

Settembre 2025

farmaciespaziosalute.ch

RIVISTA DI ATTUALITÀ E BENESSERE

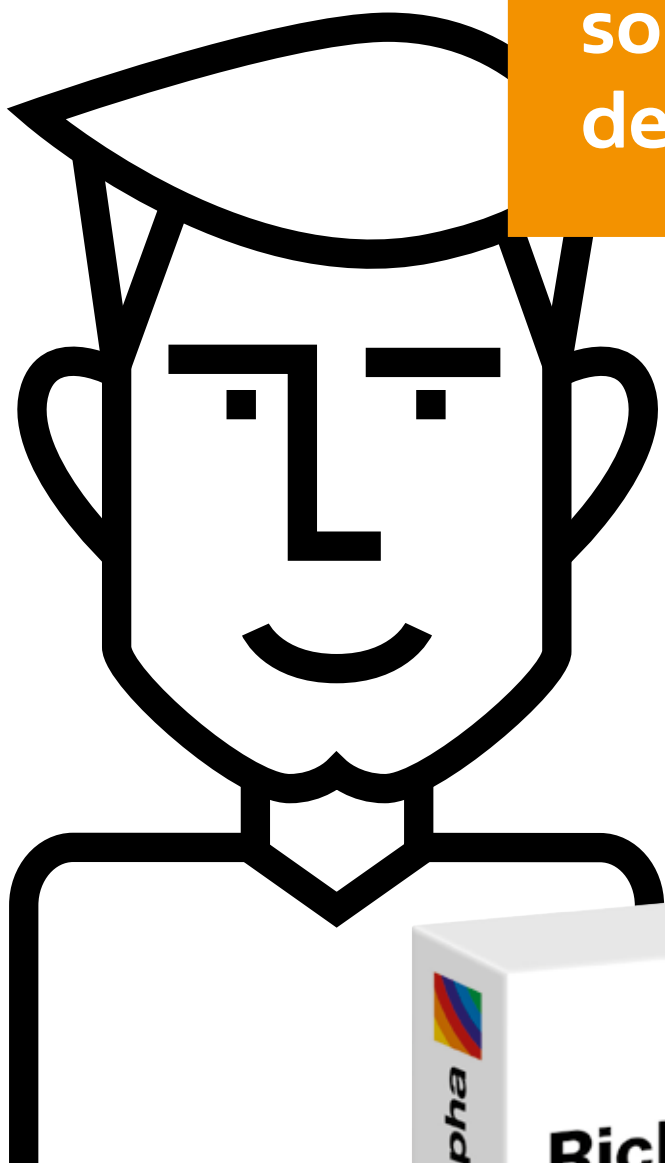


FARMACIE
SPAZIO**SALUTE**



Lo sapevate?

I generici Mepha
sono più convenienti
degli originali.



mepha.ch

EDITORIALE

Farmacisti Spazio Salute
farmaciespaziosalute.ch

Cara lettrice,
caro lettore,

L'autunno è il tempo del ritorno, della quiete che segue l'esuberanza estiva, e dei colori che si fanno intensi e avvolgenti.

Con l'equinozio d'autunno, la natura si trasforma lentamente: le foglie si tingono d'oro, rame e rubino, i profumi si fanno più profondi, e l'aria porta con sé una dolce freschezza che invita all'introspezione.

È la stagione in cui la luce si fa più morbida, quasi dorata, e il mondo sembra rallentare, seguendo il ritmo naturale del raccoglimento.

I campi si spogliano, i frutti della terra raggiungono la maturità, e tutto ci parla di gratitudine e di equilibrio. Le giornate si accorciano, ma si arricchiscono di atmosfere intime: il piacere di una tazza calda, di un libro letto al riparo della pioggia, di una passeggiata tra foglie scricchiolanti.

L'autunno ci invita a guardarci dentro, a trovare bellezza nel cambiamento, e a riscoprire il valore delle piccole cose. È il tempo della riflessione e della preparazione, ma anche dell'accoglienza: delle emozioni, dei ricordi e di nuovi inizi che nascono silenziosamente.

Accogliamo l'autunno con occhi nuovi, pronti a lasciarci incantare dal suo lento, magico splendore.

Buona lettura

Settembre 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

**La terapia del dolore: quando curare
il dolore è curare la persona**

Spazio Medicina

5-7

**L'obesità: una sfida multifattoriale
di salute pubblica**

Spazio Medicina

9-11

**PEDIBUS: IL CAMMINO VERSO UNA
VITA PIÙ SANA, SICURA E FELICE**

Spazio Prevenzione

13-15

AUTUNNO

**Come mantenere alto l'umore
nei giorni più corti**

Spazio Prevenzione

17

LE NOSTRE FARMACIE

Spazio Farmacie

20-21

**Il diabete: una malattia
dai mille volti**

Spazio Associazioni

25-27

CONSIGLI D'ACQUISTO

Spazio Convenienza

29

AYURVEDA

L'arte di riequilibrare corpo e mente

Spazio Verde

31

**Ginkgo e Ginseng:
alleati naturali per mente e corpo**

Spazio Verde

33

BAMBINI E ADULTI

Spazio Giochi

35

LE NOSTRE OFFERTE

Spazio Promozioni

36-38

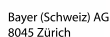
Per il bene dei capelli



Priorin® Liquid –
Per la crescita dei capelli
Cosmetico



La biotina contribuisce al mantenimento di capelli normali.
1-2 capsule/g. Un'alimentazione varia ed equilibrata e uno stile di vita sano sono importanti per la salute.



20%
di sconto
validità 3 mesi

20%
di sconto
fidelità 3 mesi



011 00040005 70



**agisce contro i dolori acuti
come il mal di testa**

**DISPONIBILE ANCHE
IN GRANULATO CON
AROMA COLA-LIMONE**



DOLO-SPEDIFEN
forte

Ibuprofène 400mg
sous forme d'arginate d'Ibuprofène

MALADIES AVEC
SPÉCIFIQUEMENT
ET FÉBRILES

10 sachets en grains

Arginine
Cibo-Optima

Zambon

400 mg x 10 bustine di granulato

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



La terapia del dolore: quando curare il dolore è curare la persona

Spazio Medicina

Dr. med. Massimo Barbieri
Dr.ssa med. Eva Koetsier
Dr. med. Lorenz Wagner

**Il dolore non
è solo un sintomo,
ma una malattia che può
minare profondamente la
qualità della vita**

Tutti, prima o poi, proviamo l'esperienza universale del dolore e sappiamo che può limitare la qualità della vita e influire profondamente sul benessere fisico ed emotivo. Questo, che si tratti di un mal di testa passeggero, di un mal di schiena insistente o del dolore cronico legato a una malattia. Cosa succede quando il dolore non va via? Quando non è più solo un segnale utile, ma diventa una condizione che accompagna la quotidianità, a volte per mesi o anni? Qui entra in gioco una branca della medicina ancora poco conosciuta ma sempre più importante: la Terapia del dolore. *"È una disciplina medica specializzata che combina conoscenze scientifiche, tecnologie avanzate e un approccio personalizzato per ridurre la*

sofferenza e migliorare la qualità della vita. Non si limita quindi a "togliere" il dolore con i farmaci, ma è un insieme di tecniche, strategie e trattamenti (farmacologici e non) studiati su misura per ogni persona". A parlare è lo specialista in Anestesiologia e Trattamento interventistico del dolore dottor Massimo Barbieri che, insieme allo specialista in Anestesiologia dottor Lorenz Wagner e la specialista in Anestesiologia e del dolore interventistico dottoressa Eva Koetsier, opera presso il Centro della Terapia del Dolore Ars Medica a Manno. Con il dottor Barbieri scopriremo cos'è la Terapia del dolore, quando è indicata, le opzioni disponibili e perché è fondamentale non rassegnarsi a convivere con la sofferenza. Bisogna innanzitutto distinguere fra dolore acuto e dolore cronico, nella cui definizione la differenza è solo semplicisticamente espressa dalla durata del dolore stesso, spiega Barbieri: *"Il dolore cronico non è uguale a quello acuto per le sue particolari caratteristiche neurologiche che non sono legate al tempo in cui il problema ha avuto origine, bensì per l'instaurazione di meccanismi neurologici tipici del dolore cronico stes-*



Dr. med. Massimo Barbieri
Dr.ssa med. Eva Koetsier
Dr. med. Lorenz Wagner

Ars Medica Centro Medico
Via Cantonale 38, CH - 6828 Manno

Tel. +41 91 611 64 80
centromedico@arsmedica.ch

**Il mal di testa
ti assilla?**



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

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



VERFORA®
PER LA VITA

NUOVO

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

**COMBATTE LA FORMAZIONE
DI IMPURITÀ**

EFFICACIA VISIBILE IN SOLE 5 ORE*

EFFETTO ANTI-RICADUTA PER 1 ANNO**



** Studio clinico osservazionale internazionale, 85% dei pazienti senza ricadute acneiche per 1 anno (secondo la definizione di ricaduta del protocollo GEA > 3 che richiede l'introduzione di un trattamento medicinale - orale o topico), 51 soggetti, 2 applicazioni al giorno di Cleanance Comedomed+ trattamento intensivo anti-macchie per 1 anno.

* Test d'uso, 73 consumatori, dalla prima applicazione.

so". Dunque, non è solo un dolore che "dura tanto", e comunemente, per definizione, si parla di dolore cronico: *"Quando una sensazione dolorosa persiste per più di tre mesi, al di là della guarigione attesa o in assenza di una causa evidente"*. Mentre il dolore acuto è "utile" perché segnala un danno e spinge all'azione, quello cronico *"perde la sua funzione protettiva e diventa esso stesso una malattia. In questo caso, il sistema nervoso continua a "trasmettere" dolore anche in assenza di una causa fisica attiva"*. Ma le conseguenze non sono solo fisiche: *"Chi soffre di dolore cronico spesso sviluppa ansia, depressione, insonnia e isolamento sociale. È per questo che oggi il dolore cronico viene riconosciuto come una malattia multidimensionale che coinvolge il corpo, la mente e le relazioni sociali e che, come tale, va trattata con un approccio integrato"*. È quindi lecito chiedere allo specialista perché spesso il dolore sia sottovalutato o mal gestito: *"Il dolore viene spesso sottovalutato o gestito in modo inadeguato perché considerato solo un sintomo della malattia, non una condizione da trattare a sé stante, anche da chi cura le patologie che causano dolore e, per questo, si concentra sulla malattia pensando che il dolore passerà una volta risolta la causa"*. Ma non sempre è così: *"Il dolore, se trascurato, può attivare nel sistema nervoso meccanismi che lo rendono cronico e difficile da trattare. È fondamentale affrontarlo fin da subito parallelamente alla malattia, per evitarne la cronicizzazione e migliorare la qualità della vita del paziente"*. Gli specialisti del dolore sono un gruppo di curanti al servizio del paziente nell'esercizio della medicina del dolore: una disciplina trasversale che coinvolge diverse figure mediche e sanitarie, il cui punto di riferimento è proprio lo specialista in terapia del dolore: *"In genere, è un medico anestesista-rianimatore con una formazione specifica nel trattamento del dolore cronico e acuto"*. Ma il lavoro è spesso multidisciplinare: *"Neurologi, reumatologi, oncologi, fisiatri, psicologi, fisioterapisti e infermieri del dolore collaborano per costruire un percorso terapeutico personalizzato"*. L'obiettivo non è solo quello di togliere il dolore: *"Ma restituire autonomia e qualità della vita, insegnando al paziente a convivere (quando necessario) con una forma di dolore controllabile e non invalidante"*. Allora, chiediamo, quando rivolgersi a un Centro di Terapia del dolore? Il momento giusto per "chiedere aiuto"? *"Molti pazienti convivono con il dolore per mesi, a volte anni, prima di ricevere una diagnosi adeguata o essere indirizzati a uno specialista del dolore. Spesso si pensa che sopportare sia inevitabile, oppure che "tanto non c'è niente da fare". Oggi sappiamo che questo approccio non solo è sbagliato, ma può aggravare la situazione"*. Non bisogna aspettare che il dolore diventi insopportabile per chiedere aiuto: *"Prima si interviene, più è alta la probabilità di interrompere il circolo vizioso dolore-inattività-sof-*

ferenza psicologica. La presa in carico precoce può evitare che il dolore si cronicizzi, e migliora significativamente la qualità della vita del paziente". I medici di famiglia e gli specialisti (neurologi, ortopedici, oncologi) possono fare da tramite per l'invio presso un Centro di Terapia del dolore dove bisogna fare capo: *"Quando il medico di Medicina Generale (o lo Specialista), dopo un primo trattamento farmacologico non ha ottenuto un beneficio accettabile con la prescrizione di antidolorifici o antinfiammatori; il dolore persiste anche se la causa iniziale sembra risolta; esso interferisce con le attività quotidiane come dormire, lavorare, camminare o svolgere compiti semplici; i farmaci da banco non sono efficaci o provocano effetti collaterali importanti; il dolore è accompagnato da ansia, depressione o isolamento sociale; si convive con malattie croniche (come artrite, diabete, cancro, sclerosi multipla, ecc.) che causano dolore costante o episodico"*. In sintesi, soffrire non è un destino e la Terapia del dolore non è un lusso: *"Il primo passo è non sottovalutare il dolore e chiedere aiuto"*. Perché, anche se invisibile, il dolore ha un peso enorme, ma non deve avere l'ultima parola.

NUOVO

HALEON

NEOCITRAN NATURAL

DALL'ESPERTO DI
INFLUENZA E RAFFREDDORE

**20%
di sconto**
validità 3 mesi
Vedi Spazio Promozioni

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



Integratori alimentari

**La vitamina C contribuisce
alla normale funzione
del sistema immunitario.**

Dispositivo medico

**Per la tosse secca
e grassa**

PM-CH-NEOCT-24-0018 - 01.08.2024

FORTE CONTRO IL DOLORE

**PER L'ARTROSI E
I DOLORI ARTICOLARI**

**20%
di sconto**
validità 3 mesi
Vedi Spazio Promozioni



NUOVO
Pacco da 5



**Medicamento
fitoterapeutico**

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

SWISS MADE

VERFORA

L'obesità: una sfida multifattoriale di salute pubblica

Spazio Medicina

Dr. med. Nicola Ossola

L'obesità è una malattia multifattoriale, caratterizzata da un eccessivo accumulo di tessuto adiposo, ed è associata a numerose patologie, tra cui il diabete mellito, le malattie cardiovascolari, alcune forme di tumore e molte altre. Le cause sono molteplici, ma, semplificando, si può affermare che un bilancio calorico positivo — ovvero un'assunzione di calorie superiore al dispendio — porta all'aumento di peso, fino a sfociare in sovrappeso e obesità.

Oltre a questo squilibrio energetico, giocano un ruolo importante anche fattori genetici, culturali, sociali e psicologici.

Negli ultimi decenni si è registrato un netto aumento della prevalenza dell'obesità, con un conseguente incremento delle patologie ad essa correlate. Questo

trend ha coinvolto sia i Paesi sviluppati sia quelli in via di sviluppo. In Svizzera, i dati indicano che circa il 41% della popolazione è in sovrappeso e, tra questi, il 10% soffre di obesità. Negli Stati Uniti, la prevalenza dell'obesità (definita come un BMI ≥ 30 kg/m²) ha superato il 40% della popolazione.

L'obesità rappresenta quindi un problema di salute pubblica, con conseguenze significative non solo per le persone direttamente colpite, ma anche per l'intero sistema sanitario.

Di fronte a questa emergenza, è comprensibile che l'industria farmaceutica sia da tempo impegnata nella ricerca di trattamenti farmacologici efficaci. Molti farmaci utilizzati in passato sono stati successivamente ritirati a causa di effetti collaterali importanti o di una scarsa efficacia nel controllo del peso.

Negli ultimi anni, tuttavia, sono stati introdotti nuovi trattamenti farmacologici con risultati decisamente più promettenti. Tra questi, i cosiddetti **analoghi del GLP-1** (glucagon-like peptide-1), molecole che mimano l'azione di un ormone prodotto fisiologicamente a livello inte-



Per continuare a muoversi.

Per dolori, e infiammazioni,
lesioni



SANDOZ

Questo è un medicamento omologato. Legga il foglietto illustrativo.
Sandoz Pharmaceuticals S.A., Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

stinale, con effetti sulla regolazione dell'appetito e della glicemia.

Le prime ricerche su queste molecole si sono concentrate principalmente sul trattamento del diabete di tipo 2, poiché il GLP-1 stimola la secrezione di insulina in risposta al glucosio. Tuttavia, si è osservato che i pazienti trattati con questi farmaci perdevano anche peso. Studi successivi hanno confermato questa osservazione, evidenziando diversi meccanismi d'azione: tra i principali, il rallentamento dello svuotamento gastrico, che induce una precoce sensazione di sazietà, e l'azione diretta a livello cerebrale su aree che regolano fame e sazietà.

I primi analoghi del GLP-1 immessi sul mercato erano indicati esclusivamente per il trattamento del diabete mellito. Uno dei più noti è **Ozempic®** (Semaglutide), divenuto celebre anche grazie alla sua diffusione sui social media e al suo utilizzo da parte di personaggi pubblici. Purtroppo, ciò ha portato a un uso improprio del farmaco da parte di persone non affette da diabete, causando carenze di disponibilità per i pazienti che ne avevano reale bisogno.

In Svizzera, da oltre cinque anni, sono stati approvati farmaci a base di analoghi del GLP-1 anche per il trattamento dell'obesità, indipendentemente dalla presenza di diabete. Inizialmente si utilizzava **Saxenda®** (Liraglutide), mentre dal 2024 è stata autorizzata anche la copertura da parte delle casse malati per **Wegovy®** (Semaglutide), che differisce da Ozempic solo per il dosaggio e per l'indicazione specifica legata all'obesità.

La via di somministrazione di questi preparati è sottocutanea; per il Saxenda® (Liraglutide) è necessaria un'iniezione quotidiana, mentre per il Wegovy® (Semaglutide) l'iniezione è settimanale.

L'utilizzo di questi farmaci è tuttavia vincolato a precisi criteri: è indicato per pazienti con obesità di grado II secondo l'OMS ($BMI \geq 35 \text{ kg/m}^2$), oppure con un $BMI \geq 28 \text{ kg/m}^2$ associato ad almeno una comorbidità legata all'obesità.

I risultati sono sicuramente interessanti e mediamente, con una terapia a base di Wegovy® al dosaggio di 2.4 mg/settimana, si può ottenere un calo ponderale del 15 %.

Sul mercato si stanno affacciando altri preparati che hanno dato risultati molto interessanti negli studi clinici. Recentemente è stato approvato in Svizzera il farmaco **Mounjaro®** (Tirzepatide) per la cura del diabete mellito tipo 2 e per l'obesità. Si tratta di una combinazione di analoghi di due ormonali, il GLP-1 e il GIP. Con questo preparato il calo ponderale medio si assesta attorno al 20 % del peso. Per ora non è però previsto il rimborso da parte delle casse malati ed il costo di questo preparato è molto alto.

Uno degli aspetti critici di queste terapie è il rischio significativo di ripresa del peso una volta sospe-

so il trattamento. Per questo motivo, idealmente, la terapia andrebbe proseguita a lungo termine. Tuttavia, la copertura dei costi da parte delle assicurazioni sanitarie è attualmente limitata a tre anni. Il costo elevato rappresenta quindi una barriera per molti pazienti.

È quindi essenziale che l'assunzione di questi farmaci sia accompagnata da un cambiamento duraturo dello stile di vita: aumento dell'attività fisica, miglioramento delle abitudini alimentari e correzione dei comportamenti disfunzionali legati al cibo.

Va infine ricordato che questi trattamenti non sono privi di effetti collaterali. I più comuni sono la nausea, i disturbi gastrointestinali (più comunemente stitichezza, ma in qualche caso diarrea) e reflusso gastroesofageo. Fortunatamente, in molti casi, tali effetti tendono a ridursi nel tempo e non rendono sempre necessaria l'interruzione della terapia.

In conclusione, le terapie a base di analoghi del GLP-1 rappresentano uno strumento importante nella gestione dell'obesità e delle malattie metaboliche. Tuttavia, devono essere prescritte e utilizzate con criterio, nel rispetto delle indicazioni cliniche e integrate in un percorso complessivo di cambiamento dello stile di vita. Solo così sarà possibile ottenere benefici duraturi nel tempo e prevenire la ripresa del peso alla sospensione della terapia farmacologica.



Spinta immediata?

Per una migliore attenzione nel momento decisivo!



Brain Power?

Sostieni la forza del tuo cervello.



In equilibrio?

Supporta i nervi e i muscoli rilassati.



20%
di sconto
validità 3 mesi
vedi Spazio Promozioni

Boost#: La caffeina contribuisce a migliorare le capacità di attenzione e rendimento. 1 compressa effervescente al giorno.

Brain#: 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). 1 capsula al giorno.

Nerva#: 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). 1 capsula al giorno.

Un'alimentazione varia ed equilibrata e uno stile di vita sano sono.

CH-20250605-67

COMBATTILA

TOSSE GRASSA

TOSSE SECCA E
PRODUTTIVA

NON NASCONDERE
LA TOSSE

20%
di sconto
validità 3 mesi
vedi Spazio Promozioni

TRIPLA AZIONE

- ▶ Fluidifica il muco
- ▶ Libera i bronchi
- ▶ Protegge dalla riformazione del muco



100%
NATURALE

sanofi

Opella Healthcare Switzerland AG, Risch

Bisolvon® sciroppo contro la tosse
è un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

Bisolvon® Phyto Complete è
un dispositivo medico.

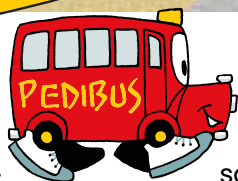
NAT-CH-2301197-1.0 - 10/2023

PEDIBUS: IL CAMMINO VERSO UNA VITA PIÙ SANA, SICURA E FELICE

Spazio Prevenzione



25 anni



In molte località del Ticino, bambini e bambine raggiungono la scuola a piedi, in piccoli gruppi accompagnati da adulti volontari, seguendo percorsi sicuri e prestabiliti. Indossano pettorine ad alta visibilità, chiacchierano tra loro e iniziano la giornata con un momento di movimento e socialità. Non è un'iniziativa occasionale né un obbligo quotidiano, ma un'opportunità concreta che molte famiglie scelgono di cogliere anche solo alcuni giorni alla settimana. Questo è il Pedibus, un progetto promosso dall'ATA Associazione traffico e ambiente, attivo grazie al sostegno di numerosi enti pubblici e privati, tra cui anche l'UPI – Ufficio prevenzione infortuni, che ne sostiene in particolare la componente legata alla sicurezza. Il Pedibus continua a diffondersi in tutta la Svizzera italiana, coinvolgendo scuole, Comuni e famiglie in un impegno condiviso verso una mobilità più sicura, sostenibile e salutare.

Che cos'è il Pedibus?

Il Pedibus è un "autobus" speciale: non ha ruote, né motore, ma gambe e cuori che battono. È un sistema

organizzato di accompagnamento a piedi dei bambini verso la scuola, lungo percorsi sicuri e prestabiliti, sotto la guida di genitori o volontari. Come un vero autobus, fa delle fermate, ha degli orari e un conducente.

Il concetto è semplice ma geniale. I bambini si trovano a orari concordati, camminano insieme, chiacchierano, osservano il mondo che li circonda e iniziano la giornata scolastica con il piede giusto. Gli adulti accompagnatori, spesso genitori, si alternano secondo un calendario condiviso, favorendo la partecipazione di più famiglie e alleggerendo gli impegni quotidiani.

Un progetto che fa bene al corpo

Camminare è una delle attività fisiche più complete e accessibili. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, i bambini dovrebbero praticare almeno 60 minuti di attività fisica moderata al giorno. Il Pedibus contribuisce concretamente a raggiungere questo obiettivo, trasformando un gesto quotidiano – andare a scuola – in un'opportunità per muoversi.

L'attività fisica regolare durante l'infanzia aiuta a prevenire sovrappeso, obesità e disturbi legati alla sedentarietà. Aumenta la resistenza fisica, stimola la coordinazione motoria e rafforza le ossa. Ma i benefici non si fermano al corpo: camminare stimola anche il cervello.

NUOVO

HALEON



Fino a

24h

di sollievo dal dolore

Ultra sottile

Tenuta forte

Massimo comfort

20%
di sconto
validità 3 mesi
Vedi Spazio Promozioni

1x
al giorno

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

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

PM-CH-VOLT-25-00018 20250527

Biotin-Biomed® plus

**CAPELLI FORTI,
LOOK ATTRAENTE**

Solo 1 capsula al giorno

20%
di sconto
validità 3 mesi
Vedi Spazio Promozioni

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

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf
© Biomed AG. 06/2025. All rights reserved.

Biomed®

Camminare fa bene alla mente

Numerosi studi hanno dimostrato che l'attività fisica, soprattutto se praticata all'aperto, ha effetti positivi sull'umore e sulle capacità cognitive. I bambini che camminano ogni giorno prima della scuola arrivano in aula più attenti, concentrati e sereni. Il contatto con la natura – anche solo il cielo, gli alberi o il rumore delle foglie – riduce lo stress e migliora l'autoregolazione emotiva.

In un'epoca in cui sempre più bambini trascorrono ore davanti agli schermi, il Pedibus rappresenta anche una pausa dalla tecnologia e un ritorno ai ritmi naturali. Le chiacchiere tra coetanei, i giochi verbali, l'osservazione degli animali o dei cambiamenti stagionali lungo il percorso sono momenti di crescita relazionale e mentale.

La sicurezza prima di tutto

Uno degli aspetti centrali del Pedibus è la sicurezza. Camminare in gruppo, visibili grazie a pettorine riflettenti e accompagnati da adulti responsabili, riduce significativamente i rischi legati al traffico. I percorsi sono studiati in collaborazione con le autorità locali, privilegiando tratti protetti, marciapiedi ampi e attraversamenti sicuri.

La sicurezza è uno degli aspetti centrali del Pedibus. Per garantire percorsi sicuri e comportamenti adeguati da parte degli accompagnatori, il progetto si avvale di **linee guida elaborate anche grazie ai consigli dell'UPI – Ufficio prevenzione infortuni**, che da anni fornisce raccomandazioni fondamentali in materia di sicurezza stradale. Inoltre, la collaborazione con le **Polizie comunali e cantonali** gioca un ruolo importante, in particolare nella **formazione dei volontari accompagnatori**, che ricevono indicazioni pratiche per gestire in modo responsabile gruppi di bambini lungo percorsi scolastici. Il rispetto delle regole, l'uso di abbigliamento ad alta visibilità e la scelta di tratti protetti sono tutti elementi chiave che rendono il Pedibus un'esperienza sicura e positiva.

Come sottolinea l'UPI, *"la sicurezza stradale dei bambini è una responsabilità condivisa: il Pedibus ne è un esempio concreto ed efficace."*

Inoltre, il Pedibus ha un effetto virtuoso anche sul traffico: riducendo il numero di automobili attorno alle scuole, si abbassa il rischio di incidenti, l'inquinamento atmosferico e quello acustico, rendendo l'ambiente scolastico più sano e vivibile.

Una comunità che cammina insieme

Il Pedibus non è solo un servizio di accompagnamento: è un progetto comunitario. Rafforza i legami tra famiglie, promuove la collaborazione tra scuola e territorio, e crea un senso di appartenenza. I genitori si conoscono meglio tra loro, i bambini stringono nuove amicizie, i nonni e i volontari si sentono coinvolti e utili.

Non mancano poi le occasioni per festeggiare insieme: giornate a tema, premi per le linee più assidue, passeggiate speciali con le autorità locali o con personaggi amati dai bambini. Ogni momento diventa un'occasione per imparare divertendosi.

Un modello sostenibile

In un mondo che cerca risposte urgenti alla crisi climatica, il Pedibus offre una soluzione concreta e replicabile. Ridurre l'uso dell'automobile per brevi tragitti quotidiani ha un impatto immediato sulla qualità dell'aria e sulle emissioni di CO₂. Insegnare ai bambini che ci si può spostare anche senza motore significa educare cittadini consapevoli e rispettosi dell'ambiente.

Il progetto dell'ATA è pensato per essere semplice da avviare, sostenibile nel tempo e adattabile alle esigenze delle singole comunità. Con il supporto del team ATA e degli strumenti messi a disposizione – come guide pratiche, materiale informativo e segnaletica – **anche due sole famiglie possono avviare una linea Pedibus**, adattandola alle proprie esigenze e facendola crescere nel tempo. La collaborazione con la scuola o il Comune, pur non essendo obbligatoria, è auspicabile per integrare meglio il progetto nel contesto locale e garantirne la continuità.

Come partecipare o attivare una linea Pedibus

Attivare una linea Pedibus è semplice e flessibile. L'ATA offre consulenza gratuita, aiuto nella scelta del percorso e materiali pratici per organizzare il servizio. Non servono grandi numeri: bastano **due famiglie motivate** per far partire una linea. Un piccolo gesto che può trasformare il tragitto verso la scuola in un'esperienza sicura, attiva e condivisa.

Chi fosse interessato può visitare il sito www.pedibus.ch o contattare direttamente l'ATA per ricevere informazioni personalizzate.

In cammino verso il benessere

Il Pedibus non è solo un modo per andare a scuola. È un progetto educativo, ambientale, sociale e di promozione della salute. È un piccolo passo quotidiano verso una società più sana, più sicura e più unita.

È la dimostrazione che a volte, per cambiare il mondo, basta iniziare... a piccoli passi.

Per saperne di più sul progetto Pedibus:

Coordinamento ATA Pedibus Ticino:
ticino@pedibus.ch, Tel. cellulare 076 801 16 51
www.pedibus.ch

Per saperne di più sul tema della sicurezza stradale e sulla prevenzione degli infortuni, visita il sito dell'UPI: www.bfu.ch

Nailcure Sandoz®

Strato dopo strato per unghie più sane

Soltanto 1 applicazione
alla settimana:

Agisce in modo
mirato contro
diversi tipi di funghi

Smalto per unghie
impermeabile



Facile
utilizzo



Questo è un medicamento omologato.
Legga il foglietto illustrativo.

SANDOZ

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

AUTUNNO

Come mantenere alto l'umore nei giorni più corti

Spazio Prevenzione

Farmacisti Spazio Salute

L'aria frizzante, i colori caldi, il profumo di castagne: l'autunno ha un fascino tutto suo. Eppure, per molti, questa stagione porta con sé un calo di energia e una sottile malinconia. Non è solo una sensazione: la diminuzione della luce solare può influenzare l'umore e il benessere psicofisico.

Meno luce, più fatica

La luce regola il nostro orologio biologico, il ritmo sonno-veglia e la produzione di ormoni come serotonina e melatonina. In autunno, la ridotta esposizione solare può abbassare i livelli di serotonina (che sostiene il buonumore) e aumentare la melatonina (che favorisce il sonno), generando stanchezza, tristezza e voglia di carboidrati. In alcuni casi si parla di **Disturbo Affettivo Stagionale** (SAD), una forma di depressione legata ai cambi di stagione. Se ti senti giù per settimane, è importante parlarne con un medico.

Strategie per stare meglio

Anche se le giornate si accorciano, ci sono modi semplici per ritrovare la carica:

1. Fai il pieno di luce

Approfitta della luce naturale ogni volta che puoi. Cammina all'aperto nelle ore centrali del giorno o siediti vicino a una finestra luminosa. Anche con il cielo coperto, la luce naturale ha effetti positivi.

2. Muoviti, ogni giorno

L'attività fisica stimola le endorfine, migliora l'umore e il sonno. Basta una camminata, una lezione di yoga o un po' di stretching per sentirsi meglio.

3. Mangia con equilibrio

Prediligi alimenti ricchi di Omega-3 (come pesce azzurro e noci), vitamine del gruppo B (cereali integrali, legumi, verdure) e, se serve, integra la vitamina D dopo aver consultato il medico. Limita zuccheri raffinati e cibi troppo elaborati.

4. Coltiva relazioni e passioni

Mantieni vivi i contatti con le persone care. Iscriviti a un corso, partecipa ad attività di gruppo o riscopri un hobby: tenere viva la curiosità è un ottimo antidoto alla tristezza.

5. Cura il sonno

Vai a letto e svegliati sempre alla stessa ora. Crea una routine serena prima di dormire, evita schermi e caffeina la sera, e rendi la stanza buia e silenziosa.

6. Ascolta i tuoi segnali

Se il malessere persiste, chiedi aiuto. Psicologi e medici possono indicarti soluzioni efficaci, come la terapia della luce. Prendersi cura della mente è un atto d'amore verso sé stessi.

L'autunno è una stagione di cambiamento. Con piccoli gesti quotidiani, puoi accogliere questo tempo con equilibrio e ritrovare, anche nei giorni più grigi, la tua luce interiore.

Lo sapevi che...

In Norvegia, dove l'autunno e l'inverno sono lunghi e bui, molte scuole iniziano le lezioni con una camminata all'aperto. Esporsi alla luce, anche fredda o filtrata, aiuta a prevenire il calo di umore stagionale. Anche tu puoi farlo: 20 minuti al giorno sono un buon inizio!

Farmacisti Spazio Salute

Ferro Eisen/Fer

20%
di sconto
validità 3 mesi
vedi Spazio Promozioni

Il modo
innovativo
di assumere
il ferro

Contribuisce
alla riduzione della
stanchezza e
dell'affaticamento

www.ferro-ibsa.swiss

Integratore alimentare con ferro e acido folico.

- Il ferro contribuisce alla normale formazione dei globuli rossi e dell'emoglobina.
- Il ferro e l'acido folico contribuiscono alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento e alla normale funzione del sistema immunitario.
- Semplice da assumere senza acqua, ideale per le persone con difficoltà di deglutizione.
- 1 film al giorno.



Integratore alimentare a base di ferro e acido folico con dolcificanti. Gli integratori alimentari non sostituiscono una dieta variata ed equilibrata e uno stile di vita sano. Tenere fuori dalla portata dei bambini piccoli.

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



Caring Innovation

MANTIENI IL CONTROLLO

20%
di sconto
validità 3 mesi
vedi Spazio Promozioni



Massima discrezione. Specifici per gli uomini.

Gli assorbenti e i Pants di TENA Men offrono una tripla protezione da perdite, odori e sensazione di bagnato, ma non solo. Sono talmente discreti che nessuno li noterà. Perfetti per mantenere il controllo e sentirsi totalmente a proprio agio.

CAMPIONE GRATUITO

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

* 0.08 CHF/minuto, possibili variazioni di prezzo per chiamate da cellulare. Chiamate possibili solo dalla Svizzera.

TENA:
No.1 leader nella categoria
incontinenza in Svizzera

IQVIA Pharma trend mensile (farmacia/drogheria), valore in CHF, YTD 11/2024

TENA,
un marchio di Essity



MEN
KEEP CONTROL

FARMACIA PESTONI

Spazio Farmacie

Stabio
Via Cantonale 28
Tel. 091 647 16 27

La Farmacia Pestoni, fondata nel lontano 1906 dal farmacista Luigi Pestoni è sicuramente una delle farmacie a tradizione familiare più antiche del Canton Ticino. Situata in Via Cantonale 28, in prossimità del Denner e del Bar Spot e dotata di comodi parcheggi raggiungibili da Via Giulia e Via Cantonale, la farmacia Pestoni dalla sua apertura ad oggi ha visto susseguirsi 3 generazioni di farmacisti.

Il nostro team è composto da: Marzia Bernasconi (farmacista gerente), Roberta Candiotto (farmacista), Maura Bernasconi, Monica Gianferrari, Donatella Lemma (assistenti di farmacia), Sofia Meazzi (apprendista) e Mattia Bernasconi.

Oltre al commercio di farmaci tradizionali negli ultimi anni abbiamo sviluppato una forte competenza nell'ambito della medicina naturale in particolare in aromaterapia, in fitoterapia, spagiria e fiori di Bach, specializzandoci in consulenze e preparazioni personalizzate completamente naturali.

La farmacia Pestoni è certificata ISO 9001 QMS-PHARMA, certificazione che ha permesso al suo personale di ottimizzare e migliorare la sicurezza delle terapie per i suoi pazienti e le prestazioni e le procedure interne con conseguente miglioramento dei servizi.

Siamo affiliati da diversi anni al gruppo Farmacie Spazio Salute, per offrire alla nostra clientela promozioni periodiche con prodotti a prezzi più vantaggiosi e un servizio di migliore qualità, aggiornato e all'avanguardia, sempre al passo con un sistema sanitario in continua evoluzione.

I nostri servizi:

- servizio di consegna a domicilio gratuito
- misurazione pressione
- misurazione glicemia
- consulenze personalizzate in aromaterapia, fitoterapia, fiori di Bach e spagiria
- preparazione Dosette settimanale
- misurazione calze compressive anche a domicilio
- vaccinazioni e iniezioni
- piccole medicazioni
- tessera fedeltà
- noleggio aerosol, stampelle, misuratore di pressione e tiralatte Medela



Bellinzonese, Tre Valli e Mesolcina

- **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

Locarnese

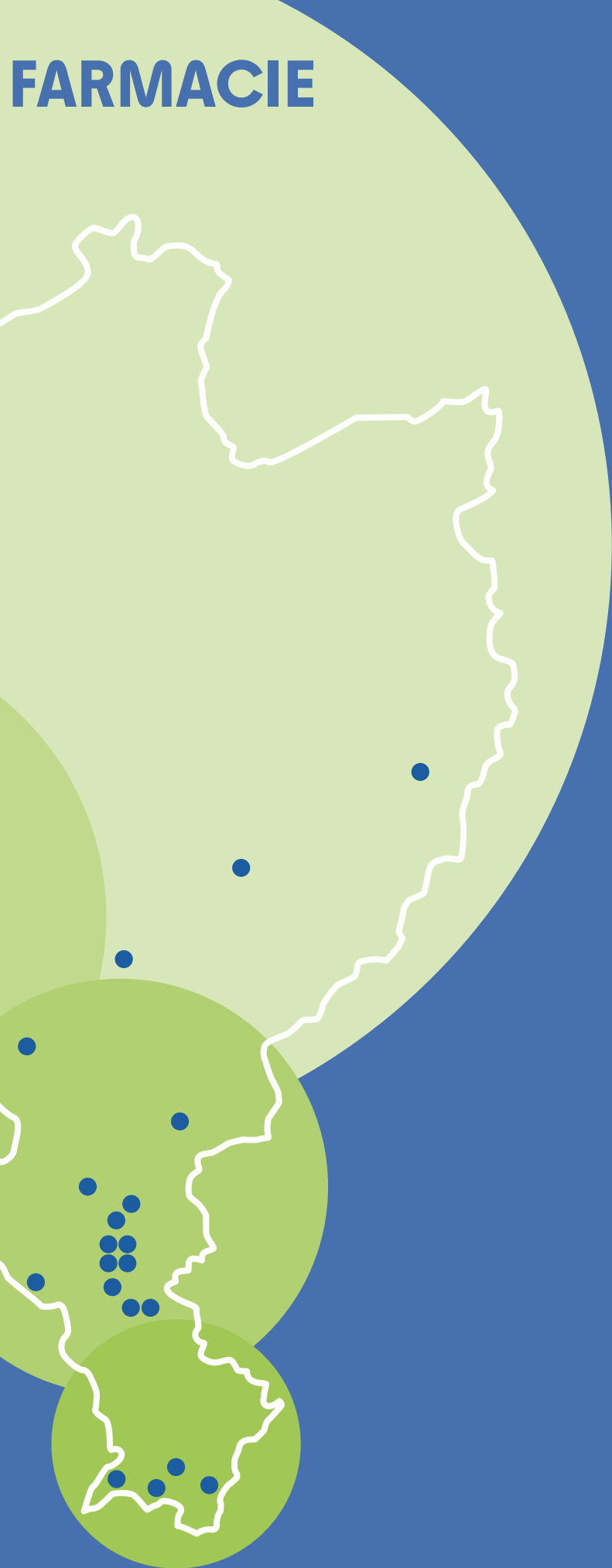
- **Farmacia San Lorenzo**
Losone
Via Locarno 1
Tel. 091 791 50 53
- **Farmacia Varini**
Locarno
Piazza Grande 4
Tel. 091 751 29 71
- **Farmacia Verbano**
Minusio
Via San Gottardo 80a
Tel. 091 743 15 58

Mendrisiotto

- **Farmacia Giardino**
Coldrerio
Via Mercole 6
Tel. 091 646 94 64
- **Farmacia Pestoni**
Stabio
Via Cantonale 28
Tel. 091 647 16 27
- **Farmacia Quisisana**
Novazzano
Via Marretto 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
Via San Gottardo 25
Tel. 091 967 19 19
- **Farmacia Sant'Antonio**
Bissone
Contrada Busi 3
Tel. 091 649 96 50
- **Farmacia Tamaro**
Rivera
Via Cantonale
Tel. 091 946 44 11
- **Farmacia Tosi**
Gravesano
Via San Pietro 1
Tel. 091 605 26 81

La biotina con la X.

Biotina Merz® 10 mg – la biotina ad alto dosaggio

20%
di sconto
validità 3 mesi
Vedi Spazio Promozioni

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.

I miei capelli. Il mio pantogar.®

20%
di sconto
validità 3 mesi
Vedi Spazio Promozioni



4 volte attivo

- Per rinforzare i capelli in caso di perdita diffusa di capelli
- Migliora la qualità dei capelli
- Riduce la fragilità delle unghie
- Trattamento preventivo contro l'ingrigimento precoce

pantogar.ch

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



Merz Pharma
(Svizzera) SA



SWISS
MADE

INFLUENZA? RAFFREDDORE?

20%
di sconto
validità 3 mesi
Vedi Spazio Promozioni



OSCILLOCOCCINUM®

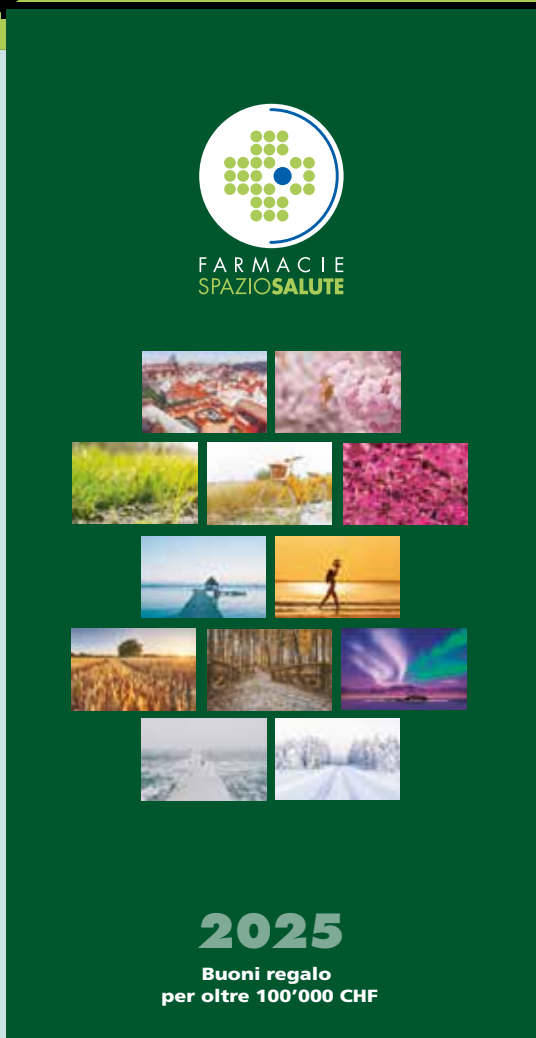
Prevenzione e trattamento per tutta la famiglia

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



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.



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

Staccate e
consegnate
in una farmacia
Spazio Salute

Di nuovo quel
fastidioso prurito?

20%
di sconto
validità 3 mesi
Vedi Spazio Promozioni

SENZA
cortisone

Derma-Merfen SensiCreme®
Allevia prurito, eczema e
dermatite atopica – senza cortisone.

Disponibile in farmacia e drogheria. VERFORA SA



✓ VERFORA®
PER LA VITA

20%
di sconto
validità 3 mesi
Vedi Spazio Promozioni

Grether's

SINCE 1850



Balsamo per
la gola e la voce

Frutti di bosco e fiori naturali e maturati al sole donano alle pastiglie morbide Grether's il loro ineguagliabile gusto. La glicerina vegetale crea una pellicola protettiva lenitiva sulle corde vocali stressate.

grethers.ch

SWISS  MADE

Il diabete: una malattia dai mille volti

Spazio Associazioni



Negli ultimi anni, la diagnosi e la terapia del diabete hanno fatto grandi passi avanti. Grazie alle innovazioni nella genetica molecolare, oggi è possibile identificare diversi sottotipi di diabete, che si manifestano in modo diverso da persona a persona e richiedono trattamenti sempre più personalizzati. Questo progresso offre nuove speranze e opportunità sia per chi vive con il diabete, sia per i loro familiari.

Tradizionalmente, si distingueva tra diabete mellito di tipo 1 (in passato chiamato "diabete giovanile", una malattia autoimmune che colpisce soprattutto bambini e adolescenti) e diabete mellito di tipo 2 (spesso definito "diabete dell'anziano"). Tuttavia, questa distinzione oggi non è più così semplice. L'aumento del sovrappeso tra i giovani ha portato a una crescita dei casi di diabete di tipo 2 anche in questa fascia d'età. Inoltre, negli ultimi anni si è osservata una percentuale significativa di nuove diagnosi di diabete di tipo 1 anche in età adulta, il che sottolinea quanto sia importante non basarsi solo sull'età per distinguere tra i diversi tipi di diabete.

****Oggi si conoscono più di due sottotipi di diabete mellito****

Le ricerche scientifiche hanno dimostrato che non tutte le persone con diabete di tipo 2 rispondono allo stesso modo alle terapie. Alcuni trattamenti funzionano meglio per certi pazienti rispetto ad altri. Questo ha spinto la ricerca a individuare una classificazione più dettagliata dei tipi di diabete. Comprendere a quale sottotipo si appartiene può fare una grande differenza nella gestione quotidiana della malattia, e nella prevenzione delle complicanze.

Secondo uno studio svedese, il rischio di complicanze non è uguale per tutti i pazienti con diabete di tipo 2. Alcuni sottotipi presentano un rischio più elevato di sviluppare complicanze a lungo termine, come malattie della retina o dei reni. Alcune persone con diabete di

tipo 2 necessitano di una terapia insulinica già nelle fasi iniziali, ma non presentano gli anticorpi tipici delle malattie autoimmuni, che invece caratterizzano il diabete di tipo 1. Questo dimostra quanto sia importante una diagnosi precisa e tempestiva.

****Una nuova classificazione del diabete di tipo 1 e 2****

Sulla base dei risultati delle loro ricerche, gli scienziati svedesi propongono una suddivisione del diabete mellito in cinque gruppi principali, ciascuno con caratteristiche e frequenze diverse:

Sottotipo	Prevalenza	Descrizione
Diabete di tipo 1 & LADA (SAID)	6%	Diabete autoimmune severo (SAID): presenza di anticorpi GAD, bassa secrezione di insulina, difficile controllo della glicemia. LADA: diabete autoimmune a insorgenza lenta negli adulti.
Diabete di tipo 2 con deficit insulinico (SIDD)	18%	Diabete con grave deficit di insulina (SIDD): bassa secrezione di insulina, assenza di anticorpi GAD, indice di massa corporea relativamente basso, valori elevati di HbA1c, rischio maggiore di retinopatia diabetica.
Diabete di tipo 2 insulino-resistente (SIRD)	15%	Diabete con grave insulino-resistenza (SIRD): insulino-resistenza, obesità, insorgenza tardiva, rischio maggiore di nefropatia diabetica.
Diabete di tipo 2 associato all'obesità (MOD)	22%	Diabete lieve associato all'obesità (MOD): obesità, insorgenza precoce (più frequente nei giovani).
Diabete di tipo 2 dell'anziano (MARD)	39%	Diabete lieve dell'anziano (MARD): insorgenza tardiva, buon controllo glicemico.

Rafforzare il sistema immunitario

Per tutta la famiglia,
tutto l'anno

20%
di sconto
validità 3 mesi
Vedi Spazio Promozioni

BRONCHO-VAXOM®

Rinforza le difese naturali

Riduce la suscettibilità
alle infezioni respiratorie

Allevia le bronchiti acute

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.



A partire
da
6 mesi



om
PHARMA

OM Pharma SA | 1217 Meyrin

Somatoline Cosmetic®

30%
di sconto
validità 3 mesi
Vedi Spazio Promozioni

BODY-LIFT TONIFICANTE, RASSODANTE, LEVIGANTE



Il nuovo programma rassodante pro-collagene che agisce sulle 3 caratteristiche della pelle giovane: Tonicità, Densità, elasticità*.

Somatoline Cosmetic. Senti che funziona.

****I vantaggi della nuova classificazione****

Conoscere i diversi sottotipi di diabete e le terapie più efficaci per ciascuno di essi aiuta i professionisti della salute a scegliere il trattamento più adatto. Un approccio terapeutico personalizzato permette di ottenere i migliori risultati possibili, riducendo gli effetti collaterali e le complicanze a lungo termine che possono insorgere nel corso degli anni. Questo significa, ad esempio, che una persona con diabete insulino-resistente potrà trarre maggior beneficio da una terapia mirata a migliorare la sensibilità all'insulina, mentre chi soffre di deficit insulinico avrà bisogno di un supporto diverso.

Le terapie individualizzate facilitano anche l'aderenza al trattamento da parte dei pazienti, migliorando la qualità della vita e la motivazione a seguire le indicazioni mediche. In questo modo, si riduce il rischio di complicanze e si promuove il benessere generale. Inoltre, questa nuova classificazione contribuisce a una maggiore comprensione della malattia nella società e aiuta a combattere lo stigma che spesso colpisce le persone con diabete. Non tutti i casi di diabete, infatti, sono legati al sovrappeso o all'obesità: anche chi conduce uno stile di vita sano può sviluppare la malattia.

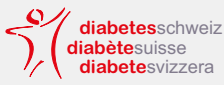
****La diagnosi precoce è fondamentale****

Per poter trattare efficacemente il diabete, è essenziale che venga diagnosticato tempestivamente. I diversi sottotipi di diabete di tipo 2 possono evolvere lentamente, con sintomi poco evidenti che spesso non vengono associati alla malattia. Stanchezza, pelle secca e prurito, disturbi della vista, maggiore predisposizione alle infezioni e ferite che guariscono lentamente, così come perdita di peso improvvisa, minzione frequente e sete intensa, possono essere segnali precoci di diabete. Riconoscere questi sintomi e parlarne con il proprio medico è il primo passo verso una gestione efficace della malattia.

Il modo migliore per riconoscere il diabete di tipo 2 in fase iniziale è valutare il proprio rischio personale. Con il test del rischio di diabetesvizzera, ognuno può capire quanto sia probabile sviluppare il diabete di tipo 2 e, in base al risultato, rivolgersi a un professionista della salute per un controllo della glicemia, ad esempio, in farmacia o dal proprio medico di famiglia. Il test del rischio è disponibile online al link: <https://www.diabetesvizzera.ch/il-diabete/test-di-rischio> ((QR CODE))

Per qualsiasi domanda, le associazioni regionali di diabete in tutta la Svizzera sono a disposizione per offrire supporto e informazioni. Non esitate a contattare gli esperti per ricevere consigli personalizzati e aggiornati sulle novità in ambito diabetologico.

Per saperne di più sul diabete e sulle associazioni regionali: www.diabeteticino.ch



Stanchezza, spossatezza



Sete intensa



WC
Minzioni frequenti



Propensione alle infezioni



Pelle secca e/o prurito



Disturbi visivi



Cattiva guarigione delle ferite



Perdita di peso

Diabete in incognito?

Attenzione a questi 8 sintomi

E verifici il suo rischio di diabete

Test del rischio online



Ulteriori informazioni sono disponibili sul nostro sito web: www.diabetesvizzera.ch

vitasprint B12

In caso di diminuzione
**delle prestazioni fisiche
e intellettuali**



Affronta la **primavera**
con più **energia.**

PH-CH-VTS-24-00002 29.02.2024

È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

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

**3 FASI
DURANTE
LA NOTTE**

L'innovazione trifasica
con rilascio graduale dei
principi attivi.

In farmacia e drogeria



**NUOVO
INTENS**

a dosaggio aumentato

Integratore alimentare

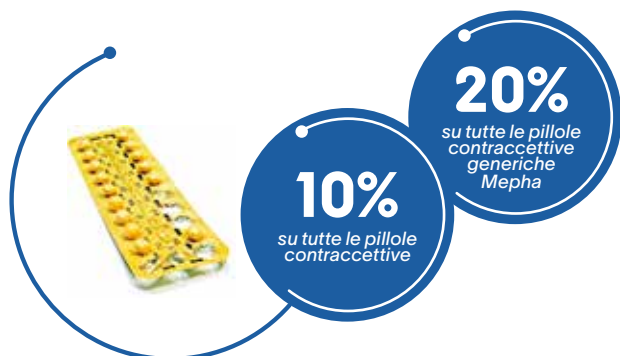
La vitamina B6 contribuisce alla regolazione dell'attività ormonale. La vitamina B6 contribuisce al normale funzionamento del sistema nervoso e alla normale funzione psicologica. La vitamina B6 contribuisce al normale metabolismo energetico e alla riduzione della stanchezza.

Melissana AG, 8004 Zurigo

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 Thermoal

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

Per contribuire la vitalità e la capacità visive

20%
di sconto
validità 3 mesi
Vedi Spazio Promozioni

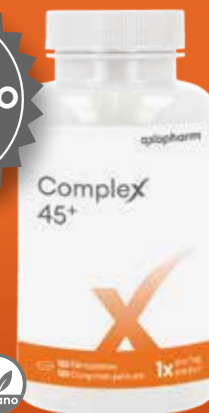
**ALTO
DOSAGGIO**
1 compressa
al giorno

13
vitamine

Luteina &
zeaxantina

8

minerali



120 Compresse pellicolate

Complex vitamine & minerali

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



Per saperne di più
www.complex.swiss

axapharm

Il vostro partner svizzero per la salute

axapharm ag, 6340 Baar

For Everyone's Sensitive Skin

20%
di sconto
validità 3 mesi
Vedi Spazio Promozioni



Crème hydratante

Peaux sèches ou sensibles

Hydrate pendant 48 heures et restaure
la barrière cutanée

5 Signes d'une peau sensible

TESTATO DA DERMATOLOGI SU PELLI SENSIBILI

CETAPHIL.CH

CH-CET-2400104

AYURVEDA

L'arte di riequilibrare corpo e mente

Spazio Verde

Farmacisti Spazio Salute

L'Ayurveda è una medicina tradizionale millenaria, originaria dell'India, che si basa sull'equilibrio tra corpo, mente e spirito. Con il termine "Ayurveda" si intende letteralmente "la scienza della vita", un sistema terapeutico che considera la salute come un'armonia tra le leggi naturali, le energie vitali e l'ambiente. In un'epoca in cui lo stress e i disturbi cronici sono sempre più diffusi, l'Ayurveda offre un approccio globale e personalizzato alla cura, mettendo l'accento su prevenzione, autoguarigione e benessere olistico.

I tre dosha: l'energia che ci muove

Secondo l'Ayurveda, ognuno di noi è governato da tre dosha, energie vitali che determinano le nostre caratteristiche fisiche e mentali:

- **Vata:** rappresenta l'elemento aria e spazio. È associato alla mobilità, alla creatività e alla respirazione. Un eccesso di Vata può portare a disturbi come ansia, insonnia e problemi digestivi.
- **Pitta:** rappresenta il fuoco e l'acqua. È legato alla digestione, alla trasformazione e alla chiarezza mentale. Un eccesso di Pitta può causare irritabilità, infiammazioni e malattie della pelle.
- **Kapha:** rappresenta la terra e l'acqua. È associato alla stabilità, alla forza e alla nutrizione. Un eccesso di Kapha può portare a sovrappeso, ritenzione idrica e problemi respiratori.

Ogni persona ha una combinazione unica di dosha, e mantenerli in equilibrio è la chiave per la salute.

Una medicina personalizzata

La diagnosi ayurvedica non si basa su esami clinici tradizionali, ma su un'attenta osservazione della persona: il polso, la lingua, la voce e la pelle raccontano lo stato di equilibrio o squilibrio dei dosha. Il trattamento non è standard, ma su misura, e si sviluppa su più fronti:

- **Alimentazione:** ogni cibo ha un'energia; la dieta viene adattata al dosha per riequilibrarlo.
- **Fitoterapia:** si usano erbe come ashwagandha,

curcuma e triphala, scelte in base all'effetto sui dosha.

- **Massaggi e purificazioni:** trattamenti come l'**abhyanga** (massaggio con oli caldi) o il **panchakarma** aiutano a depurare corpo e mente.
- **Yoga e meditazione:** movimento consapevole e respiro guidato sono strumenti potenti per ridurre lo stress e aumentare la vitalità.

I benefici dell'approccio ayurvedico

L'Ayurveda non è solo una cura, ma uno stile di vita.

Tra i suoi effetti positivi:

- Migliora l'equilibrio tra mente e corpo
- Previene i disturbi prima che si manifestino
- Rafforza il sistema immunitario
- Favorisce una digestione ottimale
- Riduce lo stress e migliora la qualità della vita

Ayurveda e medicina moderna

Sempre più persone, anche in Occidente, si avvicinano all'Ayurveda come **complemento** alla medicina convenzionale. Pur non sostituendosi ai trattamenti medici, questa pratica può offrire un supporto prezioso per ritrovare armonia e salute in modo naturale.

L'Ayurveda ci insegna ad ascoltare il corpo, a nutrirlo in modo consapevole e a vivere in sintonia con i nostri ritmi interiori. È un invito a prenderci cura di noi stessi non solo quando stiamo male, ma ogni giorno. Perché la salute non è assenza di malattia, ma equilibrio profondo tra ciò che siamo e ciò che ci circonda. In un mondo che corre, l'Ayurveda ci invita a rallentare, ad ascoltare e a vivere con consapevolezza.

Farmacisti Spazio Salute



Gincosan® - migliora la memorizzazione e la concentrazione

Gincosan viene consigliato in caso di diminuita efficienza psichica e fisica, con sintomi quali difficoltà di memorizzazione, mancanza di concentrazione, smemoratezza, difficoltà di attenzione e se ci si stanca velocemente; sensazione di vertigini.

Gincosan® è caratterizzato dalla combinazione di Ginkgo biloba GK501® e Panax Ginseng G115®.

"G115®" è un marchio "Pharmaton AG" registrato in diversi paesi e utilizzato su licenza.



Questo è un medicinale approvato. Leggere il foglio illustrativo.
Titolare registrazione: Soho Floridis International Switzerland SA, 6934 Bioggio
Distributore: Tentan AG, 4452 Itingen - www.tentan.ch

Iberogast®

STOMACO

Il potere
delle piante
per i disturbi
gastrici



È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

CH-20240911-15

Ginkgo e Ginseng: alleati naturali per mente e corpo

Spazio Verde

Farmacisti Spazio Salute

Il cervello umano è un organo esigente. Nonostante rappresenti solo il 2% del peso corporeo, consuma circa il 20% dell'ossigeno disponibile e ricava quasi tutta la sua energia dal glucosio. Per funzionare correttamente, ha quindi bisogno di un apporto costante e ben regolato di ossigeno e sostanze nutritive, entrambi forniti dal sangue. Una circolazione efficiente è dunque fondamentale non solo per il mantenimento delle funzioni cognitive, ma anche per prevenire il declino della memoria e dell'attenzione.

In quest'ottica, la scienza ha rivolto una crescente attenzione a due piante dalle straordinarie proprietà: il **Ginkgo biloba** e il **Ginseng**. Utilizzate da secoli nelle medicine tradizionali orientali, oggi sono oggetto di numerosi studi che ne confermano il potenziale.

Ginkgo biloba: migliorare la circolazione cerebrale

Le foglie di Ginkgo biloba contengono principi attivi in grado di agire sulla microcircolazione, ovvero sul flusso sanguigno nei vasi più piccoli. Questa azione risulta particolarmente utile a livello cerebrale, dove una buona irrorazione è essenziale per garantire l'efficienza delle sinapsi e il ricambio metabolico. Studi dimostrano che l'assunzione di estratti standardizzati di Ginkgo biloba può favorire un miglior apporto di ossigeno alle cellule nervose, contribuendo così a preservare le funzioni cognitive in condizioni di stress, invecchiamento o affaticamento mentale.

L'effetto vasoregolatore del Ginkgo biloba si traduce in una normalizzazione del flusso sanguigno e, conseguentemente, in una migliore ossigenazione cerebrale. Questo può ridurre la sensazione di "mente annebbiata" e rallentare il decadimento delle capacità mnemoniche.

Ginseng: energia e resilienza contro lo stress

Il Ginseng, dal canto suo, è noto per il suo effetto tonico e adattogeno. Questo significa che contribuisce

a rafforzare la resistenza dell'organismo contro diversi tipi di stress, siano essi fisici, mentali o biologici. Gli estratti standardizzati di Ginseng stimolano vari processi metabolici, migliorando sia la reattività fisica sia quella mentale.

Tra gli effetti più rilevanti osservati vi è l'aumento dell'assorbimento di ossigeno da parte delle cellule. Questo processo ottimizza il rendimento cerebrale, specialmente in situazioni in cui è richiesta una concentrazione prolungata. Al tempo stesso, l'estratto standardizzato di Ginseng aiuta a ridurre l'accumulo di acido lattico nel sangue dopo uno sforzo fisico, migliorando il recupero e contribuendo a una sensazione generale di benessere e vitalità.

L'incontro tra due piante complementari

La combinazione di estratti standardizzati di Ginkgo biloba e Ginseng, in formulazioni ben calibrate, mostra un effetto sinergico: da un lato si migliora il flusso sanguigno e l'ossigenazione del cervello, dall'altro si supportano le risposte dell'organismo allo stress e alla fatica. Il risultato è un'azione che non si limita a stimolare temporaneamente, ma mira a rafforzare la resilienza psico-fisica in modo equilibrato.

In conclusione, le evidenze scientifiche disponibili confermano che l'uso consapevole di questi estratti naturali può rappresentare un valido supporto per affrontare i ritmi intensi della vita moderna, contribuendo al mantenimento della lucidità, dell'energia e del benessere complessivo.

Farmacisti Spazio Salute

VITAMINE PER LA VITA



STAAANCHI!!

Aiuta a ricaricare le batterie.

13 vitamine, 9 sali minerali

Elevato contenuto di vitamina B, C, D, E

La vitamina B12 contribuisce a preservare la normale funzione del metabolismo energetico, nonché a ridurre la sensazione di stanchezza. Le vitamine C e D e lo zinco contribuiscono a preservare la normale funzione del sistema immunitario. Un'alimentazione varia ed equilibrata e uno stile di vita sano sono importanti per la salute. 1 compressa effervescente/pastiglia al giorno.



CH-20 240502-102



Alpinamed

Cardiovasc Cacao

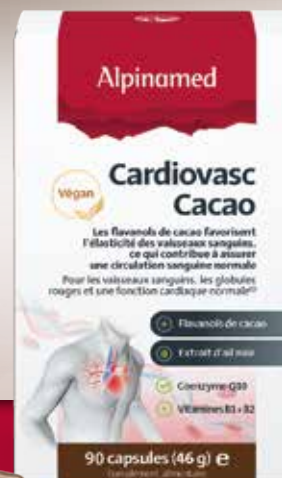
un toccasana per il cuore

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

DIVERTIAMOCI

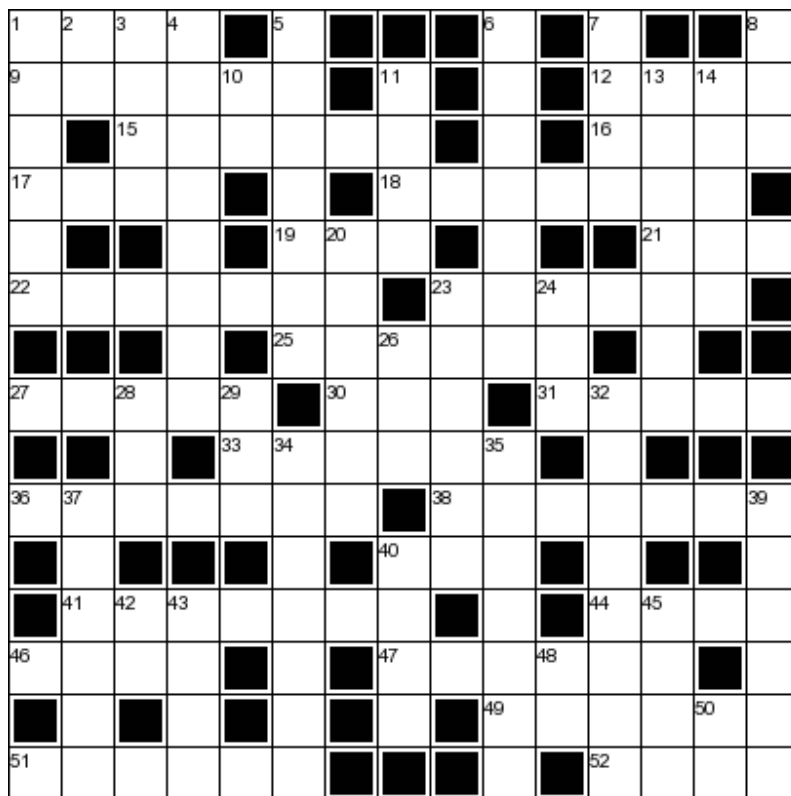
Spazio Giochi

ORIZZONTALI

1. È selvaggio a Londra - 9. È celebre il suo santuario di Dioniso - 12. Il fuoco del mazdeismo - 15. L'Henry di "Tropico del cancro" - 16. Un gas raro dell'atmosfera - 17. Il Mister interpretato da Rowan Atkinson - 18. Il nome di Folengo - 19. Isoletta dell'Egeo - 21. La Slovenia in tabella - 22. Un Don dei "promessi sposi" - 23. Nella filosofia di Cartesio - 25. Narrazione storica di avvenimenti divisa anno per anno - 27. Città dell'India - 30. Istituto per le applicazioni del calcolo - 31. Asse di rotazione - 33. Più che anziani - 36. Messo su un'altra strada - 38. L'industriale che fa stampare libri e giornali - 40. Ente teatrale italiano - 41. prendere medicine - 44. Nome della consonante m - 46. Dà un succo amaro - 47. Metodo di concia delle pelli con allume di rocca - 49. Nati da un incrocio - 51. Maglietta estiva - 52. A ..., per dire "in abbondanza"

VERTICALI

1. Lo Smith autore di best seller - 2. Erano 99 per i latini - 3. Sacerdote tibetano - 4. Voce imitativa del suono del campanello - 5. Massa di neve che precipita a valle - 6. Un concorso a pronostici sul calcio - 7. Sostano in particolari posteggi - 8. L'hanno in bocca le ore del mattino - 10. Sigla automobilistica di Israele - 11. Eretto - 13. Satelliti artificiali - 14. Pungente, ironico - 20. Un tipo di capitello - 23. Compenso di attore - 24. Un magistrato - 26. Network access control - 28. Treno a grande velocità - 29. Una parente già vissuta - 32. Solidi geometrici - 34. Laterizio proibito - 35. un amore tenero, romantico - 37. Città dell'Inghilterra - 39. Sproposito religioso - 40. La ex Rai - 42. Pezzo d'uomo - 43. C'è chi li tira in barca - 45. Albero fiorito o frondoso in genere - 48. Subito dopo la prima - 50. I confini di Dallas



Sudoku

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

LE NOSTRE OFFERTE

Spazio Promozioni

Le nostre offerte esclusive saranno valide
per i seguenti prodotti:

Priorin Biotin

120 capsule



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 4

Priorin Liquid

flacone



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 4

Priorin N

270 capsule



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 4

NeoCitran Natural

pastiglie da succhiare e sciroppo



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 8

Perskindol

Diclofenac Patch e Dolo gel



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 8

Nailcure Sandoz

smalto per unghie



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 16

Berocca Pro

Boost, Brain e Nerva



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 12

Grether's Pastillen

110 gr



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 24

Oscilloccinum

30 dosi



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 22

Dolo Spedifen forte 400

compresse e bustine



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 4

LE NOSTRE OFFERTE

Spazio Promozioni

Le nostre offerte esclusive saranno valide
per i seguenti prodotti:

Biotin-Biomed plus

120 capsule



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 14

Diclac Sandoz Lipogel



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 10

Algifor Liquid caps 400

10 caps



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 6

Tena men



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 18

Oyono notte

normale e Intens caps



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 28

Ferro

30 film orodispersibili



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 18

Derma-Merfen SensiCreme

50 ml



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 24

Bisolvon sciroppo

contro la tosse e Phyto Complete



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 12

Broncho-Vaxom

adulti e bambini



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 26

Voltaren Dolo Patch 24h



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 14

LE NOSTRE OFFERTE

Spazio Promozioni

Le nostre offerte esclusive saranno valide
per i seguenti prodotti:

Somatoline

tutto l'assortimento



30%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 26

Vitasprint B12

flaconcini bevibili



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 28

Pantogar

300 caps



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 22

Complex 45+

120 caps



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 30

Cetaphil

tutta la gamma



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 30

Gincosan e Ginsana caps



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 32

Supradyn pro

energy-complex caps



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 34

Alpinamed Cardiovasc Cacao

90 caps



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 34

Flector EP tissugel

cerotti



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 40

Biotine Merz 10mg

90 cpr



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 22

SANDOZ

CH2404175869 04/2024

Per te.
Per la vita.

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 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.

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



Caring Innovation