

Marzo 2026

farmaciespaziosalute.ch

RIVISTA DI ATTUALITÀ E BENESSERE

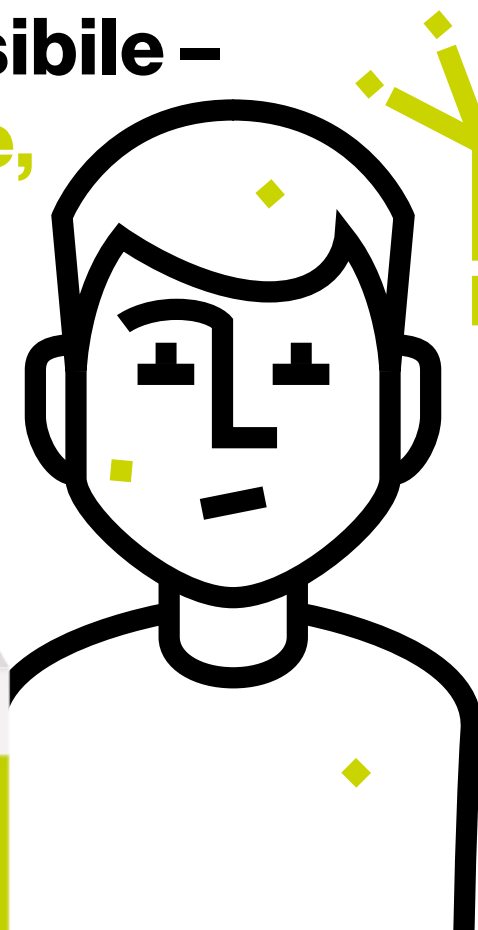


FARMACIE
SPAZIO**SALUTE**



Bilastin-Mepha® Allergie lingual

Respirate nella stagione dei pollini
Compresa orodispersibile –
si scioglie rapidamente,
agisce per 24 ore



Disponibile in confezioni da 10, 30 e 50

È un medicamento omologato.

Leggere il foglietto illustrativo. Mepha Pharma SA



EDITORIALE

Farmacisti Spazio Salute
farmaciespaziosalute.ch

Cara lettrice,
caro lettore,

la primavera non arriva mai tutta in una volta: si annuncia a piccoli segnali, in una luce più chiara al mattino, nell'aria che si fa più mite, nei primi colori che tornano a farsi spazio nel paesaggio. È una stagione che invita alla gradualità, al risveglio lento e consapevole.

Con il passare dei giorni, il tempo sembra dilatarsi e offrirci nuove occasioni per rallentare, respirare e ritrovare equilibrio. È il periodo ideale per uscire di casa con maggiore leggerezza, riscoprire il piacere di una passeggiata, ascoltare i suoni della natura e lasciarsi accompagnare da una rinnovata sensazione di benessere.

La primavera ci ricorda che ogni cambiamento ha bisogno del suo ritmo e che anche i piccoli gesti quotidiani possono contribuire a farci sentire più in armonia con noi stessi e con l'ambiente che ci circonda. Accogliamo quindi questa stagione come un invito alla cura, alla semplicità e a una nuova vitalità.

Lasciamoci guidare dalla primavera, con apertura e fiducia, e concediamoci il tempo di assaporarne ogni sfumatura.

Buona lettura.

Marzo 2026
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

SALUTE DEL SENO: DIAGNOSI PRECOCE E CURA DEL TUMORE

Spazio Medicina

5-7

IL BAMBINO E LO SPAZZOLINO

Spazio Medicina

9-11

CADUTE NELLA TERZA ETÀ PREVENIRE LE CADUTE: PUÒ CAPITARE A TUTTI DI CADERE

Spazio Prevenzione

13-15

CADUTE NEL GIARDINAGGIO COME EVITARE GLI INFORTUNI DURANTE I LAVORI DI GIARDINAGGIO

Spazio Prevenzione

17

UN'ARMA PREZIOSA: LA "DISPENSAZIONE FRAZIONATA" PER SALVARE GLI ANTIBIOTICI

Spazio Medicina

19-21

CONSIGLI D'ACQUISTO

Spazio Convenienza

23

LE NOSTRE FARMACIE

24-25

CADUTA DEI CAPELLI: CAPIRE LE CAUSE E COME AFFRONTARLA

Spazio Benessere

29

ARNICA MONTANA: LA LINEA OMEOPATICA ESSENZIALE DEL TRAUMA

Spazio Benessere

31

MANGIARE BENE, VIVERE MEGLIO: LA RIVOLUZIONE DI CATIBIO TRA SALUTE, NATURA E SOLIDARIETÀ

Spazio Associazioni

32-33

SCUTELLARIA DEL BAIKAL – UN VALIDO AIUTO PER LA VITA QUOTIDIANA

Spazio Benessere

35

PREVENZIONE DELLE ALLERGIE: COME PREPARARSI IN MODO NATURALE

Spazio Benessere

37

RISVEGLIO E DEPURAZIONE: IL FEGATO AL CENTRO DEL CAMBIAMENTO

Spazio Verde

39

SPAZIO PROMOZIONI

44-46



Ceteco® Sandoz®

E ogni prato diventa un luogo di benessere.

Per il raffreddore da fieno

Per
bambini a
partire dai
6 anni



Questo è un medicamento omologato.
Legga il foglietto illustrativo.

SANDOZ

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

Salute del seno: diagnosi precoce e cura del tumore

Spazio Medicina

Dr. med. Damir De Monaco

Centro Seno Ticino: cura, ascolto e innovazione al fianco e al servizio della donna

"Il tumore al seno è una malattia caratterizzata dalla crescita incontrollata di cellule anomale nel tessuto mammario. Origina dai dotti o dalle ghiandole che producono il latte e, se non diagnosticato e trattato in tempo, può estendersi ai tessuti vicini o ad altre parti del corpo". Così esordisce il dottor Damir De Monaco, chirurgo senologo del Centro Seno Ticino, che sottolinea come la diagnosi precoce e i progressi della ricerca oggi abbiano aumentato significativamente le possibilità di cura e di sopravvivenza. In Ticino, il tumore al seno colpisce circa una donna su otto: "Tra tutti i tumori maligni rappresenta il 32% dei casi, seguito dal colon (11%) e dal polmone (7%), ed è anche la principale causa di morte per tumore nella donna". La buona notizia è che la prognosi dipen-

de molto da quanto presto viene scoperto: "Se il tumore viene individuato nelle fasi iniziali, i trattamenti sono più efficaci e le possibilità di guarigione aumentano notevolmente". Oggi sappiamo anche che non ne esiste un solo tipo: "Si tratta di una famiglia di malattie con caratteristiche biologiche molto diverse tra loro. Ogni variante ha un comportamento specifico e, grazie a test sempre più precisi, è possibile capire esattamente di quale tipo si tratta e definire così l'approccio terapeutico più adatto". Ciò significa che, più che curare "il tumore al seno" in generale, oggi si possono offrire cure mirate e personalizzate per ciascuna paziente. Perciò, evidenzia De Monaco: "Controlli regolari, screening mirati e attenzione a qualsiasi cambiamento del seno sono fondamentali. Grazie ai progressi della medicina, oggi è possibile accompagnare ogni donna con percorsi di cura sempre più specifici, aumentando le possibilità di successo e migliorando la qualità della vita".

Riconoscere questa neoplasia in fase precoce è fondamentale per aumentarne le possibilità di cura: "Quando viene individuato nelle prime fasi, esso ha



Dr. med. Damir De Monaco
Specialista europeo EBOPRAS e svizzero FMH in
Chirurgia Plastica, Ricostruttiva e Chirurgia Estetica

Clinica Sant'Anna
Via Sant'Anna 1, 6924 Lugano

Tel. +41 91 985 12 11

Scegli ora il tuo
SOLLIEVO
DAL DOLORE
ADATTO*



* In caso di dolore acuto. Chiedi al tuo farmacista prima di utilizzare i prodotti Voltaren Dolo contemporaneamente.
** Voltaren Dolo Forte Emulgel è prodotto in Svizzera (SWISS MADE).

Sono dei medicinali omologati.
Leggere il foglietto illustrativo.

Haleon Schweiz AG, Risch.



Più gioia di muoversi

PM-CH-VOLT-25-00070 20250905

3 IN 1
EFFETTO CONTRO L'ONICOMICOSI*

1 AGISCE IN PROFONDITÀ
FINO AL LETTO UNGUEALE

2 COMBATTE CONTRO TUTTI I PRINCIPALI
AGENTI PATOGENI DELL'ONICOMICOSI

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



**INIZIATE ORA IL VOSTRO
TRATTAMENTO CON CURANEL®**



**EFFETTO
3 IN 1**

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

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

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

GALDERMA

www.curanel.ch

CH-CRN-2200014

meno probabilità di diffondersi ad altri organi e può essere rimosso più facilmente, con interventi meno invasivi e risultati estetici migliori". Inoltre, oggi sappiamo anche che non tutte le neoplasie al seno sono uguali: "Ogni tumore ha caratteristiche biologiche proprie che ne determinano aggressività e risposta alle terapie. Per questo, la scelta del trattamento dipende sia dalle dimensioni sia dal tipo specifico di tumore. Alcuni si presentano piccoli ma possono richiedere cure più intense, mentre tumori più grandi ma meno aggressivi possono essere trattati con approcci meno invasivi". In sintesi, "la diagnosi precoce permette di intervenire in modo più mirato, efficace e personalizzato, migliorando non solo le possibilità di guarigione, ma anche la qualità della vita delle pazienti". Quando una donna entra al Centro Seno Ticino, la "presa a carico" significa un percorso personalizzato e multidisciplinare, che considera non solo la malattia, bensì la paziente nella sua interezza: "A livello somatico, grazie a radiologi, senologi, oncologi, chirurghi plastici, genetisti e altri specialisti coinvolti caso per caso, il team valuta oggettivamente il tipo di tumore, le dimensioni e le eventuali metastasi. Parallelamente, si tiene conto del contesto personale della paziente (età, salute generale, famiglia, lavoro) per definire il trattamento più adatto a lei e più sostenibile". In questo modo, ogni percorso è su misura perché combina precisione clinica e attenzione alla persona, garantendo in tal modo cure efficaci e supporto globale.

Quando si parla di tumore al seno, affidarsi a un centro che rispetta standard riconosciuti a livello internazionale fa la differenza. La certificazione DKG, ottenuta dal Centro Seno Ticino, non è dunque solo un titolo formale: "È una garanzia concreta di qualità, sicurezza e cura personalizzata". E come ha spiegato il Dottor De Monaco: "La si può paragonare a un esame di maturità: non insegna nuove conoscenze, ma obbliga a organizzare, approfondire e strutturare il proprio lavoro, creando una metodologia chiara e precisa che guida ogni azione quotidiana. Allo stesso modo, la DKG richiede di standardizzare processi, coordinare l'équipe multidisciplinare e applicare le più recenti evidenze scientifiche". In buona sostanza, la valutazione che conduce alla certificazione DKG (severa e condotta da esperti esterni) assicura che ogni fase, dalla diagnosi alla terapia, sia controllata e di alto livello: "Per le pazienti, significa essere seguite in un percorso sicuro, efficace e davvero su misura, dove competenza e attenzione alla persona vanno di pari passo".

Pure la ricerca clinica è fondamentale nella cura del tumore al seno perché permette di basare ogni trattamento su dati concreti e confrontati a livello internazionale, e non solo sull'esperienza individuale. Lo specialista spiega che: "Ci sono poi centri dedicati alla ricerca oncologica pura, che studiano il funzionamento delle cellule e delle molecole dei farmaci, mentre i medici



che seguono quotidianamente le pazienti partecipano a studi clinici per valutare l'efficacia di nuovi approcci, sempre garantendo che ogni paziente riceva la migliore terapia disponibile. Offrire la possibilità di partecipare a studi clinici significa dare accesso a trattamenti innovativi, contribuire all'avanzamento della conoscenza scientifica e personalizzare ulteriormente la cura, senza rischi inutili per le pazienti".

Ricevere una diagnosi di tumore al seno può sembrare uno tsunami, improvviso e sconvolgente. Questa è la consapevolezza del dottor Damir De Monaco che però aggiunge: "Ma oggi, grazie ai progressi della medicina e a percorsi di cura strutturati, la grande maggioranza delle pazienti può guarire e questo è quanto dico alle mie pazienti quando cominciamo il percorso di cura". Il Centro Seno Ticino accompagna ogni donna dall'inizio alla fine del percorso: "Mi premuro di offrire supporto concreto e attenzione personalizzata fino alla fine del percorso, come farebbe una mamma con il figlio dal primo giorno di scuola". Il messaggio è chiaro: "Accettare la diagnosi è difficile, richiede impegno e coraggio, ma non significa perdere la speranza. Con il sostegno di un'équipe esperta e multidisciplinare, ogni paziente può affrontare con successo la malattia con fiducia, sicurezza e la certezza di non essere mai solo o sola".

Affrontare un tumore al seno oggi significa poter contare su percorsi di cura sempre più strutturati, personalizzati e basati sulle migliori conoscenze scientifiche disponibili. Il dottor Damir De Monaco, del Centro Seno Ticino alla Clinica Sant'Anna di Sorengo, sottolinea l'importanza di una presa a carico della paziente che unisca competenza specialistica, lavoro di squadra e attenzione alla persona, accompagnando ogni donna in tutte le fasi della malattia. "Un approccio che guarda non solo all'efficacia delle terapie, ma anche alla qualità di vita, alla continuità delle cure e alla fiducia, elementi fondamentali per affrontare la diagnosi con maggiore consapevolezza e serenità".

Priorin®

Per il bene dei capelli



Priorin® N – In caso di caduta dei capelli
È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

Priorin® Liquid –
Per la crescita dei capelli
Cosmetico



Priorin® Biotin – Per capelli corposi

Integratore alimentare

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.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

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



CH193740002-76

Il mal di schiena ti assilla?



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

Algifor-L® forte 400

Allevia i dolori acuti alla schiena e alle articolazioni. Con effetto antinfiammatorio.

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



VERFORA®
PER LA VITA

Il bambino e lo spazzolino

Spazio Medicina



Med. dent. Danilo Avolio, SSO / SSO Ticino
Per la Commissione di informazione
della Svizzera italiana (CISI)

Quando iniziare a pulire i denti del nostro bambino? A chi spetta l'onere, e l'onore, di insegnargli come e quando farlo? È importante lavare i denti da latte o solamente quelli permanenti? E perché? Queste sono solo alcune delle domande alle quali il medico dentista è spesso confrontato quando le neomamme cercano risposte.

Il primo consiglio è di iniziare a usare lo spazzolino per bambini attorno agli 8 mesi di età, non appena spuntano i primi dentini da latte. Inizialmente basta spazzolare i denti una volta al giorno con poco dentifricio. I dentifrici per bambini contengono una bassa concentrazione di fluoruri, quindi, se i piccoli ne deglutiscono un po', non corrono alcun rischio. Giocando con lo spazzolino, i bambini imparano ad abituarsi a questo strumento così importante per l'igiene orale. Dai

1-2 anni i denti possono essere lavati dopo ogni pasto, vale a dire 2-3 volte al giorno. Fino ai 6-7 anni è comunque importante che un adulto controlli e, se necessario, dia una ripassata, soprattutto dopo cena. Dopo aver pulito i denti la sera, i piccoli non devono più consumare cibi o bibite contenenti zucchero: quindi niente biberon con bevande zuccherate o «dolcetti della buonanotte»!

Quando i bambini iniziano ad andare a scuola, devono pulirsi da soli i denti usando un dentifricio per bambini dai 6 ai 12 anni. Tuttavia, fino all'adolescenza è necessario che i genitori controllino come li hanno lavati. La cosa più importante è che la superficie dei denti venga spazzolata accuratamente per circa tre minuti, in pratica la durata di una canzone alla radio, per esempio. Dopo aver lavato i denti occorre sputare senza sciacquare la bocca.

A prescindere dalla quantità di zuccheri o di acidi consumata, vige la regola seguente: i denti si rovinano solo se non vengono lavati immediatamente dopo aver

DulcoLax®

SOLLIEVO PROGAMMABILE DELLA STITICHEZZA



MAT-CH-2302089-1.0 - 01/2024

**CON 1 COMPRESSA
ALLA SERRA***

*Si consiglia di iniziare con 1 compressa e, se necessario, aumentare fino a un massimo di 2 compresse.
Questo è un medicinale autorizzato.
Leggere il foglio illustrativo.

Opella Healthcare Switzerland AG, Risch

Effetto molteplici contro i dolori ✓

Flam-X Dolo forte 2% gel

20%
di sconto
validità 3 mesi
Vedi Spazio promozioni



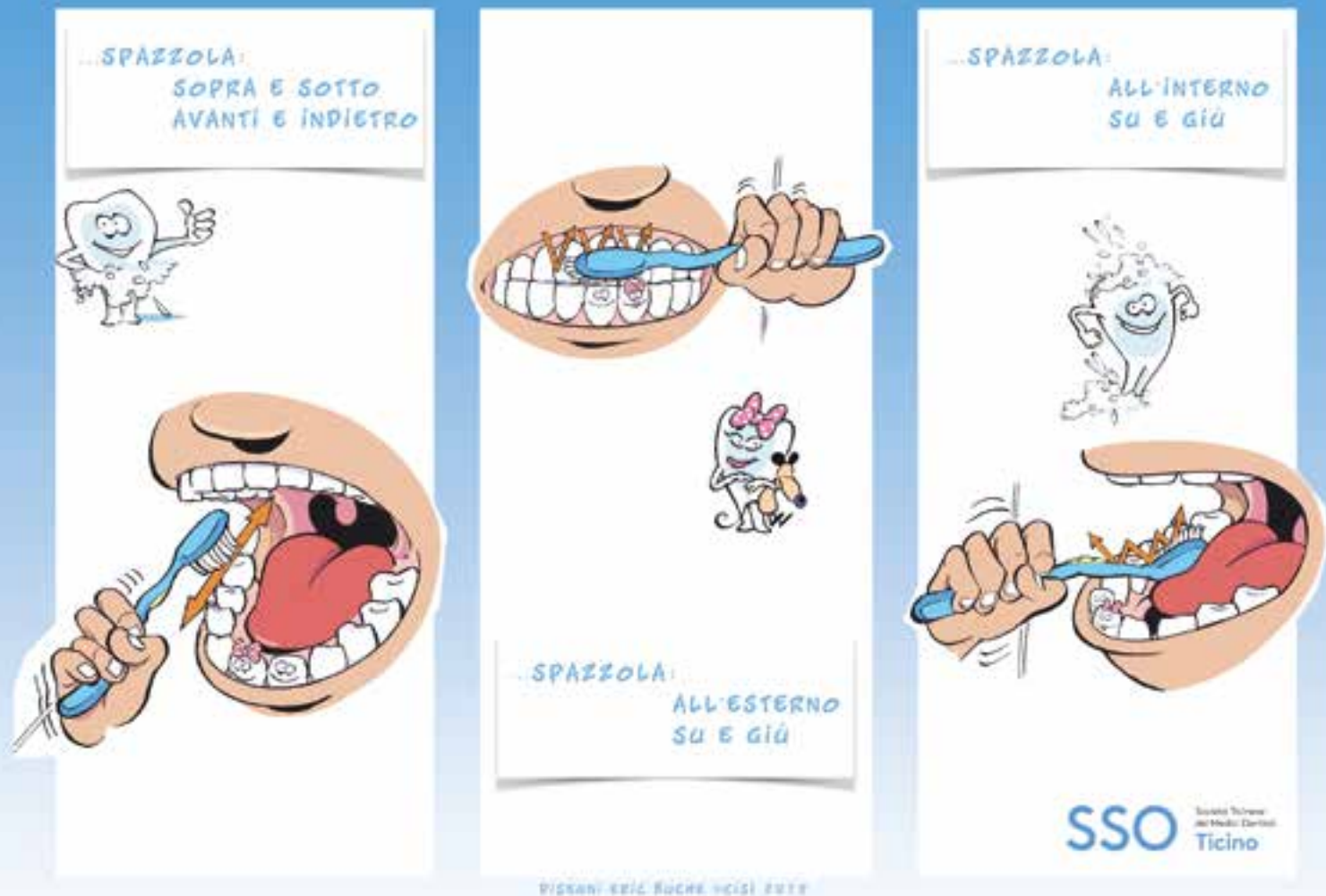
È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

- ✓ Dolori da artrosi e articolari
- ✓ Mal di schiena da sport o da infortuni
- ✓ Distorsioni, contusioni, stiramenti

axapharm

Il vostro partner svizzero per la salute 

axapharm ag, 6340 Baar



consumato questi alimenti. Anche la modalità di consumo ha una sua importanza: mangiare i dolci in una volta sola e poi lavarsi subito i denti è meno dannoso rispetto a suddividere la stessa quantità in piccole porzioni sull'arco di tutta la giornata, a causa della presenza degli acidi che si formano dalla trasformazione degli alimenti a contatto con i batteri e che rimangono sullo smalto per un lungo periodo.

Il fatto che i denti da latte siano destinati a cadere non significa che si possa trascurare l'igiene orale. I denti da latte sono meno resistenti e, di conseguenza, più soggetti alla carie. Un «buco» in questi denti si ingrandisce più velocemente, provocando dolori. Se si rende necessaria l'estrazione di un dente da latte molto cariato, non vi è la certezza che lo spazio destinato al dente permanente sia garantito; pertanto vi è il pericolo di una malposizione dei denti permanenti. Infine, la carie dei denti da latte può essere trasmessa ai denti permanenti tramite contatto. Per questo motivo si consiglia di sottoporre i bambini a un primo controllo da un medico dentista SSO verso i 2-3 anni. In seguito, i denti andrebbero controllati regolarmente con cadenza annua.

Nel nostro Cantone, a partire dall'età scolastica, i genitori possono iscrivere i loro figli al servizio dentario scolastico (SDS). I bimbi iscritti ricevono un controllo annuo e, nel caso fosse necessario, anche le cure per ristabilire una dentizione sana o perlomeno una pulizia dei denti. Ricordo pure, e questo già dalla scuola dell'infanzia (SI), che in Ticino sono attive le operatrici di prevenzione dentaria (OPD), coordinate dalla SSO-Ticino, sezione ticinese della Società Svizzera di Odontoiatri, che, recandosi diverse volte all'anno nelle classi della SI e della SE (scuole elementari), insegnano ai bimbi la corretta maniera di utilizzare i prodotti per l'igiene orale, dallo spazzolino al dentifricio.

In definitiva, insegnare ai nostri bimbi una corretta igiene orale diventa un lavoro di squadra: all'inizio spetta ai genitori occuparsene, poi, dalla SI, potranno contare sull'aiuto importantissimo delle nostre OPD, oltre ai consigli dei medici dentisti SSO e del loro personale formato per insegnare e rispondere alle domande e curiosità di bimbi e genitori.

Biotin-Biomed® forte 5mg

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



Solo
1 compressa
al giorno



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

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

BioMed®

biotina.ch

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

DOLOSPEDIFEN forte 400

agisce contro i dolori acuti
come il mal di testa



DISPONIBILE ANCHE
IN GRANULATO CON
AROMA COLA-LIMONE



400 mg x 10 cpr. pellicolari



400 mg x 10 bustine di granulato

www.dolospedifen.ch

Sono dei medicinali omologati. Leggere il foglietto illustrativo.

Zambon Svizzera SA

Zambon

IN UN
PRATICO
FORMATO

In caso di
influenza intestinale

PERENTEROL® Lyo-Sol
per il trattamento sintomatico della
diarrea acuta

Probiotico a base di lievito



AROMA ALLE BACCHE



PERENTEROL® Lyo-Sol
Saccharomyces boulardii **CNCM I-745**

È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

Zambon Svizzera SA

Zambon

CADUTE NELLA TERZA ETÀ

Prevenire le cadute: può capitare a tutti di cadere

Spazio Prevenzione



Pascal Agostinetti,
Capodelegato UPI per la Svizzera
meridionale

In Svizzera, gli infortuni più frequenti nel tempo libero, a casa e in viaggio sono le cadute: oltre 290 000 all'anno. Tieni i piedi ben saldi per terra e segui i consigli dell'UPI per evitare di cadere.

16'000 infortuni gravi all'anno per una caduta

Salire su una scala a pioli per montare una lampada, salire e scendere le scale, andare a fare la spesa: gli infortuni capitano quando meno te lo aspetti. Le cadute – dall'alto, nelle scale o inciampando in piano – causano ogni anno circa 16 000 feriti gravi.

Le cadute in casa sono particolarmente frequenti. Quasi due terzi degli infortuni da caduta avvengono in piano, spesso quando meno te lo aspetti. Le cause possono essere molteplici: pavimenti scivolosi, dislivelli inaspettati o corrimano assenti sono alcuni esempi, ma anche scarpe inadeguate, capacità fisiche compromesse o alcol possono provocare una caduta.

In circa il 20% dei casi le persone cadono dall'alto o su una scala, ad esempio per colpa di ausili in-

Oltre 1700

persone perdono la vita ogni anno per le conseguenze di una caduta.

Il 95%

delle cadute mortali interessa gli adulti anziani sopra i 64 anni.

deguati come una sedia invece di una scala doppia oppure per l'assenza di una ringhiera o di corrimano sulle scale.

Anziani più a rischio

Il rischio di caduta aumenta proprio con l'età, quando forza, equilibrio e reattività si riducono. Inoltre, gli anziani sono particolarmente colpiti dalle conseguenze gravi delle cadute. Quasi ogni tipo di caduta può avere conseguenze gravi, come lunghe degenze in ospedale, limitazioni della mobilità o perdita della propria autonomia.

Chi è realmente il **Kluyveromyces Marxianus Fragilis B0399***?

Beh, lo chieda al suo intestino.

CAPIRE L'INTESTINO NON DEVE ESSERE PER FORZA COMPLICATO.

KALEIDON TRIBIOTIC+, con il nostro esclusivo ***LIEVITO** dal nome impronunciabile! Eppure preziosissimo: perché, oltre a miliardi di batteri, anche i lieviti sono di casa nell'intestino.

In più, KALEIDON TRIBIOTIC+ è fonte di zinco, un oligoelemento essenziale che contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario e protegge le cellule dallo stress ossidativo.



NOVITÀ!

kaleidon-tribiotic.ch

1 capsula al giorno: Gli integratori alimentari non sostituiscono una dieta varia e bilanciata e uno stile di vita sano.

Enjoy the sun. Daylong™



GALDERMA
a Swiss company



Sport Extreme Protect

SPF **50+**

Con tecnologia ad
assorbimento rapido



CH-DLA-2500049



Le 3 domande principali

- Mi sento insicura/o stando in piedi o camminando?
- Ho paura di cadere?
- Sono caduta/o negli ultimi dodici mesi?

Per prevenire le cadute l'UPI offre diverse consulenze:

Valutare il proprio rischio di caduta Corro il rischio di cadere?

Il rischio di caduta aumenta con l'età. Alcuni consigli per valutare il proprio rischio, sapere come contrastarlo e a chi rivolgersi per un aiuto.

Rischio di caduta personale

Se rispondi in modo affermativo a una o più delle tre domande nel riquadro verde dovresti esaminare più a fondo il tuo rischio di caduta. Il seguente elenco di domande ti aiuterà a valutare ancora meglio il rischio.

Elenco di domande: valutare il rischio di caduta

Se almeno quattro delle seguenti affermazioni fanno al caso tuo, dovresti affrontare il tema del «rischio di caduta» con il tuo medico di famiglia o con un altro specialista in materia (Spitex, farmacia, Pro Senectute ecc.). Questo sia per escludere questo rischio sia per contrastarlo con misure adeguate.

- Sono caduto/a negli ultimi 12 mesi.
- Mi è stato consigliato di usare un bastone o un deambulatore per muovermi in sicurezza, oppure uso già un bastone o un deambulatore.
- A volte nel camminare non mi sento abbastanza sicura/o.
- Quando cammino per la casa, mi aggrappo ai mobili.
- Ho paura di cadere.
- Quando mi alzo dalla sedia mi devo aiutare con le mani.

- Faccio fatica a superare i gradini (p. es. dalla strada al marciapiede).
- A causa della mia vescica debole, devo spesso andare in bagno, soprattutto quando starnuto o tossisco.
- La sensibilità nei piedi è diminuita.
- Prendo farmaci che a volte mi stancano o mi provocano vertigini.
- Prendo farmaci per dormire meglio o per migliorare il mio umore.
- Mi sento spesso triste e depressa/o.

Ridurre il rischio di caduta

Intervenire preventivamente è possibile in tutti i casi, senza doversi sentire in balia del rischio di caduta. Rivolgersi a uno specialista può essere utile per discutere il proprio rischio di caduta ed eventualmente ricorrere alle misure adatte.

Anche l'UPI ha in serbo molti consigli su come ridurre il rischio di caduta. Il dossier **«Prevenire le cadute»** offre un'ampia panoramica e tutti i consigli rilevanti sull'argomento.

Inoltre, su camminaresicuri.ch puoi trovare altri suggerimenti per allenare forza ed equilibrio, e ridurre così il rischio di caduta.

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

Bepanthen®

Per la salute della pelle.

20%
di sconto
validità 3 mesi
vedi spazio promozioni



DISINFETTA E GUARISCE.

Bepanthen® MED Plus
per piccole ferite.

Sono dei medicinali omologati.
Leggere il foglietto illustrativo.

CADENDO
SI
IMPARA

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



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

CH-20250207-12

CADUTE NEL GIARDINAGGIO

Come evitare gli infortuni durante i lavori di giardinaggio

Spazio Prevenzione

Pascal Agostinetti,
Capodelegato UPI per la Svizzera
meridionale

Il giardinaggio è un'attività meditativa che allontana la quotidianità. Purtroppo, un infortunio può turbare questa attività rilassante. Ogni anno s'infortunano circa 14'000 persone in giardino. Con qualche semplice accorgimento è possibile evitare gli infortuni in giardino.

Conseguenze peggiori in seguito alle cadute

Gli infortuni durante i lavori di giardinaggio sono spesso imputabili alla comodità, alla mancata pianificazione dei lavori, ad apparecchi di lavoro inadeguati, alla fretta o alla stanchezza. Le cadute da una scala causano le conseguenze più gravi, a volte addirittura mortali.

I 5 consigli principali

- Utilizza scale stabili
- Indossa le protezioni
- Per gli apparecchi elettrici utilizza un interruttore differenziale FI
- Impiega macchinari e apparecchi solo per lo scopo previsto
- Utilizza con cautela i prodotti di giardinaggio chimici e conservali in un luogo sicuro

Consigli principali spiegati

- Utilizza una **scala stabile** per svolgere lavori a una certa altezza. La migliore stabilità è data dall'appoggio della scala su una superficie piana. Quando usi la scala di appoggio, per una maggiore sicurezza fissa la parte superiore a un ramo.
- Indossa sempre **le protezioni** adeguate: scarpe chiuse con suole ben profilate, occhiali protettivi, guanti e (se il rumore è forte) auricolari di protezione.



- Prima di usare **macchinari o apparecchi** vale sempre la pena leggere attentamente le istruzioni. Impiega gli apparecchi esclusivamente per lo scopo previsto.
- Attenzione ai **robot tosaerba**: per quanto siano sempre più efficaci e sicuri, continuano a costituire un pericolo per bambini piccoli e animali. Può accadere che i sensori non rilevino parti del corpo e che i bambini infilino le mani tra le lame. Questi apparecchi vanno quindi usati solo quando non ci sono persone o animali nelle vicinanze.
- L'uso esterno di apparecchi elettrici prevede il collegamento a una presa di alimentazione conforme alle norme di Electrosuisse, provvista di **interruttore differenziale** (salvavita FI/RCD). Questo protegge dal rischio di folgorazione. E quando fai una pausa, ricorda di staccare la spina elettrica.
- Nel maneggiare **prodotti di giardinaggio chimici corrosivi** usa una particolare cautela. Presta sempre attenzione ai simboli e alle indicazioni di pericolo e indossa le protezioni adatte, comprendenti: guanti, occhiali protettivi, mascherina e vestiti con le maniche lunghe. È fondamentale conservare le sostanze chimiche nel contenitore originale, chiuso sotto chiave e fuori dalla portata dei bambini.

HARTMANN



Helps. Cares. Protects.

La nuova generazione MoliCare®: Scopra la differenza.

- + **Discreto** e più sottile fino al 29%¹
- + **Assorbimento più rapido** dei liquidi fino all'83%¹ per un'immediata sensazione di asciutto
- + **Salute della pelle**¹ per la prevenzione di irritazioni cutanee

20%
di sconto
validità 3 mesi
vedi Spazio Promozioni

Provala subito!

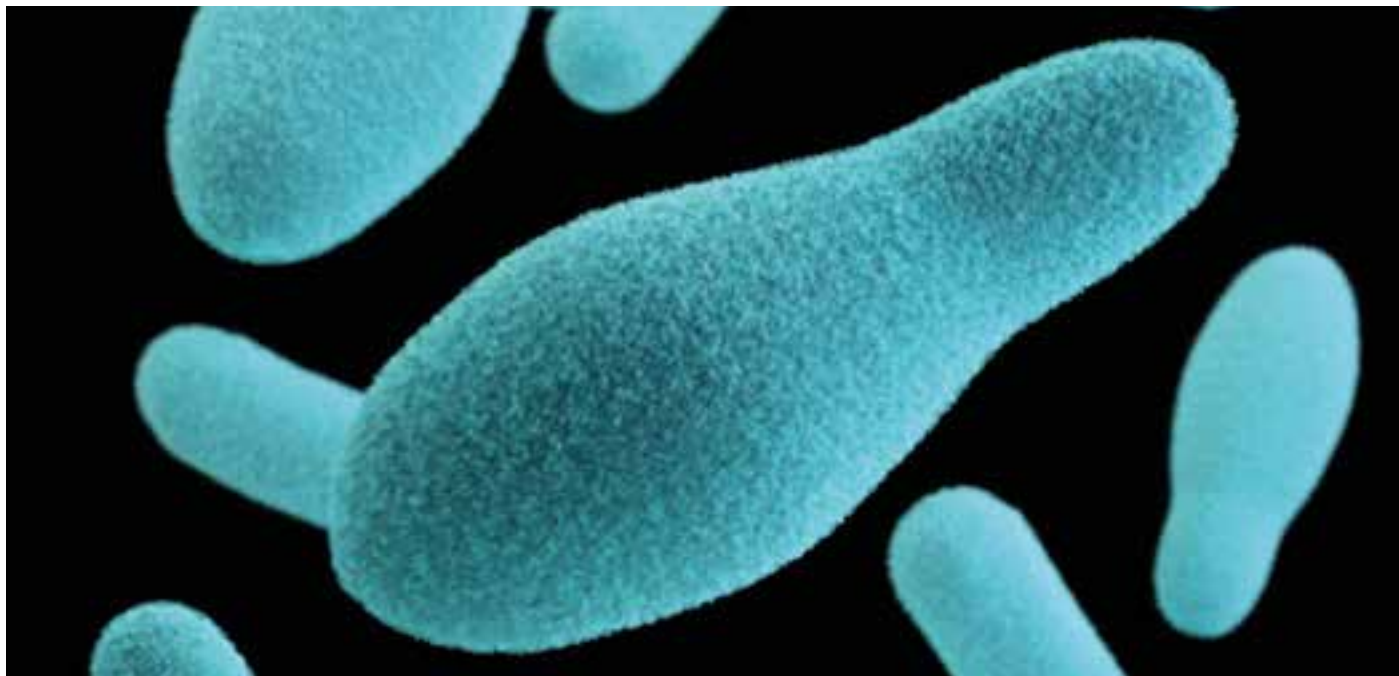


¹Rispetto all'ultima generazione

FARMACIE SPAZIOSALUTE

Un'Arma Preziosa: La “Dispensazione Frazionata” per salvare gli Antibiotici

Spazio Medicina



Farmacisti Spazio Salute

Gli antibiotici rappresentano una delle conquiste più importanti della medicina moderna. Prima della loro scoperta, infezioni oggi considerate banali potevano avere conseguenze gravi o fatali. Grazie a questi farmaci, interventi chirurgici complessi, terapie oncologiche e cure intensive sono diventati più sicuri, salvando milioni di vite. Proprio per questo, gli antibiotici sono una risorsa preziosa, che non può essere data per scontata.

Negli ultimi anni, tuttavia, cresce la preoccupazione per un fenomeno silenzioso ma sempre più diffuso: la resistenza batterica. Alcuni batteri, esposti in modo scorretto o eccessivo agli antibiotici, sviluppano meccanismi di difesa che li rendono insensibili alle cure. Questo significa infezioni più difficili da trattare, tempi di guarigione più lunghi e, in alcuni casi, una drastica riduzione delle opzioni terapeutiche. L'Organizzazione Mondiale della Sanità considera l'antibiotico-resistenza una delle principali emergenze sanitarie globali del nostro tempo.

Un problema che nasce anche nelle case

Quando si parla di resistenza agli antibiotici, si pensa spesso a ospedali o a contesti complessi. In realtà, il problema nasce anche nella vita quotidiana, a partire da abitudini molto comuni. Nella maggior parte dei casi, infatti, il medico prescrive una terapia antibiotica di durata definita, mentre la farmacia consegna una confezione standard, che spesso contiene più compresse di quelle realmente necessarie. Al termine della cura, rimangono così farmaci inutilizzati.

Questi antibiotici non utilizzati finiscono spesso nei cassetti di casa. Talvolta vengono riutilizzati senza consultare un medico, magari per disturbi come mal di gola, tosse o raffreddore, che nella maggior parte dei casi sono di origine virale e non richiedono antibiotici. In altri casi vengono condivisi con familiari o conoscenti, con l'intento di “dare una mano”. Un'altra abitudine diffusa è interrompere la terapia prima del tempo, non appena i sintomi migliorano.

Anche se spesso avvengono in buona fede, questi comportamenti favoriscono la sopravvivenza dei batteri più resistenti, che possono moltiplicarsi e diffondersi, riducendo l'efficacia degli antibiotici per tutti.

Giornate serene?

SPAVERIN – Calma l'addome e scioglie i crampi.



È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

MEDITOP Switzerland AG, 6205 Eich

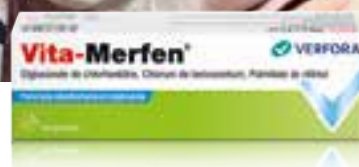


Ancora una piccola ferita?



Merfen Classic + Vita-Merfen
Il duo che disinfetta, cura le piccole ferite e riduce le cicatrici.

Disponibili nelle farmacie e nelle drogherie. Vita-Merfen® MediGel® è un dispositivo medico. Merfen® Classic è un medicamento omologato. Leggere i foglietti illustrativi. VERFORA SA



VERFORA
PER LA VITA



La dispensazione frazionata: una soluzione concreta

Per contrastare questo problema, si sta affermando una pratica semplice ma efficace: la dispensazione frazionata degli antibiotici. In cosa consiste? Il farmacista consegna al paziente solo la quantità di farmaco necessaria per completare la terapia prescritta dal medico, senza compresse in più.

Questo approccio "su misura" presenta numerosi vantaggi. Favorisce innanzitutto una maggiore aderenza alla cura, perché il paziente dispone esattamente delle dosi previste. Riduce il rischio di accumulare antibiotici inutilizzati in casa e limita le occasioni di uso improprio. Inoltre, permette al farmacista di fornire istruzioni personalizzate sull'assunzione del farmaco, chiarendo eventuali dubbi e ricordando l'importanza di completare la terapia.

La dispensazione frazionata contribuisce anche a ridurre lo spreco di medicinali, con benefici economici e ambientali, e rappresenta un esempio concreto di gestione più sostenibile delle risorse sanitarie.

Una scelta che tutela il futuro

In Svizzera, e anche in diverse realtà europee, la dispensazione frazionata è sempre più promossa come strumento di tutela della salute pubblica. È una misura

inserita nelle strategie nazionali di contrasto alla resistenza agli antibiotici, con l'obiettivo di preservarne l'efficacia nel tempo.

In questo contesto, il farmacista assume un ruolo centrale come professionista della salute facilmente accessibile, in grado di accompagnare i cittadini verso un uso più consapevole dei farmaci e di offrire un supporto qualificato nelle scelte terapeutiche.

Il contributo di ciascuno di noi

La lotta alla resistenza batterica non riguarda solo medici e istituzioni, ma coinvolge tutti. Ognuno può fare la propria parte seguendo alcune semplici regole: assumere antibiotici solo su prescrizione medica, completare sempre la terapia anche se i sintomi migliorano, non riutilizzare né condividere farmaci avanzati e riportare in farmacia quelli non utilizzati per uno smaltimento sicuro.

Gli antibiotici non sono un bene infinito. Proteggerli oggi significa garantire cure efficaci domani, per noi e per le generazioni future. La dispensazione frazionata non è un lusso organizzativo, ma un gesto di responsabilità collettiva per difendere una delle armi più preziose della medicina.

MILIONI DI PERSONE SI AFFIDANO A TENA



vedi spazio promozioni
**20%
di sconto**
validità 3 mesi

«Offerta valida
esclusivamente per
acquisti diretti da
parte dei pazienti»

Per permettervi di godervi spensieratamente la vita di tutti i giorni nonostante l'incontinenza, TENA vi offre un vasto assortimento di **prodotti di estrema qualità** che vi aiutano ad affrontare la quotidianità in sicurezza e rilassati.

RICHIEDETE ANCHE I CAMPIONI GRATUITI TENA DA PROVARE!

A proposito: i prodotti TENA sono rimborsabili.
Potete utilizzare la vostra ricetta direttamente da noi.

TENA:
No.1 leader nella categoria
incontinenza in Svizzera

Fonte: IQVIA Pharma Trend mensile (farmacia/drogheria), valore in CHF, YTD 11/2024

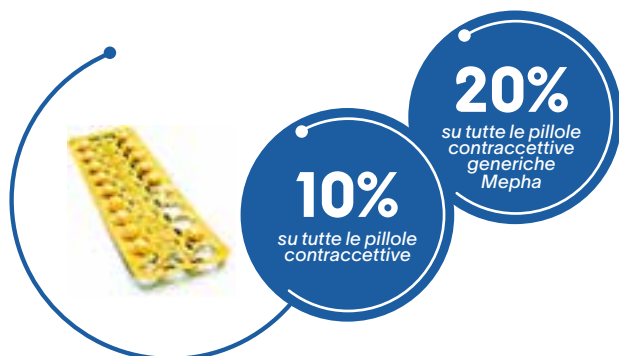
TENA, un marchio di Essity



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 89.-)



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

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

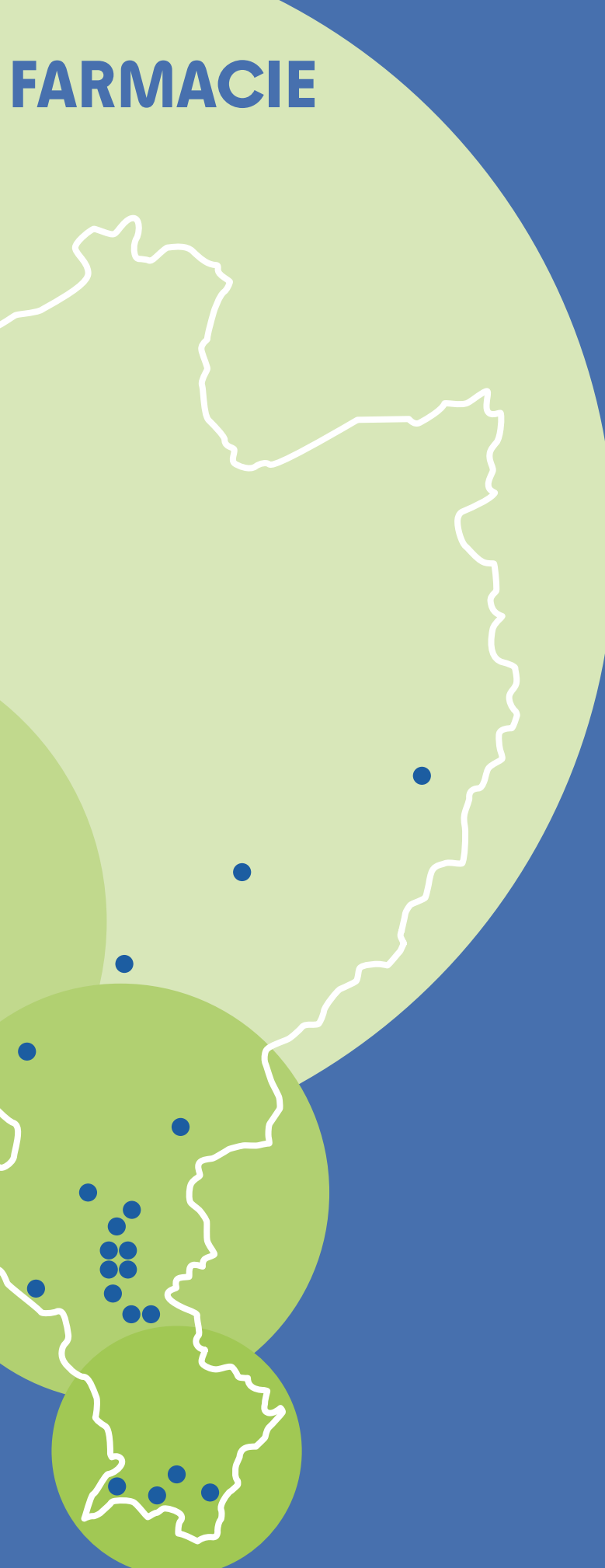
- **Farmacia San Lorenzo**
Losone
Via Locarno 1
Tel. 091 791 50 53
- **Farmacia Varini**
Locarno
Piazza Grande 4
Tel. 091 751 29 71
- **Farmacia Verbano**
Minusio
Via San Gottardo 80a
Tel. 091 743 15 58

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. 091 994 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



Fexo Pollen® Sandoz®

**E ogni prato diventa
un luogo di benessere.**

Per il raffreddore da fieno



Questo è un medicamento omologato.
Legga il foglietto illustrativo.

SANDOZ

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

CALENDARIO 2026 con buoni regalo per oltre 90'000 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



PER RILASSARE MUSCOLI E NERVI.



Magnesio
+ Vitamine del
gruppo B



Alto dosaggio



1 al giorno



Vegano

Gli integratori alimentari non sostituiscono una dieta varia ed equilibrata né uno stile di vita sano.

Diasporal®. Per la tua vita attiva.

Il magnesio promuove una funzione muscolare normale. Le vitamine B1, B2, B6 e B12 contribuiscono al normale funzionamento del sistema nervoso e del metabolismo energetico.

Somatoline

SkinExpert™

SNELLISCI, LEVIGA, RIATTIVA. OGNI GIORNO



Ridisegna la silhouette e uniforma la pelle.
Con Caffaina 5%, Niacinamide e Pentapeptide.

Somatoline SkinExpert. Senti che funziona.

Caduta dei capelli: capire le cause e come affrontarla

Spazio Benessere

Farmacisti Spazio Salute

La caduta dei capelli è un fenomeno molto comune, che può interessare uomini e donne in momenti diversi della vita. Perdere capelli ogni giorno è del tutto normale: fa parte del naturale ciclo di crescita e ricambio del capello. In media, si possono perdere tra i 50 e i 100 capelli al giorno senza che questo rappresenti un problema. Quando però la caduta diventa più evidente, prolungata nel tempo o si accompagna a un diradamento visibile, è comprensibile che sorgano dubbi e preoccupazioni.

Capire le possibili cause è il primo passo per affrontare la situazione in modo consapevole e individuare le soluzioni più adatte.

Le cause più frequenti

La caduta dei capelli può dipendere da diversi fattori, che spesso agiscono insieme. Tra le cause più comuni troviamo la predisposizione genetica, alla base dell'alopecia androgenetica, la forma più diffusa di diradamento sia negli uomini sia nelle donne, legata alla sensibilità dei follicoli agli ormoni.

Anche gli squilibri ormonali possono influenzare il ciclo del capello: gravidanza, periodo post-partum, menopausa, disturbi della tiroide o l'assunzione di alcuni farmaci possono temporaneamente alterare la crescita dei capelli. Un ruolo importante è svolto inoltre dallo stress, soprattutto se intenso o prolungato nel tempo: eventi emotivamente impegnativi possono provocare una caduta accentuata che, nella maggior parte dei casi, tende a risolversi gradualmente.

Non vanno poi dimenticate le carenze nutrizionali. Diete molto restrittive o una scarsa assunzione di ferro, vitamine e minerali possono indebolire il capello rendendolo più fragile. Anche alcune abitudini cosmetiche, come trattamenti aggressivi, uso frequente di strumenti termici o acconciature troppo strette, possono contribuire a danneggiare il cuoio capelluto e i follicoli.

In presenza di una caduta progressiva o di un diradamento evidente, è sempre consigliabile non sottovalutare i segnali e confrontarsi con un professionista della salute.

Quando è il caso di approfondire

È opportuno rivolgersi al medico o al dermatologo se la caduta è improvvisa, molto abbondante, localizzata in zone specifiche o associata a prurito, arrossamento, dolore o alterazioni del cuoio capelluto. Anche nei bambini, negli adolescenti o nelle persone anziane è importante una valutazione mirata.

Cosa fare nella vita quotidiana

Quando la caduta è lieve o legata a fattori temporanei, alcune buone abitudini possono aiutare a sostenere la salute dei capelli. Un'alimentazione equilibrata, ricca di proteine, ferro, zinco e vitamine, fornisce ai follicoli i nutrienti necessari. Bere a sufficienza e mantenere uno stile di vita sano, riducendo fumo e alcol, contribuisce al benessere generale.

È utile prendersi cura dei capelli in modo delicato: evitare lavaggi troppo frequenti o con acqua molto calda, scegliere shampoo adatti al proprio tipo di capello e pettinare con attenzione. Anche un leggero massaggio del cuoio capelluto può favorire la microcircolazione. Infine, gestire lo stress con un buon riposo e un'attività fisica regolare aiuta anche la salute dei capelli.

Il ruolo del farmacista e i trattamenti disponibili

In farmacia è possibile ricevere un primo orientamento e consigli personalizzati. È importante ricordare che non esiste una soluzione unica valida per tutti: ogni situazione è diversa e richiede una valutazione mirata.

La caduta dei capelli, entro certi limiti, è un fenomeno fisiologico. Quando però diventa persistente o fonte di disagio, informarsi correttamente e affidarsi a professionisti qualificati permette di affrontarla con maggiore serenità e consapevolezza, scegliendo il percorso più adatto alle proprie esigenze.



**Pensate a
Schmidt-Nagel
per i vostri
piccoli malanni
quotidiani**



„CALMOLLA,
il nuovo spray omeopatico
SENZA alcol a base di piante biologiche,
il vostro miglior alleato per alleviare i
piccoli traumi quotidiani”

„ARNICA GEL,
prodotto certificato biologico,
appositamente formulato per
donare sollievo e freschezza
dopo uno **sforzo fisico**”

schmidt nagel [®] 1927



FEMANNOSE[®]N

Per il **trattamento acuto**
e la **prevenzione** delle cistiti

Dai un taglio alla cistite!

- Effetto rapido
- Ottima tollerabilità
- Senza antibiotici



**Efficacia
possibile già
dopo la prima
assunzione**

Arnica montana: la linea omeopatica essenziale del trauma

Spazio Benessere

Farmacisti Spazio Salute

L'Arnica montana è una pianta perenne appartenente alla famiglia delle Asteraceae, che cresce spontaneamente nei prati montani e nei pascoli d'Europa. Predilige terreni acidi e altitudini medio-alte e, durante l'estate, si distingue per i suoi vivaci fiori giallo dorato, simili a grandi margherite. Proprio i fiori rappresentano la parte tradizionalmente più utilizzata e quella che rende la pianta facilmente riconoscibile.

Da secoli l'arnica occupa un posto di rilievo nella medicina popolare europea. È conosciuta soprattutto come rimedio per i traumi – colpi, cadute, contusioni e dolori muscolari – e nel tempo la sua notorietà si è consolidata. Oggi è uno dei rimedi omeopatici più diffusi, presente non solo in farmacia ma anche in molte case.

L'Arnica in omeopatia

In omeopatia, il rimedio viene preparato a partire dall'intera pianta fresca raccolta nel periodo della fioritura. Attraverso un processo di diluizione e dinamizzazione si ottiene la preparazione omeopatica, secondo i principi propri di questa disciplina.

È considerata uno dei rimedi più noti in questo ambito, in particolare nelle situazioni che seguono uno shock fisico o emotivo. Non a caso, è spesso il primo rimedio a cui si pensa dopo un trauma, proprio per la sua tradizionale associazione con urti e contusioni.

Quando viene utilizzata

1. Trauma fisico

È comunemente impiegata dopo colpi, cadute, distorsioni o piccoli interventi chirurgici. Nell'uso tradizionale viene scelta per sostenere l'organismo in presenza di dolore, gonfiore ed ematomi, la tipica colorazione violacea della pelle che compare dopo una contusione.

2. Dolori muscolari

Dopo uno sforzo intenso o un'attività sportiva impegnativa, molte persone ricorrono a questo rimedio per alleviare la sensazione di indolenzimento e rigidità muscolare.

Per questo motivo è particolarmente apprezzata da sportivi e persone dinamiche.

3. Shock emotivo

Secondo la tradizione omeopatica, viene presa in considerazione anche in caso di forte spavento o trauma psicologico, soprattutto quando la persona tende a minimizzare l'accaduto pur avendo vissuto un evento significativo.

Le diverse forme disponibili

In ambito omeopatico è disponibile principalmente sotto forma di granuli o globuli, piccole sfere che si sciolgono sotto la lingua. Sono presenti anche preparazioni liquide, come gocce o spray orali, pratiche e semplici da assumere.

Accanto alle preparazioni omeopatiche esistono inoltre gel, creme e pomate per uso locale. In questo caso si tratta di prodotti fitoterapici contenenti estratti vegetali della pianta, applicati direttamente sulla zona interessata.

Grazie alla sua lunga tradizione d'impiego e alla varietà di formulazioni disponibili, l'Arnica montana continua a rappresentare un punto di riferimento quando si parla di traumi e affaticamento muscolare. Che si tratti di un piccolo incidente quotidiano, di un'attività sportiva intensa o di una situazione emotivamente impegnativa, questo rimedio mantiene ancora oggi un ruolo centrale nella cultura della cura naturale.



Mangiare bene, vivere meglio: la rivoluzione di CatiBio tra salute, natura e solidarietà

Spazio Associazioni



Mangiare sano è una delle scelte più importanti che possiamo fare per il nostro benessere quotidiano, ma oggi questa scelta assume un significato ancora più profondo. Non si tratta solo di nutrire il corpo, ma di prendersi cura dell'ambiente e della società in cui viviamo. CatiBio, azienda agricola biologica e sociale di Caritas Ticino, incarna perfettamente questo concetto, dimostrando come sia possibile coniugare qualità alimentare, rispetto della natura e inclusione sociale in un unico progetto.

CatiBio nasce da un'idea semplice ma potente: coltivare la terra nel rispetto dei suoi ritmi naturali e offrire prodotti genuini, privi di sostanze chimiche nocive. L'agricoltura biologica certificata è il cuore pulsante dell'azienda, che si impegna a seguire rigorosi standard per garantire alimenti sani e sicuri. La scelta del biologico non è solo una questione di moda o tendenza, ma una decisione consapevole che ha effetti positivi sulla salute a lungo termine.

I prodotti di CatiBio, che spaziano dalle verdure fresche alle confetture, dal miele alle passate, sono coltivati senza pesticidi, fertilizzanti chimici o organismi geneticamente modificati. Questo metodo di coltivazione preserva la biodiversità del suolo e favorisce un ecosistema agricolo equilibrato, dove insetti utili e microrganismi collaborano per mantenere la fertilità naturale della terra. Per il consumatore, questo si traduce in alimenti più ricchi di nutrienti essenziali, sapori autentici e una maggiore sicurezza alimentare.

La stagionalità, la freschezza e la Biocassetta: alleati del benessere per tutte le tasche

Un altro aspetto fondamentale della filosofia di CatiBio è il rispetto della stagionalità. Le Biocassette, consegnate settimanalmente ai clienti, contengono prodotti freschi e di stagione, coltivati localmente. Questo approccio ha molteplici benefici: da un lato si riducono gli sprechi e l'impatto ambientale legato ai trasporti a lunga distanza; dall'altro si favorisce una dieta più varia e naturale, che segue i ritmi del corpo e delle stagioni.

Inoltre, CatiBio ha voluto rendere accessibile a tut-

ti il piacere e i benefici del cibo biologico attraverso il servizio Biocassetta. Grazie a diverse opzioni di dimensioni e prezzi, la Biocassetta si adatta a ogni esigenza e budget, permettendo a famiglie, single e anziani di godere settimanalmente di prodotti sani, freschi e biologici strizzando l'occhio alla qualità. Questa flessibilità rappresenta un vero e proprio ponte tra la qualità e la sostenibilità economica, abbattendo le barriere che spesso limitano l'accesso al cibo biologico.

Consumare frutta e verdura di stagione significa assumere alimenti nel momento in cui sono più ricchi di vitamine, minerali e antiossidanti. Inoltre, la freschezza dei prodotti di CatiBio garantisce un apporto nutritivo superiore rispetto a prodotti conservati a lungo o trattati con sostanze chimiche per aumentarne la durata. Questo contribuisce a migliorare la qualità della dieta quotidiana e a prevenire numerose malattie legate a cattive abitudini alimentari.

Un'esperienza unica: "Il sabato con il fattore"

CatiBio offre un nuovo modo di fare la spesa: ogni sabato, l'azienda apre le sue porte per "Il sabato con il fattore". Questa iniziativa permette ai consumatori di acquistare direttamente i prodotti freschi di stagione, vivendo un'esperienza autentica a contatto con la natura e con chi coltiva la terra. Non si tratta solo di fare la spesa, ma di trascorrere momenti di interazione sociale sana e genuina, proprio come i nostri prodotti.

"Il sabato con il fattore" è un'occasione per conoscere da vicino i metodi di coltivazione biologica, scoprire i segreti dei sapori autentici e sostenere l'agricoltura locale. È un momento di incontro e scambio, dove si possono condividere storie, ricette e passioni per il cibo sano e il rispetto dell'ambiente. Questa esperienza trasforma l'atto di fare la spesa in un momento di convivialità e di connessione con la comunità.

Un progetto sociale che fa la differenza

CatiBio non è solo un'azienda agricola biologica, ma anche un progetto sociale di grande valore. L'azienda si propone di integrare persone in difficoltà, offrendo loro opportunità di lavoro, formazione e crescita personale. Tra i collaboratori di CatiBio vi sono giovani in cerca di occupazione, persone in reinserimento sociale e migranti, che trovano in questa realtà un ambiente pro-



tetto e stimolante dove acquisire competenze e ritrovare fiducia in sé stessi.

Questa dimensione sociale rende CatiBio un esempio virtuoso di come l'agricoltura possa diventare uno strumento di inclusione e coesione. Lavorare la terra insieme significa anche costruire relazioni, superare barriere culturali e favorire un senso di appartenenza alla comunità. Ogni Biocassetta che arriva sulle tavole dei clienti porta con sé non solo prodotti di qualità, ma anche storie di impegno, speranza e solidarietà.

Mangiare consapevole: un percorso di benessere globale

Mangiare sano non significa solo scegliere prodotti biologici, ma anche sviluppare una consapevolezza più ampia rispetto al cibo e al suo ruolo nella nostra vita. CatiBio invita i suoi clienti a riflettere su cosa significa realmente nutrirsi, andando oltre il semplice atto di mangiare. La consapevolezza alimentare comprende l'attenzione alla provenienza degli alimenti, al loro impatto ambientale, alla stagionalità e al valore sociale che rappresentano.

Questa filosofia aiuta a instaurare un rapporto più equilibrato e positivo con il cibo, riducendo gli sprechi e valorizzando ogni singolo ingrediente. Mangiare con attenzione significa anche ascoltare il proprio corpo, riconoscere i segnali di fame e sazietà, e scegliere alimenti che favoriscano il benessere fisico e mentale. In questo senso, CatiBio non offre solo prodotti, ma un vero e proprio stile di vita, basato su scelte etiche e salutari.

Un'economia locale etica e sostenibile

Sostenere CatiBio significa anche contribuire a un'economia locale più giusta e sostenibile. Acquistare prodotti biologici e sociali vuol dire valorizzare il lavoro di piccoli produttori, ridurre la dipendenza dalle grandi filiere industriali e promuovere modelli di produzione che rispettano l'ambiente e le persone. Questo tipo di economia favorisce la creazione di reti di solidarietà e collaborazione, fondamentali per affrontare le sfide ambientali e sociali del nostro tempo.

La scelta di CatiBio rappresenta quindi un investimento nel futuro della comunità, un modo concreto per

sostenere pratiche agricole responsabili e per promuovere la coesione sociale. Ogni Biocassetta consegnata è un piccolo gesto che contribuisce a costruire un mondo più sano, equo e sostenibile.

Il piacere del gusto autentico

Oltre ai benefici per la salute e la società, i prodotti di CatiBio offrono un'esperienza sensoriale unica. Il sapore intenso e genuino delle verdure biologiche, il profumo del miele artigianale, la dolcezza naturale delle confetture fatte con frutta di stagione sono un invito a riscoprire il piacere del cibo autentico. Questo piacere è alla base di una dieta equilibrata e di uno stile di vita sano, capace di nutrire non solo il corpo ma anche la mente e lo spirito.

La qualità organolettica dei prodotti CatiBio nasce dal rispetto per la terra e per i suoi tempi, dalla cura artigianale e dalla passione di chi li coltiva. Questo valore aggiunto rende ogni pasto un momento speciale, un'occasione per celebrare la natura e la vita.

CatiBio, un impegno che parte dalla terra e arriva al cuore

CatiBio è molto più di un'azienda agricola biologica: è un progetto di vita che unisce salute, ambiente e solidarietà in un'unica visione. Scegliere CatiBio significa fare una scelta consapevole, che fa bene a sé stessi e al mondo che ci circonda. Ogni nostro prodotto è un simbolo di speranza e di impegno, un piccolo grande gesto che può contribuire a costruire un futuro migliore per tutti.

Mangiare sano, biologico e sociale non è solo un ideale, ma una realtà concreta che CatiBio porta ogni giorno sulle tavole del Ticino. Unisciti a questa rivoluzione del gusto e della responsabilità, per vivere meglio e far vivere meglio chi ci sta accanto.

Contatti

Per maggiori informazioni sui nostri prodotti, sulle Biocassette, sull'esperienza "Il sabato con il fattore" e sulle nostre attività sociali, non esitate a contattarci.

Vi aspettiamo!

Concentrati quando conta



20%
di sconto
validità 3 mesi
vedi Spazio Promozioni

Refocus
più prestazioni, energia
e forza di nervi*

A.Vogel

Passione per le piante



CONTUSIONI? DOLORI MUSCOLARI? ECCHIMOSI?

20%
di sconto
validità 3 mesi
vedi Spazio Promozioni



ARNIGEL® BOIRON

La forza dell'Arnica in gel

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



Scutellaria del Baikal – un valido aiuto per la vita quotidiana

Spazio Benessere

Farmacisti Spazio Salute

La *Scutellaria baicalensis* (Scutellaria del Baikal) contiene una serie di componenti notevoli che favoriscono le prestazioni mentali.

In tutto il mondo, i ricercatori sono alla ricerca di piante medicinali che possano promuovere la nostra salute. A volte non è necessario cercare qualcosa di nuovo: basta approfondire il patrimonio di conoscenze di altri Paesi.

Un ottimo esempio è la Scutellaria del Baikal (*Scutellaria baicalensis*). Nella Medicina Tradizionale Cinese (MTC) questa pianta ha un posto importante da oltre 2'000 anni. Con il nome di *Huang Qin* veniva, e viene tuttora, utilizzata per rafforzare il cuore e la mente.

La Scutellaria del Baikal conquista sempre più spazio anche nella fitoterapia moderna e viene studiata in modo sempre più approfondito. L'efficacia della pianta risiede soprattutto nell'abbondanza di composti bioattivi, che contribuiscono a offrire numerosi benefici per la salute. Finora sono stati isolati e identificati oltre 40 composti della *Scutellaria baicalensis*.

Dal punto di vista botanico, la Scutellaria del Baikal appartiene alla famiglia delle Lamiaceae e presenta il tipico fusto quadrangolare di questa famiglia. La pianta erbacea raggiunge un'altezza di circa 40 centimetri. Fiorisce tra luglio e settembre con un'infiorescenza decorativa di colore blu-violaceo.

Dotata di grande resistenza

Il nome «Baikal» non è casuale: si riferisce al lago d'acqua dolce più antico e più profondo del mondo, il Lago Baikal, situato nell'aspra Siberia meridionale. Il naturale areale di distribuzione della Scutellaria del Baikal si estende dalla Mongolia fino alla Corea e al Vietnam.

Notevole è l'elevata resistenza al freddo di questa pianta dai fiori lilla: sopporta temperature comprese tra -23 e -28 °C, rivelandosi così una tenace sopravvissuta. Piante così robuste lasciano supporre potenti proprietà terapeutiche, motivo per cui suscitano grande interesse nella naturopatia e nella medicina.

La maturazione richiede tempo

Occorrono circa tre anni affinché le radici della Scutellaria del Baikal siano pronte per la raccolta. Vengono estratte in primavera o in autunno. Per prima cosa si eliminano le radici laterali più sottili; successivamente si rimuove la corteccia. La radice viene poi tagliata e fatta essiccare. Viene infine utilizzata per la produzione di estratti o tinture.

La forza risiede nella radice

La parte medicinale della Scutellaria del Baikal è la radice. I suoi estratti sono ricchi di flavonoidi bioattivi come la baicalina, la baicaleina e la wogonina. Questi componenti possono esercitare un effetto calmante sul sistema nervoso.

In provetta, i flavonoidi mostrano, tra l'altro, la capacità di legarsi ai recettori dell'acido gamma-amminobutirrico (GABA). Il GABA è un neurotrasmettitore che contribuisce a calmare il sistema nervoso e a ridurre l'irritabilità.

Le ricerche moderne indicano proprietà antiossidanti, ansiolitiche, tonico-dell'umore e neuroprotettive.

La Scutellaria del Baikal viene talvolta chiamata anche la «valeriana della Siberia», poiché questa pianta medicinale esercita un effetto notevole sul piano emotivo. Secondo ricercatori britannici, la somministrazione di *Scutellaria baicalensis*, in uno studio in doppio cieco, ha mostrato un miglioramento dello stato d'animo generale dei partecipanti, senza ridurre l'energia o la capacità di rendimento.

Conclusione

In un contesto quotidiano sempre più caratterizzato da stress, stimoli continui e affaticamento mentale, la Scutellaria del Baikal rappresenta un interessante punto d'incontro tra tradizione e ricerca moderna. Senza sostituire uno stile di vita sano ed equilibrato, questa pianta medicinale offre un esempio di come la fitoterapia possa affiancare il benessere mentale in modo naturale e consapevole. La lunga storia d'uso nella Medicina Tradizionale Cinese e l'interesse crescente della scienza contemporanea confermano il valore di una conoscenza antica che continua a trovare spazio anche nella vita di oggi.

FORTE CONTRO IL DOLORE



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



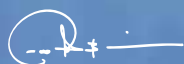
INDOLENZIMENTO & DOLORI ARTICOLARI



FORMULA A BASE DI OLI ESSENZIALI

SWISS MADE **VERFORA**

Evelyne Binsack (57 anni)
Prima donna svizzera a raggiungere la vetta del Mount Everest



SONO I MOMENTI CHE CONTANO, NON GLI ANNI.



Per la tua vitalità fisica e mentale.



**12 vitamine, 9 minerali
+ estratti di ginseng e di oliva**

Per il metabolismo energetico e la vitalità mentale. Le vitamine B1, B6, B12, la niacina, la vitamina C, il rame e il manganese contribuiscono al normale metabolismo energetico. Ferro, zinco e iodio contribuiscono alla normale funzione cognitiva. L'acido pantotenico contribuisce alle normali prestazioni intellettuali. Una dieta varia ed equilibrata e uno stile di vita sano sono importanti per la salute. 1 compressa effervescente o rivestita al giorno.

CH-20250314-30

Prevenzione delle allergie: come prepararsi in modo naturale

Spazio Benessere

Farmacisti Spazio Salute

Le allergie stagionali e ambientali sono sempre più diffuse e possono compromettere la qualità della vita. Starnuti, naso che cola, prurito agli occhi e affaticamento sono disturbi comuni che spesso si ripresentano ogni anno. Preparare l'organismo in anticipo, attraverso uno stile di vita equilibrato e l'uso consapevole di rimedi naturali, può aiutare a ridurre la reattività e ad affrontare meglio il periodo critico.

Stile di vita e alimentazione

Un sistema immunitario in equilibrio risponde in modo più armonioso agli stimoli esterni. Dormire a sufficienza, praticare attività fisica regolare e ridurre lo stress sono elementi fondamentali nella prevenzione.

Dal punto di vista alimentare, è consigliabile privilegiare una dieta ricca di frutta e verdura di stagione, fonti naturali di vitamine e sostanze antiossidanti. In particolare:

- Vitamina C, presente in agrumi, kiwi e verdure a foglia verde, contribuisce al normale funzionamento del sistema immunitario
- Flavonoidi, come la quercetina (contenuta in cipolle, mele e capperi), sono noti per la loro azione antiossidante
- Omega-3, presenti in pesce azzurro, semi di lino e noci, aiutano a contrastare i processi infiammatori

Limitare il consumo di alimenti ultra-processati e ricchi di zuccheri può inoltre favorire un migliore equilibrio generale.

Rimedi naturali e fitoterapia

Nel campo della prevenzione, la fitoterapia offre diversi supporti tradizionalmente utilizzati. Tra le piante più impiegate troviamo:

- Ribes nero, usato per sostenere la risposta dell'organismo agli allergeni
- Perilla, nota per la sua azione riequilibrante sulle vie respiratorie
- Camomilla e malva, utili per il benessere delle mucose

Un valido aiuto quotidiano è rappresentato anche dai lavaggi nasali con soluzioni saline o acqua di mare,



che aiutano a rimuovere pollini e polveri e a mantenere le mucose idratate.

Questi rimedi sono generalmente più efficaci se iniziati alcune settimane prima della stagione allergica.

Omeopatia: un supporto personalizzato

L'omeopatia viene spesso scelta da chi desidera un approccio naturale e individualizzato alla prevenzione delle allergie. I rimedi omeopatici più comunemente utilizzati in ambito preventivo includono, ad esempio:

- Pollens, preparati a partire da pollini specifici
- Histaminum, utilizzato come supporto nei soggetti sensibili alle reazioni allergiche
- Allium cepa o Euphrasia, scelti in base al tipo di manifestazione

Il farmacista rappresenta un punto di riferimento fondamentale per chi soffre di allergie. Può aiutare a scegliere i rimedi naturali più adatti, valutare eventuali interazioni e distinguere tra prevenzione e trattamento dei sintomi.

Un approccio consapevole

La prevenzione delle allergie in modo naturale si basa su un insieme di strategie: stile di vita sano, alimentazione equilibrata, cura delle mucose e uso consapevole di rimedi naturali e omeopatici. Preparare l'organismo con anticipo permette di affrontare la stagione allergica con maggiore serenità e di ridurre l'impatto dei sintomi sulla vita quotidiana.



Alpinamed

Desiderio di una glicemia stabile?

20% di sconto
validità 3 mesi
vedi spazio promozioni



Assumere 1 capsula prima dei pasti

Con cromo per una glicemia stabile

www.alpinamed.ch

RIPRISTINO AVANZATO DELLA PELLE

Con collagene di tipo III umanizzato per ripristinare, rinnovare e ringiovanire la pelle.



CF

ColsigenreFresh™

Maschera in tessuto idratante monouso, progettata per adattarsi ai contorni del viso e creare una barriera temporanea e confortevole che aiuta a mantenere l'idratazione.



CB

ColsigenBruma™

Spray viso idratante che garantisce un'applicazione fine e uniforme per un comfort immediato e un supporto quotidiano all'idratazione.



Colsigen™ è una linea di dispositivi medici sviluppata per pelli sensibili, irritate e compromesse.

- ✓ Dispositivo Medico di Classe I
- ✓ Collagene vegano, non di origine animale (senza derivati bovini, suini o marini).
- ✓ Collagene di tipo III umanizzato, derivato da fermentazioni di lieviti.
- ✓ Nessun collagene di origine batterica.

Pelle sensibile o compromessa? Scansiona per scoprire Colsigen!



cologen.com

Per domande sui prodotti Stratpharma, sugli ordini, sulla fornitura o altro, contattaci presso la sede centrale Stratpharma: +41 (0) 61 691 12 80 oppure inquiries@stratpharma.com.

Registrato presso Swissmedic | Dispositivo Medico di Classe I

Prodotto da: Stratpharma AG, Aeschenvorstadt 57, CH-4051 Basilea, Svizzera

Stratpharma Switzerland
Heal Better™

CG-CH-071-125

Risveglio e depurazione: il fegato al centro del cambiamento

Spazio Verde

Farmacisti Spazio Salute

Con l'arrivo della primavera l'organismo entra in una fase di naturale riattivazione. Le giornate si allungano, la luce aumenta e il corpo, dopo i mesi invernali, inizia gradualmente a cambiare ritmo. È un periodo di passaggio delicato, durante il quale molte persone possono avvertire stanchezza, una digestione più lenta o una sensazione generale di pesantezza. Si tratta spesso di una risposta fisiologica al cambio di stagione, che invita ad ascoltare con maggiore attenzione i segnali del corpo.

In questo contesto, una funzione svolge un ruolo centrale: quella del fegato. Organo chiave del metabolismo, il fegato partecipa alla digestione dei grassi, contribuisce alla regolazione dei livelli energetici e supporta i normali processi di trasformazione ed eliminazione delle sostanze di scarto. È un organo instancabile, che lavora quotidianamente per mantenere l'equilibrio interno. In primavera, quando l'organismo è chiamato ad adattarsi a nuove condizioni ambientali e a un maggiore dispendio energetico, sostenere la funzione epatica in modo dolce e graduale può favorire una sensazione di leggerezza e vitalità.

La natura offre numerosi alleati verdi che accompagnano questo momento di transizione. Alcune piante e verdure primaverili sono tradizionalmente utilizzate per supportare la funzione epatica e digestiva, grazie alla presenza di sostanze amare e composti vegetali attivi, che stimolano la produzione dei succhi digestivi e favoriscono una digestione più efficiente. Anche piccole quantità, se assunte con regolarità, contribuiscono a sostenere i naturali meccanismi fisiologici. Gli alimenti verdi tipici della primavera, come cicoria, carciofi, asparagi e spinaci, apportano fibre, vitamine e sali minerali utili al metabolismo. Inserirli nella quotidianità, privilegiando preparazioni semplici, cotture brevi o il consumo allo stato naturale, permette di accompagnare il naturale processo di riequilibrio dell'organismo senza ricorrere a diete restrittive. La primavera non è il momento delle rinunce, ma della gradualità e dell'ascolto dei bisogni individuali.

Accanto all'alimentazione, anche alcune abitudini quotidiane possono sostenere il risveglio primaverile. Una corretta idratazione, distribuita durante la giornata, contribuisce al buon funzionamento dei processi fisiologici, mentre il movimento dolce all'aria aperta favorisce la circolazione, migliora l'umore e sostiene la qualità del sonno.

È importante ricordare che il termine "depurazione" non indica un'azione rapida o forzata, ma un insieme di processi naturali che il corpo svolge ogni giorno. In questo percorso, anche il consiglio del farmacista può rappresentare un valido supporto, soprattutto per orientarsi tra integratori o preparati a base di piante, valutandone l'appropriatezza in base alle esigenze individuali e alle eventuali terapie in corso.

La primavera rappresenta un invito al rinnovamento. Accoglierla attraverso piccoli gesti quotidiani, ispirati alla natura e alla stagionalità, significa prendersi cura del proprio equilibrio in modo consapevole, graduale e duraturo.





Gincosan® viene consigliato in caso di diminuita efficienza psichica e/o fisica, con sintomi come:

- affaticabilità rapida
- difficoltà di memorizzazione
- mancanza di concentrazione
- smemoratezza
- sensazione di vertigini



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

For Everyone's Sensitive Skin



Crème hydratante

Peaux sèches ou sensibles

Hydrate pendant 48 heures et restaure la barrière cutanée



Signes d'une peau sensible



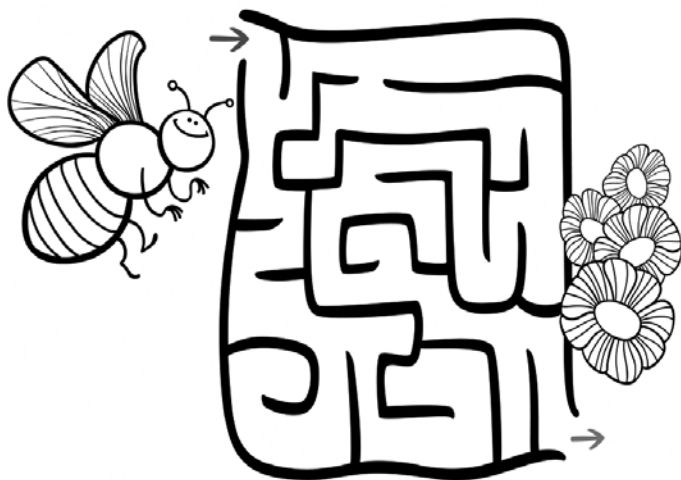
TESTATO DA DERMATOLOGI SU PELLI SENSIBILI

CETAPHIL.CH

CH-CET-2400104

DIVERTIAMOCI

spazio giochi bambini



TROVA LE 10 DIFFERENZE



CRICIPUZZLE PER BAMBINI

Cancella nello schema le parole elencate. Le puoi trovare in verticale, orizzontale o diagonale, da destra a sinistra e viceversa. Le lettere che rimangono, scritte in successione, formeranno la "parola chiave".

ANIMALI

U	C	C	E	L	L	I	N	O	S
T	O	L	L	E	M	M	A	C	I
G	A	G	N	E	L	L	O	C	A
O	L	O	T	T	A	I	O	C	S
O	L	L	A	G	A	P	P	A	P
N	R	P	E	T	N	O	S	I	B
I	E	I	T	N	A	F	E	L	E
S	C	O	N	I	G	L	I	O	E
A	L	E	N	I	C	C	O	C	
I	A	G	U	R	A	T	R	A	T

AGNELLO

APE

ASINO

BISONTE

CAMMELLO

COCCINELLA

CONIGLIO

ELEFANTE

GALLO

OCA

PAPPAGALLO

SCOIATTOLI

SCOIATTOLO

TARTARUGA

UCCELLINO

PAROLA CHIAVE



E ogni prato diventa un luogo di benessere.

Per il raffreddore da fieno



Per
bambini a
partire dai
6 anni



Sono dei medicinali omologati.
Legga il foglietto illustrativo.

SANDOZ

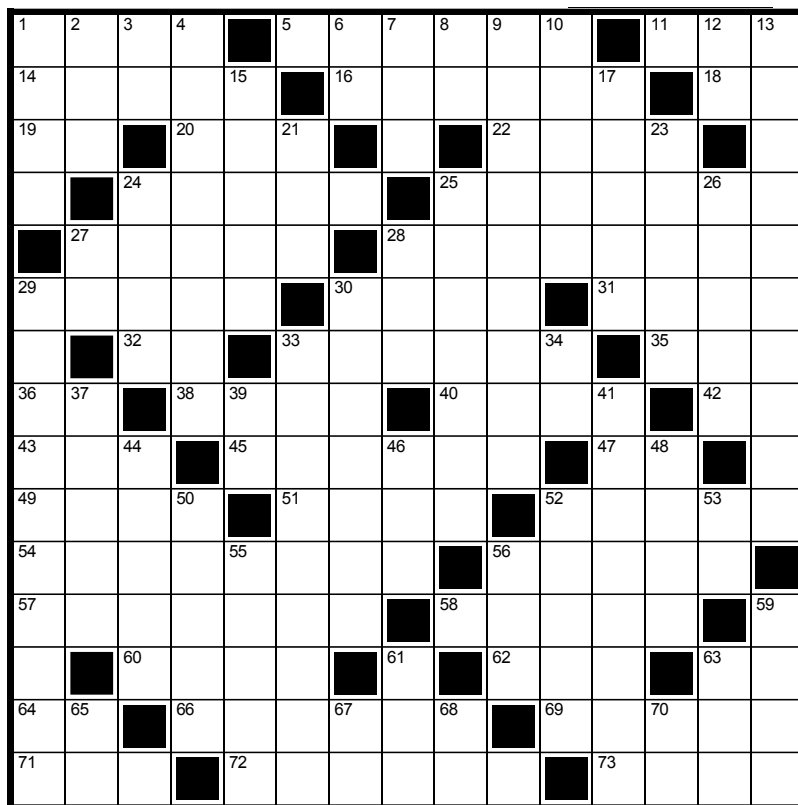
Sandoz Pharmaceuticals S.A., Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

DIVERTIAMOCI

Spazio Giochi

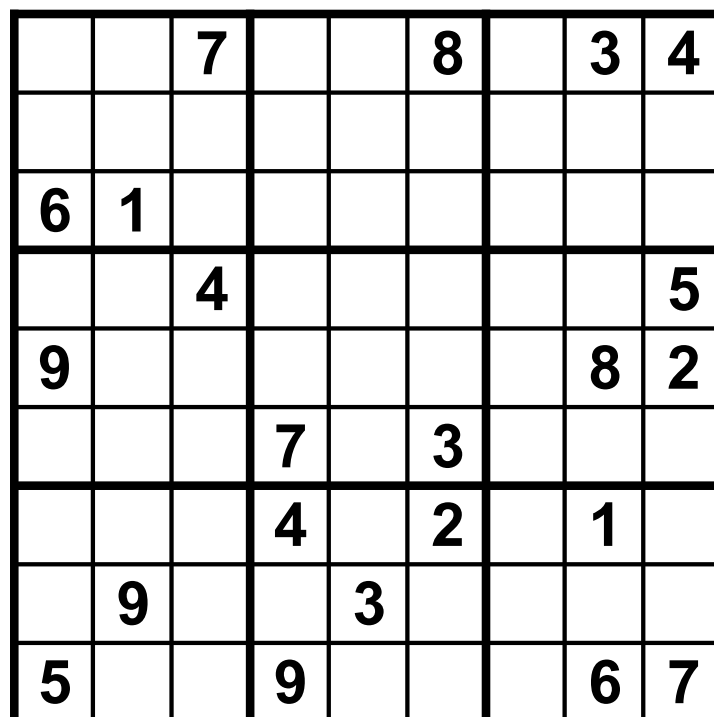
ORIZZONTALI

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 dittongo 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 decalibro - **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.



LE NOSTRE OFFERTE

Spazio Promozioni

Le nostre offerte esclusive saranno valide per i seguenti prodotti:

Ceteco Sandoz

10mg compresse



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 4

Supradyn Pro Vitality

compresse e compresse effervescenti



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 36

Voltaren Dolo forte

180gr, patch e capsule



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 6

Curanel

smalto per le unghie



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 6

Priorin Biotin

120 capsule



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 8

Priorin Liquid

flacone



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 8

Priorin N

270 capsule



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 8

Cetaphil

su tutta la gamma



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 40

Daylong

su tutta la gamma



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 14

Bepanthen MED Plus

crema e spray



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 16

MoliCare

su tutta la gamma



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 18

LE NOSTRE OFFERTE

Spazio Promozioni

Le nostre offerte esclusive saranno valide per i seguenti prodotti:

Dolo Spedifen forte

400mg 10 compresse



pagina 12

Perenterol Lyo-Sol

10 flaconcini



pagina 12

Flam-X Dolo forte

gel



pagina 10

Pantogar

300 capsule



pagina 16

Somatoline Cosmetic

su tutto l'assortimento



pagina 28

Biotine Merz

10mg compresse



pagina 16

Spaverin

40 mg 20 compresse



pagina 20

Vita-Merfen e Merfen Classic

100 g e spray



pagina 20

Gincosan

capsule



pagina 40

Fexo Pollen Sandoz

120mg compresse



pagina 26

Gelso bianco

60 capsule



pagina 38

LE NOSTRE OFFERTE

Spazio Promozioni

Le nostre offerte esclusive saranno valide per i seguenti prodotti:

Bilaxin Lingual

20 mg



pagina 47

Tena

su tutta la gamma



pagina 22

Magnesium Diasporal Pro e 375 activ

direct stick



pagina 28

Biotin-Biomed forte 5mg

90 compresse



pagina 12

Femannose N

30 bustine



pagina 30

A. Vogel Refocus

compresse masticabili



pagina 34

Flector EP Tissugel

cerotti medicinali



pagina 48

Arnigel Boiron

45 gr e 120 gr



pagina 34

Perskindol Classic

gel 100 ml e 200 ml



pagina 36

Algifer-L forte 400

10 compresse



pagina 8



Stagione dei pollini?

Tira un sospiro di sollievo.



Con **BILAXIN® Lingual**
contro il raffreddore da fieno.

Da assumere senza acqua • 1x al giorno
Agisce entro 1h • Sollievo dei sintomi per 24h

È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

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.