, lo iodio e lo zinco contribuiscono a una funzione cognitiva normale, l'acido pantotenico contribuisce alle normali prestazioni intellettuali. Il DHA contribuisce al mantenimento della normale funzione cerebrale (l'effetto positivo risulta a partire da un'assunzione giornaliera di 250 mg). Un'alimentazione varia ed equilibrata e uno stile di vita sano sono importanti per la salute. 1 capsula al giorno.

Bayer (Schweiz) AG



Microbioma intestinale

Il microbioma intestinale gioca un ruolo fondamentale nella salute dell'organismo umano, influenzando vari aspetti del benessere generale. La composizione e l'equilibrio di questo ecosistema microbico possono determinare la salute o la malattia, con implicazioni che vanno ben oltre la semplice digestione. La ricerca scientifica ha dimostrato che un'alterazione del microbiota intestinale può portare a una serie di condizioni patologiche, con implicazioni che spaziano dalle malattie infiammatorie croniche alle problematiche metaboliche e persino al cancro.

Farmacisti Spazio Salute

Funzioni e Implicazioni

Il tratto gastrointestinale ospita la maggior parte del microbiota intestinale, dominato principalmente dai phylum Bacteroidetes e i Firmicutes, che costituiscono oltre il 90% della flora batterica. Il rapporto tra questi phylum è fondamentale; alterazioni di questo equilibrio sono state associate a condizioni come obesità e malattie infiammatorie intestinali.

Le principali funzioni del microbioma intestinale sono:

- **Funzione protettiva:** agisce come una barriera contro i patogeni e produce fattori antimicrobici che aiutano a prevenire infezioni
- **Funzione immunitaria:** contribuisce alla maturazione del sistema immunitario, favorendo la produzione di anticorpi e rafforzando la barriera intestinale contro patogeni e tossine
- **Funzione metabolica:** partecipa alla sintesi di vitamine essenziali, acidi grassi a catena corta e aminoacidi essenziali, supportando così numerosi processi metabolici vitali

Il microbioma umano si sviluppa principalmente nei primi tre anni di vita, influenzato dai fattori genetici, dalla modalità del parto (naturale o cesareo), dal tipo di alimentazione (latte materno versus artificiale) e dall'uso di antibiotici. Questi fattori possono determinare la composizione e la funzionalità del microbioma intestinale a lungo termine. Negli adulti, dieta e ambiente sono i principali fattori che influenzano il microbiota. Un'alimentazione equilibrata e variata è essenziale per mantenere l'equilibrio microbico e prevenire la disbiosi, che può portare a gravi condizioni di salute.

Probiotici e Prebiotici: Strategie per Modificare il Microbioma

I probiotici sono microrganismi vivi che, se assunti in quantità adeguata, possono migliorare il microbiota intestinale e apportare benefici alla salute, rafforzando la barriera intestinale e modulando il sistema immunitario. I prebiotici, invece, sono oligosaccaridi o polisaccaridi non digeribili che stimolano la crescita di batteri benefici come bifidobatteri e lattobacilli, rafforzando così la barriera intestinale.

Sebbene i probiotici e i prebiotici abbiano mostrato risultati positivi nel trattamento di malattie gastrointestinali come diarree acute e sindrome dell'intestino irritabile, possono anche causare effetti collaterali come gonfiore e flatulenze. L'uso di probiotici deve essere valutato con attenzione in pazienti immunocompromessi o con condizioni specifiche come trapianti di fegato, cirrosi epatica e infezioni da HIV, dove la sicurezza può essere una preoccupazione.

Il progresso della ricerca scientifica e clinica ci permetterà di comprendere meglio le complesse interazioni tra microbiota e salute, migliorando così le nostre capacità di prevenire e trattare le malattie attraverso una gestione mirata del microbioma.

Farmacisti Spazio Salute



In caso di prurito, bruciore o dolore.

SULGAN[®]N
aiuta contro le emorroidi.



SULGAN[®]N aiuta con una tripla azione contro le emorroidi.

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

DG.C.03.03.02.4.36

DG
DOETSCH GREYER AG
CH-BASEL

LACTIBIANE

PENSATE AL VOSTRO ECOSISTEMA INTESTINALE



CON I NOSTRI
MIGLIORI
CEPPI
MICROBIOLOGICI



Lactibiane shock 40M
20 capsule

20% di sconto
Validità 3 mesi



LA MICRONUTRIZIONE

CHIEDI IL VOSTRO SCONTO SU WWW.PILEJE.COM/EPQCHIERE

PileJe
L'ESPERTO

Le malattie emorroidali sono largamente diffuse

Trattare invece di nascondere: le malattie emorroidali sono largamente diffuse

Farmacisti Spazio Salute

Il 70% delle svizzere e degli svizzeri soffrono di disturbi emorroidali almeno una volta nella propria vita, ma solo pochi ne parlano.

Anche se la maggior parte non ama parlarne, ben due terzi della popolazione adulta soffre di disturbi emorroidali almeno una volta nella vita. La sofferenza si manifesta con prurito ed essudazione ed è dovuta alla debolezza del tessuto connettivo e ad altri fattori di rischio. Tuttavia, è possibile alleviare i sintomi e ritrovare una migliore qualità della vita con semplici misure e prodotti antinfiammatori.

Con «emorroidi», come da registro colloquiale, si designano le «malattie emorroidali», termine corretto. È ancora un argomento tabù, anche se, tuttavia, non dovrebbe esserlo perché i problemi di emorroidi colpiscono circa il 70% degli adulti a un determinato punto della loro vita. Le cause sono principalmente: debolezza del tessuto connettivo, alimentazione povera di fibre, poco esercizio fisico e molta sedentarietà, costipazione frequente, sport di forza o anche gravidanza. In altre parole, tutto ciò che esercita pressione sul retto.

Quando le emorroidi causano problemi

Le emorroidi sono vasi sanguigni che si trovano all'interno della mucosa del retto. Formano un cuscinetto spugnoso di tessuto a forma di anello, appena prima della parte terminale del retto. Insieme allo sfintere, assicurano che non fuoriescano liquidi o gas dall'intestino. Le malattie emorroidali si verificano quando i cuscinetti vascolari si dilatano e il sangue non può più defluire liberamente. I sintomi includono prurito, bruciore, dolore e essudazione, oltre a sanguinamento rosso vivo.

Possibilità di trattamento

Prurito, bruciore, essudazione e dolore rettale sono più che sgradevoli. Per dare sollievo, entrano in gioco diversi unguenti e supposte rettali con principi attivi antinfiammatori e che alleviano il dolore. Esistono anche assortimenti che offrono salviette medicinali per la pulizia e tubi con cannule per uso interno. Questi preparati possono essere utilizzati anche per malattie concomitanti come eczema anale, ragadi anali e infiammazioni leggere.

Gli interventi per il trattamento delle malattie emorroidali sono necessari solo in rari casi e oggi possono essere eseguiti anche in regime ambulatoriale.

Prevenzione

Per prevenire l'insorgenza di malattie emorroidali è necessario partire dall'alimentazione e dall'esercizio fisico: un'alimentazione ricca di fibre, liquidi a sufficienza e attività fisica favoriscono infatti la digestione. Per migliorare l'igiene e il rilassamento si può ricorrere anche a semicupi.

In caso di disturbi, chiedere consiglio al medico, al farmacista o al droghiere.

Farmacisti Spazio Salute



LA NATURA CI OFFRE LA SUA ENERGIA



Arkoroyal gelée
1500mg bio
20 fiale bevibili
20% di sconto
Validità 3 mesi

L'INTELLIGENZA DELLA NATURA PER LA VOSTRA SALUTE

OSCILLOCOCCINUM®

Stati
influenzali?

Per tutta la famiglia

Oscilloccinum
30 dosi
20% di sconto
Validità 3 mesi

états grippaux - Grippele Zustände
oscilloccinum
30 Ampoules

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



La vostra salute merita il massimo rispetto®

Il Carciofo

Il carciofo (*Cynara scolymus*) è una pianta perenne della famiglia delle Asteraceae, originaria del bacino del Mediterraneo. La sua coltivazione risale a tempi antichi, con testimonianze del suo utilizzo da parte di Egizi, Greci e Romani. Questa pianta vanta una lunga tradizione d'uso in diverse discipline naturali, dalla cucina alla fitoterapia, passando per l'omeopatia e la spagiria, rivelando una vasta gamma di proprietà benefiche e applicazioni.

Farmacisti Spazio Salute

Fitoterapia

In fitoterapia, il carciofo è rinomato per le sue proprietà benefiche per il fegato e per favorire il buon funzionamento dell'intestino grazie al suo elevato contenuto di fibre. La cinarina, un composto amaro presente nelle foglie, stimola la produzione di bile, facilitando la digestione dei grassi e la depurazione epatica, contribuendo così a ridurre i livelli di colesterolo nel sangue. È utilizzato per trattare disturbi digestivi, dispepsia e come supporto nelle diete depurative. Gli estratti di carciofo sono disponibili in diverse forme, tra cui capsule, compresse e tisane. Oltre alla cinarina, il carciofo contiene flavonoidi e antiossidanti che proteggono il sistema cardiovascolare e difendono l'organismo dai radicali liberi.

Le vitamine del gruppo B, cruciali per il corretto funzionamento del metabolismo, sono particolarmente rappresentate dalla vitamina B9 (acido folico), essenziale per lo sviluppo del bambino nelle prime fasi della gravidanza. La vitamina K è utile per la salute delle ossa e del cervello, il potassio sostiene la salute cardiovascolare, mentre il rame e il ferro sono fondamentali per la produzione dei globuli rossi.

Omeopatia

In omeopatia, il carciofo è utilizzato sotto il nome latino "*Cynara scolymus*". È impiegato principalmente per il trattamento di disturbi epatici e biliari e per migliorare la digestione. L'omeopatia sfrutta il principio della diluizione per stimolare le capacità di autoguarigione del corpo. Il carciofo omeopatico può essere prescritto in diverse diluizioni, spesso sotto forma di granuli o gocce, ed è ritenuto utile anche per ridurre i livelli di colesterolo e alleviare il gonfiore addominale.

Spagiria

La spagiria, una disciplina che combina l'alchimia con la fitoterapia, attribuisce al carciofo proprietà di riequilibrio energetico e purificazione. In spagiria, la preparazione del rimedio comprende tre fasi: separazione, purificazione e riunificazione dei principi attivi della pianta. Questo processo mira a estrarre l'essenza vitale del carciofo, creando un rimedio che agisce sia sul corpo fisico sia sui piani energetici e spirituali. I preparati spagirici del carciofo sono utilizzati per promuovere la salute del fegato, migliorare la digestione e favorire un equilibrio generale dell'organismo.

Cucina

In cucina, il carciofo è un ingrediente versatile e apprezzato in molte tradizioni culinarie. Le varietà italiane, come il Romanesco e lo Spinoso sardo, sono celebri per il loro sapore distintivo. Il carciofo può essere consumato crudo, cotto al vapore, fritto, arrostito o utilizzato come ingrediente in risotti, paste e contorni. Le foglie esterne più dure vengono spesso scartate, mentre il cuore e la parte inferiore delle brattee sono le parti più tenere e gustose. In molte ricette tradizionali, il carciofo viene preparato con olio d'oliva, aglio, prezzemolo e limone, esaltandone il sapore unico e le proprietà digestive.

Precauzioni

È importante evitare l'assunzione di carciofo in caso di ipersensibilità accertata verso uno o più componenti, in pazienti con ostruzione delle vie biliari e in quelli affetti da colelitiasi. L'uso del carciofo deve inoltre essere evitato durante l'allattamento, a causa delle possibili riduzioni della produzione latte.

Farmacisti Spazio Salute



Gynofit®



Gynofit
gel vaginale - 12 dosi
20% di sconto
Validità 3 mesi



Per essere al meglio delle tue performance

Gel vaginale all'acido lattico Gynofit

- In caso di vaginosi batteriche e micosi vaginali
- Contro prurito, bruciore e odore sgradevole
- Raccomandato dai ginecologi
- Dispositivo medico



Swiss Development

www.gynofit.com

Tentan AG, 4452 Itingen



La mancanza di sole divora la vostra salute?



**Vitamin D3
Wild** oleosa
gocce 10 ml
20% di sconto
Validità 3 mesi



Adatto
a tutte
le età



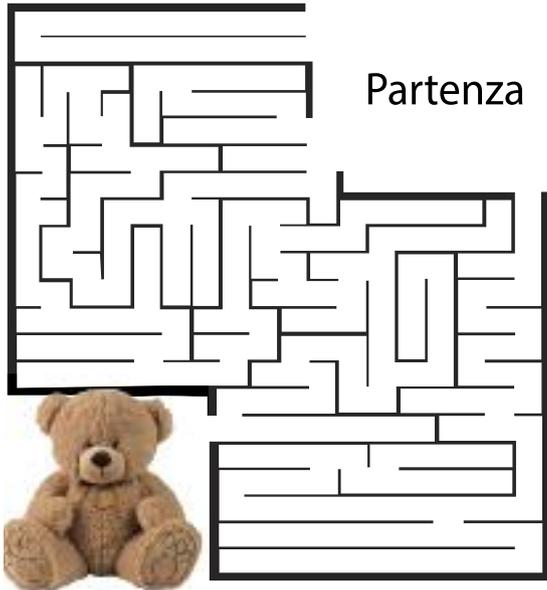
Vitamin D3 Wild olio

Per la prevenzione ed il trattamento delle malattie legate ad una carenza di vitamina D (par. ex. rachitismo ed osteomalacia).

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

VERFORA®
PER LA VITA

Labirinto



Crucipuzzle Oggetti scolastici



MATITA
GOMMA
ASTUCCIO
FORBICI



PENNA
LIBRO
ZAINO
BANCO



COLLA
QUADERNO
RIGHELLO
SEDA



Rebus sul cibo

A ogni immagine è associata la parola di un cibo
Trova la parola nascosta

cam  lla (10)

sor  (7)

pa  (6)

a  (6)

m   (5)

ban  ta (9)

Consigli per la raccolta di funghi

1. Usate cestini in vimini o sacchi di stoffa per garantire la circolazione dell'aria e non esponete i funghi al calore.
2. Pulite il piede dei funghi nel bosco, senza rimuovere parti caratteristiche come la base.
3. Raccogliete solo funghi commestibili e sani, senza danneggiare quelli velenosi o non commestibili.
4. Per i funghi sconosciuti, raccoglietene pochi esemplari, con cura, annotando il biotopo e trasportandoli separatamente.
5. Raccogliete solo la quantità necessaria di funghi, rispettando le regole locali e l'equilibrio ecologico.
6. Proteggete le specie di funghi rare.
7. Fate controllare tutto il raccolto separando le specie diverse.
8. Non fidatevi di metodi popolari per testare la tossicità; la cottura non elimina le tossine.
9. Evitate di consumare funghi crudi.
10. Fate sempre controllare i funghi raccolti da un esperto per evitare intossicazioni.



Per più info, visitare
<https://www.vapko.ch>



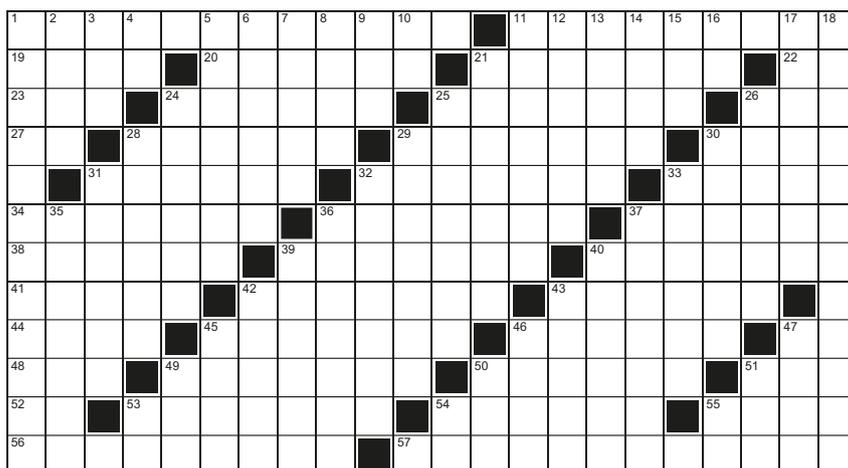
Non dimenticate che solo il controllore è veramente sicuro.

Orizzontali

1. Una caratteristica del diamante - **11**. I ricocchi apportati alla linea di un'auto - **19**. Il fondatore di una nota catena di alberghi - **20**. L'Antonacci cantante - **21**. Un circolo per gli amanti della vela - **22**. Iniziali di Hemingway - **23**. Angolo in breve - **24**. Non lontana - **25**. Andati via da un luogo - **26**. Vale insieme ai - **27**. Castigo... senza astio - **28**. La madre di Apollo - **29**. Vino rosso passito della Valpolicella - **30**. La tangenziale più breve - **31**. Passo italiano e stazione sciistica - **32**. Caduta di un suono all'interno di una parola - **33**. È grande a Venezia - **34**. La desta il comico - **36**. Rappresenta una delle divisioni amministrative della Svizzera - **37**. Dotati per offendere - **38**. Uniti con ago e filo - **39**. Tenerezze affettuose - **40**. Componimento poetico greco e latino, in onore del dio Priapo - **41**. È "geniale" in un romanzo di Elena Ferrante - **42**. È stato presidente della FIGC - **43**. Realizzano cancelli - **44**. La Pavone cantante - **45**. Contrassegnare con una lineetta - **46**. Luogo appartato e solitario - **47**. Sigla di Catania - **48**. Una sigla... genetica - **49**. Lo sono molti santi - **50**. Unità di misura del diamante - **51**. Laici senza pari - **52**. Le vocali in fila - **53**. È... grasso una sola volta all'anno - **54**. I chilometri dei russi - **55**. Mezzogiorno a Londra - **56**. Sfocia a nord di Catania - **57**. Una salutare dieta.

Verticali

1. La condizione di chi ha una particolare frequenza di pulsazioni - **2**. Fu distrutto da Carlo Magno - **3**. Information Technology Group - **4**. Consonanti in lizza - **5**. Occupati dagli inquilini - **6**. Pietrangeli del tennis - **7**. Hyppolyte filosofo del determinismo - **8**. Borgo dell'Alto Adige tra i più belli d'Italia - **9**. Sorella di mamma - **10**. Alla fine del pranzo - **11**. Vuole averla il litigante - **12**. Cantavano "The final countdown" - **13**. Stato americano... - **14**. Ha un Arco - **15**. Yacht Club Internazionale - **16**. Articolo per scienziato - **17**. Venute al mondo da poco - **18**. Fa... perdere la testa - **21**. Il Machiavelli politico e filosofo fiorentino - **24**. È tipica dei pavoni - **25**. Consigliere saggio e fidato - **26**. Le corde che delimitano l'area della partenza del palio di Siena - **28**. Corazza degli antichi legionari romani - **29**. Aumenti dei prezzi - **30**. Ha scritto "Va' dove ti porta il cuore" - **31**. Detta implicitamente - **32**. Edifici alla memoria dei caduti - **33**. Vaglio, crivello - **35**. Derivato dell'acido barbiturico - **36**. La tau-



romachia - **37**. Petronio era quello "elegantiarum" - **39**. Jimmy ex presidente USA - **40**. Tuberi commestibili - **42**. Chi l'ha bianca può tutto! - **43**. Precede lady per indicare la moglie d'un presidente - **45**. Il Capitano nel film di Spongebob - **46**. Non frequenti - **47**. Per meglio dire - **49**. Il nome di un'isola britannica - **50**. Centro elaborazioni dati - **51**. La prima parte di Londra - **53**. Forma tronca di mamma - **54**. Ai lati della valle - **55**. Fondo di tazzina...

Sudoku

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

Le nostre promozioni



Curaprox CS 5460 CS Kids
Spazzolini
20% di sconto
Valido 3 mesi

a pagina 6



Dolo Spedifen forte
compresse e bustine
20% di sconto
Valido 3 mesi

a pagina 14



Nalcore Sandoz
smecta unghie 2.5 ml
20% di sconto
Valido 3 mesi

a pagina 18



Alpinamed Cardiovasc Cacao
90 capsule
20% di sconto
Valido 3 mesi

a pagina 22



Priorin N
270 capsule
20% di sconto
Valido 3 mesi

a pagina 30



Berocca pro Brain
60 capsule
20% di sconto
Valido 3 mesi

a pagina 34



Lactibiane shock 40M
20 capsule
20% di sconto
Valido 3 mesi

a pagina 36



Arkoroyal gelée
1500mg bio
20 bustine bevvibili
20% di sconto
Valido 3 mesi

a pagina 38



Voltaren Dolo forte
capsule, patch e gel
20% di sconto
Valido 3 mesi

a pagina 48

Le nostre promozioni



Biotin-Biomed forte 5 mg
70 compresse
20% di sconto
Valido 3 mesi

a pagina 6



Supradyn pro energy-complex
30 cp eff e 60 cp
20% di sconto
Valido 3 mesi

a pagina 8



Ibu Sandoz Plus
20 compresse
20% di sconto
Valido 3 mesi

a pagina 8



Femannose N
30 bustine
20% di sconto
Valido 3 mesi

a pagina 10



Complex 365
90 compresse
20% di sconto
Valido 3 mesi

a pagina 12



Vitasprint B12
40 bustine
20% di sconto
Valido 3 mesi

a pagina 20



Bioflorin
50 capsule
20% di sconto
Valido 3 mesi

a pagina 22



Perskindol Classic
Perskindol Dolo gel
20% di sconto
Valido 3 mesi

a pagina 28



Solmucol Bronchoprotect
30 compresse
20% di sconto
Valido 3 mesi

a pagina 28



Sédatif PC
90 compresse
20% di sconto
Valido 3 mesi

a pagina 34

Le nostre promozioni



VICKS
VapoRub unguento
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 10



Cetaphil
la gamma
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 16



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

a pagina 16



Puresentiel 41
spray 200 ml
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 18



Nexcare
ColdHot Therapy Pack
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 30



Oscilloccinum
30 dosi
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 38



Gynofit
gel vaginale - 12 dosi
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 40



Vitamin D3
Wild oleosa
gocce 10 ml
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 40



Flector EP
Tissugel
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 47

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.

INGERIRE UNA COMPRESSA, APPLICARE UN CEROTTO O MASSAGGIARE L'EMULGEL?

HALEON

L'esperto
Voltaren Dolo

con diverse varianti
di prodotto

contro il dolore*
e l'infiammazione



* In caso di dolore acuto. Chiedi al tuo farmacista prima di utilizzare i prodotti Voltaren Dolo contemporaneamente.



Voltaren
Dolo forte Liquid Caps



Voltaren
Dolo Patch



Voltaren
Dolo forte Emulgel

Sono dei medicinali omologati.
Leggere il foglietto illustrativo.

Marchi di proprietà o concessi in licenza alle società del gruppo Haeon.
GSK Consumer Healthcare Schweiz AG è una società del gruppo Haeon.

Più gioia di muoversi