

Giugno 2025

farmaciespaziosalute.ch

# RIVISTA DI ATTUALITÀ E BENESSERE



FARMACIE  
SPAZIOSALUTE



SANDOZ



CH2404175869 04/2024

Per te.  
Per la vita.

# EDITORIALE

Farmacisti Spazio Salute  
www.farmaciespaziosalute.ch

Cara lettrice,  
caro lettore,

l'estate è il tempo della gioia,  
del calore che avvolge ogni cosa  
e dei giorni che sembrano infiniti.

Con il solstizio d'estate, la natura raggiunge il suo apice di vitalità, offrendoci paesaggi dorati, frutti maturi e cieli azzurri che invitano al sogno e all'avventura.

È il momento dell'anno in cui il sole domina in-contrastato, riscaldando non solo la terra, ma anche i nostri cuori.

Le giornate si riempiono di colori intensi, il profumo del mare e della terra arsa dal sole si mescola nell'aria, e il canto delle cicale accompagna i nostri pensieri. L'estate ci invita a rallentare, a vivere all'aperto, a immergerci nella natura che splende nella sua forma più generosa.

Un tuffo nell'acqua fresca, una passeggiata al tramonto o una serata sotto le stelle: sono questi i momenti che rendono unica questa stagione.

Approfittiamo dell'estate per ritrovare la leggerezza, per dedicarci al riposo e per coltivare nuovi sogni.

Lasciamoci trasportare dalla sua energia, custodendo ogni emozione come un tesoro prezioso.

*Buona lettura*

Giugno 2025  
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

# INDICE DEI CONTENUTI

## LE PATOLOGIE DEL SISTEMA LINFATICO

Spazio Medicina

5-7

## “VOLARE? NO, GRAZIE!” la paura prende quota

Spazio Medicina

9-11

## SPORT ACQUATICI

Spazio Prevenzione

13-15

## CALDO ESTIVO?

### la tua arma segreta è l'idratazione!

Spazio Prevenzione

17

## MICROBIOTA E VIAGGI

### proteggi il tuo intestino ovunque tu vada!

Spazio Benessere

19

## LE NOSTRE FARMACIE

Spazio Farmacie

20-21

## ZANZARE, MALATTIE E DIFESE NATURALI

### il potere del Caladium

Spazio Verde

25

## LA FONDAZIONE AMILCARE

Spazio Associazioni

28-29

## CONSIGLI D'ACQUISTO

Spazio Convenienza

30

## ESTATE E SALUTE INTIMA

### come proteggersi dai fastidi vaginali

Spazio Benessere

31

## BAMBINI E ADULTI

Spazio Giochi

32 / 35

## MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

### una saggezza millenaria al servizio della salute

Spazio Verde

33-34

## LE NOSTRE OFFERTE

Spazio Promozioni

36-38

20%  
di sconto  
validità 3 mesi  
Vedi Spazio Promozioni

# Bepanthen®

Per la salute della pelle.



## 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

CH-20230125-62

# HALEON

*Il must-have  
per ogni viaggio!  
Il nostro massimo sollievo  
per tutta la famiglia.*



20%  
di sconto  
validità 3 mesi  
Vedi Spazio Promozioni

Fenipic Plus, soluzione (roll-on) è indicato per il trattamento locale delle punture di insetti.

Sono dei medicinali omologati. Leggere il foglietto illustrativo.

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

PM-CH-FENI-25-00003 25.03.2025

# LE PATOLOGIE DEL SISTEMA LINFATICO

Spazio Medicina

Dr. med. Corrado Campisi

## **La linfa scorre in un importante sistema di drenaggio a supporto del sistema cardiovascolare**

Poco noto, il sistema linfatico svolge un ruolo decisivo nel sistema immunitario e comunica col sistema sanguigno drenando i liquidi che si accumulano nei tessuti sottocutanei. Il 10% circa del liquido che irrori i tessuti non ritorna infatti al cuore attraverso le vene, ma proprio per via del sistema linfatico; ciò che permette un drenaggio essenziale a supporto del sistema cardiovascolare, della cui importanza ci si rende purtroppo conto solo quando è compromesso.

Di malattie linfatiche (linfedema e lipedema) parliamo con il dottor Corrado Campisi, specialista in Chirurgia plastica e ricostruttiva che dal novembre scorso coordina il Centro multidisciplinare specializzato nella

diagnosi e nella cura delle patologie linfatiche alla Clinica Sant'Anna di Sorengo che, in prima battuta, sottolinea l'importante funzione del nostro sistema linfatico: *"Per l'organismo, la circolazione linfatica è uno dei sistemi di difesa fondamentali contro le infezioni: è indispensabile per espellere sostanze tossiche e i liquidi che filtrano dai capillari sanguigni".* Un'importante funzione svolta dalla linfa: *"Scorrendo nei vasi linfatici, essa si raccoglie nei linfonodi (centri di filtraggio specifici) adibiti alla depurazione dell'organismo".*

Fra le patologie del sistema linfatico, spicca il linfedema: una malattia cronica e progressiva del sistema linfatico (che però può causare gravi disabilità) con la quale molte persone devono fare i conti: *"Malgrado non esistano dati precisi sulla sua prevalenza nella popolazione, le statistiche dicono che a livello mondiale ne sono affette circa 140 – 250 milioni di persone".* Per questo motivo, e a scopo di sensibilizzazione, il 6 marzo viene annualmente promossa la Giornata Mondiale del Linfedema.



# Flector® Dolo Forte



Mal di testa



Mal di denti



Dolori mestruali



Dolori muscolari e reumatici



La piccola capsula molle che agisce contro i dolori acuti.

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

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

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



Caring Innovation

01/2025

# BIOFLORIN®

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!



**BIOFLORIN®**  
ENTEROCOCCUS FAECIUM SF68

Rigenera la flora intestinale alterata  
• in caso di diarrea  
• durante l'assunzione di antibiotici

Per adulti, bambini e neonati.

23 CAPSULE SANOFI

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

**sanofi** Opella Healthcare Switzerland AG, Risch



SWISS MADE

MAT-CH-2400956-1.0 - 06/2024



Il termine linfedema deriva dal greco *lin-fe-dèma* ed è composto da *linfo* e *edema*: *“È una patologia a carico del sistema linfatico la cui anomalia provoca un ristagno di linfa che si può manifestare in qualsiasi distretto corporeo, dalla testa ai piedi. Fra le zone più comunemente colpite troviamo gambe, braccia e regione addominale (talvolta anche la zona pubica)”*. Lo specialista parla di un *“quadro clinico caratterizzato dal blocco o dal rallentamento della circolazione linfatica nella zona colpita”*.

I fattori di rischio del linfedema, per citarne alcuni, sono infezioni ripetute dovute a diverse cause come il diabete (diminuisce la resistenza immunologica all'infezione), fino a una semplice pedicure o manicure non eseguita ad opera d'arte, mentre l'obesità ha una valenza importante: *“Ogni punto aumentato di indice di massa corporea fa salire esponenzialmente il rischio di problematiche linfatiche (non solo il linfedema). Poi abbiamo fattori costituzionali, ormonali, genetici (tutti potenzialmente associati), e le patologie che stimolano l'attivazione immunitaria (nelle donne alterazioni della tiroide, tiroidite di Hashimoto)”*.

Per riassumerne le cause: *“Nel 50% il linfedema origina da una malformazione e un malfunzionamento dei vasi linfatici e / o dei linfonodi. L'altra metà è di origine parassitaria post-chirurgica, secondaria al trattamento del carcinoma mammario, di altri tumori maligni della sfera urogenitale maschile e femminile, del melanoma, o da problemi funzionali di sovraccarico del sistema linfatico”*.

Il lipedema è un'altra patologia linfatica dall'origine molto diversa rispetto al linfedema, ed è caratterizzata dall'accumulo di grandi quantità di grasso sottocutaneo nelle gambe (dai glutei alle caviglie) e a volte anche nelle braccia: *“È progressivo, invalidante e cronico, e si presenta spesso insieme a problemi di obesità o di sovrappeso, cosa che inizialmente può comportare difficoltà ad essere diagnosticato”*.

Secondo le moderne linee guida, questi gli esami che, a complemento di un'accurata visita medica, permettono di riconoscere una malattia linfatica: *“Quello principale per definire l'edema è la linfo-scintigrafia che ne conferma la natura linfostatica e consente di trovare causa ed estensione della malattia, per una valutazione dello stato di compromissione funzionale della circolazione linfatica. Altre indagini supplementari forniscono, di caso in caso, ulteriori informazioni sul migliore approccio chirurgico al linfedema, la cui terapia è multidisciplinare e può includere fisioterapia, linfodrenaggio (manuale e / o meccanico) e terapia fisica combinata. Mentre per il trattamento chirurgico, si valuta un intervento di microchirurgia, derivativa o ricostruttiva, o con la liposuzione”*. Il decorso post-operatorio va concordato col paziente: *“Il ritorno alle attività quotidiane e lavorative è veloce, mentre la fase diagnostica rimane essenziale per indirizzarlo a capire cosa può fare per migliorare la problematica, anche a titolo preventivo”*. Se l'approccio multidisciplinare è saliente, la prevenzione riveste un ruolo chiave: *“Essa costituisce un'arma vincente: si stima che nel mondo 350 milioni di individui siano affetti da lipedema e ogni anno si registrano decine di migliaia di nuovi casi di linfedema. Sono patologie con impatto sulla quotidianità della vita, soprattutto quella femminile: gonfiore a mani, braccia e gambe talvolta così grave da manifestarsi come “arti da elefante” possono essere dolorosi, ingombranti, e mettere in difficoltà anche il vestirsi o il lavarsi”*. Eppure, il linfedema può essere sì curato, ma pure prevenuto: *“Si possono eseguire specifici test genetici e la Scintigrafia linfatica per mappare il rischio che si formino linfedemi e giocare d'anticipo, a tutto vantaggio per la salute e la cura dei pazienti”*.

# Protezione per la pelle sensibile

Daylong™

Sviluppata con dermatologi

20%  
di sconto  
validità 3 mesi



# PARAPIC®

aiuta rapidamente in caso  
di punture d'insetti

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

È un medicamento omologato.  
Leggere il foglietto illustrativo.



20%  
di sconto  
validità 3 mesi

# “VOLARE? NO, GRAZIE!” la paura prende quota

Spazio Medicina



Farmacisti Spazio Salute  
(con l'ausilio dell'AI)

Con l'arrivo dell'estate, le città si svuotano, gli aeroporti si affollano ancora di più e i sogni di spiagge lontane, città d'arte o mete esotiche si fanno più vivi che mai. Ma per molti, all'idea di salire su un aereo, il cuore inizia a battere più forte, e non per l'emozione del viaggio. Si tratta della *paura di volare*, una fobia tanto diffusa quanto spesso sottovalutata, che può trasformare un'esperienza emozionante in una vera e propria prova di coraggio.

Secondo alcune stime, circa il 30% delle persone prova un certo grado di ansia quando vola, e fino al 10% soffre di una vera e propria *aviofobia*. Si tratta di una paura che può manifestarsi in modo diverso da persona a persona: c'è chi ha il terrore del decollo, chi suda freddo durante le turbolenze, chi non riesce nemmeno ad avvicinarsi a un aeroporto. E non sempre è legata a un evento traumatico: spesso è frutto dell'immaginazione, dell'idea di perdere il controllo, o dell'angoscia di trovarsi "chiusi in una scatola di metallo a 10.000 metri d'altezza".

Dal punto di vista razionale, l'aereo è uno dei mezzi di trasporto più sicuri in assoluto. Le statistiche lo dicono chiaramente: è molto più probabile avere un incidente in auto che in volo. Eppure, la razionalità ha poco potere quando entra in gioco l'istinto di sopravvivenza.

La paura di volare è spesso una somma di altre paure: la claustrofobia, la paura dell'altezza, la mancanza di controllo, l'ignoto. Alcuni temono l'idea di non potersi muovere liberamente, altri soffrono l'ansia dell'attesa o del ritardo, altri ancora si fanno prendere dal panico all'idea di un guasto tecnico. A tutto questo si aggiungono, talvolta, le notizie di incidenti aerei, spesso molto mediatizzati, che restano impresse nella memoria collettiva e alimentano l'ansia ed oggi con la connessione a 360 gradi, 24 ore al giorno, ogni notizia ci raggiunge dall'angolo più sperduto del pianeta come se fosse avvenuta sotto casa.

Il periodo estivo, per chi ha paura di volare, rappresenta un momento ambivalente. Da una parte, c'è il desiderio di partire, di staccare la spina, di visitare posti nuovi. Dall'altra, c'è l'ansia del volo, che può diventare così

IN UN  
PRATICO  
FORMATO

In caso di  
influenza intestinale

**PERENTEROL<sup>®</sup> Lyo-Sol**

per il trattamento sintomatico  
della diarrea acuta

Probiotico a base di lievito



AROMA ALLE BACCHE



È un medicamento omologato.  
Leggere il foglietto illustrativo.

Zambon Svizzera SA

[www.perenterol-lyosol.ch](http://www.perenterol-lyosol.ch)

**PERENTEROL<sup>®</sup> Lyo-Sol**  
Saccharomyces boulardii **CNCM I-745**

472885/08/11\_23/07/2016

**Zambon**



→ [www.antistax.ch](http://www.antistax.ch)

**Gambe pesanti,  
stanche e doloranti?**

Antistax<sup>®</sup> forte allevia il dolore, rafforza le pareti  
delle vene e protegge le vene stesse.



È un medicamento omologato.  
Leggere il foglietto illustrativo.

**spirig** HealthCare  
STADA GROUP

2023\_12\_605



intensa da far rinunciare del tutto al viaggio, oppure da rovinarne la partenza, si perché iniziare la vacanza con l'ansia non è certo gradevole. Ansia che talvolta è generata dallo stress sul lavoro, dalla vita sociale o in famiglia e che ci vede quindi incapaci di elaborare le più piccole defezioni o paure dell'ignoto.

Alcune persone, pur di evitare l'aereo, scelgono mete raggiungibili in treno o in auto, anche se richiedono più tempo e fatica. Altre cercano di "farsi forza", magari assumendo ansiolitici o distrazioni di vario tipo, ma vivono comunque il viaggio con un forte disagio.

### **Ma la paura si può gestire...**

La buona notizia è che la paura di volare si può gestire — e in molti casi anche superare. Oggi esistono percorsi terapeutici specifici, come la terapia cognitivo-comportamentale, che aiuta a ristrutturare i pensieri irrazionali e a imparare tecniche di rilassamento. Diverse compagnie aeree offrono corsi anti-paura del volo, spesso tenuti in collaborazione con psicologi e piloti, che spiegano nel dettaglio come funziona un aereo, come si gestiscono le turbolenze, e cosa avviene realmente in cabina.

Anche la *consapevolezza* gioca un ruolo importante: conoscere i rumori dell'aereo, i movimenti tipici durante un volo e i protocolli di sicurezza può ridurre drasticamente l'ansia.

Infine, parlare apertamente della propria paura — con amici, familiari o professionisti — è un primo passo fondamentale. Non c'è nulla di cui vergognarsi: avere paura è umano, affrontarla è coraggioso.

L'estate o le vacanze in genere sono il momento perfetto per regalarsi nuove esperienze, emozioni e ricordi. Se la paura di volare ci trattiene, basta ricordare che ci sono strumenti e persone che possono aiutarci.

E forse, con un po' di preparazione e il giusto supporto, si potrà trasformare quel volo tanto temuto nel primo passo verso una vacanza indimenticabile.

In fondo, non è proprio questo il bello di viaggiare? Superare i propri confini — anche quelli interiori — e scoprire che possiamo volare più in alto di quanto pensavamo.

# NUOVO

20%  
di sconto  
validità 3 mesi  
Vedi Spazi Promozionali

EAU THERMALE  
**Avène**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

**ULTRA FLUIDO SPF50**

**100% INVISIBLE**

ASSORBIMENTO  
**ULTRA  
RAPIDO IN  
1 SEC.**



**FILTRO  
ULTRA AMPIO**

TriAsorB™

UVB | UVA | HEV\* LUCE BLU



\* Lunghezza d'onda corta

Per un'estate rilassata

La penna  
per punture  
di insetti di  
HARTMANN



20%  
di sconto  
validità 3 mesi  
Vedi Spazi Promozionali

**HARTMANN**  
+

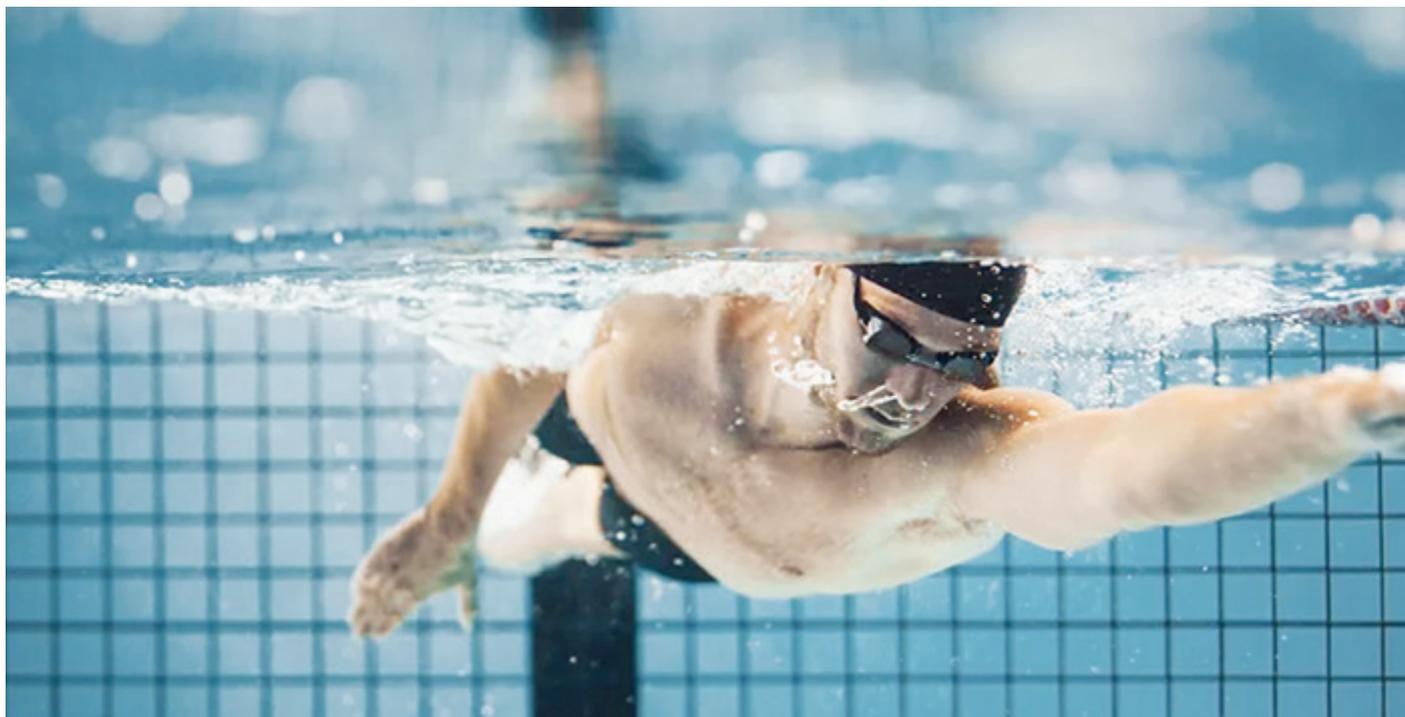
- + Può accelerare il processo di guarigione
- + Senza sostanze chimiche, adatto per donne in gravidanza
- + 3 programmi, inclusa la modalità sensibile
- + Design pratico per i viaggi



1x fino a  
**300**  
applicazioni

3 sec  
**Modalità  
sensibile**





Pascal Agostinetti,  
Capodelegato UPI per la Svizzera  
meridionale

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

**Infortuni in acqua e nelle sue immediate vicinanze**

Fiumi, laghi, piscine, lidi o piscine per bambini:

**Circa 19'000 persone**  
della popolazione Svizzera si feriscono ogni  
anno negli sport acquatici.

**28 persone**  
domiciliate in Svizzera perdono la vita praticando uno sport acquatico. A ciò si aggiungono altre 5 vittime mortali di infortuni nello sport acquatico provenienti dall'estero.

in Svizzera le possibilità per divertirsi o allenarsi in acqua non mancano. Quando si pratica uno sport acquatico è importante essere prudenti.

Tra la popolazione svizzera si registrano circa 12'000 infortuni all'anno durante il nuoto o la balneazione. Nelle uscite in barca si infortunano ogni anno circa 3'000 persone, mentre negli altri sport acquatici si contano oltre 4'500 casi. In media, a perdere la vita in uno sport acquatico nel nostro Paese sono ogni anno 33 persone svizzere e straniere.

**L'annegamento, il pericolo maggiore**

Nell'ambito degli sport acquatici, il pericolo maggiore è l'annegamento, sebbene non sia l'unica causa di infortunio. Un salto in acque sconosciute e torbide può ad esempio provocare ferite serie.

Le cause di infortunio variano da uno sport all'altro: leggerezza, sventatezza, consumo di alcol, freddo o le correnti nelle acque libere sono solo alcuni esempi. Se qualcuno non dispone delle necessarie competenze, si immerge in solitaria o non indossa il giubbotto di salvataggio in gommone, le conseguenze possono essere molto gravi.

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

# In caso di prurito, bruciore o dolore.

SULGAN<sup>®</sup>N  
aiuta contro le emorroidi.



SULGAN<sup>®</sup>N aiuta con una tripla azione contro le emorroidi.

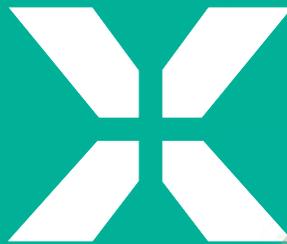
È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

DG  
DOETSCH GREYER AG  
CH-BASEL

DG.C.03.032024.36

elmex<sup>®</sup>

## Sollievo immediato<sup>1</sup> dal dolore, in un solo gesto



Sollievo immediato<sup>1</sup> e duraturo dal dolore

Aiuta a prevenire la recessione gengivale



<sup>1</sup> Per un sollievo immediato dal dolore, applicare fino a due volte al giorno direttamente con la punta del dito sui denti sensibili e massaggiare delicatamente per 1 minuto.  
\* per i denti sensibili è la gamma di prodotti elmex<sup>®</sup>. Sondaggio su dentifrici e colluttori completato con 150 dentisti e 79 igienisti dentali svizzeri, gennaio-febbraio 2023.



## I 5 consigli principali

- Rispetta le regole per il bagnante della SSS
- Tieni i bambini sempre sott'occhio, i più piccoli a portata di mano
- Usa un aiuto al galleggiamento in acque libere (ad es. boa da nuoto) e nuota sempre in compagnia di un'altra persona
- Rinuncia all'alcool
- Se non sei in perfetta forma fai il bagno solo in una piscina o una struttura sorvegliata

### Balneazione e nuoto Godersi l'acqua in sicurezza

L'acqua è divertimento. Spesso però se ne sottovalutano i rischi. Molti infortuni si potrebbero evitare: segui i consigli dell'UPI per restare sempre a galla

#### 6 regole per la tua sicurezza

Leggerezza, spavalderia, consumo di alcol ma anche il freddo e le correnti possono avere conseguenze fatali. Spesso saper nuotare bene non basta: in acqua contano anche le riserve di energia, lo stato di salute e l'attenzione. Devi quindi essere in grado di valutare correttamente le tue capacità quando fai il bagno o nuoti in acque non sorvegliate, ma anche quando sei in piscina.

Le sei regole per il bagnante della Società Svizzera di Salvataggio SSS ricordano i principali punti da osservare:

1. Non lasciare i bambini incustoditi vicino all'acqua – tieni i bambini piccoli sotto controllo, a portata di mano.
2. Non entrare mai in acqua dopo l'assunzione di bevande alcoliche o altre droghe. Non nuotare mai a stomaco pieno o completamente vuoto.
3. Non tuffarti sudato in acqua. Il corpo deve gradualmente abituarsi.
4. Non tuffarti in acque torbide o sconosciute. Le situazioni sconosciute presentano pericoli.
5. Non usare materassini e oggetti gonfiabili ausiliari per il nuoto in acque profonde: non danno alcuna sicurezza.
6. Non nuotare lunghe distanze da solo: anche il corpo meglio allenato può trovarsi in difficoltà.

Naturalmente quando fai il bagno all'aperto devi sempre tenere d'occhio la meteo. Esci subito dall'acqua in caso di temporale. Divertirsi nell'acqua in tutta sicurezza e spensieratezza è possibile, basta seguire alcuni consigli.

#### Aiuti al galleggiamento e meteo

Una nota sulla regola per il bagnante n. 5: non include gli aiuti al galleggiamento. Chi nuota in acque non sorvegliate dovrebbe portare sempre con sé una boa o un altro aiuto al galleggiamento. Gli aiuti al galleggiamento garantiscono visibilità e, in caso di emergenza, consentono alle nuotatrici e ai nuotatori di mantenersi a galla. Attenzione: nei fiumi non legare la boa al corpo, a meno che non disponga del punto di separazione.

Quando si nuota all'aperto, le regole per il bagnante della SSS sono fondamentali, ma anche la meteo gioca sempre un ruolo importante.

In caso di temporale, non è più sicuro stare in acqua. Segui questi consigli e goditi l'acqua in tutta tranquillità.

#### Balneazione – Restare a galla

Scansiona il codice QR sottostante e scopri i consigli UPI per la balneazione sull'opuscolo "**Balneazione – Restare a galla**" realizzato con i nostri partner: Società svizzera di salvataggio SSS (sss.ch), Gioventù+Sport (gioventuesport.ch), swimsports.ch, Swiss Aquatics (swiss-aquatics.ch), As-sociazione svizzera dei maestri bagnini AMB (badmeister.ch).



# DermaPlast®

Per andare avanti

www.dermaplast.ch

HARTMANN  
+



20%  
di sconto  
validità 3 mesi

# Per la mia menopausa

20%  
di sconto  
validità 3 mesi

**Menosan® Salvia**  
allevia la sudorazione eccessiva  
e le vampate di calore.  
A base di foglie fresche  
di salvia.

1 compressa  
al giorno



**A.Vogel**

Passione per le piante

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

# CALDO ESTIVO? la tua arma segreta è l'idratazione!

*Spazio Prevenzione*

Farmacisti Spazio Salute

Immagina le lunghe giornate di sole, le serate all'aperto, la voglia di avventura... Per vivere appieno la bellezza dell'estate, un alleato fondamentale è spesso sottovalutato: l'acqua. Infatti, per sfruttare al massimo la bellezza dell'estate – tra giornate di sole e serate all'aperto – il nostro organismo ha bisogno di attenzioni particolari. Bere a sufficienza non significa solo placare la sete: è un vero e proprio gesto di cura verso il nostro corpo, essenziale per mantenere il corretto equilibrio idrico, supportare le funzioni vitali e prevenire disturbi legati al caldo.

## **Perché l'idratazione è così importante?**

L'acqua rappresenta circa il 60% del nostro peso corporeo ed è coinvolta in tutte le funzioni fisiologiche principali: regola la temperatura, favorisce l'eliminazione delle tossine, aiuta la digestione e sostiene il metabolismo cellulare. Con il caldo estivo, il nostro organismo perde una quantità maggiore di liquidi attraverso il sudore, aumentando il rischio di disidratazione, spossatezza, cali di pressione e colpi di calore.

## **Segnali da non sottovalutare**

Sete intensa, bocca secca, stanchezza, vertigini, mal di testa e urine concentrate sono campanelli d'allarme che indicano un deficit idrico. Nei soggetti più vulnerabili – bambini, anziani, donne in gravidanza e persone con patologie croniche – la disidratazione può insorgere rapidamente e richiedere un'attenzione immediata.

## **Come mantenere una buona idratazione**

La regola generale è semplice: bere spesso, anche in assenza di sete. In estate, è consigliabile aumentare l'assunzione di acqua, privilegiando quella naturale o leggermente mineralizzata. Ottimi alleati sono anche tisane fredde non zuccherate, infusi di frutta e acque aromatizzate fatte in casa. La quantità ideale? Circa 1,5–2 litri al giorno, da modulare in base all'attività fisica, al clima e all'età.

Anche l'alimentazione può aiutarci: via libera a frutta e verdura ricche di acqua come anguria, melone, ce-

trio, pomodori e zucchine. Un'insalata fresca o una macedonia colorata possono diventare un'ottima fonte di idratazione e di sali minerali, indispensabili per il benessere estivo.

## **Attenzione durante le attività all'aperto**

Sport, escursioni, giornate in spiaggia o semplici passeggiate sotto il sole richiedono un surplus di attenzione. È fondamentale portare sempre con sé una bottiglietta d'acqua, indossare abiti leggeri e traspiranti, mettere la crema solare, proteggere la testa con un cappello e non esporsi nelle ore più calde della giornata.

## **Quando serve integrare**

In caso di sudorazione abbondante o attività sportiva intensa, può essere utile integrare anche i sali minerali persi (come sodio, potassio e magnesio), scegliendo soluzioni reidratanti naturali o preparazioni consigliate dal farmacista.

In estate, ascoltare il proprio corpo e garantire una corretta idratazione è un gesto semplice, ma potente, per vivere la bella stagione in salute, energia e sicurezza.



# LACTIBIANE

Voyage 20 MILIARDI

20%  
di sconto  
validità 3 mesi  
vedi Sped. Promozioni



Per il vostro  
microbiota intestinale  
durante un viaggio all'estero



**Resistente a 40°C**

La stabilità del prodotto è stata confermata durante un test di in mese.

PiLeJe  
LABORATOIRE

CURAPROX

ALLORA,  
DOVE SIVA?

CURAPROX TRAVEL-SET – PRONTO A PARTIRE CON TE!

20%  
di sconto  
validità 3 mesi  
vedi Sped. Promozioni



MADE IN  
SWITZERLAND



Roma, Barcellona, New York o Tokyo – non importa la destinazione, l'importante è avere sempre con sé il Travel-Set! Perché i batteri non vanno in vacanza.

Questo pratico set contiene tutto il necessario per prenderti cura della tua igiene orale anche in viaggio: lo spazzolino da viaggio «CS 5460» con 5.460 setole ultramorbide per una pulizia delicata ed efficace, il dentifricio «Be you» per un sorriso naturalmente luminoso, una salute orale ottimale e un alito fresco a lungo. Inoltre, due scovolini interdentali «CPS prime» per una perfetta pulizia degli spazi interdentali.

La cosa migliore? Tutto il set è ricaricabile! Così sei sempre pronto per la tua prossima avventura!

SWISS PREMIUM  
ORAL CARE



# MICROBIOTA E VIAGGI proteggi il tuo intestino ovunque tu vada!

Spazio Benessere

Farmacisti Spazio Salute

Viaggiare è un'esperienza straordinaria: scoprire nuove culture, assaporare piatti esotici e vivere avventure uniche. Ma chi non ha mai avuto problemi intestinali durante un viaggio? La diarrea del viaggiatore è un disturbo comune che può rovinare anche la vacanza più attesa. La buona notizia? Proteggere il proprio intestino è possibile, e i probiotici possono essere i tuoi migliori alleati!

## Microbiota: il nostro scudo naturale

Nel nostro intestino vive un ecosistema complesso e affascinante: il microbiota, un insieme di miliardi di batteri "buoni" che regolano la digestione, rafforzano il sistema immunitario e proteggono dalle infezioni. Tuttavia, quando viaggiamo, il nostro microbiota può subire uno shock: cibi diversi, acqua contaminata, stress e cambiamenti di fuso orario possono alterare l'equilibrio intestinale, favorendo l'insorgere di disturbi come gonfiore, crampi e, nel peggiore dei casi, diarrea.

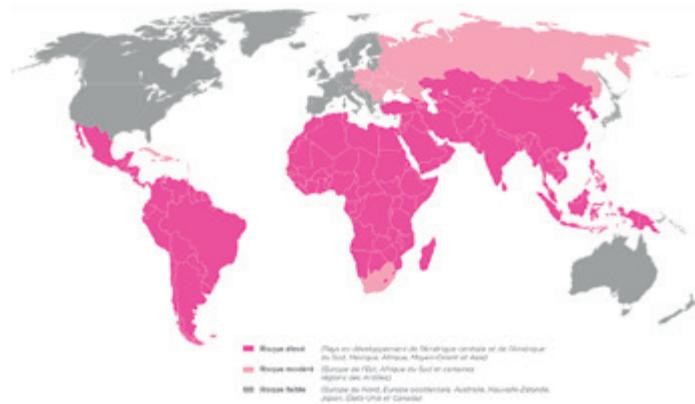
## Diarrea del viaggiatore: un problema da non sottovalutare

La diarrea del viaggiatore colpisce milioni di persone ogni anno ed è causata principalmente dall'ingestione di batteri o virus presenti in acqua o alimenti contaminati. I sintomi variano da lievi fastidi a episodi più debilitanti che possono compromettere l'intero viaggio. **Le destinazioni a rischio** includono Paesi tropicali, zone con scarse condizioni igienico-sanitarie e luoghi in cui il cibo di strada è molto diffuso.

Come possiamo ridurre il rischio? Alcune buone pratiche includono:

- Bere solo acqua in bottiglia sigillata
- Evitare ghiaccio e cibi crudi
- Lavarsi spesso le mani
- Scegliere con attenzione dove mangiare

Ma per un'azione davvero efficace, vale la pena **rafforzare il microbiota prima e durante il viaggio**.



## Probiotici: un'arma efficace per il viaggiatore

I probiotici sono batteri vivi benefici che aiutano a mantenere l'equilibrio del microbiota e a difendere l'intestino dagli attacchi di agenti patogeni. Studi dimostrano che assumere probiotici prima e durante un viaggio può ridurre significativamente il rischio di diarrea del viaggiatore e altri disturbi intestinali. **Come funzionano?**

- Creano una barriera protettiva contro i batteri nocivi
- Rafforzano il sistema immunitario

## Il tuo alleato in valigia

Per una protezione ottimale, scegli un **probiotico mirato per i viaggiatori**, studiato appositamente per proteggere il sistema digestivo in situazioni di stress e che resista alle alte temperature. Assumili a stomaco vuoto, dal giorno prima della partenza e continua per tutta la durata del viaggio.

Portare un probiotico in valigia è un piccolo gesto che può fare una grande differenza, permettendoti di goderti il viaggio senza spiacevoli interruzioni.

## Viaggia senza pensieri

Non lasciare che un problema intestinale rovini la tua esperienza! Con una preparazione adeguata e il supporto di un buon probiotico, puoi esplorare il mondo con più serenità. La tua prossima avventura merita di essere vissuta al meglio: proteggi il tuo intestino e parti con la sicurezza di sentirti sempre al top!

Buon viaggio e... buon equilibrio intestinale!

## *Bellinzone, Tre Valli e Mesolcina*

- **Farmacia Cugini**  
**Giubiasco**  
Largo Libero Olgiati 83  
Tel. 091 857 12 71
- **Farmacia Moesa**  
**Arbedo-Castione**  
Via San Gottardo 24a  
Tel. 091 829 11 13
- **Farmacia Moretti**  
**Grono**  
Via Cantonale  
Tel. 091 827 15 01

## *Locarnese*

- **Farmacia San Lorenzo**  
**Losone**  
Via Locarno 1  
Tel. 091 791 50 53
- **Farmacia Varini**  
**Locarno**  
Piazza Grande 4  
Tel. 091 791 29 71
- **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 Pestoni**  
**Stabio**  
Via Giulia 20  
Tel. 091 647 16 27
- **Farmacia Quisisana**  
**Novazzano**  
Via Marchetto 3  
Tel. 091 682 03 23
- **Farmacia Santa Chiara**  
**Vacallo**  
Via Gen. Guisan 2  
Tel. 091 683 72 43



# FARMACIE

## Luganese

- **Farmacia di Breganzona**  
Planfarm  
**Lugano**  
Via Gemmo 3  
Tel. 091 966 41 21
- **Farmacia Cattaneo**  
**Lugano**  
Via Luvini 7  
Tel. 091 923 66 38
- **Farmacia Centro Grancia**  
**Grancia**  
Parco commerciale  
Grancia  
Tel. 091 944 72 43
- **Farmacia Federale**  
**Massagno**  
Via San Gottardo 90  
Tel. 091 966 17 25
- **Farmacia Internazionale**  
**Lugano**  
Piazza della Riforma 10  
Tel. 091 923 87 91
- **Farmacia Internazionale**  
**Melide**  
Via Pocobelli 15  
Tel. 091 649 94 80
- **Farmacia Lepori**  
**Tesserete**  
Via Canonica  
Tel. 091 943 19 21
- **Farmacia Malcantonese**  
**Ponte Tresa**  
Via Lugano 14  
Tel. 091 606 32 31
- **Farmacia del Parco**  
**Lugano**  
Via Carlo Cattaneo 11  
Tel. 091 922 80 30
- **Farmacia San Marco**  
**Vezia**  
Stabile ai Cedri  
Tel. 091 967 19 19
- **Farmacia Sant'Antonio**  
**Bissone**  
Contrada Busi 3  
Tel. 091 649 80 00
- **Farmacia Tamaro**  
**Rivera**  
Via Cantonale  
Tel. 091 946 44 11
- **Farmacia Tosi**  
**Gravesano**  
Via San Pietro 1  
Tel. 091 605 26 81

# TROUSSE ESTIVA

## Grande promozione



CHF  
**29.90**  
prezzo speciale\*

Parapic Roll on 7.5 ml  
Vita Merfen 20 gr  
Bepanthen plus spray  
Anti Brum forte 75 ml  
Arnica 9CH gran 4g  
Salviettine Sterillium  
Cerotti flawa forte plus

\* prezzo intero CHF 60.-

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

# CALENDARIO 2025 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", potrete, a dipendenza del mese, partecipare al sorteggio di un premio o ricevere un piccolo omaggio fino a esaurimento scorte.

LA **TUA**  
FARMACIA  
SPAZIO SALUTE

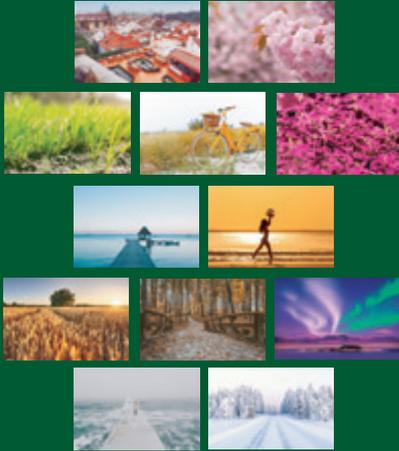


www.farmaciespaziosalute.ch

FARMACIE  
SPAZIO**SALUTE**



FARMACIE  
SPAZIO**SALUTE**



**2025**  
Buoni regalo  
per oltre 100'000 CHF




2025 luglio

Giorno	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

Primo



2025 agosto

Giorno	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

Buono



2025 settembre

Giorno	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

Primo

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



Staccate e consegnate in una farmacia Spazio Salute

*Arnica Gel*  
*il potere della natura*  
*per il tuo sollievo*



**schmidt nagel** <sup>®</sup>   1927

**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.



# ZANZARE, MALATTIE E DIFESE NATURALI: il potere del Caladium

Spazio Verde

Farmacisti Spazio Salute

**Sapevate che nel mondo esistono oltre 3000 specie di zanzare?** Solo una piccola parte di esse punge l'essere umano — e soltanto le femmine ne sono responsabili. Alcune specie, tuttavia, possono trasmettere malattie anche gravi, come Dengue, Chikungunya, Zika o il Virus del Nilo occidentale. Con l'aumento delle temperature e il tempo trascorso all'aperto, cresce anche il rischio di esposizione. Le zanzare trovano nelle zone umide l'habitat ideale per proliferare e diffondersi. Ecco perché è importante proteggersi, soprattutto durante i viaggi o nelle aree più umide, dove il rischio di contagio è maggiore.

## Le zanzare esotiche in Svizzera

In Svizzera sono state identificate tre specie invasive: *Aedes albopictus* (zanzara tigre), *Aedes japonicus* (zanzara giapponese) e *Aedes koreicus* (zanzara coreana). La più diffusa è la zanzara tigre, attiva anche di giorno e potenzialmente vettore di virus tropicali. Dopo essere arrivata in Ticino nel 2003, ha continuato a diffondersi a nord delle Alpi, raggiungendo anche la Svizzera romanda.

## Un fastidio che può diventare un rischio

Oltre al prurito, le zanzare rappresentano un rischio sanitario in quanto sono vettori di virus e parassiti. La zanzara tigre ha causato epidemie in Italia e Francia e può trasmettere anche parassiti pericolosi per gli animali domestici, come la *Dirofilaria*. Nonostante tutto, le zanzare hanno un loro ruolo nell'ecosistema. Le larve e gli esemplari adulti sono fonte di cibo per anfibi, pesci, uccelli e insetti.

## Caladium: bellezza tropicale e difesa naturale

Originario del Sud America, il Caladium è una pianta ornamentale nota per le sue foglie variopinte. Oltre al suo fascino estetico, alcune varietà — in particolare *Caladium Seguinum* — sono conosciute per le loro proprietà repellenti contro le zanzare. Agiscono modificando leggermente l'odore della pelle, rendendola meno attraente per gli insetti. Utilizzato in omeopatia, il Cala-



dium può anche calmare il prurito in caso di puntura. In omeopatia, il Caladium è disponibile in varie forme: granuli, pomate, gocce, unguenti. Si consiglia di chiedere consiglio a un farmacista o a un terapeuta per scegliere il rimedio più adatto.

## Apis mellifica e Ledum palustre: il supporto omeopatico dopo la puntura

Quando la prevenzione non basta, l'omeopatia può aiutare ad alleviare i sintomi fastidiosi delle punture. Due rimedi in particolare sono tradizionalmente usati:

- **Apis mellifica** è indicato quando la puntura provoca gonfiore, arrossamento, calore e prurito bruciante. È utile nei casi in cui la reazione è intensa, con sensazione di puntura d'ago e pelle tesa.
- **Ledum palustre** è invece consigliato quando la reazione è più leggera ma persistente, con sensazione di freddo o indurimento nella zona colpita. È anche spesso usato come rimedio di fondo per chi è particolarmente soggetto alle punture.

Entrambi i rimedi possono essere utili per accompagnare il corpo nella gestione delle reazioni cutanee in modo naturale. Per un uso ottimale, è sempre consigliabile rivolgersi a un professionista della salute o a un farmacista esperto in omeopatia.

Con semplici accorgimenti naturali, possiamo goderci l'estate in sicurezza... e senza fastidi!

# Per la mia prostata

20%  
di sconto  
validità 3 mesi  
vedi Spazio Promozioni

**Prostasan®**  
allevia i disturbi causati  
da un ingrossamento  
iniziale della prostata.

1 capsula  
al giorno

**A.Vogel**

Passione per le piante



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

## Puressentiel

SOS INSETTI

LA PROTEZIONE  
DALL'EFFICACIA  
COMPROVATA PER  
TUTTA LA FAMIGLIA

20%  
di sconto  
validità 3 mesi  
vedi Spazio Promozioni



7H+  
EFFICACIA\*



SPRAY REPELENTE  
+ LENITIVO



ZANZARE



ZANZARE TIGRE



ZECCHE

PRINCIPIO ATTIVO DERIVATO DALL'OLIO  
ESSENZIALE DI EUCALIPTO LIMONE

Utilizzate Puressentiel Sos Insetti Spray Repellente + Lenitivo con precauzione. Prima di ogni utilizzo leggere attentamente le informazioni e l'etichetta del prodotto.  
\*Efficacia testata in laboratorio: fino a 7 ore sulle zanzare tigre (*Aedes albopictus*) e comuni (*Culex pipiens*) e sui pappataci (*Phlebotomus duboscqi*); fino a 6,5 ore sulle zanzare tropicali (*Aedes aegypti* e *Anopheles gambiae*); fino a 5 ore sulle zecche (*Ixodes ricinus*).

# FARMACIA SAN MARCO

## un rinnovamento nel segno della continuità

*Spazio Farmacie*

Farmacia San Marco  
Via San Gottardo 25, CH 6943 Vezia  
Tel. 091 967 19 19

Dopo 35 anni di attività al servizio della comunità di Vezia, la **Farmacia San Marco** ha recentemente completato un importante intervento di rinnovamento, volto a coniugare tradizione e innovazione.



Fondata dal **Dr. Fawzi Matta**, la farmacia prosegue oggi il proprio percorso sotto la guida dello storico farmacista **Emanuele Belotti**, affiancato dalla **figlia del fondatore**, con l'obiettivo di mantenere viva l'eredità professionale e umana del Dr. Matta, scomparso la scorsa estate.

Per questo restyling ci siamo affidati alla competenza dello studio **INARCHI di Lugano** e alla professionalità di **Telaro di Saronno**, che hanno saputo dar vita a uno spazio moderno e funzionale, senza dimenticare le nostre radici: tra le novità, un tocco di storia è stato inserito nell'arredamento con **un mobile antico appartenuto a una vecchia farmacia della famiglia Matta**, simbolo del nostro legame con il passato.

A rendere la farmacia ancora più efficiente è il nuovo **robot di distribuzione automatica Rowa**, un gioiello di tecnologia che ci consente di ottimizzare il lavoro interno, permettendo al nostro personale di dedicare **più tempo e attenzione a ogni cliente**.

La nostra offerta si è ampliata, in particolare nel settore della cosmetica: accanto alle amate linee **Lubex anti-âge** e **Louis Widmer**, trovate ora anche la **gamma completa di Avène**.

La nuova Farmacia San Marco si presenta oggi come un punto di riferimento rinnovato, in grado di unire esperienza, innovazione e attenzione alla persona.

**Vi aspettiamo con professionalità, competenza e un sorriso.**



# LA FONDAZIONE AMILCARE

## Spazio Associazioni

Fondazione  
Amilcare

La Fondazione Amilcare, istituita in onore e memoria del Dr. Med. Amilcare Tonella di Bellinzona, è un'organizzazione non profit impegnata nella protezione, promozione e difesa dei diritti fondamentali degli adolescenti. Il Dr. Med. Amilcare Tonella ha dedicato la sua vita all'ascolto dei bambini e dei ragazzi, sostenendo attivamente una cultura incentrata sul rispetto della dignità dei minorenni. Si è inoltre impegnato con grande determinazione nell'offrire sostegno e protezione alle giovani vittime di maltrattamenti di ogni natura.

La missione della Fondazione Amilcare è offrire accoglienza e reintegrazione sociale a ragazzi e ragazze che attraversano momenti di difficoltà, offrendo allo stesso tempo supporto anche alle loro famiglie. Presso le diverse strutture residenziali e diurne della Fondazione, i Centri Educativi per Minorenni (CEM), vengono accolti ogni anno 60 adolescenti di età compresa tra i 15 e i 20 anni, estendendo il supporto a una trentina di ragazzi anche dopo il termine del collocamento, per un totale di circa 90 giovani.

Ogni struttura è composta da un'équipe di educatori professionisti che accompagna i ragazzi e le ragazze in tutte le fasi della crescita, elaborando insieme a loro, alle loro famiglie e alla rete di supporto, un progetto educativo personalizzato. Tale progetto educativo ha come obiettivo il raggiungimento di un'autonomia sufficiente per intraprendere la vita da giovane adulto al termine del collocamento sia sul piano pratico che sul piano emotivo e psicologico.

La Fondazione si propone come un'opportunità di crescita per i ragazzi e le ragazze, e per le loro famiglie, migliorando il loro benessere attraverso tempo relazionale e attività mirate che, in base alle necessità, possono essere adattate e combinate per rispondere alle specifiche esigenze individuali.

Il percorso di collocamento educativo in un CEM non è un percorso individuale che concerne solo il

ragazzo, ma è un percorso che coinvolge tutto un sistema familiare: in ogni struttura miriamo a mettere a disposizione un consulente familiare, che possa accompagnare e dare supporto alle famiglie e ai genitori dei ragazzi.

### Le nostre strutture

#### FOYER

La Fondazione Amilcare gestisce tre foyer residenziali: il Foyer Calprino e il Foyer Vignola a Lugano e il Foyer Verbanella a Locarno. I foyer sono strutture educative per minorenni, nate negli anni '80 e continuamente evolute per rispondere ai bisogni dei ragazzi e della società. Il foyer è aperto 24 ore su 24 grazie ad un'équipe educativa composta da un direttore di foyer, educatori e educatrici e da un/a consulente familiare. Ogni foyer accoglie 9 ragazze/i tra i 15 e i 20 anni, con camere singole e spazi comuni.

#### ADOC

ADOC si compone di due équipe educative mobili, una per il Sopraceneri e una per il Sottoceneri. Ogni équipe è composta da educatori e educatrici, da una consulente familiare e da un direttore o una direttrice di CEM.

Le due équipe offrono accompagnamento educativo a 24 ragazze/i dai 16 ai 20 anni che scelgono di intraprendere un percorso di protezione individualizzato in appartamento. Gli educatori supportano i ragazzi nello sviluppo delle competenze necessarie ad una vita autonoma, grazie ad un lavoro educativo basato su fiducia e contatti regolari. Ogni giovane ha la responsabilità della gestione del proprio appartamento, mentre l'équipe offre un supporto individualizzato continuo.

#### SPAZIO ADO

Spazio ADO è un centro diurno che accoglie 9 ragazze/i tra i 15 e i 20 anni, supportandoli nello sviluppo di un progetto formativo o professionale attraverso attività pratiche, momenti individualizzati e laboratori. L'obiettivo è offrire un percorso durante il quale i ragazzi possano sviluppare competenze, esplorare nuovi interessi e migliorare le proprie abilità socio-relazionali

**Acquista il libro in tutte le Farmacie Spazio Salute.**

uscendo da quelle situazioni intricate che li bloccava nel loro sviluppo e nel loro percorso formativo.

### **ADOMANI**

AdoMani è un servizio educativo che offre opportunità di lavoro ai 60 ragazzi collocati, di cui una parte è spesso senza attività scolastica o professionale, proponendo esperienze lavorative per aiutarli a sviluppare competenze e senso di responsabilità. Le attività variano dal giardinaggio al catering e sono finalizzate al riavvicinamento dei ragazzi al mondo del lavoro.

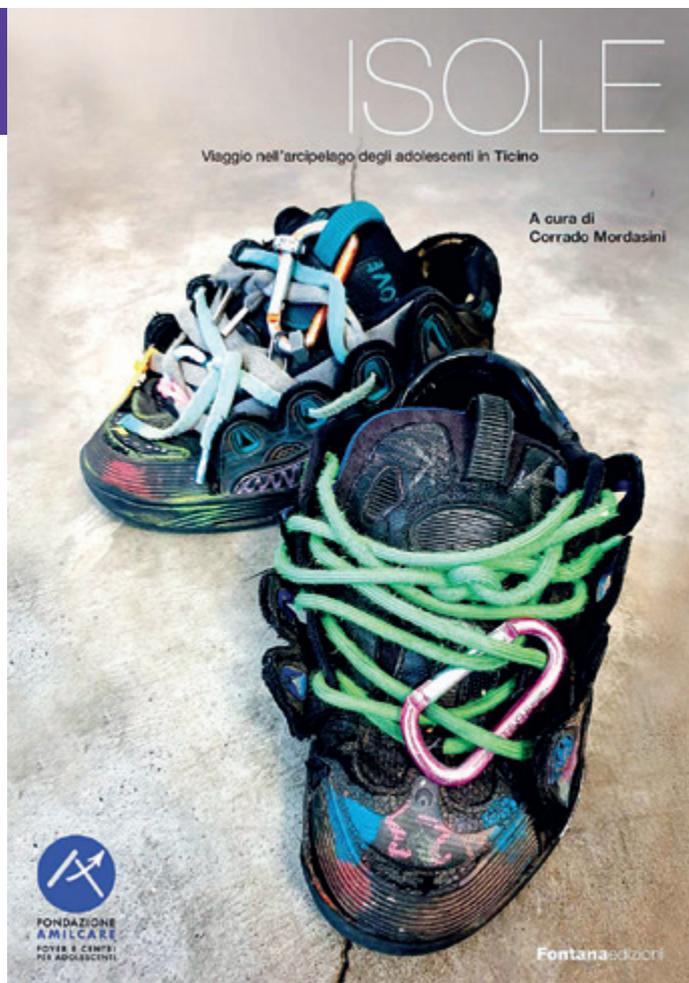
### **ISOLE - Viaggio nell'arcipelago degli adolescenti in Ticino**

La Fondazione Amilcare, da sempre promotrice dell'ascolto dei ragazzi, ha pubblicato una raccolta di testimonianze (curata da Corrado Mordasini) che permette di guardare il mondo dei Centri educativi per minorenni con occhi diversi: una sorta di open mic, senza filtri, per raccontare queste realtà direttamente da chi li vive, sia ragazzi che educatori.

Quando si parla di adolescenti si evoca sempre "un problema". "Isole" racconta una scomoda verità: il "problema" non sono i ragazzi, ma in maniera più ampia, i ragazzi tendono a esprimere le fragilità della nostra società. Il libro "Isole", tramite le testimonianze di ragazze, ragazzi, educatrici ed educatori della Fondazione Amilcare, prova a scardinare i pregiudizi che ci sono nei confronti degli adolescenti "difficili", quelli ospitati nei CEM del Ticino.

Quello che leggerete sono storie crude e a volte tristi, luminose poesie e desideri di riscatto che descrivono quello che succede all'interno di queste officine dell'anima, volte a sostenere e a far crescere quei giovani che, per un motivo o per l'altro, non possono più vivere a casa propria.

La metafora delle isole e del mare, coglie appieno i concetti espressi nel libro, ne percepiamo la brutale forza e l'incredibile tenerezza dalle parole dei protagonisti, che navigano, approdano su nuove spiagge e a volte, purtroppo, affondano negli abissi. Una sola cosa



è certa: dopo avere letto questo libro, il vostro sguardo sull'adolescenza non sarà più lo stesso.

### **Sostieni la Fondazione Amilcare**

Ogni giorno ci impegniamo nel cercare di fare la differenza nella vita di chi ha più bisogno. In questo momento stiamo cercando aiuto per finanziare l'offerta di **Consulenza familiare** e per le attività avvicinamento al lavoro di **AdoMani**.

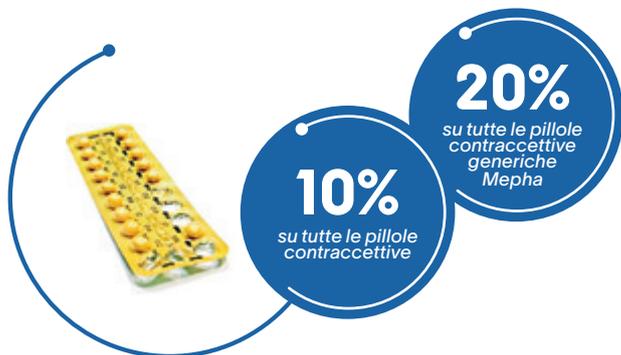
Grazie di cuore per il vostro gesto, il vostro sostegno è molto importante.

Corner Banca SA - Lugano  
IBAN CH04 0849 0000 3461 1100 1  
Fondazione Amilcare  
Via Luganetto 4  
6962 Viganello

# CONSIGLI D'ACQUISTO

## Spazio Convenienza

Le Farmacie Spazio Salute vi offrono sconti esclusivi tutto l'anno, con promozioni permanenti dedicate al vostro benessere e alla vostra salute.



### Pillola

Sconto permanente del 10% su tutte le pillole anticoncezionali e il 20% su tutte le pillole generiche Mepha.



### Isomax - Soluzione fisiologica

Tempo di raffreddori, allergie e di lavaggi del naso per eliminare muco, pollini e polvere.



### Misuratori di pressione Veroval Compact

Misuratore pressione da polso: CHF 69.- (al posto di CHF 90.-)



### Misuratori di pressione Veroval Compact

Misuratore pressione da braccio: CHF 79.- (al posto di CHF 109.-)



### Test di gravidanza

Biosynex Test di gravidanza simply: CHF 5.00  
Biosynex Test di gravidanza 8 giorni: CHF 9.00



### 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

# ESTATE E SALUTE INTIMA come proteggersi dai fastidi vaginali

## Spazio Benessere

Farmacisti Spazio Salute

L'estate è la stagione della libertà, delle vacanze e della leggerezza. Tuttavia, il caldo, il sudore, l'umidità e le abitudini estive possono mettere a dura prova l'equilibrio della flora vaginale, aumentando il rischio di fastidi come irritazioni, infezioni e cistiti.

### Perché l'estate è una stagione "a rischio"

Le alte temperature e l'aumento della sudorazione creano un ambiente caldo-umido che favorisce la proliferazione di batteri e funghi. Inoltre, il frequente utilizzo di costumi da bagno bagnati, una maggiore esposizione al cloro delle piscine o alla sabbia delle spiagge può alterare il delicato equilibrio del microbiota vaginale, rendendolo più vulnerabile.

Anche i viaggi, i cambiamenti nella dieta e l'uso di prodotti intimi troppo aggressivi possono contribuire a indebolire le naturali difese locali.

### I disturbi più comuni

Tra i fastidi più frequenti in estate troviamo:

- **Candidosi vaginale:** causata da una crescita eccessiva del fungo *Candida albicans*, si manifesta con prurito, bruciore, perdite bianche e fastidio durante i rapporti.
- **Vaginosi batterica:** caratterizzata da un'alterazione della flora vaginale con conseguente odore sgradevole e secrezioni grigiastre.
- **Cistite:** un'infezione delle vie urinarie che può causare bruciore, bisogno frequente di urinare e dolori pelvici.

### Come prevenire i fastidi intimi estivi

La buona notizia è che si possono adottare semplici accorgimenti per proteggersi:

- **Cambiarsi spesso:** evitare di restare troppo a lungo con il costume bagnato.
- **Igiene delicata:** preferire detergenti intimi a pH fisiologico, senza profumi o sostanze irritanti, limitando il numero di lavaggi quotidiani per non alterare la flora.
- **Alimentazione equilibrata:** una dieta ricca di frut-

ta, verdura e fermenti lattici (yogurt, kefir) aiuta a rinforzare le difese naturali e la flora vaginale.

- **Bere molto:** l'idratazione favorisce anche il benessere delle vie urinarie.
- **Attenzione ai rapporti sessuali:** adottare buone pratiche igieniche prima e dopo l'intimità riduce il rischio di infezioni.
- **Cotone naturale:** indossare biancheria in cotone leggero che permetta di lasciar respirare la pelle.

Se compaiono sintomi come prurito persistente, dolore, perdite anomale o bruciore urinario, è importante non sottovalutarli. Un consulto permetterà di identificare rapidamente la causa e scegliere la terapia più adatta, evitando l'aggravarsi della situazione.

### Un'estate serena parte dalla cura di sé

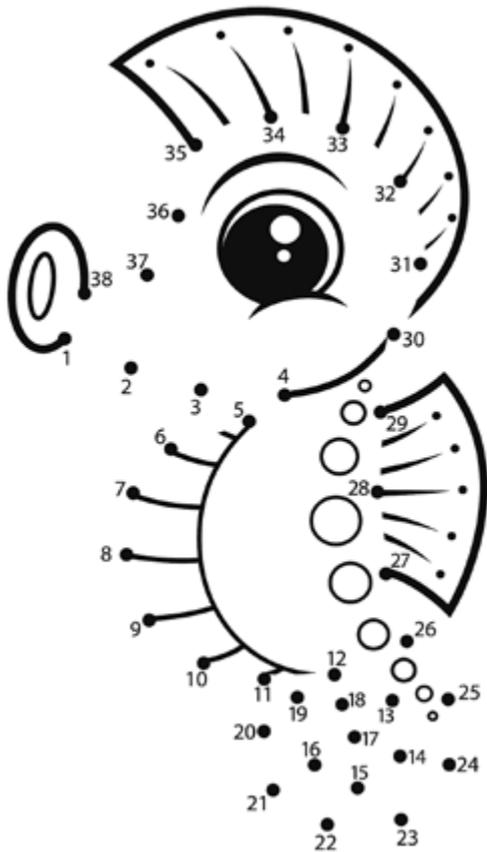
Prendersi cura della propria salute intima è un gesto di attenzione verso se stesse. Con poche precauzioni e un po' di consapevolezza, è possibile vivere la stagione estiva in pieno benessere e serenità, senza rinunciare alla libertà e al piacere di ogni giorno.



# DIVERTIAMOCI

Spazio Giochi bambini

## UNISCI I PUNTINI



## LA FRUTTA ESTIVA



LAMPONE  
MELONE  
FRAGOLA  
ALBICOCCA  
MIRTILLI



MORE  
CILIEGIE  
PESCA  
PRUGNA  
ANGURIA



## COSA MANCA?

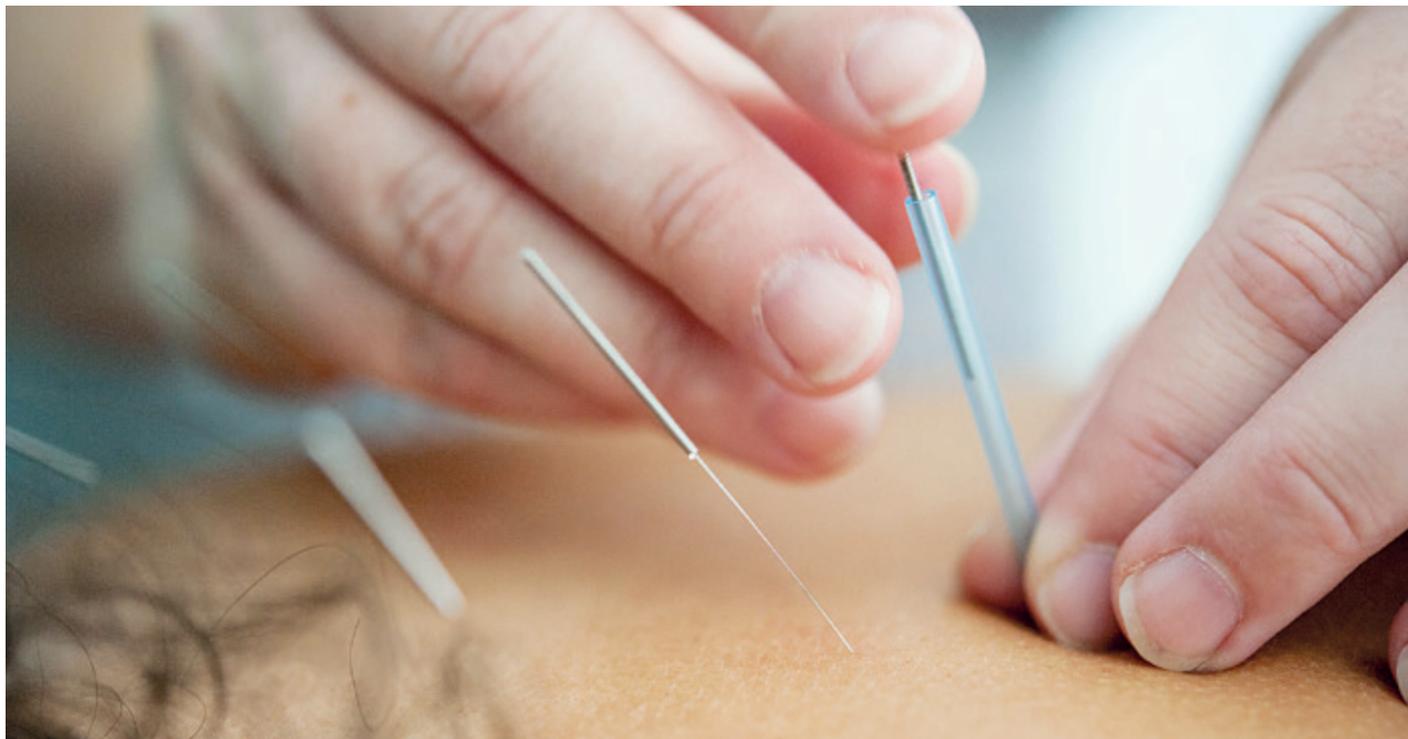
Le due immagini sembrano uguali ma in quella in basso mancano 4 particolari... Disegnali tu!



# MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

## una saggezza millenaria al servizio della salute

Spazio Verde



Farmacisti Spazio Salute

Quando si parla di medicina, si pensa spesso a ospedali, medicinali e tecnologie moderne. Eppure, da migliaia di anni, un sistema di cura olistico e profondamente radicato continua a prosperare, rimanendo un valido aiuto per milioni di persone in tutto il mondo: stiamo parlando della **Medicina Tradizionale Cinese (MTC)**.

### Un approccio globale alla persona

La MTC adotta una prospettiva che va oltre il limitato trattamento delle manifestazioni cliniche. Infatti, non cura solo i sintomi, ma considera l'essere umano nella sua **totalità**: corpo, mente ed emozioni sono strettamente collegati. Il trattamento non si focalizza unicamente sull'eliminazione del patogeno o del sintomo, ma si impegna attivamente nel **ripristinare l'equilibrio naturale dell'organismo**.

Alla base di tutto c'è il concetto fondamentale di **"Qi"** (pronunciato "ci"), spesso tradotto come energia vitale, ma che racchiude una nozione più ampia. Il Qi non è semplicemente energia fisica, ma una forza dinamica e sottile che anima ogni aspetto dell'essere: dai processi fisiologici alle funzioni mentali ed emotive, e sostiene tutte le attività. Questa energia vitale scorre nel corpo attraverso dei canali chiamati **meridiani**, considerati i veri e propri percorsi energetici del corpo. Quando il Qi fluisce liberamente, siamo in salute; quando si blocca o si indebolisce, compaiono disturbi e malattie.

La Medicina Tradizionale Cinese comprende diverse tecniche terapeutiche, spesso usate insieme:

- **Agopuntura**: inserimento di sottili aghi in punti precisi per stimolare il flusso di energia
- **Fitoterapia**: utilizzo di erbe medicinali (tè, capsule o decotti)
- **Tuina**: una forma di massaggio che agisce sui meridiani



- **Dietetica cinese:** cibi scelti in base alla loro "energia" e non solo ai nutrienti
- **Qi Gong e Tai Chi:** ginnastiche dolci per rinforzare corpo e mente.

Ogni trattamento viene personalizzato: non si cura "la malattia", ma "la persona malata". Ogni paziente è considerato unico, e la cura viene adattata alle sue specifiche condizioni in modo da poter ristabilire l'armonia tra corpo e mente e ripristinare l'equilibrio naturale dell'organismo.

#### **Diagnosi "alla maniera cinese"**

Anche la diagnosi è diversa da quella occidentale. Oltre ai sintomi dichiarati dal paziente, il medico cinese **osserva il viso, ascolta la voce, controlla la lingua e palpa il polso** per capire lo stato della persona. Tutto viene interpretato secondo la logica dello **Yin e Yang**, due forze opposte ma complementari che devono restare in equilibrio.

#### **Quando può essere utile?**

La MTC può essere un valido aiuto in molti casi: **dolori cronici, ansia, insonnia, disturbi digestivi, problemi mestruali, allergie, stanchezza persistente** e molto altro ancora. Sempre più spesso viene usata anche in supporto alle terapie convenzionali, ad esempio durante trattamenti oncologici.

#### **Una medicina antica, ma attuale**

Oggi molte università nel mondo studiano la MTC, e l'Organizzazione Mondiale della Sanità ne riconosce l'efficacia in varie condizioni. È importante, però, **rivolgersi a professionisti qualificati** e usare la MTC in modo responsabile, integrandola (non sostituendola) con la medicina moderna.

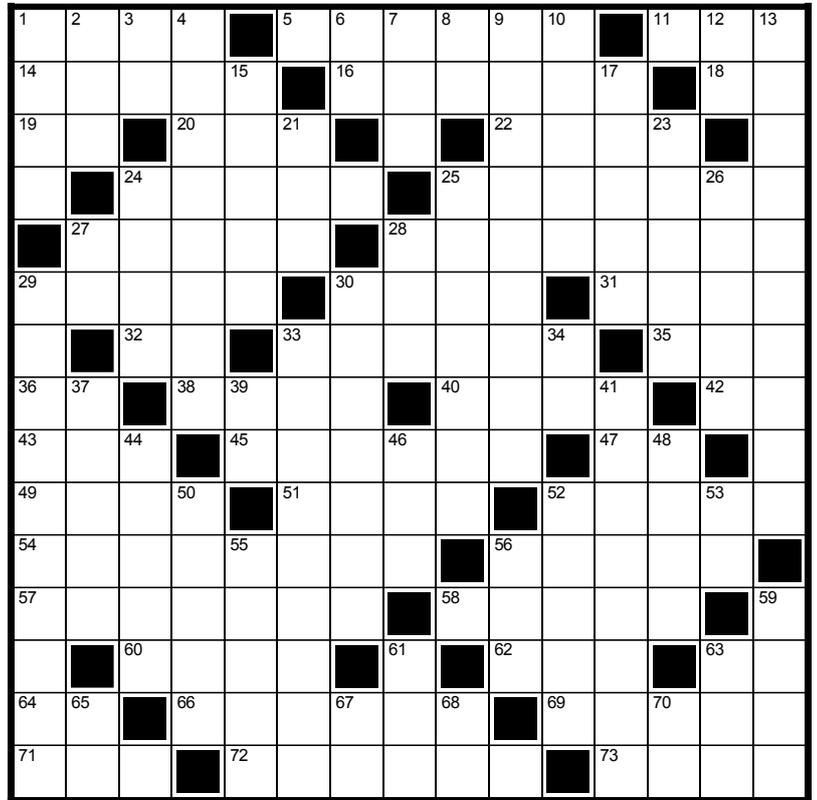
La Medicina Tradizionale Cinese ci insegna che salute significa armonia. Con il suo approccio dolce e profondo, può essere un ponte tra la saggezza antica e il benessere di oggi.

# DIVERTIAMOCI

## Spazio Giochi

### ORIZZONTALI

1. Venuta al mondo - 5. In treno può essere di prima o seconda - 11. Le vocali di metrica - 14. Gli esami a voce - 16. Maglietta estiva - 18. Nel sugo e negli intrugli - 19. Iniziano ieri - 20. Il modulo lunare della Missione Apollo - 22. La cronaca di fatti spiacevoli - 24. Stato di distensione - 25. Attrezzo orientale per il tè - 27. Le altezze a corte - 28. Tutt'altro che analogico - 29. Si mette anche sul cono gelato - 30. Più scende, più è carico - 31. Dea della discordia - 32. Gli estremi dell'alfabeto - 33. Autorizza il rappresentante - 35. L'ora faticida - 36. La Sastre del teatro (iniziali) - 38. La scritta sopra la porta di uscita delle discoteche - 40. Uno stato degli USA - 42. Egli poetico - 43. Unità di misura della radianza o luminosità - 45. Uno di Tallin - 47. Le prime del pesco - 49. Un viaggio... all'estero - 51. Alimentano i telecomandi - 52. L'ufficio della diocesi - 54. Si usano per scrutare l'orizzonte - 56. La Dora Baltea la tocca - 57. Fatte girare - 58. Col suo piede... si fa leva - 60. Si gonfiano se si riempiono - 62. Primo elemento di parole composte che significa divinità - 63. Stanno due volte in carica - 64. Il Capone gangster - 66. Mistero impenetrabile - 69. Come dire "altrimenti detto" - 71. Un po' di kebab - 72. Lo è il comune sale da cucina - 73. Le lascia l'animale che passa.



### VERTICALI

1. La scongiurano i divertimenti - 2. Altari d'altri tempi - 3. La fine della festa - 4. Accordi strategici - 6. Sono doppie nei colletti - 7. Agenzia Spaziale Europea - 8. La prima parte dello show... - 9. Luoghi di preghiera - 10. Luoghi di raccoglimento per anacoreti - 12. Il ditongo del fiume - 13. Intenzionata ad assalire e provocare - 15. La sfortuna che... non ne fa mai andare bene una! - 17. Guizzano nei torrenti - 21. Il poi del bugiardo - 23. Non spendono volentieri - 24. Sinonimo di sabbia - 25. Diego allenatore tra i più pagati al mondo - 26. Pesciolino affusolato - 27. Così finisce la gara - 28. Simbolo del decalitro - 29. Nel gergo surfistico è il punto di rottura delle onde - 30. Lo studia l'erpetologo - 33. Tirannico, autoritario - 34. Fornaio senza forno - 37. Una stella luminosissima - 39. Simbolo chimico dello xeno - 41. Ha poche paginette - 44. Il regista Brass - 46. Colori per pittura - 48. Lo è un sentiero ripido - 50. Conosce la metrica - 52. Penisola asiatica - 53. Le hanno Nizza e Lilla - 55. Alcuni sono armati - 56. Associazione Ornitologica Turistica - 59. Piene fino all'orlo - 61. Una sigla... genetica - 63. Fratello di Sem e Iafet - 65. Articolo femminile - 67. Una carica aziendale - 68. La metà di otto - 70. Simbolo dell'iridio.

### Sudoku

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

# LE NOSTRE OFFERTE

## Spazio Promozioni

Le nostre offerte esclusive saranno valide per i seguenti prodotti:

### Bepanthen Med Plus

crema e spray



**20%**  
di sconto  
validità 3 mesi

pagina 4

### Fenipic e Fenistil

gel e roll-on



**20%**  
di sconto  
validità 3 mesi

pagina 4

### Flector Dolo Forte

Liquid Caps



**20%**  
di sconto  
validità 3 mesi

pagina 6

### Bioflorin

50 capsule



**20%**  
di sconto  
validità 3 mesi

pagina 6

### Caladium Seguinum



**20%**  
di sconto  
validità 3 mesi

### Daylong solari

su tutta la gamma



**20%**  
di sconto  
validità 3 mesi

pagina 8

### Antistax Forte

compresse



**20%**  
di sconto  
validità 3 mesi

pagina 10

# LE NOSTRE OFFERTE

## Spazio Promozioni

Le nostre offerte esclusive saranno valide per i seguenti prodotti:

### Perenterol Lyo-sol

10 flaconcini



**20%**

di sconto  
validità 3 mesi

pagina 10

### Avène solari

su tutta la gamma



**20%**

di sconto  
validità 3 mesi

pagina 12

### Penna per punture di insetti



**20%**

di sconto  
validità 3 mesi

pagina 12

### Elmex

su tutta la gamma



**20%**

di sconto  
validità 3 mesi

pagina 14

### DermaPlast cerotti

su tutta la gamma



**20%**

di sconto  
validità 3 mesi

pagina 16

### Parapic

su tutta la gamma



**20%**

di sconto  
validità 3 mesi

pagina 8

### Calcium Sandoz Sun & Day

20 compresse effervescenti



**20%**

di sconto  
validità 3 mesi

pagina 39

# LE NOSTRE OFFERTE

## Spazio Promozioni

Le nostre offerte esclusive saranno valide per i seguenti prodotti:

### Lactibiane Voyage

14 e 42 compresse



**20%**

di sconto  
validità 3 mesi

pagina 18

### Tena Silhouette



**20%**

di sconto  
validità 3 mesi

pagina 24

### Prostasan\*

capsule



**20%**

di sconto  
validità 3 mesi

pagina 26

### Puressentiel SOS Insetti

spray 75 ml



**20%**

di sconto  
validità 3 mesi

pagina 26

### Curaprox Travel set



**20%**

di sconto  
validità 3 mesi

pagina 18

### Menosan Salvia\*

compresse



**20%**

di sconto  
validità 3 mesi

pagina 16

### Trousse Estiva



CHF  
**29.90**

prezzo  
speciale

pagina 22

# Sostiene la pelle dall'interno



Compresse effervescenti con aroma di arancia e limone



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

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

**SANDOZ**

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

# Lo sapevate?

I generici Mepha  
hanno la stessa  
efficacia degli originali.

