

Settembre 2026

farmaciespaziosalute.ch

RIVISTA DI ATTUALITÀ E BENESSERE

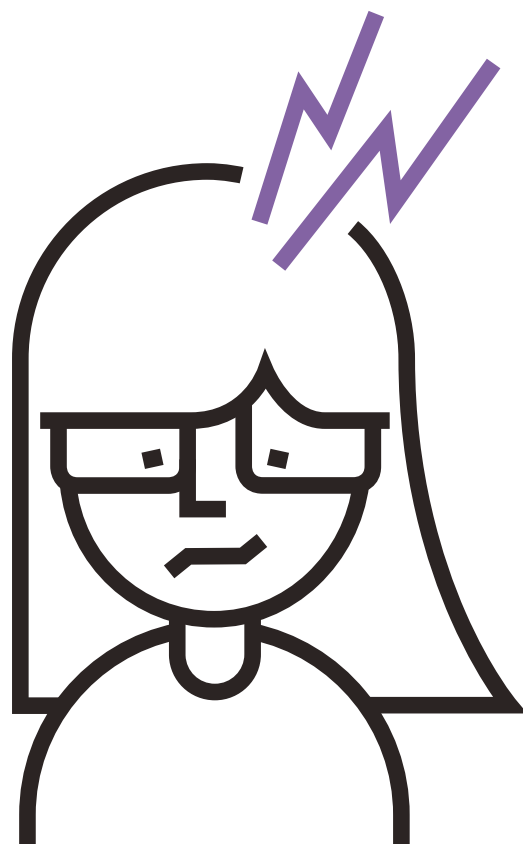


FARMACIE
SPAZIO**SALUTE**



Irfen Dolo[®] forte

quando fa male
per esempio contro
il mal di testa



È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.
Mepha Pharma SA

09/2024 362401 PAIN-CH-00037

EDITORIALE

Farmacisti Spazio Salute
farmaciespaziosalute.ch

Cara lettrice, caro
lettore,

L'autunno arriva con discrezione, tingendo il paesaggio di colori caldi e accompagnando le giornate verso ritmi più lenti. L'aria si fa più fresca, la luce cambia intensità e la natura ci ricorda che ogni stagione ha il suo tempo, fatto di trasformazione, equilibrio e rinnovamento.

È il momento ideale per ritrovare abitudini che favoriscano il benessere, dedicare maggiore attenzione a sé stessi e affrontare con consapevolezza il ritorno agli impegni quotidiani. Prendersi cura della propria salute significa anche ascoltare il proprio corpo, prevenire quando possibile e concedersi il tempo necessario per recuperare energie.

L'autunno ci invita a rallentare senza fermarci, a valorizzare i piccoli gesti che contribuiscono al nostro equilibrio e a vivere questa stagione come un'opportunità per rafforzare il nostro benessere, fisico e mentale.

Accogliamo quindi questi mesi con serenità e fiducia, lasciandoci ispirare da una stagione che, nel suo silenzioso cambiamento, ci insegna il valore della cura e della continuità.

Buona lettura.

Settembre 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

CURE INTEGRATE: IL VALORE DELLA COORDINAZIONE SANITARIA

Spazio Medicina

5-7

CONTROLLARE, PREVENIRE E CURARE: il servizio che protegge la salute dei bambini

Spazio Medicina

9-11

MAGNESIO: QUALE TIPO SCEGLIERE?

Spazio Medicina

13-15

LAVORI DI CASA

Spazio Prevenzione

17

FITNESS E RESISTENZA

Spazio Prevenzione

19

LE NOSTRE FARMACIE

20-21

DORMIRE BENE PER VIVERE MEGLIO

Spazio Benessere

25-27

CONSIGLI D'ACQUISTO

Spazio Convenienza

28

MUTISMO SELETTIVO E ATIMUSE

Spazio Associazioni

29-31

RIEQUILIBRIO E DIFESE: L'INTESTINO AL CENTRO DELL'AUTUNNO

Spazio Verde

33

DIVERTIAMOCI

Spazio Giochi

35

LE NOSTRE OFFERTE

Spazio Promozioni

36-38

Quando lo stomaco brucia:



È un medicamento omologato.
Legga il foglietto illustrativo.

Sandoz Pharmaceuticals S.A.
Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

SANDOZ
In Svizzera dal 1886.

Cure integrate: il valore della coordinazione sanitaria

Rete Sant'Anna: un percorso condiviso per migliorare assistenza, prevenzione e qualità di vita

Spazio Medicina



Dr. Francesco Volonté
direttore sanitario della Clinica Sant'Anna

La gestione del malato cronico non può più basarsi su interventi isolati, ma richiede una presa in carico continua e coordinata. È da questa esigenza che nasce la **Rete di Cure Integrate Sant'Anna**, un modello che mette in collegamento medici di famiglia, specialisti, ospedale, servizi territoriali e strutture sociosanitarie per garantire al paziente un percorso più fluido, personalizzato ed efficace. L'obiettivo è ridurre frammentazioni, ricoveri evitabili e tempi di attesa, migliorando al tempo stesso qualità di vita e continuità assistenziale. In un contesto di crescente cronicità e invecchiamento della popolazione, la coordinazione delle cure diventa una delle sfide centrali della sanità.

Per il dottor Francesco Volonté, direttore sanitario della Clinica Sant'Anna di Sorengo e CMO VIVA Rete

Sant'Anna, la coordinazione delle cure non rappresenta più un'opzione organizzativa, ma una necessità: "Questo, in particolare nella gestione delle malattie croniche dove il paziente entra in contatto con numerosi professionisti e servizi sanitari nel corso degli anni, e la mancanza di collegamento tra i diversi attori genera inefficienze, duplicazioni e persino errori".

Secondo Volonté: "Il sistema sanitario moderno offre al cittadino una grande libertà di scelta, un valore importante ma che, in alcuni casi, può trasformarsi in un limite. Il rischio è che il paziente, alla ricerca di risposte o soluzioni, consulti differenti specialisti senza una regia comune, sottoponendosi a esami ripetuti o a trattamenti non sempre necessari. Una buona coordinazione delle cure permette invece di accompagnare la persona lungo il suo percorso sanitario, garantendo che riceva ciò di cui ha realmente bisogno, evitando interventi inutili e riducendo la frammentazione".

È proprio qui che entra in gioco la Rete di Cure In-

NEOCITRAN NATURAL



20%
di sconto
validità 3 mesi



**LA VITAMINA C CONTRIBUISCE
ALLA NORMALE FUNZIONE
DEL SISTEMA IMMUNITARIO**

**PER LA TOSSE SECCA
E GRASSA**

Integratori alimentari

Dispositivo medico

Haleon Schweiz AG, Risch.
PM-CH-NEOCT-25-00035 20250912

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 e forti

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.

20%
di sconto
validità 3 mesi



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

CH-20240205-76

tegrate Sant'Anna il cui elemento centrale è il cosiddetto "gestore sanitario" che il nostro interlocutore definisce come: "una figura infermieristica specializzata che conosce il paziente nel dettaglio e coordina l'intero percorso assistenziale di concerto con il medico curante, col compito non di limitare l'accesso alle cure, bensì facilitare il dialogo tra i diversi professionisti coinvolti e assicurare che tutte le informazioni cliniche siano disponibili nel momento giusto".

Volonté spiega che il valore di questo approccio emerge soprattutto nelle situazioni più complesse: "Se un paziente viene ricoverato d'urgenza in una struttura dove nessuno lo conosce, il gestore sanitario può mettere immediatamente a disposizione la sua storia clinica, gli esami recenti, le terapie in corso e tutte le informazioni necessarie per una presa a carico rapida e appropriata. In questo modo si evitano ritardi, ripetizioni inutili di accertamenti e decisioni basate su dati incompleti".

All'interno della rete, un ruolo importante è svolto anche da VIVA, il modello assicurativo che sostiene il progetto. Volonté sottolinea come la logica sia quella di investire maggiormente nella prevenzione e nella gestione precoce delle malattie, piuttosto che intervenire solo quando il problema è ormai conclamato: "L'idea di fondo è tanto semplice quanto efficace: mantenere una persona in buona salute costa meno, oltre a garantire una migliore qualità di vita, rispetto alla gestione delle complicanze di una patologia avanzata".

I benefici diventano particolarmente evidenti nei pazienti cronici, come coloro che convivono con diabete, ipertensione, insufficienza cardiaca o malattie respiratorie: "Queste persone necessitano di controlli regolari e di una sorveglianza costante, ma non sempre hanno bisogno di una visita medica tradizionale. Molte verifiche possono essere effettuate dal gestore sanitario attraverso protocolli condivisi con il medico curante: controllo della pressione, del peso, dei parametri metabolici o dell'aderenza alle terapie. Quando tutti gli indicatori risultano nella norma, il paziente può ricevere rapidamente una valutazione senza dover affrontare tempi di attesa o appuntamenti non necessari. Se invece emerge un segnale di allarme, il medico viene coinvolto tempestivamente, e questo consente di utilizzare le risorse sanitarie in modo più efficiente e di concentrare l'intervento medico dove è realmente necessario".

Un altro aspetto innovativo riguarda la rivalutazione periodica delle terapie: "Spesso i pazienti assumono gli stessi farmaci per anni senza che vi sia un aggiornamento alla luce delle più recenti evidenze scientifiche. Per questo la rete prevede anche un "VIVA Board", un gruppo multidisciplinare composto da specialisti e medici di medicina generale che analizza i casi più complessi e propone eventuali adeguamenti terapeutici sulla base delle linee guida più aggiornate, le cui raccomandazioni vengono poi condivise con il medico di famiglia, che rimane

il principale punto di riferimento del paziente e mantiene la responsabilità delle decisioni cliniche. L'obiettivo non è sostituire il medico curante, ma offrirgli strumenti aggiuntivi per personalizzare ulteriormente le cure".

Per Volonté, una gestione più efficace della cronicità rappresenta anche una risposta concreta al problema della sostenibilità economica del sistema sanitario: "Un paziente cronico preso in carico in modo continuativo è meno esposto a scompensi improvvisi, accessi in pronto soccorso e ricoveri ripetuti. Evitare anche solo una parte di questi eventi significa migliorare la qualità di vita della persona e ridurre significativamente i costi complessivi delle cure".

La vera sfida, tuttavia, non è tecnologica né organizzativa: "È soprattutto culturale". Secondo il direttore sanitario della Clinica Sant'Anna, pazienti, medici e strutture sanitarie devono abituarsi a un nuovo paradigma: "Il cittadino deve comprendere che ricevere meno esami non significa ricevere meno cure, ma spesso ricevere cure più appropriate. I professionisti, dal canto loro, sono chiamati a lavorare in modo sempre più integrato, condividendo informazioni e obiettivi".

"La coordinazione delle cure", conclude Volonté, "non punta a ridurre le prestazioni necessarie, bensì a eliminare quelle inutili, valorizzando prevenzione, continuità assistenziale e personalizzazione dei percorsi". In una società che invecchia e convive sempre più con le malattie croniche, questa potrebbe essere una delle chiavi fondamentali per garantire una sanità sostenibile, efficace e realmente centrata sul paziente.

**Il mal di testa
ti assilla?**



20%
di sconto
validità 3 mesi
vedi Spazio Promozioni

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

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®

CONTROLLARE, PREVENIRE E CURARE: il servizio che protegge la salute dei bambini

Spazio Medicina



Dr. med. dent. Rocca Arrigo
Dr. med. dent. Serena Pedrazzini

Nel Canton Ticino il servizio dentario scolastico è stato introdotto nel 1949, sebbene in alcune località, come Lugano, fosse già attivo a livello comunale. Inizialmente rivolto agli allievi delle scuole elementari, è stato successivamente esteso anche agli studenti delle scuole medie.

Qual è lo scopo del Servizio dentario scolastico?

L'obiettivo principale del Servizio dentario scolastico è garantire a ogni allievo una dentatura sana ed efficiente. In particolare, il servizio promuove la prevenzione della carie e delle malattie gengivali attraverso l'insegnamento di corrette pratiche di igiene orale, l'educazione alimentare e l'utilizzo di fluoruri. Questa attività preventiva mira a ridurre la necessità di interventi odontoiatrici complessi in futuro e ad accompagnare i bambini verso l'acquisizione di abitudini sane e durature.

Che ruolo hanno le scuole?

Le scuole svolgono un ruolo fondamentale all'interno del Servizio dentale scolastico, rappresentando il primo luogo di educazione alla salute orale. Grazie a questo programma, tutti i bambini possono beneficiare di un accesso semplice e tempestivo alle cure odontoiatriche. Particolare attenzione viene dedicata alla promozione di sane abitudini alimentari, limitando il consumo di alimenti e bevande ricchi di zuccheri, tra i principali responsabili della formazione della carie. La collaborazione tra scuola, famiglie e professionisti della salute dentale consente di diffondere corrette abitudini di igiene orale e di sensibilizzare i giovani sull'importanza della prevenzione.

A partire da quale età è possibile usufruire del Servizio dentario scolastico?

Già nelle scuole dell'infanzia i bimbi vengono sensibilizzati all'importanza della cura dei denti grazie all'intervento dell'operatrice di profilassi dentaria. Questo percorso educativo prosegue poi durante tutta la scuola elementare e fino al termine della scuola media.



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.



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

DOLOSPEDIFEN forte 400

agisce contro i dolori acuti come il mal di testa

DISPONIBILE ANCHE IN GRANULATO CON AROMA COLA-LIMONE

www.dolospedifen.ch

Sono dei medicinali omologati. Leggere il foglietto illustrativo.

Zambon Svizzera SA

PROBIOTICO A BASE DI LIEVITO

In caso di influenza intestinale

PERENTEROL[®] Lyo-Sol

per il trattamento sintomatico della diarrea acuta

Dai 3 anni

In un pratico formato

AROMA ALLE BACCHE

PERENTEROL[®] Lyo-Sol

Saccharomyces boulardii **CNCM I-745**

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

Zambon Svizzera SA

9230 00 105581625



Quante visite effettua annualmente l'operatrice di profilassi dentarie (OPD) nelle scuole?

In ogni sezione della scuola dell'infanzia e della scuola elementare il programma prevede sei visite durante l'anno scolastico. In ciascun incontro, l'OPD svolge una lezione della durata di un'ora, suddivisa tra una parte teorica e una parte pratica.

Cosa insegna l'OPD nelle scuole?

Tenendo conto delle diverse fasce d'età, questa figura promuove esercizi pratici di spazzolamento, l'educazione a una corretta alimentazione e l'utilizzo di fluoruri come elemento fondamentale nella prevenzione della carie. L'OPD illustra l'importanza dell'uso di dentifrici adeguati all'età dei bambini, spiega le principali misure preventive legate all'igiene orale e all'alimentazione e sviluppa la consapevolezza riguardo alle più comuni malattie del cavo orale, come la gengivite e la carie. A partire dalla terza elementare, il controllo dell'igiene orale viene effettuato mediante la rilevazione della placca batterica con appositi agenti rilevatori. Grazie a questo sistema e alle attività di prevenzione svolte nel corso degli anni, l'incidenza delle carie è diminuita di oltre il 90% rispetto al periodo precedente all'introduzione del Servizio dentario scolastico.

Il Servizio dentario scolastico rappresenta un importante investimento nella salute delle future generazioni. Grazie al lavoro svolto in ambito preventivo e educativo, la salute orale della popolazione è significativamente migliorata e sempre più persone riescono a conservare un maggior numero di denti naturali anche con l'avanzare dell'età.



Il primo CGM con
previsione a 7 ore per
l'ipoglicemia notturna.¹



Un passo avanti al mio diabete

Con Accu-Chek® SmartGuide CGM i valori glicemici sempre sotto controllo: sereno di giorno, sicuro di notte.¹⁻³

 **Previsione a 30 minuti per valori glicemici bassi.⁴**

 **Previsione dell'andamento glicemico a 2 ore.⁴**

 **Previsione a 7 ore per l'ipoglicemia notturna.⁴**



Provalo subito!

Referenze:

1. Glatzer T et al. J Diabetes Sci Technol. 2024; 18: 1004-8. **2.** Ehrmann D et al. J Diabetes Sci Technol. 2024 Sep;18(5):1027-1034. **3.** Bogaarts G et al. Diabetes Res Clin Pract. 2026; 234: 113188. **4.** Herrero P et al. J Diabetes Sci Technol. 2024; 18: 1014-26.

Magnesio: quale tipo scegliere?

Spazio Medicina

Farmacisti Spazio Salute

Crampi muscolari, stanchezza, intensa attività fisica, abbondante sudorazione o periodi di particolare affaticamento: sono tutte situazioni nelle quali molte persone pensano di assumere un integratore di magnesio. Entrando in farmacia, però, la scelta può sembrare complicata: citrato, bisglicinato, ossido, glicerofosfato, lattato e molte altre formulazioni. Come orientarsi?

La buona notizia è che non esiste una formulazione "migliore" in assoluto. Tutte apportano lo stesso minerale, ma differiscono per la sostanza – il cosiddetto sale di magnesio – a cui il magnesio è legato. Questa differenza può influenzarne la solubilità, l'assorbimento e la tollerabilità intestinale, rendendo alcune formulazioni più adatte di altre in determinate situazioni.

Perché il magnesio è importante

Il magnesio è uno dei minerali più abbondanti del nostro organismo e partecipa a oltre 300 reazioni enzimatiche. È coinvolto nella produzione di energia, nella trasmissione degli impulsi nervosi, nella contrazione dei muscoli e nell'equilibrio elettrolitico. Inoltre contribuisce al normale funzionamento del sistema nervoso e della muscolatura, alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento e al mantenimento di ossa e denti normali.

Nella maggior parte delle persone un'alimentazione varia ed equilibrata è sufficiente a coprire il fabbisogno quotidiano. Cereali integrali, legumi, frutta secca, semi oleosi, cacao e verdure a foglia verde rappresentano alcune delle principali fonti alimentari di questo minerale.

Un'integrazione può essere presa in considerazione quando l'apporto alimentare è insufficiente, il fabbisogno aumenta oppure alcune condizioni favoriscono una riduzione delle riserve di magnesio. È importante ricordare, tuttavia, che sintomi come stanchezza, crampi muscolari o disturbi del sonno non indicano automaticamente una carenza di magnesio e possono dipendere da numerose altre cause.

Quando può essere utile un'integrazione?

L'assunzione di un integratore non è necessaria per tutti. Può essere valutata, ad esempio, durante periodi di intensa attività fisica con abbondante sudorazione, in presenza di disturbi gastrointestinali che riducono l'assorbimento dei nutrienti, oppure durante l'assunzione prolungata di alcuni farmaci, come diuretici o inibitori della pompa protonica. Anche alcune diete molto restrittive possono rendere più difficile raggiungere il fabbisogno quotidiano.

In ogni caso è consigliabile confrontarsi con il medico o con il farmacista prima di iniziare un'integrazione, soprattutto in presenza di patologie croniche o terapie farmacologiche.

Perché esistono tanti sali di magnesio?

Negli integratori il magnesio non viene utilizzato da solo, ma è legato a un'altra sostanza, formando un sale. Da questa associazione derivano nomi come citrato, bisglicinato, lattato, carbonato o ossido.

Il tipo di sale non modifica la funzione del magnesio nell'organismo, ma può influenzarne la solubilità, la quantità assorbita e la tollerabilità a livello intestinale. Per questo motivo due integratori possono contenere la stessa quantità di un determinato sale ma apportare quantità diverse di magnesio elementare, cioè del minerale effettivamente disponibile per l'organismo.

In generale, le formulazioni più solubili tendono a essere assorbite meglio rispetto all'ossido, anche se le differenze tra i vari sali non sono sempre marcate e le evidenze scientifiche disponibili non consentono di indicare una formulazione superiore in tutte le situazioni.

Le formulazioni più comuni

- **Magnesio citrato:** È una delle formulazioni più diffuse e studiate. Presenta una buona solubilità e, in diversi studi, un assorbimento migliore rispetto all'ossido. È una scelta versatile per un'integrazione generale, ma a dosi elevate può richiamare acqua nell'intestino e avere un effetto lassativo.
- **Magnesio bisglicinato:** In questa formulazione il magnesio è legato all'amminoacido glicina. È generalmente ben tollerato dal punto di vista gastrointestinale ed è spesso scelto da chi ha un inte-

Giornate serene?

SPAVERIN – Calma l'addome
e scioglie i crampi.



È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

MEDITOP Switzerland AG, 6205 Eich

Di nuovo quel fastidioso prurito?



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

Disponibile in farmacia e drogheria. VERFORA SA



VERFORA®
PER LA VITA

stino sensibile. Non esistono però prove sufficienti per affermare che migliori il sonno, riduca l'ansia o favorisca il rilassamento più degli altri sali.

- **Magnesio glicerofosfato:** È considerato una formulazione generalmente delicata sull'intestino e può rappresentare un'opzione quando altre forme provocano disturbi gastrointestinali. La tollerabilità, tuttavia, rimane individuale.
- **Magnesio L-treonato:** è una formulazione studiata per la sua possibile capacità di aumentare i livelli di magnesio nel cervello. Alcune ricerche suggeriscono possibili benefici sulla memoria e sul sonno, ma le prove sono ancora limitate e non è stato dimostrato che il magnesio L-treonato sia superiore alle altre formulazioni.
- **Magnesio ossido:** Contiene una quantità elevata di magnesio elementare ed è spesso una delle formulazioni meno costose. Tuttavia è meno solubile e tende a essere assorbito meno facilmente rispetto al citrato. La quota non assorbita può richiamare acqua nell'intestino e favorire diarrea.
- **Le altre formulazioni:** Carbonato, lattato, cloruro, pidolato, malato e taurato rappresentano alternative disponibili sul mercato. Alcune possono essere più solubili o meglio tollerate in determinate persone, ma allo stato attuale delle conoscenze non esistono prove sufficienti per affermare che una di queste sia superiore alle altre nella popolazione generale.

Quale scegliere?

La scelta dipende soprattutto dall'obiettivo dell'integrazione e dalla tollerabilità individuale.

Per un'integrazione generale il citrato rappresenta spesso una soluzione pratica e versatile. Chi ha un intestino sensibile può prendere in considerazione formulazioni come bisglicinato o glicerofosfato, generalmente ben tollerate. Se si cerca un prodotto economico, l'ossido può essere un'opzione, tenendo presente che tende a essere meno assorbibile. In caso di stitichezza occasionale alcune formulazioni, come citrato o ossido,

possono esercitare un effetto osmotico; se il disturbo persiste è però opportuno rivolgersi al medico per individuarne la causa.

Più del nome del sale è importante controllare il contenuto di magnesio elementare riportato in etichetta, insieme alla dose consigliata e alle modalità di assunzione.

Attenzione alle dosi e alle interazioni

Gli integratori di magnesio sono generalmente ben tollerati, ma dosi elevate possono provocare diarrea, gonfiore addominale e altri disturbi gastrointestinali, soprattutto con le formulazioni che esercitano un maggiore effetto osmotico.

Prima di iniziare un'integrazione è consigliabile chiedere consiglio al medico o al farmacista, in particolare in caso di malattia renale, gravidanza, allattamento o se si assumono farmaci. Il magnesio può infatti ridurre l'assorbimento di alcuni medicinali, come alcuni antibiotici o farmaci utilizzati per l'osteoporosi; per questo motivo può essere necessario distanziare le assunzioni di alcune ore.

È inoltre preferibile evitare di assumere contemporaneamente più integratori contenenti magnesio, per non superare inutilmente le dosi consigliate e aumentare il rischio di effetti indesiderati.

In conclusione

Non esiste un sale di magnesio ideale per tutti. Le differenze tra le varie formulazioni riguardano soprattutto assorbimento, contenuto di magnesio elementare e tollerabilità intestinale.

Quando l'integrazione è realmente indicata, scegliere il prodotto più adatto significa considerare non solo il nome del sale, ma anche il contenuto di magnesio elementare, la dose consigliata e la propria tollerabilità. Un utilizzo consapevole, associato a un'alimentazione equilibrata e al consiglio di un professionista sanitario quando necessario, rappresenta il modo migliore per ottenere i benefici del magnesio in sicurezza.

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 Scairola 49,
CH-6912 Lugano-Pazzallo, www.ibsaswitzerland.ch



Caring Innovation

02/2026

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

LAVORI DI CASA

Spazio Prevenzione



Ben 40 000

persone all'anno si infortunano mentre cucinano o puliscono.

La frenesia e l'improvvisazione sono deleteri per la sicurezza

Le cause degli infortuni possono essere molteplici. Comodità, stanchezza o scarsa conoscenza degli attrezzi o macchinari sono alcuni esempi. Altre due cause d'infortunio sono la frenesia e l'improvvisazione: chi pianifica male i lavori in casa, ha i minuti contati o lavora con un equipaggiamento inadeguato, è a rischio d'infortunio.

La buona notizia è che prendendo a cuore i consigli delle consulenze dell'UPI si può ridurre il rischio d'infortunio.

**bfu
bpa
upi**

Passare l'aspirapolvere, tagliare il prato o costruire uno scaffale: a casa c'è sempre qualcosa da fare. L'UPI ha riassunto nelle sue consulenze i consigli più importanti da osservare per tenere in debita considerazione la sicurezza durante i lavori in e attorno alla casa.

Infortuni durante le pulizie e i lavori manuali

Alcuni lavori di casa si svolgono volentieri, altri un po' meno. Ma divertenti o meno, poco importa: chi si accinge a lavorare in casa dovrebbe farlo con la dovuta cautela, poiché il numero di infortuni che si verificano ogni anno in Svizzera in ambito domestico è tutt'altro che irrilevante.

Oltre 40 000 persone si infortunano tutti gli anni cucinando o facendo pulizie. Gli infortuni annui durante la cura e manutenzione di casa e giardino sono oltre 37 000. A questi si aggiungono quasi i 24 000 infortuni nello svolgimento di lavori manuali.



Campagna
Fai da te in sicurezza
scelte-giuste.ch



**FAI LE
SCELTE
GIUSTE**

**X significa forte.
10 mg.**



**Biotina Merz® forte 10 mg:
la biotina ad alto dosaggio
in caso di carenza di biotina.**

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



Merz Pharma (Schweiz) AG
4123 Allschwil

www.biotin-merz.ch

pantogar.

**I miei capelli.
Il mio pantogar®.**



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'ingrignimento precoce



SWISS
MADE

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



Merz Pharma (Schweiz) AG
4123 Allschwil

pantogar.ch



**AZIONE MIRATA
CONTRO LA TOSSE**



Dispositivo medico



**TOSSE
GRASSA**



**TOSSE
SECCA**



**TOSSE GRASSA
E TOSSE SECCA**

Sono medicinali autorizzati.
Leggere il foglietto illustrativo.

Opella.

Opella Healthcare Switzerland AG, Firsch
MAT-CH-2601132-V1 0/07.2026

FITNESS E RESISTENZA

Spazio Prevenzione



**bfu
bpa
upi**

Circa 37 000 persone residenti in Svizzera si feriscono ogni anno facendo ginnastica, jogging, palestra, attrezzistica o atletica. I consigli dell'UPI ti permettono di allenarti in sicurezza.

Donne e giovani si infortunano più spesso

Fitness, ginnastica, nordic walking, jogging, crossfit, attrezzistica, atletica o anche parkour: l'allenamento incrementa la resistenza, la forza, l'agilità e la coordinazione e fa diminuire il rischio di infortunio. L'allenamento ha inoltre un influsso positivo sul mantenimento della mobilità e aiuta a prevenire le cadute in età avanzata.

Circa il 50% di questi 37 000 infortuni riguarda bambine o bambini e adolescenti sotto i 16 anni. Il 78% degli infortuni facendo attrezzistica, fitness, ginnastica o

gymnastique coinvolge le donne. Il 64% degli incidenti di jogging riguarda invece gli uomini, che hanno quindi maggiori probabilità di infortunarsi durante la pratica di questo sport rispetto alle donne.

Allenare la forza permette di rafforzare tutto il corpo ma anche questa attività non è priva di rischi. Gli infortuni riguardano soprattutto l'articolazione tibiotarsica, la cintura scapolare e le ginocchia. Basta un attimo per farsi male: spesso perché si sopravvalutano le proprie capacità, si usano gli attrezzi in modo scorretto, si sollevano pesi eccessivi o non ci si riscalda a sufficienza.

Prevenire gli incidenti. Le consulenze dell'UPI.

Sul nostro sito www.upi.ch trovi consulenze specifiche su: Crossfit, allenamento in palestra, fitness in casa, Jogging, trailrunning e tanto altro ancora.

Tieniti informato, tieniti in salute!

Circa 37 000

delle persone residenti in Svizzera si feriscono ogni anno facendo ginnastica, jogging, palestra, attrezzistica o atletica.



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

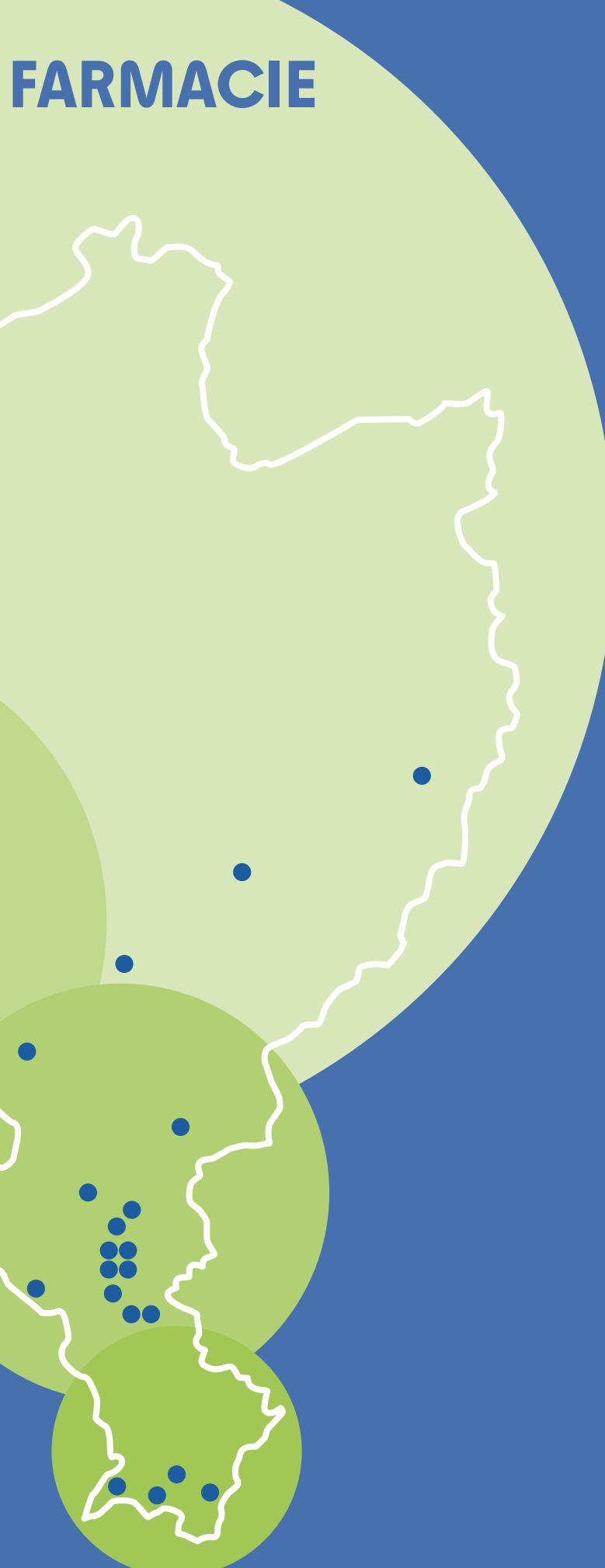
- **Farmacia San Lorenzo**
Losone
Via Locarno 1
Tel. 091 791 50 53
- **Farmacia Varini**
Locarno
Piazza Grande 4
Tel. 091 751 29 71
- **Farmacia Verbano**
Minusio
Via San Gottardo 80a
Tel. 091 743 15 58

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

Cos'è realmente **KALEIDON** TRIBIOTIC+?

Beh, lo chieda al suo intestino!

CAPIRE L'INTESTINO È SEMPLICISSIMO.

L'intestino non è solo un organo dell'apparato digerente: ospitando miliardi di cellule immunitarie, infatti, rappresenta anche un importante «organo immunitario».¹

KALEIDON TRIBIOTIC+ combina lo zinco, che viene assorbito nell'intestino, con il nostro esclusivo lievito#. L'oligoelemento essenziale zinco contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario e al normale metabolismo dei macronutrienti.



NOVITÀ!

15 Kapseln / gélules



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

Kluyveromyces marxianus fragilis B0399, 1: B. M. Bröker e B. Fleischer, Grundwissen Immunologie, 5a edizione, Springer Spektrum, https://doi.org/10.1007/978-3-662-66424-7_1

kaleidon-tribiotic.ch

MEKAT5471-26.041

MANTIENI IL CONTROLLO



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

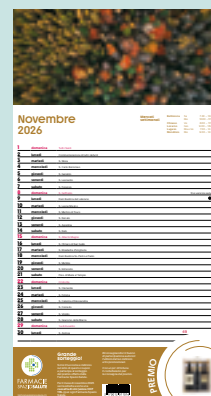
TENA,
un marchio di Essity



MEN
KEEP CONTROL

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

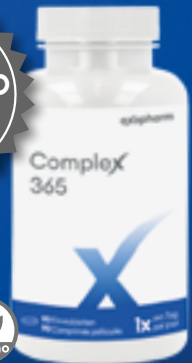
Come complemento all'apporto giornaliero

10
minerali

13
vitamine dalla
A alla Z

ALTO
DOSAGGIO
1 compressa
al giorno

20%
di sconto
validità 3 mesi



90 compresse pellicolate

Complex – vitamine & minerali

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



Per saperne di più
www.complex.swiss

axapharm

Il vostro partner svizzero per la salute

axapharm ag, 6340 Baar

FORTE CONTRO IL DOLORE

PER L'ARTROSI E
I DOLORI ARTICOLARI



20%
di sconto
validità 3 mesi



Medicamento
fitoterapeutico

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

SWISS MADE

VERFORA

DORMIRE BENE PER VIVERE MEGLIO

Spazio Benessere



Farmacisti Spazio Salute

Con l'arrivo dell'autunno cambiano i colori del paesaggio, ma anche i ritmi del nostro organismo. Le giornate si accorciano, le temperature si abbassano e la ripresa delle attività dopo l'estate richiede un nuovo equilibrio. In questo periodo molte persone riferiscono maggiore stanchezza, difficoltà di concentrazione e una sensazione diffusa di affaticamento. Spesso si attribuisce tutto al ritorno agli impegni quotidiani, ma uno dei fattori più determinanti per il benessere generale è spesso sottovalutato: la qualità del sonno.

Dormire non significa semplicemente interrompere le attività della giornata. Durante il riposo notturno l'organismo svolge funzioni essenziali per il mantenimento della salute. Il cervello rielabora le informazioni acquisite durante il giorno, consolida la memoria e contribuisce alla regolazione delle emozioni. Parallelamente, si attivano complessi meccanismi neuroendocrini che favoriscono il recupero fisico e mentale, mentre il sistema immunitario rafforza la propria capacità di risposta agli agenti esterni.

Negli ultimi anni, numerose evidenze scientifiche hanno chiarito il legame tra sonno e salute. Una durata insufficiente o una qualità scadente del sonno non comportano solo sonnolenza durante il giorno, ma possono influire su diversi sistemi dell'organismo. La carenza cronica di sonno è stata associata a un aumento del rischio di ipertensione arteriosa, malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2 e sovrappeso. Anche le funzioni cognitive, come attenzione, memoria e tempi di reazione, possono risultare compromesse, con ripercussioni sulla produttività e sulla sicurezza, ad esempio alla guida.

Il sonno svolge inoltre un ruolo chiave nella regolazione del metabolismo. Durante la notte vengono modulati ormoni come leptina e grelina, che controllano rispettivamente il senso di sazietà e di fame. Quando il riposo è insufficiente, questo equilibrio può alterarsi, favorendo un aumento dell'appetito e una maggiore preferenza per alimenti ad alta densità calorica. Questo meccanismo contribuisce a spiegare il legame tra scarso sonno e aumento di peso. Non a caso, il sonno è oggi considerato uno dei pilastri della prevenzione, insieme a una corretta alimentazione e a un'attività fisica regolare.

Protezione a tutto tondo. Ogni giorno.

Il direct-stick con vitamina C naturale per il sistema immunitario, perfetto da portare con sé.

La bevanda per il sistema immunitario, calda o fredda, al gusto di arancia e mandarino.

Naturalmente
in stick

20%
di sconto
validità 3 mesi
Vedi Spazio Promozioni



Con vitamina C naturale da acerola. La vitamina C contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario e alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo.



Le vitamine D e C, lo zinco e il selenio contribuiscono alla normale funzione del sistema immunitario. La vitamina C, lo zinco e il selenio contribuiscono alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo.

20%
di sconto
validità 3 mesi
Vedi Spazio Promozioni

immun-biomed.ch

Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e di uno stile di vita sano.

BIOMED®

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf
©Biomed AG, 05/2026. All rights reserved.

CURAPROX



DENTI DEI BAMBINI PULITI AL 100%. ANCHE IN VIAGGIO.

20%
di sconto
validità 3 mesi
Vedi Spazio Promozioni



MADE IN
SWITZERLAND



SWISS PREMIUM
ORAL CARE



Pronti per la prossima avventura?

Il set da viaggio Kids, decorato con simpatici motivi, contiene tutto ciò di cui i bambini hanno bisogno per mantenere i denti perfettamente puliti anche fuori casa: spazzolino, dentifricio e scovolini interdentali – insieme a buone abitudini quotidiane.

Ideale per bambini dai 6 ai 12 anni. E la cosa migliore? Tutto il contenuto è ricaricabile.



Un altro aspetto rilevante riguarda il sistema immunitario. Durante il sonno vengono prodotte citochine e altre molecole coinvolte nella regolazione della risposta infiammatoria e nella difesa dalle infezioni. Diversi studi indicano che chi dorme poco o male può essere più suscettibile alle infezioni respiratorie e sviluppare una risposta immunitaria meno efficace anche in seguito alle vaccinazioni. In vista della stagione fredda, prendersi cura del proprio sonno rappresenta quindi una strategia concreta per sostenere le difese dell'organismo.

L'autunno può tuttavia mettere alla prova il nostro orologio biologico. La riduzione delle ore di luce influenza i ritmi circadiani, ossia i meccanismi che regolano l'alternanza tra sonno e veglia nell'arco delle 24 ore. Questo sistema è strettamente legato alla luce naturale, che sincronizza la produzione di melatonina. Alcune persone sperimentano una maggiore sonnolenza nelle ore serali, altre difficoltà di addormentamento o risvegli notturni più frequenti. Si tratta spesso di adattamenti temporanei, che possono essere accentuati da stress, cambiamenti negli orari e maggiore esposizione a luce artificiale.

Per migliorare la qualità del sonno non sono necessarie soluzioni complesse. Le evidenze mostrano che sono soprattutto le abitudini quotidiane a fare la differenza. Mantenere orari regolari per coricarsi e alzarsi, esporsi alla luce naturale nelle prime ore del mattino e praticare attività fisica con costanza aiutano a stabilizzare il ritmo sonno-veglia. È inoltre consigliabile evitare pasti abbondanti nelle ore serali, limitare il consumo di caffeina e alcol prima di dormire e ridurre l'uso di dispositivi elettronici nell'ora precedente il riposo, poiché la luce blu degli schermi può interferire con la produzione di melatonina.

Anche l'ambiente in cui si dorme ha un ruolo importante. Una stanza silenziosa, buia e con una temperatura adeguata favorisce un sonno più profondo e continuo. Piccoli accorgimenti, come mantenere una routine serale rilassante, possono contribuire a segnalare all'organismo che è il momento di prepararsi al riposo.

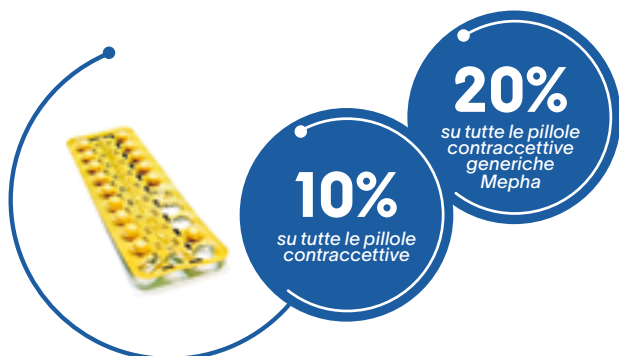
Non tutte le difficoltà del sonno possono però essere risolte con lo stile di vita. Se l'insonnia persiste per diverse settimane, se il sonno non è ristoratore o se si manifestano sintomi come russamento intenso e pause respiratorie, è importante rivolgersi al medico. Disturbi come l'insonnia cronica e le apnee ostruttive del sonno sono frequenti e spesso sottodiagnosticati, ma possono avere un impatto significativo sulla salute cardiovascolare e sulla qualità della vita.

L'autunno rappresenta quindi un'opportunità per ristabilire abitudini salutari e riscoprire il valore del riposo. In un periodo in cui si presta attenzione alla prevenzione e al rafforzamento dell'organismo, anche il sonno merita un ruolo centrale. Dormire bene non significa solo sentirsi più riposati al risveglio, ma offrire al proprio corpo le condizioni migliori per affrontare la nuova stagione con energia, equilibrio e salute.

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.



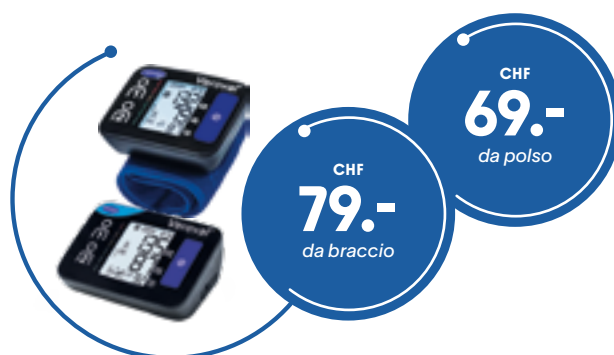
Isomax - Soluzione fisiologica

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



Misuratori di pressione Veroval duo Control

Misuratore pressione da braccio: CHF 109.- (al posto di CHF 139.-)



Misuratori di pressione Veroval Compact+

Misuratore pressione da polso: CHF 69.- (al posto di CHF 89.-)
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

MUTISMO SELETTIVO E ATIMUSE

Spazio Associazioni



Maria, tre anni, è una bimba come tutte.

In casa è un terremoto, al parco è un po' timida ma, grazie alla mediazione iniziale dei suoi genitori, gioca volentieri con gli altri bambini. Anche con gli adulti sconosciuti è riservata. A settembre ha iniziato la scuola dell'infanzia. La maestra, gentile e accogliente, l'ha subito presa in simpatia. Maria fatica un po' a staccarsi dalla mamma. I primi giorni piange ma, dopo la prima settimana, l'ingresso a scuola non è più un problema. La maestra però è preoccupata: Maria non parla né con lei né con i compagni. Forse sarà molto timida, pensa, perciò aspetta prima di parlarne con i genitori. Anche fuori dalla stretta cerchia familiare le cose iniziano a cambiare e Maria appare taciturna. La nonna nota che risponde sottovoce alle sue domande e solo dopo varie sollecitazioni. Ai genitori non dice volentieri ciò che fa in classe, ma per il resto pare comportarsi come sempre. Cosa sta succedendo?

Questo racconto corrisponde a quello di molte famiglie toccate dal problema di un figlio che non parla.

Il Mutismo Selettivo è un disturbo ancora poco conosciuto e colpisce prevalentemente i bambini.

È caratterizzato dall'impossibilità di parlare in alcuni contesti sociali, sebbene lo sviluppo e la comprensione del linguaggio siano perfettamente nella norma, ed è un atteggiamento di risposta ad un forte stato emotivo legato all'ansia.

Nonostante lo desiderino, i bambini muto selettivi non riescono a parlare fuori casa o in presenza di estranei. Al contrario, negli ambienti familiari e con le persone con le quali si sentono a loro agio, si esprimono normalmente.

Recenti stime indicano che, al di sotto degli 8 anni di età, un bambino su 110 soffre di Mutismo Selettivo, mentre nel 2016 veniva stimato un bambino su 140.

Il persistere di questo disturbo negli anni della scolarizzazione può anche comportare alcune problematiche nell'evoluzione del percorso scolastico e in età adulta, invece, può causare diversi problemi a livello so-



Il tuo bambino non parla in situazioni sociali, alla scuola dell'infanzia non ha mai aperto bocca, a scuola è muto, adesso non rivolge più la parola nemmeno ai nonni.

È SOLO TIMIDEZZA?

ciale e lavorativo.

È pertanto di fondamentale importanza un intervento precoce, sia in ambito scolastico che extrascolastico. Questo disturbo, se individuato e trattato in maniera adeguata, può essere superato e risolto. Il coinvolgimento delle famiglie, unito a quello della scuola e a quello degli ambiti sociali in cui i bambini affetti da Mutismo Selettivo sono inseriti, sono di estrema importanza per la corretta gestione e per la risoluzione del problema.

In Ticino, il 26 novembre 2017 alcune famiglie toccate da questo problema e alcuni operatori che, in modi diversi, hanno incontrato persone con questo disturbo della comunicazione, hanno fondato ATiMuSe (Asso-

BioVigor[®]

Energia per il corpo
e per la mente.

Combinazione intelligente
di vitamina B12 e
4 aminoacidi.

www.biovigor.swiss

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

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



Caring Innovation

05/2026



WILD

TEBODONT[®]

**Prodotti unici per l'igiene
orale e dentale a base di oli
essenziali**

Cura e rinforza le gengive
Dà una sensazione di freschezza duratura
Ostacola la formazione della placca
Per la profilassi della carie
Clinicamente testato con successo

Fabbricato e prodotto in Svizzera

@wildpharma

wildpharma

ciazione Ticinese Mutismo Selettivo). L'associazione, senza scopo di lucro e costituita da membri che operano in forma di volontariato, è nata sul modello dell'Associazione Italiana Mutismo Selettivo (AIMuSe) con la quale si è creata fin da subito una proficua collaborazione.

Gli scopi principali di ATiMuSe sono:

- far conoscere il Mutismo Selettivo attraverso incontri, conferenze, convegni, pubblicazioni;
- formare le persone coinvolte (pediatri, insegnanti, ...) indicando modalità e attività che possano favorire la risoluzione del Mutismo Selettivo nei bambini, nei ragazzi e negli adulti;
- sostenere e aiutare i bambini muto selettivi e le loro famiglie, fornendo consulenze e proponendo percorsi mirati che permettano di superare questo disturbo d'ansia.

Dalla sua nascita in poi, ATiMuSe ha promosso molteplici attività:

- l'apertura di uno sportello/consultorio gratuito per genitori e operatori presso il Servizio Medico Psicologico Cantonale,
- conferenze,
- corsi di formazione,
- consulenze a docenti di scuola dell'infanzia e di scuola elementare,
- incontri per i genitori,
- una distribuzione capillare a tutti gli studi pediatrici del Cantone di una lettera per informare sull'associazione e segnalare l'importanza di una diagnosi precoce del disturbo (campanelli d'allarme),
- articoli informativi,
- presenza nei media cantonali,
- promozione di incontri terapeutici per le famiglie (percorsi riabilitativi su più giornate),
- promozione di "vacanzine" terapeutiche per le famiglie.

Grazie alle conferenze e ai corsi di formazione rivolti agli operatori del settore educativo, è possibile parlare in maniera specifica di questo disturbo d'ansia, ancora troppo poco conosciuto anche dagli addetti ai lavori, affinché lo si possa affrontare sempre più efficacemente all'interno dell'ambito scolastico, lì dove si manifesta in tutta la sua drammaticità.

Con la convinzione che per quanto riguarda l'informazione resti ancora molto da fare, il comitato di ATiMuSe ha pensato alla realizzazione di un documentario sul Mutismo Selettivo per dar voce in primo luogo ai bambini e alle famiglie toccate dal problema, ma anche agli operatori che se ne occupano.

Il docufilm "Sottovoce" è stato realizzato grazie al sostegno finanziario della Fondazione Bambini Insieme



onlus e al lavoro del regista Federico Cavallini.

Sia a livello svizzero che europeo, "Sottovoce" è il primo documentario che narra del Mutismo Selettivo attraverso le testimonianze di bambini e di famiglie. Attraverso questo documentario, i protagonisti si raccontano con sincerità e permettono allo spettatore di percepire pienamente le loro emozioni e i loro vissuti.

Il comitato di ATiMuSe considera "Sottovoce" un valido ed efficace complemento a quanto fatto finora in ambito informativo e si augura che la sua divulgazione favorisca un intervento tempestivo e mirato affinché ogni bambino coinvolto si senta libero di parlare, superando quelle difficoltà che condizionano le relazioni e la vita.

Ottobre è il mese dedicato alla riflessione sul Mutismo Selettivo perché, trascorso il primo mese di scuola, è opportuno interrogarsi sull'origine di una potenziale situazione a rischio.

Visitare il sito dell'associazione (www.atimuse.ch) rappresenta il primo passo per dissipare i dubbi, per ricevere un'informazione corretta o per prendere contatto e chiedere sostegno.

ATiMuSe è a disposizione delle famiglie, della scuola e di tutte le persone che desiderano superare il Mutismo Selettivo.

Iberogast®

STOMACO

Il potere delle piante per i disturbi gastrici



È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

CH-20240927-39

vitasprint B12

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



È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

HALEON



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

PH: CH/VTS-24-00002 20.03.2024

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

RIEQUILIBRIO E DIFESE: L'INTESTINO AL CENTRO DELL'AUTUNNO

Spazio Verde

Farmacisti Spazio Salute

Con l'arrivo dell'autunno il nostro organismo affronta una nuova fase di adattamento. Le temperature si abbassano, le giornate si accorciano e, dopo la pausa estiva, si riprendono gradualmente ritmi più regolari. Questo cambiamento può influire sul benessere generale: non è raro avvertire un po' di stanchezza, una maggiore sensibilità agli sbalzi climatici o piccoli disturbi digestivi. In questo contesto, prendersi cura dell'intestino rappresenta un gesto semplice ma prezioso per favorire l'equilibrio dell'intero organismo.

Oltre a svolgere un ruolo fondamentale nella digestione e nell'assorbimento dei nutrienti, l'intestino ospita il microbiota intestinale, l'insieme dei miliardi di microrganismi che convivono con noi e contribuiscono al mantenimento della salute. Le ricerche degli ultimi anni hanno evidenziato come un microbiota in equilibrio sia coinvolto non solo nella funzionalità digestiva, ma anche nella regolazione del sistema immunitario e di numerosi processi metabolici. Non a caso, circa il 70% delle cellule immunitarie si trova a livello dell'intestino, rendendolo uno dei principali punti di contatto tra l'organismo e l'ambiente esterno.

L'autunno offre l'occasione ideale per adottare abitudini che favoriscano questo equilibrio. La tavola si arricchisce di alimenti naturalmente ricchi di fibre, come zucca, cavoli, broccoli, finocchi, carote, mele, pere e legumi. Le fibre rappresentano il nutrimento preferenziale di molti batteri benefici del microbiota e contribuiscono a mantenere regolare il transito intestinale. Anche i cereali integrali trovano spazio in un'alimentazione varia ed equilibrata, mentre gli alimenti fermentati, come yogurt e kefir, possono apportare microrganismi utili nell'ambito di uno stile alimentare sano.

Le spezie e le erbe aromatiche, oltre a rendere più gustosi i piatti, possono favorire la digestione. Zenzero, curcuma, rosmarino e salvia sono tradizionalmente utilizzati per il loro contributo al benessere digestivo e rappresentano un modo semplice per arricchire la cucina di stagione.



Accanto all'alimentazione, anche il movimento svolge un ruolo importante. Una passeggiata quotidiana all'aria aperta, magari immersi nei colori del foliage, favorisce la motilità intestinale, migliora la circolazione e aiuta a ridurre lo stress. Oggi sappiamo infatti che esiste una stretta comunicazione tra intestino e cervello: tensioni emotive e ritmi frenetici possono influenzare la funzionalità digestiva, così come un intestino in salute contribuisce al benessere psicofisico.

Settembre rappresenta anche il momento giusto per ristabilire una routine regolare. Consumare i pasti a orari costanti, dedicare il giusto tempo al riposo notturno, mantenersi adeguatamente idratati e praticare attività fisica con continuità sono abitudini che favoriscono un progressivo riequilibrio dell'organismo. Non servono cambiamenti radicali: sono spesso i piccoli gesti ripetuti ogni giorno a fare la differenza nel lungo periodo.

Prendersi cura dell'intestino significa quindi sostenere un sistema complesso che contribuisce al benessere digestivo, alle difese naturali e all'equilibrio generale dell'organismo. L'autunno, con i suoi ritmi più pacati e i suoi prodotti di stagione, offre l'occasione ideale per ricominciare da qui, riscoprendo il valore di uno stile di vita sano, equilibrato e rispettoso delle esigenze del nostro corpo.

Mirtillo rosso e D-mannosio PIÙ FORTE IN COPPIA!



Alpinamed

DA BERE CALDO
O FREDDO



alpinamed.ch

INFLUENZA? RAFFREDDORE?



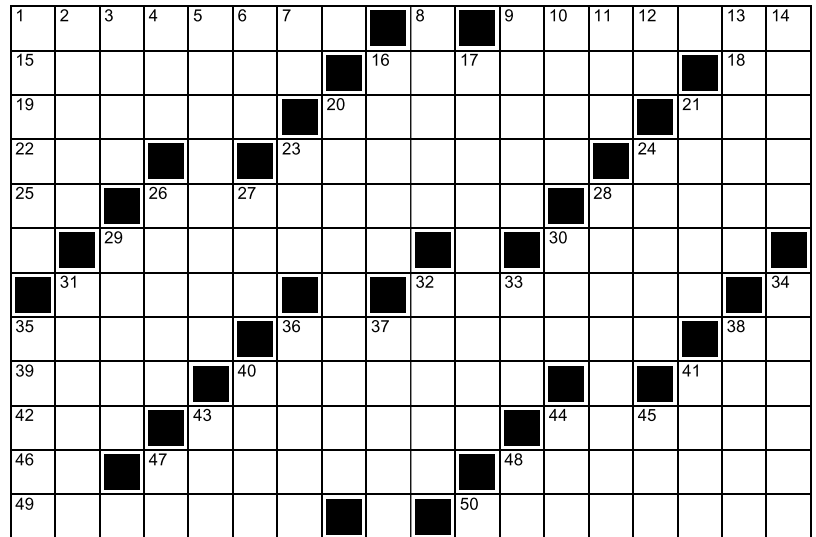
OSCILLOCOCCINUM®
Prevenzione e trattamento per tutta la famiglia

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



ORIZZONTALI

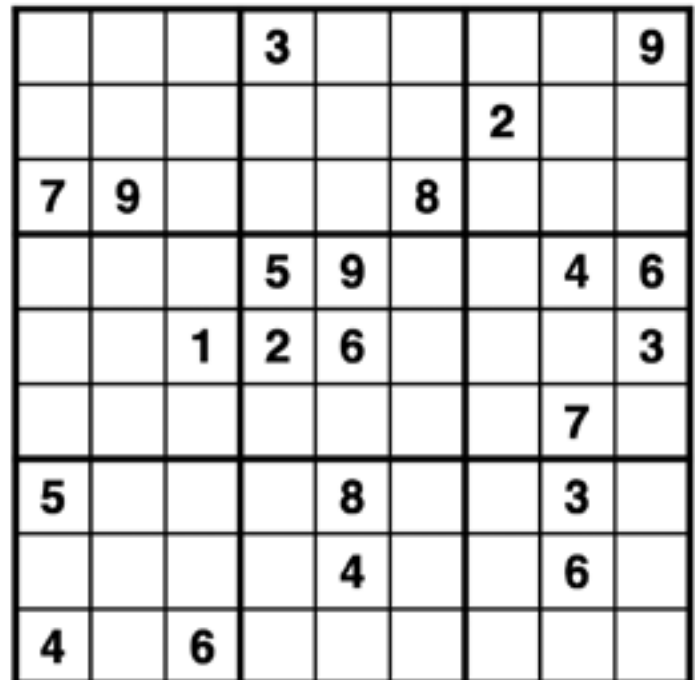
1. Il difensore che si erge! - **9.** Attrice di *Charlie's Angels* - **15.** Un noto conduttore televisivo - **16.** Si versa per garanzia - **18.** Indice calcolato nelle epidemie - **19.** Un ottone della banda - **20.** Dannoso per la salute - **21.** Dossi senza pari - **22.** Miei a Parigi - **23.** Quella cinematografica giudica le opere - **24.** Il Bellow che è stato premio Nobel per la letteratura - **25.** Il *di* inglese - **26.** Gli antichi uomini delle pietre levigate - **28.** Sono elencati nel calendario - **29.** Capo di tribù dell'America Centrale - **30.** Non lo vuole avere nessun litigante! - **31.** Aiutò Giasone - **32.** Lo chiude Halloween - **35.** Un tessuto per foderare - **36.** Lo è il mittente - **38.** Le consonanti dell'Aquila - **39.** Piano Nazionale di Ripresa e Resilienza - **40.** Lo è una cosa che non rientra nello schema generale - **41.** Taluni ma senza consonanti - **42.** L'oca francese - **43.** Il celebre soprannome dato dal giornalista Gianni Brera a Gianni Rivera - **44.** Un famoso Khan - **46.** Sigla di una provincia del Lazio - **47.** San ___ d'Orcia, in Toscana - **48.** Le orme che talvolta seguono i figli - **49.** Tasso europeo interbancario di riferimento per i mutui - **50.** Sono anche in formato jpg.



VERTICALI

1. Isola greca nota anche come la *Gerusalemme dell'Egeo* - **2.** Organizzazione sanitaria africana no profit - **3.** Paese con capitale Vientiane - **4.** De Morgan logico e matematico (iniz.) - **5.** Importante città ungherese - **6.** Visura senza consonanti - **7.** Nostro sulla corrispondenza - **8.** I frugali sono leggeri - **9.** Non ecclesiastici - **10.** Esclamazione che esprime meravigliato stupore o ammirazione - **11.** Il cuore della sincronia - **12.** Mezza yard - **13.** Coperto di peli ispidi - **14.** Funzionali, pratici - **16.** In medicina è l'accoppiamento sessuale - **17.** Lo è il disturbo caratterizzato da una percezione alterata della realtà - **20.** Muscoli delle braccia - **21.** L'autore della più nota Commedia - **23.** Colica senza pari - **24.** Comune della Val d'Aosta - **26.** È utile per ricavare la posizione degli astri celesti - **27.** Logica nei pari - **28.** La caratteristica di colui che è misurato, moderato nei modi - **29.** Antichi strumenti a corda - **30.** Era *late* per la cantante Carol King - **31.** Era il grande spirito dei pellirosse - **32.** Giove scandinavo - **33.** Ultracompatto in fondo - **34.** Venti tropicali - **35.** Le navicelle dei tessitori - **36.** Ringo dei Beatles - **37.** La poesia degli eroi - **38.** Anthony attore - **40.** Vale come *manca* di vita - **41.** Pungenti di sapore - **43.** Max scrittore, drammaturgo e poeta spagnolo - **44.** La Galleria d'arte moderna di Milano - **45.** Abbreviazione di negativo - **47.** Dovrebbe misurare l'intelligenza (sigla) - **48.** Pubblico Ministero.

Sudoku



LE NOSTRE OFFERTE

Spazio Promozioni

Le nostre offerte esclusive saranno valide per i seguenti prodotti:

Voltaren Dolo 24h

10 patch



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 40

Priorin N

270 capsule



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 6

Berocca Pro Boost

45 cpr eff



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 10

Priorin Biotin

120 capsule



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 6

Dolo-Spedifen forte 400

compresse e bustine



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 10

Priorin Liquid

flacone



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 6

Berocca Pro Brain

60 capsule



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 10

Curaprox set kids

spazzolino da viaggio



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 30

Grether's Pastillen

pastiglie



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 39

Bisolvon

sciroppi



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 18

LE NOSTRE OFFERTE

Spazio Promozioni

Le nostre offerte esclusive saranno valide per i seguenti prodotti:

Spaverin 40mg

20 compresse



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 14

Oscillococcinum

30 dosi



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 34

Perenterol Lyo-Sol

10 flaconcini



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 10

Berocca Pro Nerva

40 sacchetti



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 10

Biotin-Biomed plus

120 capsule



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 8

Immun Biomed

bustine e phyto direct



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 26

Flector EP Tissugel

cerotti medicinali



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 16

BioVigor

sciroppo



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 30

Mirtillo rosso

D-mannosio 20 bustine



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 34

Complex 365

90 compresse



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 24

Algifor Liquid caps 400

10 capsule



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 8

LE NOSTRE OFFERTE

Spazio Promozioni

Le nostre offerte esclusive saranno valide per i seguenti prodotti:

Pantogar

300 capsule



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 18

Vitasprint B12

30 flaconi bevibili



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 32

Tebodont

tutta la gamma



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 30

Oyono notte

normale e Intens compresse



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 39

Supradyn pro energy-complex

45 cpr eff e 90 compresse



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 16

Biotine Merz forte 10mg

90 compresse



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 18

Irfen Dolo L forte

10 compresse



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 2

NeoCitran Natural

compresse e sciroppo



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 6

Pantoprazol antacid Sandoz 20mg

14 compresse



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 4

Derma Merfen

SensiCreme 50 ml



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 14

Perskindol Diclofenac Patch e Dolo gel

sulla gamma



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 24

3 FASI DURANTE LA NOTTE

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

L'innovazione trifasica
con rilascio graduale dei
principi attivi.

In farmacia e drogeria

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.

Melisana AG, 8004 Zurigo



**dosaggio
standard**

**dosaggio
aumentato**

Grether's

SINCE 1850

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

Balsamo per la gola e la voce

Sapore fruttato di ribes nero.
Combinazione fresca e speziata di zenzero e limone.
Benefico in caso di gola secca e voce affaticata.

grethers.ch

SWISS  MADE

Fino a

24 h**di sollievo dal
dolore****20%**
di sconto
validità 3 mesi
vedi Spazio Promozioni**Ultra sottile****Tenuta forte****Massimo comfort****1x**
al giorno

È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

Haleon Schweiz AG, Risch.

più gioia di muoversi