

# Farmacia

## Casalinga

Dal 2024



FARMACIE IN  
CAMBIAMENTO

# La vostra salute e la nostra professione. Noi siamo in tutto il territorio ticinese.

Una farmacia

**fortis**  
il gruppo della salute

## Farmacia Nuova

Via Borgo 20  
6612 Ascona  
T 091 791 16 12

## Farmacia Nazionale

Piazza Nosetto  
6500 Bellinzona  
T 091 825 16 55



## Farmacia Ticinese

Stazione di Bellinzona, Viale Stazione 36  
6500 Bellinzona  
T 091 980 33 55

## Farmacia MG Bernasconi SA

Via Cantonale 67  
6804 Bironico  
T 091 946 12 20



## Farmacia Ronchi

Via Obino 1  
6874 Castel San Pietro  
T 091 646 12 28

## Farmacia del Corso

Piazza Col. C. Bernasconi  
6830 Chiasso  
T 091 683 67 75

## Farmacia Moderna

Piazza Boffalora 3  
6830 Chiasso  
T 091 683 20 29

## Farmacia Centro

Via Cantonale 29  
6594 Contone  
T 091 858 30 00



## Farmacia Internazionale La Rinascente Sagl

Via Eugenio Bernasconi 12  
6853 Ligonetto  
T 091 630 95 10

## Farmacia cinque vie Farmadomo SA

Via Romero 1  
6600 Locarno  
T 091 760 06 66

## Farmacia Città Vecchia

Via S. Francesco 2  
6600 Locarno  
T 091 751 16 67

## Farmacia Delta SA

Via Stefano Francini 33  
6600 Locarno  
T 091 224 37 72

## Farmacia Chimica Internazionale SA

Via Balestra 22 B  
6900 Lugano  
Tel. 091 922 60 50

## Farmacia Loreto

Via Clemente Maraini 31  
6900 Lugano  
T 091 994 35 65



## Farmacia Migliore

Via Canova 16  
6900 Lugano  
T 091 922 28 20

## Farmacia PHARMA Express SA

Piazzale Stazione 1  
6900 Lugano  
T 091 940 13 13

## Farmacia San Salvatore SA

Via Geretta 2  
6900 Lugano-Paradiso  
T 091 994 11 58

## Farmacia Stadio SA

Via Monte Boglia 5  
6900 Lugano  
T 091 972 11 33



## Farmacia Stella SA

Via Trevano 80  
6900 Lugano  
T 091 972 10 14

## Farmacia Ticinese

Via Maggio 19  
6900 Lugano  
T 091 971 72 73

## Farmacia Torre SA

Viale Castagnola 21 B  
6900 Lugano  
T 091 972 11 22



## Farmacia Pharmavillage

Via Cantonale 38  
6928 Manno  
T 091 252 25 20

## Farmacia Alchemilla Sagl

Via Alfonso Turconi 7  
6850 Mendrisio  
T 0 91 630 00 88

## Farmacia Ferregutti Sagl

Via Luigi Lavizzari 25  
6850 Mendrisio  
T 091 646 15 49



## Farmacia Stazione Mendrisio SA

Via Giuseppe Motta 2  
6850 Mendrisio  
T 091 646 69 51



## Farmacia Biomedica

Via Pian Scairolo 34/A  
6915 Pambio-Noranco  
T 091 980 32 32



## Farmacia Bernina

Via San Sisto 6 H  
7742 Poschiavo/GR  
T 081 844 02 51



## Farmacia di Pregassona

Via Ceresio 30  
6963 Pregassona  
T 091 972 92 29



## Farmacia Signer

Via Cantonale 20  
6855 Stabio  
T 091 224 69 98

## Farmacia Zeta

Centro GES  
6807 Tavernes  
T 091 252 25 27

## Farmacia Caroni

Via al Giardino  
6598 Tenero  
T 091 745 23 03

## Farmacia Stella d'Oro

Via San Gottardo 28d  
6598 Tenero  
T 091 735 01 00

## Farmacia Semper Fidelis

Via alla Chiesa 1  
6962 Viganello  
T 091 970 19 90



## Farmacia San Cosimo SA

Via Cantonale 33  
6574 Vira Gambarogno  
T 091 795 23 40

# Farmacie I TUTTOFARE?

Sapete cos'è una «scrofa dalle uova d'oro da lana e latte»? Ovviamente questa creatura tanto citata che depone uova, produce lana, latte e carne allo stesso tempo esiste solo nella finzione. Tuttavia, ci sono sempre casi in cui questa descrizione è appropriata, o anzi, è addirittura un onore.

Uno di questi «tuttofare» è certamente la farmacia. E, per non iniziare una polemica a questo punto, anche le drogherie. Tuttavia, per ragioni comprensibili, non voglio parlare del commercio specializzato in prodotti per la salute e la cura nelle farmacie, ma della farmacia stessa. O più precisamente: di come sta cambiando.

Anche tu, caro lettore, avrai notato che oggi le farmacie offrono molto di più della semplice dispensazione di farmaci su prescrizione. Nella vostra farmacia di fiducia troverete una serie di servizi che vanno ben oltre questa funzione di base. Nella sezione «Focus» di questo numero di «Farmacia Casalinga», Rudolf Andres della farmacia Dr Andres Apotheke Stadelhofen di Zurigo fa riferimento all'ampia gamma di servizi offerti dalle farmacie.

«Secondo le nostre analisi, le vaccinazioni sono il nostro servizio più richiesto», riferisce Rudolf Andres. Per inciso, l'intervista stampata è solo un estratto di una conversazione più lunga con il dottor Andres: potete trovare la versione completa nel nostro blog sulla salute ([www.schweizerhausapotheke.ch](http://www.schweizerhausapotheke.ch)). Ma oltre alle vaccinazioni, la farmacia del dottor Andres, come molte altre farmacie svizzere, offre molto di più: si lavano le orecchie, si curano le ferite, si fanno controlli della pelle, si applicano calze compressive, si forano le orecchie e si discute persino di disfunzione erettile. Una farmacia come una «scrofa dalle uova d'oro che produce lana e latte»? Assolutamente sì!

Naturalmente, spetta a voi decidere dove volete che i vostri disturbi vengano chiariti o trattati. Gli ambulatori dei medici di base e i medici specialisti sono e rimarranno punti di contatto indispensabili nel settore sanitario. Tuttavia, si registrano sempre più carenze, soprattutto per quanto riguarda l'offerta di medici di base. Sembra quindi logico che le farmacie, con la loro ampia gamma di servizi, debbano colmare certe lacune e offrire un aiuto. Questo toglie qualcosa agli ambulatori dei medici di base? La decisione spetta a voi.

In ogni caso, ci auguriamo che la lettura di questa rivista sia di vostro gradimento e vi auguriamo il meglio per le vostre scelte sanitarie.

Martin Mäder, Direttore editoriale

Naturale – omeopatico!

**BLASOSAN®**  
in caso di incontinenza



Secondo la concezione che sta alla base dei medicinali omeopatici in caso di:

- **incontinenza urinaria**
- **leggere perdite di urina**
- **frequente perdita di urina anche di notte**
- **vescica irritabile**

Questi sono medicinali omologati.  
Legga il foglietto illustrativo.

Titolare dell'omologazione: Tentan AG, 4452 Itingen.

# ORAL SYSTEM Oraflogo®

PER TUTTI I DISTURBI DELLA BOCCA

**Allevia immediatamente il dolore e guarisce efficacemente la mucosa orale.**

- Ulcere (protesi, apparecchi ortodontici)
- Gengive infiammate e sanguinanti
- Ulcere della bocca, ferite, herpes
- Parodontite, gengivite
- Stomatite dopo la chemioterapia

Clinicamente testato!



#### Oraflogo® Junior gel

10 principi attivi naturali più l'acido ialuronico

**Soprattutto per i bambini e gli adolescenti.**

- ideale per i bambini che portano le staffe
- gengive infiammate, gonfie e sanguinanti e ulcere della bocca

#### Oraflogo® Gel originale

10 principi attivi naturali più l'acido ialuronico

**Per tutti i problemi intraorali.**

- guarigione rapida della mucosa orale con affetto a lungo termine
- gengive infiammate, gonfie e sanguinanti e ulcere della bocca



#### Oraflogo® First teeth pro gel

principi attivi naturali più acido ialuronico

**Per la dentizione dei bambini.**

- lesioni minori, infiammazione
- irritazione delle gengive



#### Dentifricio Oraflogo®

principi attivi naturali, oli essenziali e acido ialuronico

**Per le persone con problemi ricorrenti alla bocca.**

- dentifricio unico per bocche sensibili e secche
- idratano e donano un alito fresco
- privo di solfati, alcool, clorexidina, paraben e fluoro



#### Oraflogo® soluzione

7 principi attivi naturali più acido ialuronico

**Per infiammazioni delle gengive, afte o stomatiti.**

Soluzione terapeutica altamente concentrata che allevia rapidamente il dolore e guarisce la mucosa orale.



#### Collutorio Oraflogo®

7 principi attivi naturali più l'acido ialuronico

**Per le cure preventive quotidiane e i problemi crocni.**

Per bocche sensibili e secche, senza ingredienti irritanti. Per un alito fresco.



#### Spray Oraflogo®

7 principi attivi naturali più l'acido ialuronico

**Pratico e discreto per la vita attiva.**

Sollievo rapido per le bocche sensibili e secche. Alito fresco istantaneo.

**Effetti garantiti delle erbe e dell'acido ialuronico.**

Disponibile presso farmacie, drogherie e dentisti. Per maggiori informazioni: [www.oraflogo.ch](http://www.oraflogo.ch)

## Dolori alla schiena?



- Sciatica e ernia del disco
- Dolore lombare / lombalgia
- Dolore cronico al collo, alle braccia e alle spalle
- Chirurgia dei dischi intervertebrali

**Per un rapido recupero delle lesioni ai nervi spinali**

**Le capsule neuronali agiscono direttamente sulla fonte del dolore. La loro azione è molto diversa da quella degli analgesici.**

#### Certificato scientificamente

- Riduce l'intensità del dolore
- Migliora lo stato di salute generale
- Migliora la qualità della vita
- Riduce il consumo di antidolorifici



1 capsula al giorno

Neuronal è disponibile in farmacia

Per ulteriori informazioni [www.neuronal.info](http://www.neuronal.info)

Qualità - Sviluppato e testato nell'Unione Europea, con controllo farmaceutico della purezza della composizione.

# INDICE

## 06 Focus

Le farmacie ampliano la loro offerta con un numero sempre maggiore di servizi

## 10 Neurodermite

La malattia cutanea pruriginosa è cronica e fortemente restrittiva

## 12 Fruttosio

Un eccesso di fruttosio naturale è responsabile di molti disturbi

## 15 Trattamento dell'acne

Un laser innovativo mette fine a brufoli e punti neri

## 16 Melanzana

Se riscaldata, la melanzana è una prelibatezza sana e ipocalorica

## 21 Chakra della gola

Le alterazioni di questo chakra compromettono la comunicazione

## 24 Spiritualità

Si dice che dietro ogni malattia ci sia un significato più profondo

## 26 Il cambiamento climatico

Come l'aumento delle temperature influisce su animali e piante

## 26 Colophon

## 28 Sperone del tallone

L'infiammazione può far male come una pugnalata al tallone

## 32 Minerali e oligoelementi

Sono il materiale di base per la costruzione del nostro organismo

## 36 Ciclo mestruale

Riconoscere attivamente le fasi del ciclo e valutare meglio il bilancio energetico

## 40 Rolfing

L'integrazione strutturale ripristina l'equilibrio del corpo

## 42 Comfrey

Un rimedio per i dolori muscolo-scheletrici fin dall'antichità

## 44 anthrosana

L'organizzazione dei pazienti è impegnata nella medicina complementare

## 46 Screening della prostata

Un nuovo test per evitare sovradiagnosi e falsi allarmi

## 47 Malattie rare

Un registro nazionale per una maggiore solidarietà e una migliore informazione

## 49 Scuola Paracelso

Formazione specialistica in nutrizione olistica a Zurigo

## 52 «Taglio bikini»

Chirurgia minivasiva dell'anca alla Schulthess Klinik di Zurigo

## 55 Roman Josi

La star dell'hockey su ghiaccio della NHL sul rischio di commozioni cerebrali

Stampato su carta senza cloro.



The advertisement features a central logo for 'Bonne Ville ORIGINAL' with a mortar and pestle icon. Below the logo, the text reads 'Sali Integratori alimentari Cosmetici'. To the left is a container of 'MAGNESIUMCHLORID' with a list of ingredients: Magnesiumchlorid - Reduziert Chlorid-menge - Additiv calcium - Curcum-essenz - Additive de laque. In the center is a stylized illustration of a person in a blue outfit lifting a barbell. To the right are two containers: 'SHEA BUTTER' (Shea Butter) and 'NATRON' (Natriumhydrogencarbonat - Reduziert Hydrogencarbonat-menge - Additiv calcium - Bicarbonato di sodio - Additive de laque). At the bottom right, the text 'Medicoss AG · 4452 Itingen' is displayed.

# Dalle **MEDICINE PER LA CASA** ai **SERVIZI**

Con oltre 70 specialità erboristiche, la Dr. Andres Apotheke Stadelhofen offre una gamma di prodotti unica. L'azienda, gestita dalla seconda generazione del Dr. Rudolf Andres, non è solo forte in farmacia, ma agisce anche in modo innovativo in un ambiente sempre più difficile.

Dalla sua fondazione nel 1954 da parte del Dott. Eduard Andres, padre dell'attuale proprietario Dr Rudolf Andres, la farmacia si è distinta per i suoi medicinali a base di erbe sviluppati e prodotti in proprio, in particolare l'unguento di consolida maggiore. La Dr. Andres Apotheke Stadelhofen offre oggi circa 70 di queste specialità della casa.

Oggi il negozio, situato nella Goethestrasse 22 presso la stazione ferroviaria di Stadelhofen, è una tipica farmacia per pendolari con un'alta percentuale di clienti abituali. «Farmacia Casalinga» ha parlato con Rudolf Andres dei servizi, della collaborazione con gli studi medici e del contesto politico ed economico.

## **Dottor Rudolf Andres, come valuta il ruolo della fitoterapia nella medicina moderna?**

Molti pensano che la fitoterapia non sia più al passo con i tempi, anche se c'è una leggera controtendenza. Tuttavia, le aziende farmaceutiche continuano a utilizzare i farmaci vegetali, a isolare i principi attivi dalle piante e a svilupparli ulteriormente. Le aziende farmaceutiche non riescono più a guadagnare abbastanza con la fitoterapia. Inoltre, non esiste una protezione brevettuale, il che rappresenta una grande sfida.

I requisiti aumentano ogni anno, mentre le entrate diminuiscono. Mi preoccupa tutta la conoscenza che si sta perdendo.

## **Quanto è importante la carenza di manodopera qualificata?**

È un problema molto grande. I «saltatori» sono diventati un problema importante per i farmacisti. Si tratta di professionisti che lavorano per conto proprio e si offrono alle farmacie per un periodo limitato di tempo per colmare la carenza di personale. Molti di questi «saltatori» chiedono salari esorbitanti, che aumentano drasticamente il costo del lavoro per le aziende. La carenza di manodopera qualificata è tale che alcune farmacie sarebbero costrette a chiudere senza questo personale temporaneo.

## **Passiamo all'importanza delle farmacie: la pandemia di coronavirus e le relative campagne di vaccinazione hanno contribuito a migliorare lo status delle farmacie?**

Absolutamente sì. Posso riassumere la pandemia COVID-19 come segue: Sono stati due anni di pubbliche relazioni gratuite per noi. Il rovescio della medaglia, tuttavia, è stato l'esaurimento dei team delle farmacie. È stato un periodo molto stressante. È ne-

cessario che lo sappiate: Chiunque lavori in una farmacia vuole aiutare. Queste persone tendono a impegnarsi oltre le proprie forze. Qualcosa di simile si può osservare anche negli ospedali.

## **Corona ha quindi rafforzato l'importanza delle farmacie.**

Sì, decisamente. Le farmacie hanno dimostrato di poter effettuare test e vaccinazioni. Ora le vaccinazioni possono essere somministrate nelle farmacie in quasi tutti i cantoni. Ora dobbiamo mantenere questo aspetto perché è un'esigenza importante dei clienti. Secondo le nostre analisi, le vaccinazioni sono il nostro servizio più richiesto. Questo è stato sicuramente un ritorno d'immagine.



Il dottor Andres mentre produce il gel vegetale (foto sopra). Con la ristrutturazione, l'area del negozio della farmacia di Stadelhofen è diventata più grande (foto a sinistra). Vista sul laboratorio (foto a destra).

## Ha parlato dei servizi che offrite. Qual è il servizio più richiesto?

Finora quest'anno sono state le vaccinazioni contro le zecche. Seguono le cure auricolari, cioè i controlli e i risciacqui delle orecchie. Abbiamo notato una grande esigenza da parte dei clienti, in quanto non è necessario andare prima dal medico di famiglia e poi dall'otorino se si ha un tappo nell'orecchio. Inoltre, spesso vengono da noi persone con infezioni alla vescica, sia uomini che donne. Un altro servizio molto importante è la «pillola del giorno dopo». Offriamo anche diversi servizi nell'ambito del controllo della pressione sanguigna ed effettuiamo controlli della pelle. Le calze a compressione sembrano essere un'esigenza crescente. Sono tutte aree in cui si può migliorare molto con poco sforzo, sia in termini di salute che di qualità della vita.

## Quindi, secondo lei, le farmacie possono alleggerire la pressione sugli ambulatori dei medici di base, ad esempio, che stanno diventando sempre meno numerosi?

Questo accadrà sicuramente. In effetti abbiamo sempre meno ambulatori di medici di base tradizionali e i farmacisti possono assumere molti di questi compiti.

## Ma questa assunzione di compiti non contribuisce anche alla perdita di studi medici di base?

Non posso escluderlo. Tuttavia, come farmacista, sono interessato all'efficienza dello studio medico. Ad esempio, un buon studio non rimane chiuso per settimane intere a causa delle ferie. Per questo vedo negli studi collettivi, con orari di apertura chiari, senza ferie e con un'accessibilità ottimale, la soluzione per il futuro.

## Ai medici piace che le vaccinazioni e i controlli vengano effettuati in farmacia?

Beh, conosco molti che la ritengono un'ottima idea. Mandano addirittura i loro pazienti da noi per questo, ma ci sono anche medici che sono molto scettici a riguardo. Non è che stiamo togliendo loro attivamente qualcosa, sono i clienti a decidere dove vogliono essere vaccinati.

## Come valutate la carenza di farmaci e le lacune nell'approvvigionamento? Qual è la situazione?

La situazione continuerà a peggiorare. Bisogna rendersi conto che in Germania, ad esempio, la carenza di farmaci è molto più elevata che in Svizzera. Un produttore deve realizzare un certo fatturato per rendere conveniente la registrazione di un farmaco. Ci sono quindi molti fornitori che sono sotto



Le specialità della casa vengono preparate nelle sale di produzione della farmacia (foto a sinistra). La vaccinazione è uno dei tanti servizi offerti.



pressione. Lo si può vedere con i farmaci generici. In alcuni casi, non vale più la pena di vendere i farmaci generici in Svizzera, perché le vendite sono basse e i margini ridotti.

## Quali sono le cause di queste carenze?

Le carenze nell'approvvigionamento dei farmaci non hanno nulla a che vedere con una cattiva pianificazione, ma sono puramente economiche. La pressione sui prezzi imposta dalle autorità ha portato all'ottimizzazione dei siti di produzione, con il risultato che oggi esiste un solo produttore di determinati farmaci in tutto il mondo. Questa delocalizzazione dei siti di produzione in Paesi a basso costo di manodopera viene praticata da 30 o 40 anni.

## Quindi le limitazioni sono un problema sistemico.

Esattamente. Lo Stato deve certamente garantire che i prezzi non salgano alle stelle. Ma deve anche lasciare all'industria farmaceutica un margine di manovra sufficiente. La Svizzera deve creare un ambiente e condizioni quadro che rendano interessante la vendita di farmaci in Svizzera. Di conseguenza, per l'industria farmaceutica è più interessante vendere farmaci qui che altrove, dove i margini sono più bassi.

## Una di queste condizioni quadro è la quota di distribuzione dei farmaci su prescrizione. Questa è in vigore dall'inizio di luglio 2024 e ha lo scopo di fornire uno sgravio finanziario a chi paga i premi. Avete già esperienza?

Prevedo una perdita di 20.000 franchi all'anno per noi. Dopotutto, con la nuova quota di distribuzione anche alcuni prodotti sono diventati più costosi, soprattutto i farmaci più economici. Ma è relativamente facile dimostrare ai clienti che, alla fine, il risultato è migliore. Infine, i farmaci che ora sono più economici sono diventati notevolmente meno costosi. Nel complesso, quindi, ritengo che questa misura sia una buona soluzione.

## La prescrizione elettronica è una buona cosa?

Poiché potrebbe farci risparmiare costi enormi, la prescrizione elettronica deve essere introdotta al più presto. Purtroppo, il governo federale ha accumulato un notevole ritardo in questo senso. Tuttavia, non abbiamo bisogno solo della prescrizione elettronica, ma anche del dossier elettronico. Il problema è che tutti questi sistemi possono essere violati. Capisco quindi le riserve e i timori dei pazienti.

## La digitalizzazione delle farmacie comporta anche una maggiore disponibilità di tempo per consulenze individuali, consigli e, in ultima analisi, servizi?

È sicuramente così. È positivo anche per il personale. Dopotutto, fornire un servizio ai clienti è più interessante che limitarsi a compilare le ricette. È un tipo di lavoro diverso e una situazione vantaggiosa per entrambe le parti.

## La digitalizzazione in farmacia favorisce quindi il contatto interpersonale?

Lo sottoscrivo subito.

Intervista: Martin Mäder



## Il farmacista Dr. Rudolf Andres

All'inizio degli anni '90 ha acquisito la farmacia della stazione ferroviaria di Stadelhofen, fondata dal padre Eduard Andres nel 1954. Andres è ora proprietario e amministratore delegato della farmacia.

# PER CUOIO CAPELLUTO SENSIBILE E STRESSATO

**Il cuoio capelluto sensibile e stressato colpisce molte persone ed è un problema comune. Prurito, arrossamento e sensazione di tensione sono segni di squilibrio della cute.**

Soprattutto nei mesi più freddi dell'anno, gli sbalzi di temperatura, l'umidità o il vento possono stres-

sare il cuoio capelluto. Se poi si indossa anche un cappello, il cuoio capelluto sensibile viene ulteriormente sollecitato.

Tuttavia, è possibile contrastare questo stress. Ad esempio, con capelli realizzati con materiali naturali e traspiranti come il cotone o la lana. Per evitare di stressare

eccessivamente il cuoio capelluto e di privarlo dei suoi oli naturali, si dovrebbe evitare, per quanto possibile, il lavaggio quotidiano dei capelli. Per non seccare la cute, i capelli non devono essere lavati con acqua troppo calda.

## Shampoo delicato

Le persone con cuoio capelluto sensibile, in particolare, dovrebbero utilizzare prodotti curativi delicati e privi di ingredienti irritanti. Uno di questi prodotti è lo shampoo EROL® di Gebro Pharma AG.

La formulazione dello shampoo è priva di parabeni e di cocamidopropil betaina. Grazie all'elevato contenuto di estratto di amamelide, che ha proprietà lenitive e antinfiammatorie, lo shampoo EROL® aiuta a rafforzare la naturale funzione protettiva della pelle.

## Cura per tutta la famiglia

Grazie alla sua base tensioattiva delicata, lo shampoo deterge delicatamente senza seccare o irritare il cuoio capelluto. Grazie alla sua formula delicata, EROL® Shampoo è adatto a tutta la famiglia, anche ai bambini a partire dai tre anni. È anche molto economico: ne basta una quantità pari a una noce per ogni lavaggio.

Questo shampoo delicato per il lavaggio quotidiano dei capelli è «made in Switzerland» ed è disponibile nelle farmacie e nelle drogherie. Nel e-shop di Gebro, all'indirizzo [www.gebro-shop.ch](http://www.gebro-shop.ch), c'è attualmente uno sconto del 20% per i consumatori finali.



La pianta dell'amamelide fiorisce sfoggiando un giallo brillante, anche in inverno.

## EROL®: per un cuoio capelluto curato e rilassato

EROL® lenisce il cuoio capelluto e protegge da prurito, tensioni e arrossamenti

Disponibile in farmacia, in drogheria o sul sito [www.gebro-shop.ch](http://www.gebro-shop.ch)

In esclusiva su [www.gebro-shop.ch](http://www.gebro-shop.ch):  
20% di sconto su EROL® fino al 30 novembre 2024



Gebro Pharma | Più piena la vita

27%  
Hamamelis  
virginiana



# AGILE E SENZA DOLORE GRAZIE AL COMFREY

**Lubrificazione e unguenti aiutano ovunque: quello che le nostre nonne sapevano già, è vero ancora oggi. Un gel antidolorifico a base di comfrey può fare miracoli, soprattutto per i dolori articolari e muscolari. Che si tratti di ginocchia, gomiti o spalle, questa pianta medicinale tradizionale può alleviare i dolori in modo rapido ed efficace.**

## Massaggio delicato

Con ogni raggio di sole, vogliamo tornare ad essere più attivi. Tuttavia, gli arti rigidi e le articolazioni doloranti si fanno spesso sentire e possono rovinare la gioia dell'esercizio fisico. I dolori mattutini possono rendere l'alzarsi una vera e propria seccatura e durante il giorno il disagio aumenta con l'attività fisica. Un massaggio delicato può dare sollievo in questo caso. La pianta medicinale comfrey è nota per le sue proprietà antido-

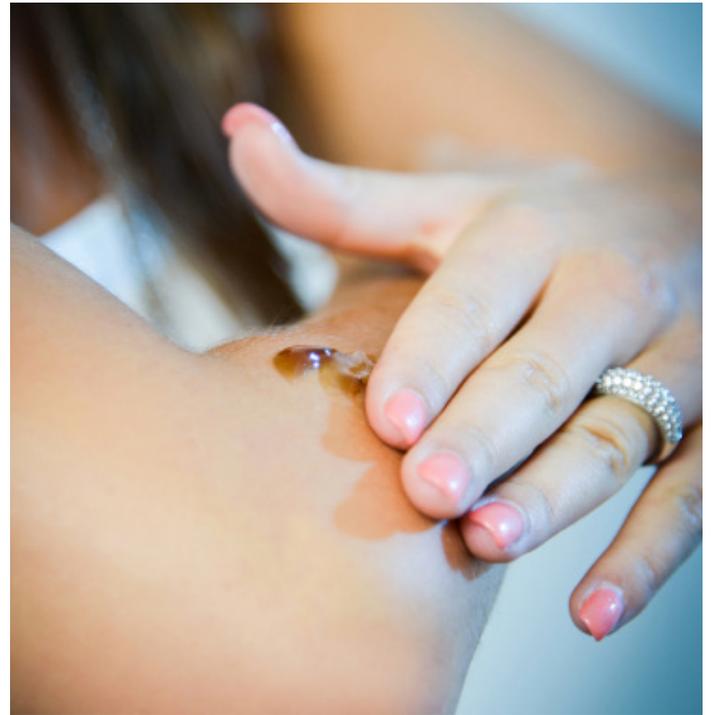
lorifiche, antinfiammatorie e decongestionanti ed è ideale per trattare i dolori articolari e muscolari, i reumatismi e l'artrosi, nonché le lesioni sportive.

## Uso regolare

In particolare per i disturbi cronici, si consiglia di applicare regolarmente il gel al mattino e alla sera sulle zone interessate. In questo modo è possibile prevenire efficacemente la rigidità mattutina e il dolore iniziale. La mobilità senza dolore durante il giorno evita posture scorrette e tensioni muscolari.

## Pratico ed efficace

Il gel di comfrey non convince solo per la sua efficacia, ma anche per i suoi vantaggi pratici. Si assorbe rapidamente, non lascia macchie sui vestiti, è inodore e ben tollerato dalla pelle. Al momento dell'acquisto, questo gel è un medicinale autorizzato.



Il gel antidolorifico senza grassi è inodore, si assorbe immediatamente e non lascia macchie.

A large, vibrant advertisement image set in a stable. A dark brown horse is the central focus, with a ballerina in a white tutu performing a high kick over its back. Another ballerina is in a dynamic pose in the foreground, and a third is in the background. In the lower foreground, a large tube of 'DR. ANDRES Wallwurz salbe' is lying on its side. The scene is lit with dramatic, low-angle sunlight, creating a sense of energy and movement.

Allevia **lesioni sportive,**  
contusioni, stiramenti  
e slogature.

Pomata consolidata originale del Dott. ANDRES

Original  
DR. ANDRES  
Wallwurz  
salbe

Zulassung in Österreich  
Dr. Andres Pharma AG  
10000, 2. Stock

Made with the best ingredients

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

Dr. Andres Pharma AG

# LA NEURODERMITE E LE SUE ORIGINI

Questa malattia cronica della pelle si manifesta spesso nell'infanzia e può peggiorare a fasi alterne. Il suffisso «ite» si riferisce a una malattia infiammatoria di base mentre «neuro» si riferisce alla connessione con i nervi.

La neurodermite si manifesta con eruzioni cutanee infiammatorie, associate a un forte prurito, che può portare a grattarsi sanguinosamente la pelle. Nei neonati, la crosta latte è il primo segno di dermatite atopica. Ai bambini colpiti viene spesso somministrato il latte artificiale HA, che è il più possibile privo di allergeni.

Il potenziale infiammatorio allergico è molto elevato nei soggetti affetti da dermatite atopica. I fattori scatenanti possono cambiare ed essere influenzati da altri fattori ambientali, come lo stress. I fattori scatenanti possono includere diversi tessuti, ingredienti alimentari o additivi per detersivi, nonché allergeni ambientali come peli di animali o pollini.

## Ridotta protezione della pelle

Chi soffre di dermatite atopica ha una protezione cutanea ridotta a causa della mancanza di importanti componenti della pelle, come il cemento lipidico. Questo consiste nell'acido gamma-linolenico (GLA), un acido grasso che si trova principalmente nell'olio di borragine e di enotera. Nella neurodermite manca l'enzima che produce il GLA dall'acido linoleico.

Il mastice grasso lega tra loro le singole scaglie di pelle e garantisce una pelle liscia e resistente. Se il mastice manca, le scaglie di pelle si aprono e la pelle è più sensibile a vari allergeni. Per questo motivo i soggetti colpiti assumono capsule contenenti olio di semi di lino, olio di enotera o olio di borragine, soprattutto nella stagione fredda.

## Cura antiallergica della pelle

Una cura adeguata della pelle è molto importante. È opportuno utilizzare lozioni detergenti delicate con una percentuale ridotta di agenti schiumogeni. Le fragranze chimiche devono essere evitate.

Pertanto, spesso si consiglia di utilizzare un gel doccia completamente neutro. La successiva cura della pelle è molto importante, soprattutto nella stagione fredda. È essenziale spalmare quotidianamente la pelle con una crema o un unguento idratante. Anche in questo caso è opportuno evitare le fragranze.



Diversi fattori come i tessuti, gli ingredienti alimentari o gli additivi dei detersivi, nonché gli allergeni ambientali come il pelo degli animali o il polline possono scatenare la dermatite atopica. È importante utilizzare trattamenti antiallergici per la pelle, per esempio con lozioni lavanti delicate.

## Terapia medica convenzionale

Le riacutizzazioni acute sono spesso trattate dalla medicina convenzionale con prodotti contenenti cortisone. Tuttavia, a lungo andare questi prodotti rendono la pelle più sottile e indeboliscono ulteriormente le difese cutanee.

Se i prodotti a base di cortisone non vengono sospesi dopo una riacutizzazione, i sintomi ritornano rapidamente e intensamente. Durante le riacutizzazioni, tuttavia, il cortisone è spesso l'unico rimedio utile.

## Medicina alternativa e trattamento delle cause

Il riconoscimento dei fattori scatenanti e la riduzione dello stress, insieme a una corretta cura della pelle, sono gli approcci terapeutici più importanti. A supporto del trattamento si consigliano integratori alimentari antinfiammatori come la curcuma.

L'infiammazione provoca nell'organismo processi di degradazione che formano acidi e scorie. Questi indeboliscono il sistema immunitario e riducono una risposta adeguata agli allergeni. Di conseguenza, il sistema immunitario reagisce in modo eccessivo e le infiammazioni allergiche vengono ulteriormente favorite.

È quindi chiaro perché un sistema immunitario forte e resistente è particolarmente importante per la dermatite atopica. Oltre agli integratori alimentari a base di semi di lino, borragine o enotera, la barriera cutanea può essere rafforzata anche con l'olio di pesce. Per i vegani è consigliato l'olio di alghe.

## Cause diverse e mutevoli

La neurodermite è una condizione complessa che può avere cause diverse e mutevoli. Chi ne è affetto soffre di prurito, ma anche del fatto che la malattia è visibile a tutti.

I trattamenti medici convenzionali di solito alleviano la condizione solo per un breve periodo. I trattamenti naturopatici possono spesso alleviare i sintomi a lungo termine. È quindi consigliabile avvalersi dei servizi di medici naturopati esperti.

Anina Nater

Una versione più approfondita di questo testo e altri interessanti articoli di Anina Nater sono disponibili sul nostro blog sulla salute.



# PROTEZIONE VERSATILE CON I CEROTTI LIQUIDI

**Il tempo meteorologico a volte rende la vita più difficile che facile e l'inverno in particolare porta con sé una serie di problemi fastidiosi. Tra questi, le screpolature, le fessure e la pelle screpolata di mani e piedi.**

Circa il 20% della popolazione soffre di pelle screpolata\*. Le screpolature più o meno profonde sulla superficie della pelle possono portare a restrizioni. Sono causate principalmente dalla secchezza, dal caldo, dal freddo, da detergenti aggressivi o, nel caso di calli ispessiti, da un costante sfregamento. Aspetti che non sempre possono essere evitati.

È qui che l'esclusiva tecnologia della pellicola protettiva URGO Filmogel® offre un rimedio. Alle-

via in modo rapido e affidabile il dolore e favorisce la guarigione delle ferite. Questo grazie a una pellicola protettiva che si forma



rapidamente e che isola la pelle dagli influssi esterni come il freddo, il vento e l'acqua.

Questo cerotto liquido fornisce un ambiente umido alla ferita, favorendone una guarigione ottimale, così come gli ingredienti rigeneranti per la pelle: l'olio di germe di grano e l'olio di ricino, ricchi di vitamina E. La speciale formula crea un ambiente ottimale per una guarigione rapida e duratura.

La pellicola trasparente e flessibile presenta numerosi vantaggi:

- protegge dagli agenti esterni
- riempie le fessure della pelle e ne previene la riapertura
- allevia il dolore
- favorisce la guarigione della ferita
- è impermeabile

I prodotti URGO® per le varie aree di applicazione sono disponibili in farmacia e in drogheria.

\* Institute For Preventive Foothealth - ipfh.org - Valutazione nazionale della salute del piede - giugno 2019







## Per il benessere.

### Indumenti riscaldanti emosan.

**SWISS QUALITY**

Grazie ai materiali traspiranti e delicati, la biancheria riscaldante emosan è piacevole da indossare sulla pelle. Il bilancio idrico e l'equilibrio della temperatura vengono regolati in modo ottimale e assicurano un benefico calore.




[www.emosan.ch](http://www.emosan.ch)

Disponibile in drogheria e in farmacia.

# FRUTTOSIO: UN NUOVO VELENO DELLA FRUTTA?

Il fruttosio, noto come zucchero naturale della frutta, può essere dannoso per la salute se consumato in eccesso. Soprattutto in forma isolata, può causare problemi di salute che vanno dal fegato grasso ai disturbi intestinali.

## Intolleranza o malassorbimento del fruttosio?

Quando si parla di problemi di salute associati al fruttosio, è necessario fare una distinzione di base tra malassorbimento e intolleranza. Il termine intolleranza al fruttosio viene spesso utilizzato anche se è presente un malassorbimento di fruttosio.

L'intolleranza al fruttosio è una malattia ereditaria autosomica recessiva. Ciò significa che questa malattia genetica si manifesta solo se una persona riceve un gene mutato da entrambi i genitori, mentre i portatori di un solo gene mutato rimangono sani. Nello specifico, questa malattia molto rara è causata da un difetto enzimatico che determina un'intolleranza congenita e incurabile al fruttosio e al saccarosio. Di conseguenza, gli alimenti contenenti fruttosio devono essere sempre evitati.

Il malassorbimento del fruttosio, invece, è un disturbo digestivo. Il fruttosio contenuto negli alimenti non viene assorbito correttamente nell'intestino tenue, in modo da poter essere assorbito nel sangue.

## Il fruttosio problematico nell'intestino crasso

Ciò è dovuto alla mancanza di GLUT-5, una proteina di trasporto di cui il fruttosio ha bisogno per essere assorbito nell'intestino. Il fruttosio raggiunge invece l'intestino crasso, dove viene fermentato dai batteri. Ciò produce gas che provocano flatulenza e dolore.

I prodotti di degradazione dei batteri e lo zucchero rimanente causano diarrea. Il malassorbimento può essere trattato con una «fase di digiuno»: un periodo di prova con un lento aumento degli alimenti contenenti fruttosio. Questa procedura è integrata da una riorganizzazione intestinale.

## Assunzione eccessiva di fruttosio

Il fruttosio è uno zucchero semplice e appartiene ai monosaccaridi (carboidrati). Le piante immagazzinano energia in modo efficiente sotto forma di saccarosio, una combinazione di glucosio (destrosio) e fruttosio. Questa combinazione consente di immagazzinare l'energia in un modo

più economico, poiché la molecola di saccarosio è più piccola di quelle di glucosio e fruttosio, messe l'una accanto all'altra.

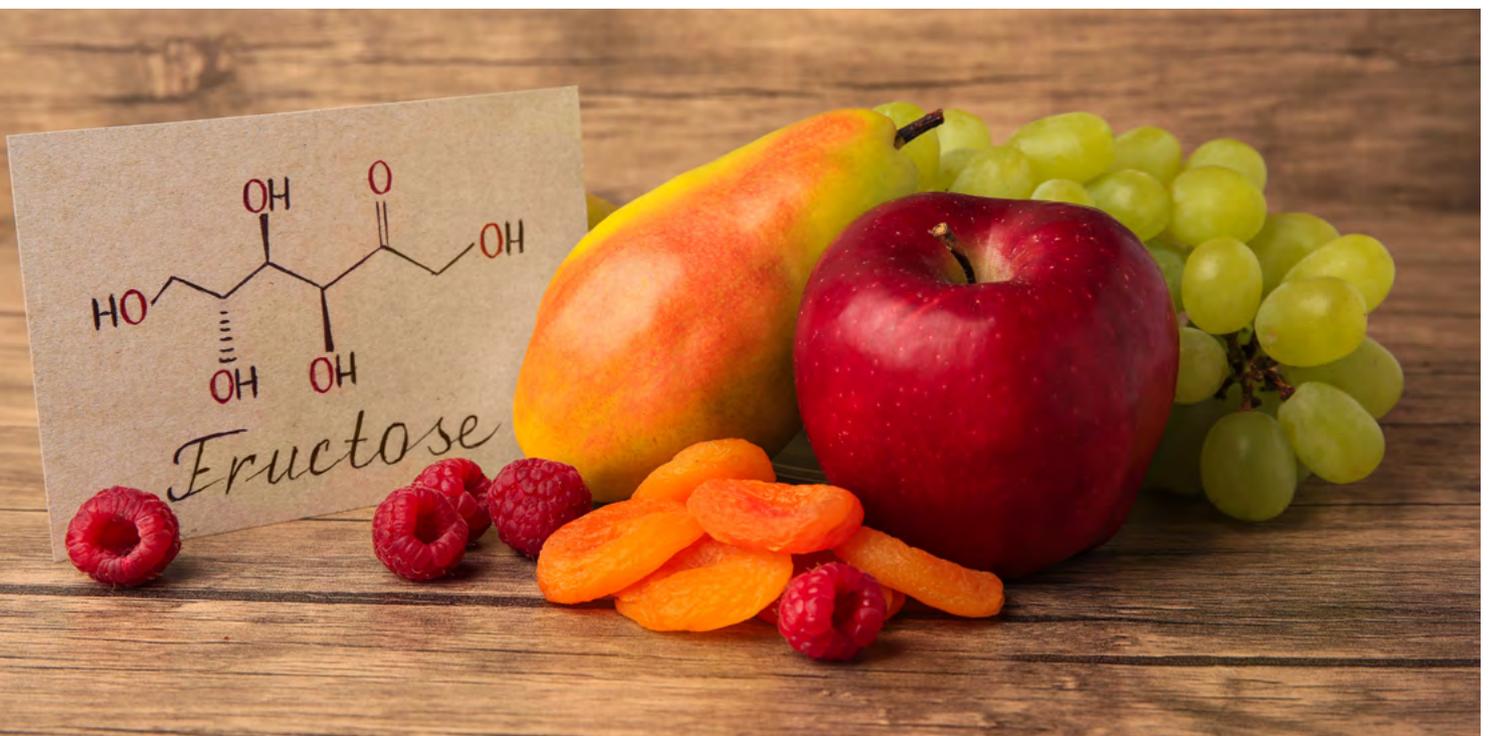
i

### Alimenti a basso contenuto di fruttosio

- albicocche
- avocado
- papaia
- pesche
- melone giallo

### Alimenti con un contenuto di fruttosio molto elevato

- mele
- pere
- datteri
- uva sultanina
- uva



Le piante hanno sempre utilizzato il saccarosio nei loro frutti. Nel corso del tempo, tuttavia, si è iniziato a coltivare piante con frutti più dolci.

Il fruttosio è circa due o tre volte più dolce del glucosio, che è anch'esso un monosaccaride. Entrambi entrano nel nostro flusso sanguigno attraverso la parete intestinale, ma a differenza del glucosio, il fruttosio non è essenziale per l'organismo.

Rispetto al passato, consumiamo troppo fruttosio, poiché oggi l'umanità consuma molto più saccarosio (zucchero). Indipendentemente dal tipo di saccarosio contenuto nei nostri alimenti e dalla sua provenienza, esso è sempre composto da glucosio e fruttosio. E si scompone in questi componenti anche nel nostro organismo.

### Gli effetti negativi del fruttosio sull'organismo

Il fruttosio viene metabolizzato principalmente nel fegato. Questo produce acido urico come prodotto di degradazione, che viene distribuito in tutto il corpo attraverso il flusso sanguigno. L'aumento delle concentrazioni di acido urico nelle varie cellule del corpo porta a un aumento dei radicali liberi. I radicali liberi e lo stress ossidativo possono danneggiare le nostre cellule.

Un eccesso di fruttosio può danneggiare il fegato come un consumo eccessivo di alcol. Infatti, una volta metabolizzato nel fegato, il fruttosio può essere immagazzinato solo sotto forma di grasso. È il fegato a determinare dove questo grasso viene immagazzinato. Il grasso da fruttosio, ad esempio, rimane nel fegato e contribuisce al fegato grasso non alcolico e si deposita su fianchi, cosce, viso e tra gli organi.

In particolare, un eccesso di fruttosio isolato può avere i seguenti effetti:

- sindrome dell'intestino che perde (intestino bucato)
- Disbiosi del microbioma intestinale (alterata colonizzazione con batteri benefici)

- Infiammazioni nell'intestino e nell'organismo
  - Grasso addominale ed epatico
  - Fegato grasso non alcolico
- Per contrastare questi problemi, la dieta e la salute dell'intestino sono le leve principali. In primo luogo, è necessario consumare meno fruttosio. È inoltre necessario evitare alimenti o dolciumi come le gomme da masticare contenenti sorbitolo, maltitolo, isomalto e xilitolo.

### Il contenuto di zucchero nella frutta è aumentato

Le piante hanno sempre utilizzato il saccarosio nei loro frutti. Tuttavia, qualche migliaio di anni fa, l'uomo ha iniziato a selezionare le piante per produrre frutti più dolci. Un buon esempio è la banana: prima conteneva molte fibre (che riducono gli effetti nocivi dello zucchero sull'organismo) e meno zucchero. Oggi, dopo molti sforzi di selezione, il contenuto di fibre è inferiore e il contenuto di zuccheri è notevolmente superiore. I frutti che mangiamo oggi sono più grandi e più dolci di quelli originariamente creati dalla natura.

In generale, raramente è il frutto stesso a causare problemi, ma piuttosto gli additivi alimentari (ad esempio lo sciroppo di glucosio-fruttosio) o la frutta trasformata (succo). La frutta fresca è spesso tollerata in piccole quantità in combinazione con le fibre. È inoltre consigliabile consumare frutta con meno fruttosio.

Loena Bornacin



Una versione più approfondita di questo testo e altri interessanti articoli di Loena Bornacin sono disponibili sul nostro blog sulla salute.

# OTOSAN<sup>®</sup>

NATURAL CARE



## Il cono medico auricolare

**COLLAUDATO CON:**

- ◆ Eccesso di cerume
- ◆ Tappi di cerume
- ◆ Ronzio alle orecchie, rumori auricolari
- ◆ Pressione auricolare non bilanciata

con sistema di sicurezza a 4 posizioni





OTOSAN<sup>®</sup> NATURAL CARE  
**CONO**  
PER L'IGIENE DELL'ORECCHIO  
CON ESCLUSIVO APPLICATORE **Comfy**  
• COMFORT  
• SICUREZZA  
• EFFICACIA

2 coni



Con la cera d'api e propoli

# CONSIGLI PER L'ECZEMA CRONICO DELLE MANI

**L'eczema cronico alle mani può compromettere gravemente la qualità della vita. Il prurito e le screpolature dolorose della pelle sono un peso per chi ne è affetto nella vita quotidiana e spesso disturbano il sonno. Molte persone affette da questo eczema si vergognano dell'aspetto delle loro mani.**

Secondo le stime del Centro Allergie Svizzero AHA, circa il 5-10% della popolazione è affetto da eczema cronico alle mani, le donne più frequentemente degli uomini. L'eczema può interessare il palmo della mano, il dorso della mano e

anche i polsi. L'eczema della mano è cronico se dura più di tre mesi o si manifesta almeno due volte l'anno. Sebbene questa malattia infiammatoria della pelle non sia contagiosa, provoca un notevole stress lavorativo, sociale e psicologico.

## Sintomi dell'eczema cronico delle mani

L'eczema cronico delle mani può manifestarsi in modi diversi e il grado di gravità varia. Oltre al prurito e alle screpolature dolorose della pelle, spesso le mani sono arrossate e gonfie. La pelle colpita è secca e desquamata. In alcuni casi si verifica un'infiammazione sulla punta delle dita o si formano vesciche e il normale processo di cheratinizzazione della pelle è disturbato.

## Cause dell'eczema cronico delle mani

Esistono diversi possibili fattori scatenanti di questa malattia della pelle. Spesso colpisce le persone che lavorano in condizioni di umidità per lunghi periodi di tempo o che entrano in contatto con determinate sostanze, come parrucchieri, fioristi e persone che lavorano nel settore sanitario, edile o alimentare.

Anche le madri ne sono spesso colpite a causa dei tipici lavori domestici, come lavare i piatti, pulire o accudire i bambini. Anche il lavaggio o la disinfezione frequenti delle mani e il contatto con oli o sostanze chimiche possono irritare la pelle e favorire lo sviluppo di un eczema cronico delle mani. In questi casi si parla di eczema delle mani irritante-tossico.

Se la malattia della pelle è causata da sostanze allergeniche, come il nichel o alcune fragranze, si parla di eczema delle mani allergico da contatto. Talvolta l'eczema cronico delle mani è dovuto all'atopia. Si tratta di una predisposizione genetica alla neurodermite, al raffreddore da fieno o all'asma allergico. Rispetto alla media della popolazione, le persone affette da atopia presentano un rischio tre volte superiore di eczema alle mani, il motivo è una frequente alterazione della barriera protettiva della pelle.

## Il trattamento

Oggi sono disponibili diverse terapie per il trattamento dell'eczema cronico delle mani. Vengono utilizzate singolarmente o in combinazione, a seconda della causa

scatenante e della gravità dell'eczema. La terapia di base con creme idratanti senza principi attivi è essenziale. Questa viene solitamente integrata da farmaci contenenti cortisone sotto forma di creme o unguenti e da farmaci antipruriginosi.

Le persone colpite traggono beneficio anche dalla luce o dalla fototerapia. In caso di eczema delle mani grave e cronico, vengono spesso somministrati anche farmaci antinfiammatori e immunomodulanti sistemici sotto forma di compresse o iniezioni.



Con il gentile supporto di LEO Pharmaceutical Products Sarah Ltd, casella postale, The Circle 6, 8058 Zurigo

Novembre 2024. MAT-76321

i

**Supporto per i pazienti con eczema delle mani: Scansiona questo codice QR e ricevi consigli personalizzati per il tuo eczema.**



L'eczema cronico delle mani si manifesta in modi diversi e la sua gravità varia. Le cause scatenanti sono molteplici.

i

## Scoprite se soffrite di eczema cronico alle mani:

- L'eczema peggiora o migliora con determinate attività o con il contatto con determinate sostanze?
- I sintomi diminuiscono durante le vacanze?
- Si è già sofferto di eczema, febbre da fieno o asma da bambini?
- I sintomi sono presenti da tre mesi? Si presentano almeno due volte l'anno?

Se si sospetta un'allergia da contatto a una sostanza specifica, un test allergologico può essere indicativo.

# UN FUTURO SENZA ACNE

Il trattamento delicato dell'acne con il laser AviClear® in esclusiva a Biel



L'acne si manifesta principalmente durante la pubertà e può essere emotivamente stressante per molti giovani.

Volete un futuro in cui non dovete più preoccuparvi dell'acne? Quel futuro potrebbe essere a soli tre brevi sedute di trattamento di 30 minuti distante da voi.

AviClear® è il primo sistema laser approvato dalla FDA per il trattamento dell'acne lieve, moderata e grave!

L'acne è molto fastidiosa per chi ne è affetto. Gli arrossamenti, i noduli e i brufoli sono chiaramente visibili sul viso e spesso pro-

vocano prurito, bruciore e infiammazione dolorosa. Brufoli e punti neri compaiono soprattutto durante la pubertà. Mentre alcuni adolescenti hanno solo qualche imperfezione che scompare rapidamente, altri lottano con l'acne grave. Per alcuni, il disturbo persiste fino all'età adulta o compare solo in seguito.

Una rivoluzione nel trattamento dell'acne è il delicato trattamento laser con AviClear®, che riduce in modo permanente i brufoli e l'infiammazione. Alla Clinique DELC di Bienne siamo l'unico studio in Svizzera a offrire il trattamento laser con AviClear® per l'acne.

i

## Sintomi tipici dell'acne vulgaris

- Punti neri (comedoni)
- Arrossamento della pelle
- papule
- brufoli
- Ascessi
- Noduli di tessuto indurito
- cicatrici
- prurito
- sensazione di bruciore
- Infiammazione

## Che cos'è l'acne?

L'acne è una malattia della pelle comune e non contagiosa. È caratterizzata da brufoli, pustole e punti neri (comedoni). Si manifesta principalmente negli adolescenti e di solito scompare da sola dopo la pubertà. Il trattamento con farmaci o con una terapia laser delicata può essere particolarmente utile per l'acne moderata e grave.

## Che cos'è AviClear®?

AviClear® è il primo trattamento laser approvato dalla FDA per tutte le forme di acne:

sia l'acne lieve che quella moderata e grave possono essere trattate con il laser. La procedura è particolarmente delicata, sicura e a basso rischio.

## Vantaggi del trattamento laser dell'acne

Trattamento delicato  
Non è necessaria alcuna anestesia  
Non sono necessari farmaci/sostanze  
Poco dolore e basso rischio  
Facile e veloce  
Adatto a tutti i tipi di pelle  
Combatte l'acne direttamente alla radice  
Nessun tempo di inattività  
Può essere ripetuto in qualsiasi momento  
Risultati a lungo termine  
Elevata soddisfazione del paziente

## Il trattamento laser è adatto a me?

AviClear® è adatto a tutte le persone che soffrono di acne e di pelle con imperfezioni. Sia le forme lievi che quelle gravi di acne possono essere ridotte con questa innovativa terapia laser. Il vantaggio di AviClear® rispetto ad altre terapie laser per l'acne è che tutti i tipi di pelle possono essere trattati, e questo sia in estate che in inverno. Anche l'età è irrilevante: AviClear® può essere utilizzato per trattare sia adolescenti che adulti affetti da acne. Desiderate saperne di più su questo innovativo trattamento laser e lasciarvi alle spalle l'acne per sempre? Allora contattate la Clinique DELC di Bienne per una consulenza personalizzata.

In qualità di lettori di Farmacia Casalinga, potete beneficiare di una consulenza gratuita sull'acne presso la Clinique DELC di Bienne. Saremo lieti di riceverla!

## Il dottor Thierry Leva

È specialista in dermatologia e venereologia e direttore estetico della Clinique DELC AG. È un esperto riconosciuto nel campo dei trattamenti laser in tutta Europa. Grazie alla sua esperienza, è stato il primo professionista in Svizzera a essere selezionato per AviClear® da Cutera.



# MELANZANE: UN VERSATILE SOSTITUTO DELLA CARNE

La melanzana (*Solanum melongena*) è una pianta subtropicale che fa parte della famiglia delle solanacee. Grigliate, bollite, al forno o fritte, le melanzane sono un sostituto della carne gustoso e salutare.

La melanzana subtropicale non è conosciuta da molto tempo nelle nostre regioni, infatti la generazione dei nostri nonni non le usava quasi mai in cucina. Questo ha a che fare con il fatto che la pianta ama il caldo ed era più probabile che fosse presente nei menu dell'Europa meridionale.

Oggi, fortunatamente, la situazione è cambiata e le melanzane si trovano in ogni reparto di verdure in forme e colori diversi. Le più conosciute sono i frutti allungati di colore viola scuro. Tuttavia, esistono anche molte altre varietà, particolarmente elegante è la «uovo bianco».

## Arrivate da noi nel Medioevo

Le melanzane sono probabilmente originarie dell'Asia subtropicale. In India la loro coltivazione è nota fin dalla preistoria. Tuttavia, non sono menzionate negli scritti dell'antica Roma e, poiché i Romani erano dei buongustai, avrebbero sicuramente descritto il frutto se lo avessero conosciuto. Si può quindi supporre che la melanzana sia stata coltivata nei paesi dell'Europa meridionale solo a partire dal Medioevo.

La pianta è annuale o perenne, a seconda del clima. Dal punto di vista botanico, i frutti sono bacche con numerosi semi molto piccoli. Tuttavia, non è facile coltivare da soli le piantine, poiché richiedono condizioni molto specifiche per la germinazione, ma vale la pena di provare. La pianta richiede poco spazio e delizia tutti gli amanti della verdura con i suoi frutti davvero particolari.

## Ortaggio da frutto salutare

Nell'industria alimentare, le piante orticole a cui frutti fuori terra sono commestibili sono chiamate ortaggi da frutto. Come la patata, che è anch'essa una solanacea, la melanzana non può essere consumata cruda perché contiene la sostanza velenosa solanina. Se riscaldato, questo composto chimico si rompe e l'ortaggio da frutto diventa una prelibatezza.

Le melanzane sono povere di calorie e ricche di vitamine e minerali salutari. Inoltre il frutto è anche ricco di antociani: si tratta di pigmenti



Le melanzane sono sane e poco caloriche, ma, come le patate, devono essere riscaldate prima di essere consumate.

vegetali di colore viola scuro. Questa colorazione è simile ai flavonoidi ed è una sostanza vegetale secondaria salutare che ha un effetto antiossidante sul nostro organismo. Ciò significa che legano i radicali liberi e proteggono le nostre cellule. Tuttavia, l'agente colorante si trova principalmente nella buccia, motivo per cui è meglio non sbucciare la melanzana.

Meno noto è l'uso delle foglie. Se applicate esternamente, hanno un effetto rinfrescante sulla pelle. Quindi, se qualcuno si brucia sul barbecue, le foglie possono essere utilizzate come misura di emergenza.

## Deliziosi piatti a base di melanzane

Le melanzane sono generalmente molto versatili in cucina. Possono essere grigliate, cotte al forno, bollite o fritte. Se non vi piace il sapore leggermente amaro, salate i frutti prima della cottura, ma non è assolutamente necessario. Indipendentemente dalla preparazione scelta, l'abbinamento e le spezie rendono la polpa delle melanzane davvero gustosa.

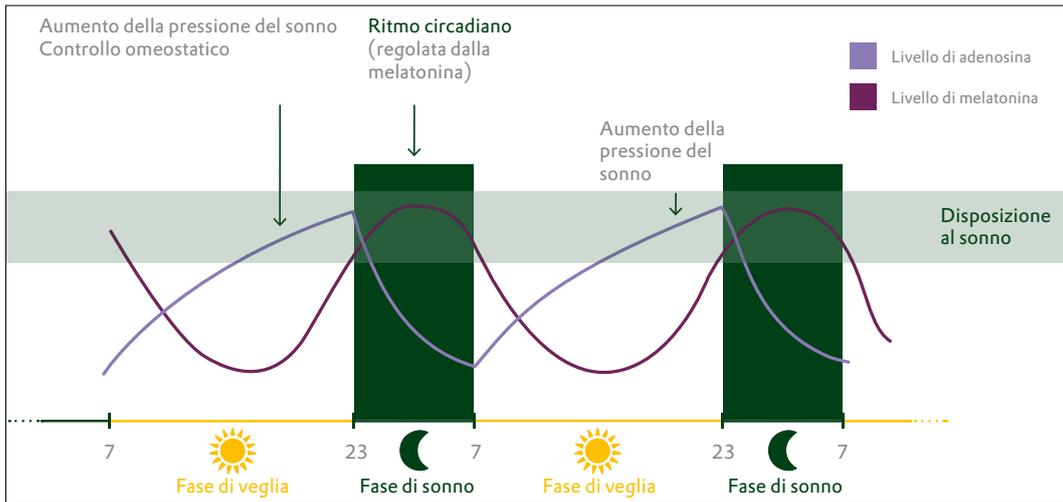
A seconda della regione geografica, la melanzana fa parte di un piatto tipico nazionale. I greci, ad esempio, le amano nella moussaka, mentre nei paesi arabi sono ripiene di agnello. Nei piatti mediterranei sono aromatizzate con rosmarino, timo, origano o salvia. Nella cucina asiatica si usano come spezie il coriandolo, il peperoncino o le arachidi. Se vi piacciono i sapori orientali, non può mancare il cumino. Con queste sole spezie è possibile evocare un sapore straniero in qualsiasi piatto a base di melanzane.

Judith Dominguez

Una versione più approfondita di questo testo e altri interessanti articoli di Judith Dominguez sono disponibili sul nostro blog sulla salute.



# SUPPORTO PER UN SONNO RIGENERANTE



**La melatonina e l'adenosina sono i due ormoni più importanti quando si tratta di avere un sonno sano, ma è davvero questa la ricetta per il successo? Cerchiamo di conoscere meglio gli ormoni del sonno e le loro funzioni.**

Il sonno umano dipende da svariati fattori. Ad esempio, l'orologio circadiano interno, che determina il ritmo giorno-notte. Allo stesso tempo, altri fattori del sonno devono essere soddisfatti per garantire un continuo aumento del bisogno di sonno. I seguenti ormoni, tra gli altri, svolgono un ruolo importante:

#### • Melatonina

La melatonina è nota anche come «orologio interno», poiché viene rilasciata in base al ritmo luce-buio esterno. Se il ritmo sonno-veglia rimane invariato, viene rilasciata non appena fa buio. Ciò inizia nell'uomo la finestra temporale per il sonno e aumenta la propensione a dormire.

#### • Adenosina

Se le cellule di alcune aree cerebrali responsabili della veglia sono attive da più tempo, l'adenosina viene rilasciata, in parole povere. L'attività cellulare con-

suma energia; in questo processo, l'adenosina si forma come «prodotto di scarto». La concentrazione di adenosina continua ad aumentare durante il giorno, mentre restiamo svegli, aumentando la pressione del sonno. L'interazione tra i due ormoni è quindi essenziale per un sonno sano.

#### Quanto è utile assumere la melatonina?

Fondamentalmente, la sola presenza dell'ormone del sonno melatonina non garantisce un sonno ristoratore. Inoltre, l'assunzione

di melatonina è particolarmente consigliata a partire dai 55 anni e solo dopo aver consultato uno specialista.

#### Cosa c'entrano la valeriana e il lippolo?

Come l'adenosina, sostanza propria dell'organismo, anche alcuni ingredienti della radice di valeriana aumentano la disponibilità a dormire. Per questo motivo la valeriana viene utilizzata soprattutto per trattare i disturbi del sonno. Alcuni ingredienti del lippolo agiscono come la melatonina, l'ormone proprio dell'organismo.

Di conseguenza, il lippolo è efficace per i disturbi del sonno e il sonno agitato.

#### Trattamento dei disturbi del sonno

Chiunque soffra di difficoltà persistenti o molto marcate ad addormentarsi o a dormire durante la notte dovrebbe rivolgersi a uno specialista. È possibile fare molto da soli per trattare i disturbi del sonno lievi, soprattutto modificando il proprio comportamento, ad esempio migliorando l'igiene del sonno. È inoltre possibile acquistare in farmacia o in drogheria farmaci che possono aiutare a risolvere i problemi del sonno.

#### Rimedi vegetali per i disturbi di addormentamento e di mantenimento del sonno.

I rimedi erboristici possono favorire il sonno. In Europa sono disponibili farmaci a base di valeriana, lippolo, iperico, olio di lavanda e melissa. Anche altre piante, come la camomilla o la kava kava, sono spesso utilizzate come sonniferi non autorizzati, sotto forma di integratori alimentari o come rimedi omeopatici.

Le compresse Zeller Schlaf Forte contengono gli estratti comprovati di valeriana e lippolo. Queste piante medicinali sono utilizzate per trattare i disturbi del sonno e il sonno agitato. Tutta l'esperienza di Max Zeller Söhne AG nella produzione di prodotti medicinali viene impiegata nella loro realizzazione.

Questo è un medicinale autorizzato. Leggere il foglietto illustrativo.

Max Zeller Söhne AG,  
8590 Romanshorn zellerag.ch



# PREVENIRE I VIRUS DELL'HERPES

**La varicella è una malattia infantile comune, ma il virus varicella zoster può portare a un doloroso fuoco di Sant'Antonio in età adulta. Le vaccinazioni offrono una protezione e riducono il rischio di complicazioni gravi. La prevenzione è fondamentale per contenere la diffusione e le conseguenze di questo insidioso virus.**

La varicella, nota anche come varicella «selvatica» o «da pizzo», è una malattia infantile molto comune, altamente contagiosa e causata dal virus varicella zoster (VZV). In seguito può causare danni ancora maggiori sotto forma di herpes zoster.

Oltre all'herpes labiale e all'herpes genitale, anche la varicella e l'herpes zoster sono malattie causate da herpes virus umani. Mentre l'herpes labiale e quello genitale sono causati rispettivamente dal virus herpes simplex di tipo 1 (HSV-1) e di tipo 2 (HSV-2), la varicella e l'herpes zoster sono causati dal virus varicella zoster (VZV).



La comune malattia infantile «varicella» è altamente contagiosa e può in seguito trasformarsi in herpes zoster.

## I virus rimangono riattivabili

Tutti questi virus appartengono agli alfa-herpesvirus, che si moltiplicano rapidamente nelle cellule ospiti. Possono causare un'infezione latente nei gangli nervosi sensoriali. Si tratta di un'insidia perché, sebbene questi virus siano inizialmente inattivi nell'organismo dopo un'infezione attiva iniziale, rimangono potenzialmente riattivabili e possono manifestarsi in seguito.

Nei bambini la varicella è di solito relativamente lieve. Negli adulti, invece, le complicazioni sono più comuni. A causa della sua ampia diffusione, in Svizzera la vaccinazione contro la varicella è raccomandata a tutti i bambini di età compresa tra 9 e 12 mesi per circa un anno. Questa vaccinazione è raccomandata anche per i bambini, gli adolescenti e gli adulti fino a 39 anni che non sono ancora immuni alla varicella.

## Vaccinazione contro l'herpes zoster

Il rischio di herpes zoster aumenta negli adulti a partire dai

50 anni e in quelli con immunosoppressione. La vaccinazione è raccomandata a partire dall'età di 65 anni per le persone sane, a partire dall'età di 50 anni per i soggetti a maggior rischio di herpes zoster e a partire dall'età di 18 anni per i soggetti con immunodeficienza grave o in trattamento immunosoppressivo.

Per questa vaccinazione contro l'herpes zoster viene utilizzato un vaccino a subunità adiuvato. Ciò significa che non viene utilizzato l'agente patogeno vero e proprio, ma parti purificate («subunità»). «Coadiuvato» significa che al vaccino viene aggiunta una sostanza («adiuvante») che stimola ulteriormente il sistema immunitario per suscitare una risposta immunitaria più forte ed efficace contro l'agente patogeno.

## Meno complicazioni

La vaccinazione contro l'herpes zoster può ridurre significativamente il rischio di contrarlo, come anche le complicazioni

associate, come la nevralgia post-erpetica (PHN). Tuttavia, un'infezione può verificarsi anche nonostante la vaccinazione, ma il decorso è solitamente più lieve rispetto alle persone non vaccinate. In caso di complicazioni, il dolore persistente si manifesta nell'area dell'eruzione precedente, anche dopo la guarigione delle vescicole dell'herpes zoster. Può essere pungente, bruciante o elettrizzante e può durare da mesi ad anni.

La nevralgia post-erpetica è più comune nelle persone anziane e il rischio aumenta con l'età. Di solito viene trattata con antidolorifici e farmaci topici, come pomate o soluzioni in gocce. In caso di domande sulle vaccinazioni, sulla protezione dalle vaccinazioni o sugli effetti collaterali delle vaccinazioni, è necessario consultare un medico, soprattutto se si hanno condizioni preesistenti.

Martin Mäder



## Vaccinazione in due dosi

Una vaccinazione contro la varicella, ad esempio per i neonati, consiste solitamente in due dosi, somministrate a distanza di almeno quattro settimane l'una dall'altra. Con il vaccino combinato MMRV, i bambini sono protetti non solo dalla varicella, ma anche da morbillo, parotite e rosolia. Per gli adulti, ad esempio, il vaccino contro l'herpes zoster può essere somministrato in due dosi a distanza di due mesi.

# PER UNA SALUTE **COMPLETA DEGLI OCCHI**

**Il dott. Theo Signer, primario e direttore medico del Centro Avanti, clinica oculistica del gruppo Vista e la direttrice operativa Eva Bötschi spiegano in un'intervista l'importanza che il Gruppo Vista attribuisce a una buona informazione e a una prevenzione proattiva.**

Il Gruppo Vista gestisce 30 studi e cliniche in tutta la Svizzera. Essendo un rinomato centro di eccellenza per l'oftalmologia, ha anche un proprio dipartimento di ricerca. Il dottor Theo Signer, primario e direttore medico del Gruppo Vista, e la direttrice operativa Eva Bötschi ci spiegano come Vista sia impegnata nella diagnosi precoce delle malattie oculari e come una rete crescente di studi e cliniche oculistiche stia ulteriormente migliorando l'assistenza medica.

## **Qual è l'obiettivo generale del Gruppo Vista?**

Dott. Theo Signer: La nostra visione è chiara: vogliamo offrire ai nostri pazienti in Svizzera la migliore assistenza medica possibile per i loro occhi. Eva Bötschi: Per raggiungere questo obiettivo, vogliamo sensi-

bilizzare l'opinione pubblica sull'urgenza di sottoporsi regolarmente a visite oculistiche preventive. La nostra visione prevede anche di fornire alla popolazione informazioni competenti e valide, in modo che adottino un approccio proattivo alla salute degli occhi. Crediamo fermamente che l'educazione e la prevenzione siano le componenti chiave per una salute degli occhi duratura.

## **Non è sufficiente andare dall'oculista solo quando ci si accorge che qualcosa non va?**

Dr. Theo Signer: Purtroppo no. Esami preventivi regolari ci permettono di individuare la maggior parte delle malattie oculari in una fase iniziale, prima che abbiano conseguenze gravi. Come le visite ricorrenti dal dentista, i controlli oculistici dovrebbero diventare una routine. Per tutte le malattie oculari vale quanto segue: prima vengono individuate, più efficace è la cura. Un esempio eccellente è il glaucoma, che spesso non provoca sintomi all'inizio. Con una diagnosi precoce, possiamo rallentare in modo significativo o addirittura arrestare la progressione della malattia.

## **In che modo Vista promuove un approccio proattivo alla salute degli occhi?**

Eva Bötschi: Organizziamo eventi di informazione al pubblico in cui i nostri medici forniscono informazioni su varie malattie. È una parte importante del nostro lavoro, perché molti pazienti sono incerti e spesso si sentono soli quando ricevono la diagnosi. Offriamo consulenze in case di riposo, asili, scuole e ottici.

Dr. Theo Signer: Lavoriamo a stretto contatto con le strutture sanitarie e assistenziali. Malattie come la cataratta colpiscono tutti in età avanzata, prima o poi. Forniamo anche informazioni sui moderni metodi di trattamento.

## **Qual è il vantaggio di Vista di avere diverse sedi nella Svizzera tedesca e in Ticino?**

Eva Bötschi: Come ho già detto, vogliamo offrire la migliore assistenza medica possibile in tutta la Svizzera. Questo significa risparmiare ai nostri pazienti viaggi scomodi e ottimizzare la nostra accessibilità. Offriamo un acces-

so a bassa soglia a servizi di alta qualità.

Dr. Theo Signer: Uno dei principali vantaggi è chiaramente di natura medica: grazie all'impiego di un gran numero di medici specializzati, possiamo coprire l'intero spettro medico dell'oftalmologia. Dai classici esami di routine agli interventi chirurgici complessi e alla chirurgia laser di ultima generazione. Vista dispone anche di un proprio reparto di ricerca: siamo in grado di reagire rapidamente al progresso tecnologico e ai nuovi sviluppi e di applicarli. Anche questo è un vantaggio significativo per noi e per i nostri pazienti.

Ulteriori informazioni:  
[www.vista.ch](http://www.vista.ch)

# AVANTI

Clinica Oculistica del gruppo Vista

Il Gruppo Vista opera in Ticino con il nome «Avanti - Clinica Oculistica del gruppo Vista» e offre servizi chirurgici e classici presso il Centro Avanti di Lugano.



Per riconoscere il più precocemente possibile una malattia degli occhi, si raccomanda di sottoporsi a regolari esami preventivi.



### **Dr. med. Theo Signer**

è Chief Medical Officer del gruppo Vista, Specialista FMH in oftalmologia e oftalmochirurgia, è specializzato in chirurgia della retina, del glaucoma e della cataratta.



### **Eva Bötschi**

è Chief Operating Officer e membro del Comitato esecutivo del Gruppo Vista dal dicembre 2020. In precedenza è stata responsabile sviluppo, M&A, progetti e qualità del Gruppo Vista.

## Denti fissi e dritti in un giorno - migliore qualità di vita con gli impianti dentali



Se tutti i denti sono mancanti o devono essere rimossi e non volete accontentarvi di protesi rimovibili, il percorso verso la dentizione fissa era un vero e proprio calvario: aumento dell'osso, interventi multipli e protesi provvisorie mal adattate che dovevano essere indossate fino a un anno. Fortunatamente, oggi esistono metodi avanzati che abbreviano notevolmente il percorso verso la protesi fissa.

Il metodo all-on-four consente di realizzare protesi fisse come restauro immediato con soli quattro impianti per mascella. Di norma, è necessario un solo intervento chirurgico, che può essere eseguito in anestesia generale o in sonno crepuscolare. Eventuali denti residui possono essere rimossi nello stesso momento. Poche ore dopo l'intervento, il paziente lascia la nostra clinica con denti fissi e portanti. Il ponte definitivo viene realizzato circa tre mesi dopo.

Un caso dal nostro studio - La signora Esther Burckhardt, 68 anni, di Thun: «Soffrivo di parodontite avanzata e non riuscivo a mangiare con i denti allentati. L'infiammazione mi causava dolore cronico e dovevo assumere regolarmente forti antidolorifici. Avevo sempre rimandato l'inserimento di impianti per paura di operazioni dolorose e trattamenti lunghi.

Alla fine, non avevo più il coraggio di socializzare con i miei denti deturpati e mi sentivo sempre più isolata e depressa. Quando mia figlia mi ha parlato del metodo All-On-Four, mi ha riaperto la speranza. Avere subito denti fissi era stato fino ad allora solo un sogno irrealizzabile. Poi, un giorno, mi sono decisa a sottopormi a un restauro totale in anestesia

generale. Non ho mai rimpianto la mia decisione di risolvere il mio problema dentale una volta per tutte. Con i miei denti fissi e belli, ora ho un atteggiamento completamente diverso nei confronti della vita, mi sento molto più giovane e sicura di me stessa. E posso di nuovo mangiare quello che voglio senza farmi pensieri».



Il «trucco» della tecnica All-On-4 consiste nel fatto che gli impianti posteriori sono inseriti ad angolo rispetto a quelli anteriori. Ciò significa che è possibile utilizzare impianti particolarmente lunghi e stabili anche in presenza di una ridotta disponibilità ossea, consentendo un **carico immediato** senza dover attendere lunghe fasi di guarigione. Per il paziente significa:

- È necessario un solo intervento
- Nessun innesto o aumento dell'osso, riducendo così il rischio chirurgico
- Denti immediatamente fissi, senza lunghi tempi di attesa con le protesi rimovibili
- costi inferiori (rispetto ai ponti su 6 o 8 impianti)
- Buona estetica, igiene facile, poiché è necessario pulire solo 4 impianti
- Le protesi avvitate consentono una facile riparazione in caso di necessità

### Sicurezza e garanzia

Il metodo All-On-Four è utilizzato in tutto il mondo da oltre 17 anni ed è supportato da numerosi studi scientifici. Tutti gli studi condotti finora hanno mostrato ottimi risultati. Il Dr. Schulte utilizza la tecnica All-On-Four da 15 anni e ha aiutato con successo più di 500 pazienti a ottenere denti fissi in un giorno. Sulla base della sua vasta esperienza, è convinto dei vantaggi e della sicurezza di questo metodo. Per questo motivo offriamo ai nostri pazienti una **garanzia di 10 anni contro la perdita dell'impianto**.

### Conferenze pubbliche del Dr. Markus Schulte sul tema «Denti fissi in un giorno»:

**Lucerna:** lunedì 25 novembre 2024, ore 19.00, Dental Team Lucerna, Winkelriedstrasse 37, 6003 Lucerna

**Iscrizione** da richiedere al numero di telefono 041 210 58 58 o a [praxis@ztlu.ch](mailto:praxis@ztlu.ch).



**Autore:** Dr. med. dent. Markus Schulte è un dentista e specialista in chirurgia orale

**Clinica di pratica:**  
Dentist Team Lucerna  
Winkelriedstrasse 37, 6003 Lucerna  
Tel. 041 210 58 58  
Informazioni dettagliate su [www.ztlu.ch](http://www.ztlu.ch)



# IL CHAKRA DELLA GOLA: NUTRIMENTO PER LA COMUNICAZIONE

Il chakra della gola, noto anche come «Vishuddha» in sanscrito, svolge un ruolo centrale nella nostra capacità di comunicare in modo chiaro e autentico. Con la giusta alimentazione, l'autoriflessione e la cura consapevole di sé, possiamo rafforzare questo centro energetico e arricchire la nostra vita in vari modi.

La quinta parte della nostra serie di chakra riguarda il chakra della gola, che rappresenta l'espressione personale, l'identità e l'autenticità. Si tratta del modo in cui comunichiamo con l'ambiente e con noi stessi.

Spesso sopprimiamo il nostro potenziale per paura del rifiuto o di fraintendimenti. Ognuno di noi ha talenti unici che aspettano di essere vissuti e condivisi e trattenere questi doni porta a un'inquietudine interiore che ci impedisce di esprimere il nostro vero sé.

## **Le difficoltà di un chakra della gola bloccato o iperattivo**

Un chakra della gola bloccato può isolarci dalla vita e indebolire la connessione con i chakra inferiori, come il chakra del cuore, il chakra della radice, il chakra sacrale e il chakra del plesso solare. Questo strozza la nostra energia vitale e porta all'autocritica e alla sottomissione.

Un chakra della gola iperattivo può portarci a persuadere gli altri e a non ascoltare attivamente, mentre un chakra della gola bloccato ci impedisce di esprimerci e di

condividere i nostri doni. È importante riconoscere questi blocchi e queste iperattività, risuonare con noi stessi e con il mondo esterno per affermare con coraggio la nostra verità.

## **Realizzare il potenziale e superare le paure**

Molte persone si trattengono per paura delle critiche e del rifiuto, ma queste paure ci impediscono di realizzare il nostro pieno potenziale. È importante riconoscere che il nostro contributo è unico e raggiungerà le persone aperte e ricettive. Rafforzare il chakra della gola richiede coraggio e fi- ▶▶

**HERBAMED**

Homöopathie Phytotherapie

I rimedi appenzellesi sono particolarmente efficaci. In tutto il mondo.

**Produttore di oltre  
600 tinture madri**

**Rivolgetevi a un rivenditore specializzato**

HERBAMED AG | Austrasse 12 | CH-9055 Bühler  
[www.herbamed.ch](http://www.herbamed.ch)

Lago di Fählensee nell'Alpstein



Il chakra della gola (Vishuddha) è il quinto chakra principale. Se è equilibrato, possiamo comunicare la nostra verità in modo amorevole e autentico. A noi stessi, ma anche all'esterno.

ducia in se stessi. Vivendo i nostri talenti e le nostre passioni, apriamo il chakra della gola e riceviamo l'energia per andare avanti. Si tratta di abbracciare la nostra unicità, le nostre capacità e la nostra verità interiore, di mostrarci per come siamo veramente.

Al giorno d'oggi, in cui i social media spesso ritraggono un'immagine perfetta, è

una sfida rimanere autentici e mostrare se stessi. Tuttavia, è importante capire che siamo tutti specchi l'uno per l'altro. Prestando maggiore attenzione al nostro chakra della gola, rafforziamo la fiducia in noi stessi e ci connettiamo anche con i nostri chakra inferiori, permettendo alla nostra forza vitale di fluire di nuovo liberamente.

#### **Disturbi fisici con il chakra della gola bloccato**

Un chakra della gola bloccato si manifesta spesso con disturbi fisici come problemi alla tiroide, malattie respiratorie, raucedine, infiammazione dei seni paranasali e frontali, tensione nella parte superiore del collo e scarsa concentrazione.

#### **Come riequilibrare il chakra della gola?**

Per rafforzare il chakra della gola, dobbiamo dedicare consapevolmente del tempo a noi stessi e praticare diverse forme di espressione. Scrivere, cantare, parlare, ballare, fare musica ed esercizi di respirazione possono aiutare a sciogliere i nostri blocchi interiori e a migliorare la comunicazione tra l'intestino-cervello e la testa-cervello.

Un chakra della gola equilibrato ci permette di comunicare la nostra verità in modo amorevole e autentico. Sia con noi stessi, cioè con i nostri dialoghi interiori, sia con il mondo esterno. L'equilibrio di questo chakra ci aiuta a sviluppare comprensione e compassione per gli altri e a stabilire una connessione profonda con il nostro spirito. Per sostenere il chakra della gola, dobbiamo praticare la cura di noi stessi, dedicare tempo al nostro corpo, alla nostra mente e alla nostra anima, riflettere e lasciare andare i vecchi schemi che ci bloccano.

Anche l'alimentazione svolge un ruolo importante. Tisane e inalazioni a base di eucalipto, menta piperita, canfora, frutta e bacche succose e maturate al sole possono sostenere il chakra della gola. Iniziate la mattina con spremute fresche, frullati o coppe di frutta. La frutta ci nutre con acqua cellulare, vitamine e la luce solare, stimolando il metabolismo e aiutando il nostro sistema linfatico a eliminare le tossine.

Mirjam Aragón



#### **Profilo del chakra della gola**

- 5° chakra principale
- Sanscrito: Vishuddha
- Colore: azzurro
- Situato nel collo, al livello della laringe
- Senso: Udito
- Elemento: Suono
- Temi: Comunicazione, autosviluppo, espressione
- Piante/fragranze: menta piperita, eucalipto, canfora, manuka, menta romana

# IN CASO DI TOSSE E RAFFREDDORE

**Solmuco<sup>®</sup> Tosse grassa. Scioglie il muco, libera le vie respiratorie. In caso di tosse? Solmucalm<sup>®</sup> Tosse grassa. Scioglie il muco e calma la tosse.**

In caso d'influenza e raffreddore, con un eccesso di muco, Solmuco<sup>®</sup> Tosse grassa scioglie il muco e libera le vie respiratorie, grazie all'azione mucolitica del principio attivo N-acetilcisteina. Solmuco<sup>®</sup> Tosse grassa offre un'ampia gamma per una scelta terapeutica ottimale, che dispone di sciroppi, al gusto d'albicocca/tropicale per gli adulti e fragola/lampone per i bambini, ma anche di compresse effervescenti, bustine granulari e compresse orosolubili, tutte al piacevole aroma d'arancia. La N-acetilcisteina – dissolve il muco e facilita l'espettorazione, permettendo alla mucosa di riprendere più facilmente la sua funzione purificante.

In caso di tosse lo sciroppo Solmuco<sup>®</sup> Tosse grassa, al gusto d'albicocca/tropicale per gli adulti e fragola/lampone per i bambini, può contare sull'azione combinata di

due principi attivi: oltre alla N-acetilcisteina, mucolitica, lo sciroppo contiene anche clorfenamina, che calma la tosse. La sinergia dei due principi attivi di Solmucalm<sup>®</sup> Tosse

grassa permette un trattamento pratico ed efficace della tosse. Lo sciroppo non calma infatti solo la tosse, grazie all'azione della clorfenamina, ma scioglie anche il muco in eccesso, grazie all'azione della N-acetilcisteina, facilitando così l'espettorazione. È ben tollerato e adatto a tutta la famiglia e viene preparato fresco grazie al pratico tappo a vite.

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo. Per maggiori informazioni, consulti [www.tossegrassa-ibsa.swiss](http://www.tossegrassa-ibsa.swiss)



Solmuco<sup>®</sup> e Solmucalm<sup>®</sup> tosse fredda: tossire meno, respirare meglio.



**SOS VILLAGGI  
DEI BAMBINI**

**La sua eredità dona un futuro ai bambini in difficoltà.**

Aiutate i bambini di tutto il mondo a vivere una vita sicura e protetta inserendo SOS Villaggi dei Bambini nel vostro testamento.

Per ulteriori informazioni, per ordinare il nostro opuscolo sui lasciti e le eredità o per un colloquio non vincolante, contattate Evelyn Heusser:  
[evelyn.heusser@sosvillaggeideibambini.ch](mailto:evelyn.heusser@sosvillaggeideibambini.ch) | 091 683 01 51  
[www.sosvillaggeideibambini.ch/testamento](http://www.sosvillaggeideibambini.ch/testamento)



# «SENZA UN SIGNIFICATO, TUTTO RIMANE SENZA SENSO»

L'anima parla attraverso la malattia e spesso raggiunge le persone a livello fisico: questa è l'opinione del medico e scrittore Ruediger Dahlke, diventato famoso per i suoi libri sulla malattia e sul simbolismo. Come sono collegate spiritualità e salute?

## **Ruediger Dahlke, secondo lei che ruolo gioca l'aspetto spirituale quando si è malati?**

L'aspetto spirituale gioca un ruolo decisivo. Lo dico in base all'esperienza di quarantacinque anni di professione medica. La maggior parte delle persone nella nostra moderna società benestante non è più consapevole di questo legame. Ecco perché il mio approccio psicosomatico si estende sempre alla dimensione spirituale. Una malattia incontra le persone dove si trovano in quel momento, e questo è spesso il corpo. Il cammino verso l'anima è, per molti, un passo grande e impegnativo.

## **Secondo lei, ogni malattia ha un simbolismo, un significato più profondo?**

Sì, la mia esperienza lo dimostra molto chiaramente. Ciò che non interpreto di solito rimane privo di significato. Ed è solo attraverso il significato che l'intera faccenda ha senso per le persone colpite. Senza significato, tutto rimane senza senso. Anche il linguaggio è molto chiaro.

## **Ha un esempio?**

Ci sono tanti esempi quanti sono i quadri clinici: dal comune raffreddore a disturbi comuni come l'obesità fino a malattie gravi come il cancro.

## **Parola chiave raffreddore: qual è, secondo lei, il simbolismo che vi si cela dietro?**

Chi ha il raffreddore, è perché la sua situazione, nel momento in cui si è verificata, lo ha lasciato indifferente. Quando si ha il raffreddore si ha il naso chiuso, il che significa che se ne ha abbastanza e si è infastiditi. Chi tossisce, inconsciamente vorrebbe «dire due paroline» a qualcuno, ma forse gli manca il coraggio di farlo. Così, il tema dell'aggressività si sposta sul palcoscenico del corpo. Parliamo infatti di colpi di tosse e di tosse irritativa. Quando ci si soffia il naso, probabilmente si sbufa inconsciamente per la rabbia: a livello corporeo, ciò avviene tramite le secrezioni. Quando starnutite, le goccioline lasciano il naso alla velocità di un proiettile.



Per l'autore Ruediger Dahlke, ogni malattia, anche un semplice raffreddore, ha un significato più profondo.

## **Per prendere un raffreddore è comunque necessario un virus.**

Naturalmente. A livello corporeo, sono i rinovirus a scatenare l'evento. Si possono raccogliere a ogni angolo.

## **Qual è il principio che sta alla base di questa connessione tra la dimensione fisica e quella spirituale?**

Il principio è sempre lo stesso: ciò che non si vive a livello spirituale ha simbolicamente senso a livello fisico.

## **Con quali conseguenze?**

In definitiva, abbiamo una scelta.

## **Che cosa intende dire?**

Invece di riempire la nostra vita, possiamo riempire il nostro corpo - per poi parlare di sovrappeso. Oppure possiamo scegliere di tornare bambini: sviluppare il nostro bambino interiore e guardare il mondo con gli occhi meravigliati del piccolo principe. In altre parole, diventare infantili nel senso migliore del termine. Oppure diventiamo infantili a livello del corpo: allora parliamo del morbo di Alzheimer.

## **Si può generalizzare in questo modo?**

Ogni quadro clinico segue un proprio schema. Ma ogni persona è molto individuale. Il simbolismo è di solito molto chiaro, una volta entrati in quest'ottica. L'esempio del comune raffreddore è già entrato nel linguaggio colloquiale.

## **Riconoscere il simbolismo nel cancro è difficile, vero?**

Sì, è una sfida completamente diversa dal riconoscere un raffreddore. Ma nei molti esiti positivi di cui sono stato testimone, il simbolismo è sempre stato un componente, di solito decisivo.

## **Dove vede il simbolismo nel cancro?**

Sotto forma di una sfida a crescere mentalmente ed emotivamente. Questo si estende alla dimensione spirituale. Se non si accetta questo invito, può affondare nel corpo. Può essere utile osservare se stessi. Per esempio, oltre al trattamento medico oncologico vero e proprio, con la psicoterapia o, meglio, con la terapia delle ombre e con la corretta alimentazione.

## L'approccio simbolico comporta il rischio di psicologizzare e spiritualizzare le malattie?

C'è sempre il rischio di sovraccaricare i pazienti, per questo è importante incontrarli dove sono. Spesso si tratta di un lungo viaggio. Tuttavia, la malattia ha spesso anche una funzione molto motivante.

## Nel senso di responsabilizzazione?

Sì, è evidente che sempre più persone tendono ad assumersi la responsabilità della propria salute. Secondo le mie osservazioni, la tendenza verso gli approcci naturopatici e spirituali è aumentata.

Intervista Marcel Friedli-Schwarz



### Ruediger Dahlke

È autore di importanti libri di saggi come «La malattia come sentiero», «La malattia come simbolo» e «La malattia come linguaggio dell'anima». Ulteriori informazioni: [www.dahlke.at](http://www.dahlke.at)

## SPIRITUALITÀ E SIMBOLISMO

«Credere in qualcosa di più grande di noi, che non possiamo immaginare perché la nostra mente è limitata». È così che Wiebke Mohme definisce la spiritualità. Lavora come medico, terapeuta yoga e docente di yoga terapia presso l'Università dello Yoga di Villeret, nel Giura bernese. «La spiritualità va oltre la nostra immaginazione. È la fede in qualcosa che ci sostiene. Può anche essere un'impresa o un compito che ci sta particolarmente a cuore», dice Mohme.

## Un messaggio dal corpo?

La spiritualità ha un effetto curativo, sottolinea Wiebke Mohme: «Dà un senso di connessione e sicurezza». Definisce la malattia come uno stato di disconnessione. «Questo può essere il punto di partenza per mettersi alla ricerca: come posso tornare a essere completo?».

In un certo senso, può simpatizzare con l'approccio di Ruediger Dahlke al simbolismo: «Ha senso pensarci. Se ci si ammala, il messaggio del corpo può essere: Hai bisogno di una pausa. E si può anche leggere un messaggio dai singoli organi: per esempio, una malattia cardiaca può portare alla

domanda: Come sono i tuoi rapporti con le persone? Oppure: Ci sono ferite gravi che mi porto dietro?».

Tuttavia, Wiebke Mohme ammette anche: «Diventa difficile se il simbolismo è troppo schematico. Può essere un primo punto di aggancio nell'affrontare la malattia. Ci sono anche effetti genetici che hanno un'influenza: A volte reagisce una vulnerabilità genetica».



### Dr. med. Wiebke Mohme

La dottoressa Wiebke Mohme è specialista in medicina generale e naturopatia, insegnante di yoga e terapeuta yoga. Nel campo della formazione in yoga e ayurveda, lavora come docente nei corsi di yoga terapia dell'Associazione Svizzera di Yoga. Ulteriori informazioni: [www.yoga-university.ch/](http://www.yoga-university.ch/) e [www.yogacure.de](http://www.yogacure.de)

Per maggiori informazioni, potete leggere l'articolo sul blog della salute della Farmacia Casalinga.



# COSMETICI NATURALI ANTI-ETÀ BERDOUES PROBIOTICO

**La linea di trattamenti viso biologici anti-età con frammenti probiotici e acido ialuronico naturale, è stata sviluppata per rafforzare le difese naturali della pelle e prevenire gli effetti dell'invecchiamento cutaneo.**

Diversi fattori ambientali e influenze emotive indeboliscono la funzione di difesa della pelle e causano un'alterazione del microbioma. Questo può portare a una proliferazione di batteri indesiderati. La soluzione BERDOUES: frammenti probiotici che rafforzano le difese della pelle e proteggono l'idratazione, nonché postbiotici che agiscono come antiossidanti e combattono l'invecchiamento cellulare.

Fattori interni ed esterni come il tipo di pelle, l'alimentazione, ecc.

rallentano il rinnovamento cellulare e possono portare all'invecchiamento della pelle. La soluzione BERDOUES: acido ialuronico per un'idratazione intensa e gatulina, che stimola la ristrutturazione della pelle. A seconda del prodotto



I prodotti della linea Berdoues Probiotic sono adatti a tutti i tipi di pelle.

e dell'applicazione, vengono integrati principi attivi naturali per una maggiore efficacia.

La routine di bellezza con BERDOUES Probiotic AGE Respect inizia con la Schiuma detergen-

te, che pulisce la pelle. La cura di base comprende l'Essenza Botanica, che prepara la pelle in modo ottimale per la cura del giorno. L'Olio Nutri Rivalizzante ha un effetto profondamente nutriente e la Crema Idra-Plumping idrata, rimpolpa e leviga la pelle. Il Contorno Occhi Levigante, specifico per il contorno occhi, aiuta a ridurre borse e occhiaie, mentre la Maschera Scrub Rigenerante 2 in 1 agisce come un delicato esfoliante per stimolare le cellule della pelle.

BERDOUES Probiotic AGE Respect è adatto a tutti i tipi di pelle. La linea di trattamenti per il viso è certificata con i sigilli «COSMOS ORGANIC» e «Cosmebio» e si basa su ingredienti naturali al 100% e su formule vegane.

# FLORA E FAUNA IN CAMBIAMENTO

I cambiamenti negli ecosistemi sono sempre avvenuti, ma il ritmo sta accelerando. Uno dei fattori scatenanti è il cambiamento climatico, che causa difficoltà alle specie animali e vegetali amanti del freddo. Di conseguenza, sempre più specie amanti del caldo si stanno trasferendo da sud nella nostra regione.

Il riscaldamento globale sta sconvolgendo anche la vita della flora e della fauna del nostro Paese. Gli effetti sui nostri ecosistemi sono a volte immensi, sia per lo spostamento dei periodi di crescita e riproduzione, sia per i cambiamenti nelle catene alimentari. Molti habitat e popolazioni sono già sottoposti a enormi pressioni.

Le specie animali e vegetali specializzate nell'habitat alpino stanno vivendo un momento particolarmente difficile. Se il calore delle valli le colpisce, l'unica possibilità è quella di fuggire ad altitudini ancora più elevate. Prima o poi, per molte di esse sarà un vicolo cieco, a meno che non riescano ad adattarsi in tempo.

## Lo spazio vitale si riduce

Per la Pernice bianca, ad esempio, le temperature più elevate non significano solo che il suo habitat si sta riducendo. Inoltre, in assenza di neve, il piumaggio bianco non è più in grado di mimetizzarsi. L'aumento delle temperature ha conseguenze anche per stambecchi e camosci. L'Istituto federale di ricerca per la foresta, la neve e il paesaggio

(WSL) è riuscito già sette anni fa a dimostrare che gli animali si stanno spostando ad altitudini sempre più elevate.

Se gli animali e le piante alpine scompaiono a lungo termine, ciò significa anche una perdita di identità per le persone e la cultura. Tuttavia, le temperature fresche giocano un ruolo fondamentale non solo nelle regioni montane, ma anche nelle zone climatiche più basse, soprattutto per la vegetazione: i cosiddetti germinatori freddi hanno bisogno di uno stimolo freddo o di un periodo di freddo più lungo perché il loro motore riproduttivo si attivi. Si tratta, ad esempio, dell'acero, della rosa di Natale, del nocciolo e della cocciniglia.

## Anche il caldo è benvenuto

Ci sono anche piante che beneficiano di temperature più miti. Tra questi c'è l'ammiraglia, che in realtà è classificata come farfalla pellegrina. Questa magnifica creatura svolazzante ama stare qui tutto l'anno, tanto da essersi stabilita. In passato, per sfuggire al freddo dell'inverno, percorreva lunghe distanze per raggiungere l'Europa meridionale e l'Africa.

Anche l'ape azzurra beneficia del cambiamento climatico alle nostre latitudini, per cui ha esteso il suo territorio dalla regione mediterranea verso nord. Come l'ammiraglia, è un ospite gradito anche nei nostri giardini. Il suo corpo nero e le sue ali blu le conferiscono un aspetto esotico, mentre il suo ronzio è un suono che rievoca l'estate.

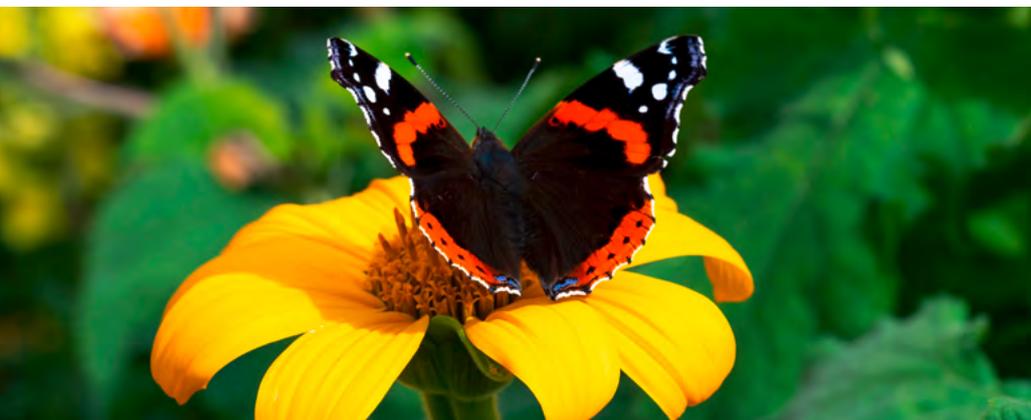
## Effetti negativi

Anche il coleottero della corteccia si sente sempre più a casa grazie al caldo, con grande dispiacere dei proprietari di foreste e dell'industria del legno. Gli abeti rossi, che reagiscono con stress alle ondate di calore e ai periodi di siccità e sono quindi più sensibili ai parassiti, sono stati particolarmente colpiti.

Ma almeno il coleottero della corteccia non è pericoloso per l'uomo. La situazione è ben diversa con i bruchi di farfalla della processionaria della quercia, che non solo causano la spogliazione degli alberi, ma provocano anche gravi reazioni allergiche nell'uomo. I peli urticanti, che contengono la tossina dell'ortica taumetopoeina, sono responsabili di questo fenomeno. I peli sottili possono provocare, tra l'altro, eruzioni cutanee, prurito, irritazione delle mucose nasali e orali e persino attacchi d'asma.

Non è ancora chiaro come i cambiamenti climatici influenzeranno la flora, la fauna e noi esseri umani nel lungo periodo, anche se gli scienziati stanno lavorando duramente per trovare le risposte. Una sola cosa sembra certa: chi non riesce ad adattarsi, prima o poi verrà lasciato indietro, sia in Svizzera che nel resto del mondo.

Susanne Lieber



Mentre l'ammiraglia era solita svernare nel caldo sud, la vera farfalla migratrice si è ormai stabilita qui tutto l'anno.

### Il Team di Farmacia Casalinga

**Editoria e pubblicità** MP Media Press SA, Könizstrasse 25, 3008 Berna, Tel. 031 740 97 10, Fax 031 740 97 28, info@schweizerhausapotheke.ch

**Direzione** Dr. Christoph Tschan, 031 740 97 15, ch.tschan@schweizerhausapotheke.ch; Mischa Felber, 031 740 97 12, m.felber@schweizerhausapotheke.ch

**Redazione** Martin Mäder, 031 740 97 18, m.maeder@schweizerhausapotheke.ch (direzione); Cornelia Hänni, c.haenni@schweizerhausapotheke.ch

**Layout e Design** Alexia Ackermann, a.ackermann@schweizerhausapotheke.ch • **Responsabile marketing e comunicazione** Stefan Möckli, 031 740 97 02, s.moeckli@schweizerhausapotheke.ch • **Crediti immagine** unsplash.com, shutterstock.com, zvg • **Immagine di copertina** Anja Maria Wullschläger • **Tiratura** 177204 (certificata WEMF 2023); tedesco 123605, francese 53599 • **Abbonamento** CHF 24.- • **Pubblicazione** otto volte l'anno • **Servizio abbonamenti** Saanefeldstrasse 2, 3178 Böisingen, 058 510 61 12, abo@schweizerhausapotheke.ch

# L'USO DEL CALORE SULLA SCHIENA

**Molte persone soffrono di mal di schiena, il cui dolore può spesso compromettere la qualità della vita. Prima che fisioterapisti o chiropratici debbano intervenire, i prodotti riscaldanti possono dare sollievo.**

Il mal di schiena può avere molte cause. Spesso è causato da una postura scorretta, dalla mancanza di esercizio fisico o da uno sforzo eccessivo dei muscoli della schiena. In alcuni casi, la causa può essere rappresentata da problemi strutturali come l'ernia del disco o la curvatura della colonna vertebrale.

Anche lo stress e la tensione psicologica possono influire sulla schiena e causare dolore. Se la schiena è costantemente dolorante, la vita quotidiana può diventare una sofferenza. Per questo motivo è importante sottoporsi a una valutazione medica esperta e a un trattamento adeguato.

## Un auto-aiuto efficace

Prima di intraprendere una terapia regolare con gli specialisti, che

può essere lunga e costosa, esistono diversi metodi e prodotti per un efficace auto-aiuto. Uno di questi, per alleviare il mal di schiena è l'applicazione di calore sulle aree interessate.

Il calore si è dimostrato un metodo efficace per alleviare il mal di schiena. Ha un effetto rilassante sui muscoli e favorisce la circolazione sanguigna. Questo può alleviare la tensione e l'indurimento, spesso responsabili del dolore. L'effetto sui recettori del dolore può anche ridurre la sensazione di dolore.

## Cerotti termici per la schiena

Esistono cerotti adesivi di grandi dimensioni per applicare il calore alla schiena. Tuttavia, c'è sempre il rischio di irritazione della pelle a causa dell'adesivo. Un modo più gradevole di applicare un calore mirato alla schiena è quello di utilizzare i cuscinetti di calore negli impacchi termici.

Con questi cuscinetti non c'è contatto diretto con la pelle da parte del principio attivo o dell'adesivo: sono incorporati in camere che si trovano in una cintura flessibile ed



I cuscinetti termici hanno un effetto profondamente rilassante e possono favorire la mobilità.

## Tipo di prodotto



La compressa autoriscaldante scioglie i muscoli tesi e induriti. Fornisce almeno 12 ore di calore profondo terapeutico, è inodore e pratico per la vita quotidiana. La compressa è elasticizzata e può essere legata in modo stretto o lasco a seconda delle necessità. Dolor-X Hot Pad non contiene principi attivi farmacologici.

axapharm ag, 6340 Baar

estensibile sulla schiena. Un altro vantaggio di questi cuscinetti è che possono essere indossati in modo invisibile sotto i vestiti. Inoltre, poiché non vengono applicati unguenti o simili, i tamponi sono praticamente inodori.

## Attivazione tramite ossigeno

Una fonte di calore contenuta nei tamponi viene attivata dall'ossigeno. Non appena la pellicola della confezione viene aperta, inizia la produzione di calore. I tamponi emettono quindi un calore intenso per un periodo di tempo più lungo, che agisce in modo specifico sulla zona interessata. Questo calore ad azione profonda può alleviare la tensione e l'indurimento dei muscoli e migliorare la circolazione sanguigna della pelle.

## Mobile e rilassato

Il calore fornito al corpo ha anche un effetto rilassante e quindi preventivo su muscoli e legamenti. Anche il tessuto connettivo e la fascia si allentano, favorendo la mobilità e il benessere generale.

Il rilassamento muscolare, il miglioramento della circolazione sanguigna e il sollievo dal dolore sono risultati graditi dell'uso del calore. Il miglioramento dell'elasticità del tessuto connettivo e dei muscoli può anche ridurre il rischio di lesioni. Infine, il calore contribuisce sempre alla rigenerazione.

Martin Mäder

# COME ELIMINARE LO SPERONE CALCANEARE DOLOROSO

Un sintomo tipico di uno sperone calcaneare sintomatico è il dolore mattutino all'inizio della giornata. Le persone colpite spesso lo descrivono come un dolore lancinante al tallone. Esistono molti metodi di trattamento, ma di solito la condizione scompare da sola.

Gli speroni del tallone sono causati da un'irritazione dolorosa della fascia plantare, la placca tendinea della pianta del piede. La fascia è una struttura di tessuto connettivo teso che sostiene l'arco longitudinale del piede e agisce come un ammortizzatore quando si cammina. Il dolore è causato da microstrappi nella fascia con relative reazioni infiammatorie. Le possibili cause sono le alterazioni degenerative del tessuto connettivo elastico dovute all'età e uno squilibrio tra il carico e la capacità di carico del tessuto.

Gli speroni del tallone si verificano più frequentemente dopo i 40 anni. A questo punto inizia la degenerazione del tessuto connettivo elastico. Le reazioni infiammatorie del tessuto connettivo provocano a lungo termine una riduzione del flusso sanguigno, che può portare alla formazione di depositi di calcio e quindi alla comparsa di uno sperone su una radiografia. È anche possibile che sia riconoscibile ma non provochi alcun dolore.

## Vari motivi di disagio

Disturbi come il dolore iniziale possono verificarsi anche dopo pause più lunghe. In genere, si può avere un miglioramento dopo pochi passi, ma il disagio ritorna dopo uno sforzo prolungato. Oltre all'età, i fattori di rischio tipici sono l'obesità, un tendine d'Achille accorciato e l'inizio improvviso o l'aumento eccessivo di un'attività sportiva come il jogging. Anche il passaggio a una scarpa da corsa diversa può scatenare i sintomi.

Il trattamento deve essere principalmente conservativo, cioè senza interventi chirurgici, poiché il decorso della patologia è spesso autolimitante. In caso di malallineamento del piede, è consigliabile una correzione con plantari. Nella fase iniziale, gli ortopedici consigliano anche farmaci antinfiammatori. Tuttavia, il loro effetto diminuisce con il protrarsi della malattia. La componente più importante della terapia conservativa è lo stretching dei muscoli del polpaccio e l'allenamento eccentrico. Dopo le istruzioni del fisioterapista, per ottenere il successo terapeutico è necessario eseguire con costanza i propri esercizi.



Il trattamento conservativo viene solitamente iniziato prima dell'intervento chirurgico per gli speroni del tallone.

Altre possibili misure conservative sono il trattamento con ultrasuoni, la ionoforesi (elettroterapia), i nastri kinesi e la terapia con onde d'urto. Non esiste quindi una soluzione unica, ma piuttosto misure personalizzate. L'Ospedale Cantonale di Lucerna offre anche infiltrazioni di PRP (terapia con sangue autologo) da parte di reumatologi e irradiazioni a raggi X da parte di radio-oncologi come passi successivi interdisciplinari. La prima non è coperta dall'assicurazione sanitaria.

## Malattia autolimitante

Come già detto, gli speroni calcaneari sono una malattia autolimitante: i sintomi spesso scompaiono dopo un certo periodo di tempo. La pazienza è quindi la cosa più importante. L'intervento chirurgico viene eseguito in casi molto rari. La fascia plantare viene incisa parzialmente o completamente per alleviare la pressione. L'intervento è aperto, cioè con un'ampia incisione, o laparoscopico, minimamente invasivo con piccole incisioni. A causa dell'alto tasso di complicanze, come cicatrici dolorose o danni ai nervi, la chirurgia ortopedica dell'Ospedale Canto-

nale di Lucerna è molto cauta in questo settore. L'intervento chirurgico viene preso in considerazione non prima di sei mesi dopo un trattamento conservativo intensivo ma infruttuoso. In sintesi: con la giusta terapia, i sintomi possono scomparire all'improvviso. Il trattamento deve quindi essere principalmente conservativo e prevedere applicazioni di ultrasuoni o nastri.

Ulteriori informazioni: [www.luks.ch](http://www.luks.ch)



## Dottoressa Martin Wonerow

è medico senior e responsabile del reparto di chirurgia del piede e della caviglia dell'Ospedale Cantonale di Lucerna.



# MANTENETE IL VOSTRO NASO SANO CON L'UNGUENTO NASALE DEL DR ANDRES

**L'aria raffreddata o riscaldata artificialmente è estremamente secca. Quando possiamo regolare comodamente la temperatura nelle nostre stanze e l'umidità si abbassa, il nostro naso è il primo a risentirne.**



Il vostro naso è secco, irritato e screpolato o addirittura crostoso? Allora è arrivato il momento di prendere provvedimenti, e con costanza. Le mucose nasali devono essere idratate, altrimenti ogni virus del raffreddore che passa potrà rendervi la vita difficile. La pomata nasale Dr Andres protegge dalla secchezza, cura la mucosa nasale, scioglie le incrostazioni e la rende elastica. Favorisce la rigenerazione della mucosa nasale irritata e screpolata, è più resistente e facile da pulire.

Una mucosa nasale sana e umida offre la migliore protezione contro virus e batteri invasori e tiene lontani la polvere di casa, il polline e altre sostanze che causano allergie. Inoltre, ha un gradevole profumo di

## Campione gratuito

Inviateci il modulo compilato e riceverete gratuitamente una pomata nasale originale Dr Andres. Solo fino ad esaurimento scorte.

Cognome/Nome

Via/numero civico

Codice postale/città

### Inviare il modulo a:

Dr Andres Pharma AG, Falkenstrasse 25, 8008 Zurigo

Per e-mail: [info@dr-andres.ch](mailto:info@dr-andres.ch)

(Oggetto: Unguento nasale)

Termine ultimo per le iscrizioni: 31 dicembre 2024

7/24

olio di menta piperita. L'unguento nasale idratante Dr Andres è anche un ottimo compagno di viaggio in aereo, dove l'aria è sempre molto

secca, o in ambienti surriscaldati. Prevenite la secchezza delle mucose nasali portando sempre con voi l'unguento nasale.



## Avete stilato le vostre direttive in caso di emergenza?

### PRO SENECTUTE

PIÙ FORTI INSIEME



Allo shop

**I vostri cari conoscono le vostre volontà? Stilatele e togliete loro il peso di dover decidere per voi.**

Le direttive del paziente o anticipate sono decisioni importanti che si prendono qualora subentri un'incapacità di discernimento. Che si tratti di malattia o di un incidente, le direttive vanno dalle misure di prolungamento o mantenimento in vita all'accompagnamento in fin di vita o, in caso di morte, dalle disposizioni per le esequie all'eredità. Potete depositare le vostre volontà in merito nel vostro dossier personale Docupass. Il Docupass di Pro Senectute è la soluzione globale riconosciuta per le vostre precauzioni personali.

**Il contenuto del dossier in breve:**

- Direttive del paziente
- Disposizioni in caso di morte
- Mandato precauzionale
- Tessera previdenziale
- Modello di testamento

**NUOVO:** il Docupass completo in formato PDF e la versione eDocupass con cassaforte digitale: [www.edocupass.ch](http://www.edocupass.ch)

**Per ordinare il Docupass e per ulteriori informazioni:** [www.docupass.ch](http://www.docupass.ch), telefono 021 925 70 10



# «LA ROSA CANINA ORIGINALE DANESE È INSOSTITUIBILE»

**La polvere di rosa canina ricavata dai semi e dalla buccia, con il suo effetto antinfiammatorio è un elemento efficace nella terapia del dolore. Ne è convinta la Prof.ssa Sigrun Chrubasik-Hausmann che, in quanto sofferente, assume lei stessa la rosa canina. La dottoressa Chrubasik-Hausmann, medico di base in uno studio privato, prescrive ai suoi pazienti la polvere di rosa canina originale danese per i dolori articolari e alla schiena.**

**Signora Chrubasik-Hausmann, qual è la motivazione che spinge i pazienti affetti da dolore a rivolgersi al Suo studio?**

Molti desiderano un'alternativa a base di erbe ai farmaci puramente chimici prescritti dal medico di famiglia, spesso perché sono stati scoraggiati dagli effetti collaterali elencati nei foglietti illustrativi di tali farmaci.

**Ci sono poi persone che sono disposte a cercare sollievo dal dolore cronico con rimedi naturali.**

Questo è vero. Questo è stato il caso di me come paziente affetto da dolore cronico. Nonostante la mia formazione in medicina convenzionale, a un certo punto

mi sono detto che non volevo passare la mia vita assumendo antidolorifici puramente chimici. A un certo punto, gli effetti collaterali ti raggiungono.

**Qual era l'obiettivo principale all'epoca?**

All'inizio si trattava dell'allora popolare artiglio del diavolo con il principio attivo arpagoside. Tuttavia, all'Università di Heidelberg ho analizzato per la prima volta il contenuto di principi attivi dei 36 preparati di radice di artiglio del diavolo presenti sul mercato e ho condotto un primo studio clinico sull'efficacia del preparato con il più alto contenuto di arpagoside. Poiché la mia specialità è la fitoterapia basata sull'evidenza, ho bisogno di conoscere il principio attivo e la quantità di esso contenuta nel preparato.

**E poi ho trovato la rosa canina.**

Ho assunto un preparato a base di artiglio del diavolo finché non è arrivata dalla Danimarca la notizia che la polvere di rosa canina aveva un effetto antidolorifico. Tuttavia, all'inizio ho dubitato di questo e ho voluto dimostrare la sua inefficacia con uno studio del 2003. Ma i risultati dello studio furono sensazionali.



La polvere di rosa canina originale danese, ottenuta dai semi e dai gusci di rosa canina, è spesso utilizzata nelle terapie del dolore.

Oggi utilizzo con successo la polvere di rosa canina al posto della radice di artiglio del diavolo come antinfiammatorio basale. Per questo motivo posso consigliarla anche ai miei pazienti con dolori articolari e alla schiena.

**Esistono altri studi affidabili sulla rosa canina?**

Sì, esistono cinque studi di buona qualità sulla polvere di rosa canina. Insieme all'Università di Regensburg, ho analizzato tutti i preparati di rosa canina disponibili in Svizzera nel 2017. Siamo riusciti a dimostrare che la polvere di rosa canina originale danese

se non può essere sostituita da nessun altro preparato a base di rosa canina.

**Cosa direbbe a chi vuole iniziare una terapia a base di rosa canina?**

Oltre ai suoi effetti rigeneranti per la cartilagine e antidolorifici, la polvere di rosa canina originale danese ha anche un effetto prebiotico. La polvere di rosa canina si prende cura anche dell'intestino. Infatti, i ceppi batterici buoni della flora intestinale si moltiplicano nell'ambiente della rosa canina. È importante bere a sufficienza durante l'assunzione per evitare la stitichezza. Assicurarsi inoltre che ci sia un intervallo di due ore prima di assumere qualsiasi farmaco.

Martin Mäder



**Prof. Dr. Sigrun Chrubasik-Hausmann**



Medico generico a Bad Ragaz e responsabile della specializzazione in erboristeria presso l'Istituto di Medicina Legale dell'Università di Friburgo i. Br. [sigrun.chrubasik@klinikum.uni-freiburg.de](mailto:sigrun.chrubasik@klinikum.uni-freiburg.de)

# UN RIMEDIO VERSATILE **PER LA CARENZA DI FERRO**

**Stanchi e svogliati? Sono soprattutto le donne a soffrire della carenza di ferro. Perché la ginecologa Corinne Berli raccomanda «AndreaFer» in questi casi.**

Chi si sente spesso stanco e svogliato, soffre di capelli o unghie fragili o viene regolarmente colpito da un'infezione, presenta i sintomi tipici della carenza di ferro. La carenza dell'oligoelemento ferro (Fe),

vitale per l'organismo, è comune: secondo gli esperti, ne è affetto circa il 15% della popolazione. Nelle donne con il ciclo mestruale o in gravidanza, la percentuale raggiunge il 20%: «Non ci si riesce a concentrare, non si riesce a lavorare bene - mi dicono spesso le mie pazienti», afferma la ginecologa Corinne Berli, che gestisce un ambulatorio di gruppo a Stäfa/ZH. La carenza di ferro colpisce

soprattutto le donne in età fertile tra i 12 e i 50 anni. Durante la fase mestruale, inoltre, perdono molto ferro con il sangue.

«Le donne giovani, in particolare, spesso mangiano poca o nessuna carne. Questo può portare a una carenza di ferro», spiega Berli. Poiché solo il 10% del ferro assorbito attraverso gli alimenti raggiunge l'intestino e quindi il sangue, questo è un effetto negativo. Il corpo stesso non è in grado di produrre ferro. Secondo la Società Svizzera di Nutrizione, il fabbisogno giornaliero di ferro di un adulto è di 10-15 milligrammi. Durante la gravidanza e l'allattamento, la quantità di ferro necessaria per l'alimentazione del bambino è doppia. Per compensare il deficit di ferro, Corinne Berli consiglia l'integratore alimentare AndreaFer dell'azienda sanitaria Andreabal di Basilea.

AndreaFer non contiene solo ferro (per combattere la stanchezza), ma anche vitamina C (aumenta l'assorbimento del ferro), acido folico e vitamine B6 e B12 (che contribuiscono alla normale emopoiesi). Il ferro Lipofer utilizzato nella preparazione è microincapsulato e solubile in acqua, il che ne migliora notevolmente l'assorbimento: «Le barrette di ferro sono facilmente tollerate e non causano irritazioni gastrointestinali. Inoltre, non hanno un sapore metallico, ma un dolce sapore di lampone», spiega il ginecologo.

Disponibile in farmacia, in drogheria o online sul sito [www.andreabal.ch](http://www.andreabal.ch).



**Dott.ssa Corinne Berli**



Ginecologa Studio medico femminile Stäfa

## Propolis-sambuco Spray orale

Integratore alimentare con zinco, sambuco, propoli, echinacea e altre piante. lo zinco contribuisce alla funzione normale del sistema immunitario.



Stauberenkanzel nell'Alpstein

**I rimedi appenzellesi sono particolarmente efficaci. In tutto il mondo.**

**HERBAMED**

Homöopathie Phytotherapie

HERBAMED AG | 9055 Bühler | Switzerland | [www.herbamed.ch](http://www.herbamed.ch)



# L'IMPORTANZA DEI MINERALI E DEGLI OLIGOELEMENTI

Secondo il racconto biblico, Dio ha creato l'uomo dalla terra e dalla polvere. I minerali e gli oligoelementi sono gli unici componenti del corpo umano indistruttibili, addirittura eterni. Mentre i grassi, le proteine e tutti gli altri composti chimici bruciano durante la cremazione, alla fine rimangono solo ceneri e polvere.

Anche se suona più poetico e filosofico che sobriamente chimico: i mattoni fondamentali della vita, nel vero senso della parola, di cui siamo fatti, sono in realtà e originariamente polvere di stelle indistruttibile. In generale, conosciamo i cinque minerali alcalini più comuni in termini di quantità: calcio, magnesio, sodio, potassio e ferro. Sono noti anche lo zinco, il rame, il selenio e il boro. Forse abbiamo anche sentito parlare di litio o manganese.

Potremmo ricordare alcuni degli altri circa 90 minerali e oligoelementi dalle nostre lezioni di chimica. Tuttavia, la maggior parte dei circa 90 minerali e oligoelementi essenziali ha nomi azzardati come torio, rubidio, zirconio, berillio o vanadio. Anche se presenti in quantità apparentemente trascurabili nell'organismo

umano, hanno funzioni essenziali nei nostri processi metabolici sani.

## Il nostro materiale da costruzione

I minerali e gli oligoelementi possono essere riassunti come il materiale di base del nostro corpo. Senza eccezioni, tutti i processi metabolici del corpo umano dipendono dal loro sufficiente apporto e distribuzione. Il segreto della loro «magia» risiede nelle loro proprietà elettromagnetiche: sono elementi con una forte carica elettrochimica e di conseguenza generano i cosiddetti campi morfici, cioè modellanti.

Queste sostanze ed elementi sono responsabili della forma, della disposizione e delle proprietà di tutte le molecole complesse e quindi di tutti i processi vitali biochimici.

Insieme all'acqua e alla luce, sono letteralmente l'elemento fondamentale di tutti i processi sani e vitali del corpo umano.

## Importante per le «forme»

Se il nostro organismo ha a disposizione un numero insufficiente di minerali e oligoelementi, non può costruire nuove cellule corporee ottimali né sviluppare alcun enzima, ormone, neurotrasmettitore o unghia nella sua forma ottimale. In breve, una carenza di minerali e oligoelementi significa letteralmente che non siamo «in forma».

L'equilibrio dei minerali è estremamente complesso. Il Prof. Dr. Karl Hecht lo ha studiato intensamente e lo ha descritto in oltre 1700 pagine. Questo può essere uno dei motivi per cui la conoscenza dell'importanza dei minerali e degli oligoelementi è poco conosciuta o mal compresa. Negli studi medici, essi occupano forse il posto di una nota a piè di pagina.

## Poco, ma importante

Ciò che oggi viene completamente frainteso è il fatto che il nostro organismo non può fare quasi nulla con i composti minerali inorganici e carichi. Dopo tutto, ne abbiamo bisogno solo in quantità relativamente piccole.

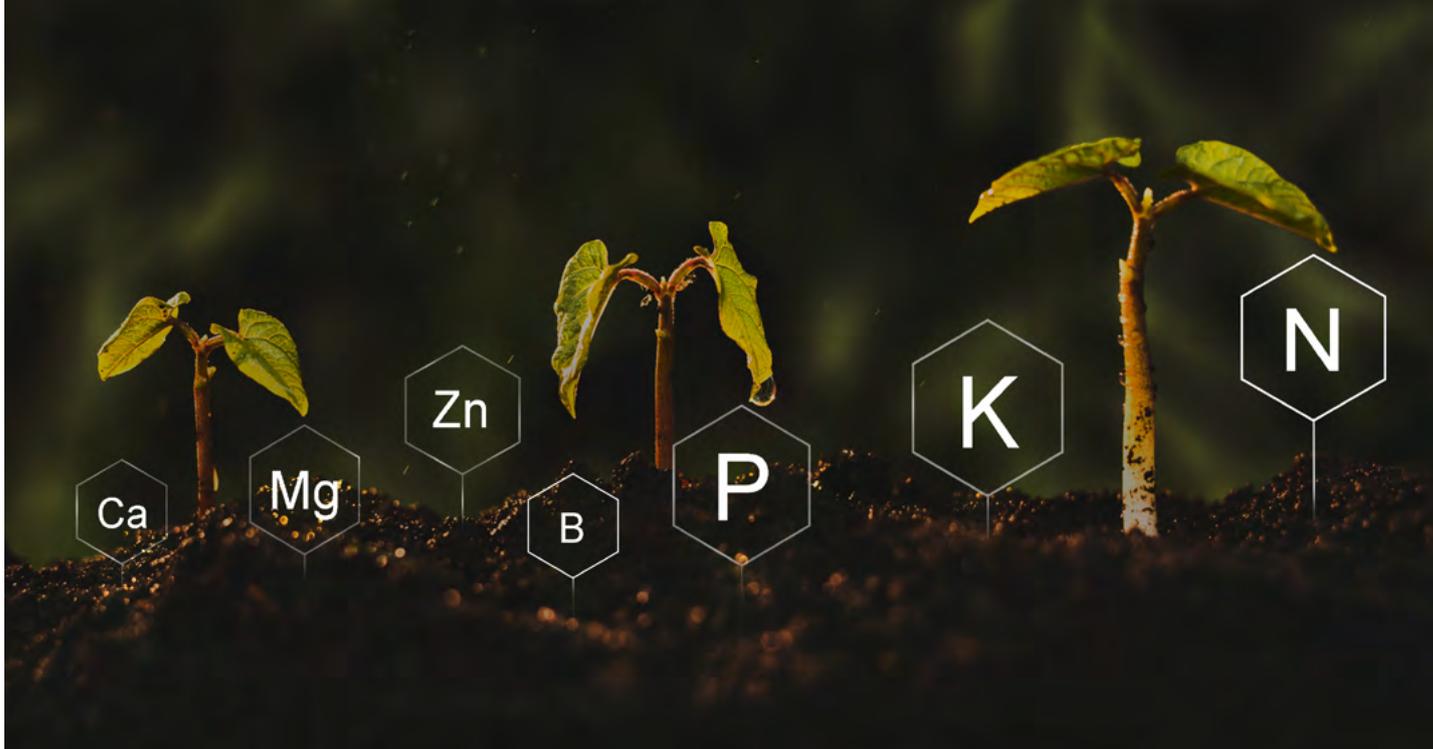
Tuttavia, questo ha già portato a equivoci disastrosi: Ad esempio, le acque minerali dovrebbero contribuire alla rimineralizzazione, oppure i ginecologi prescrivono alle donne in gravidanza un inutile indurente per l'acqua (carbonato di calcio). Quest'ultimo favorisce la formazione di calcoli renali e biliari, ma non soddisfa le reali necessità.

## Equilibrio minerale complesso

Non è necessario comprendere la massima complessità del bilancio minerale per uso domestico. Tuttavia, il buon senso potrebbe indicarci la strada da seguire nella scelta dei composti che favoriscono la vita: Gli esseri umani si nutrono dell'essenza delle fibre vegetali o animali.



Le persone si nutrono essenzialmente di fibre. Senza eccezioni, tutti i processi metabolici del corpo umano dipendono da una loro sufficiente disponibilità e distribuzione.



I minerali e gli oligoelementi vanno intesi come il materiale di base del nostro corpo. Il loro apporto e la loro distribuzione sono fondamentali.

Non succhiamo sassolini o mescoliamo farina di roccia nel nostro cibo per soddisfare il nostro bisogno di minerali e oligoelementi. Eppure sono proprio questi «composti di farina di roccia», espressi in modo un po' provocatorio, a costituire la quasi totalità degli integratori oggi disponibili. Economici da produrre, facili da sintetizzare chimicamente e da vendere con un buon margine.

#### Quota ridotta drasticamente

Se facciamo un ulteriore passo avanti, le cose si fanno scomode. Le approfondite analisi di laboratorio dei nostri alimenti, effettuate regolarmente a partire dagli anni '30, mostrano un drastico calo del contenuto di minerali e oligoelementi nei nostri alimenti: Ad oggi, frutta, verdura e cereali

contengono fino al 90% in meno di calcio, magnesio e potassio, per citarne solo tre a titolo di esempio.

In parole povere, questo significa che se i nostri genitori e i nostri nonni dovevano mangiare una mela, oggi dobbiamo mangiarne circa otto-dieci per ottenere lo stesso contenuto di nutrienti. Questo fatto sembra essere uno dei segreti meglio custoditi dalle autorità ufficiali, soprattutto perché le cifre attuali non vengono pubblicate da poco più di vent'anni e possono essere consultate solo da specialisti selezionati dopo aver firmato un accordo di riservatezza.

#### Importanza fondamentale

Un supporto sensibile ad ampio spettro di minerali organici, alcalini e oligoelementi con

la massima biodisponibilità può essere oggi un'aggiunta insostituibile alla nostra dieta. Dopo tutto, l'alimentazione odierna è costituita principalmente da elementi altamente elaborati e generalmente poveri di sostanze nutritive. Tuttavia, i minerali e gli oligoelementi organici e alcalini forniscono un contributo fondamentale a lungo termine a tutte le funzioni sane del nostro organismo.

Oliver Scheuvens

Una versione più approfondita di questo testo e altri interessanti articoli di Oliver Scheuvens sono disponibili sul nostro blog sulla salute.



## La gioia del movimento

Rosa canina danese

- ✓ Mobilità e qualità della vita
- ✓ Documentato scientificamente con successo
- ✓ Consigliato da "National Institut for Health and Care Excellence" (NICE, UK)

Distribuito da: Conartix Health AG, Schlieren - Indicazioni sulla salute: la vitamina C della rosa canina contribuisce alla normale formazione del collagene per la normale funzione della cartilagine e delle ossa.

# RINFORZO NATURALE PER I POLMONI



l'assorbimento di ossigeno. Gli esercizi aerobici come la camminata, il nuoto e la bicicletta sono particolarmente benefici. Tecniche di respirazione come la respirazione addominale profonda ed esercizi di respirazione che aumentano la capacità polmonare possono migliorare l'efficienza respiratoria. Una dieta sana ed equilibrata e un'adeguata assunzione di liquidi favoriscono il corretto funzionamento dei polmoni e mantengono sottile il muco nelle vie respiratorie.

ne dell'organismo. Come integratore alimentare, la polmonaria favorisce il mantenimento delle mucose e di un sistema immunitario intatto. Aiuta inoltre a proteggere le cellule dallo stress ossidativo e a mantenere un normale metabolismo energetico.



**Pascal Schuler**

Responsabile di prodotto e sviluppatore di prodotto presso NUTREXIN AG

## Dove si colloca il vostro prodotto «polmonaria più» e cosa lo rende così speciale?

La combinazione di funghi medicinali con estratti vegetali, vitamine e minerali lo rende un altro prodotto unico della serie Triple Power. Armonizza le basi del nostro corpo, consente un'efficacia mirata e contribuisce alla protezione

**Negli ultimi anni sono aumentate le malattie e i disturbi polmonari come la BPCO, l'asma e i problemi respiratori in seguito al Long-Covid. NUTREXIN ha sviluppato il prodotto «polmonaria più» per supportare e proteggere questo nostro organo sensibile e vitale.**

**Pascal Schuler, lei fa parte della Commissione Prodotti NUTREXIN e ha contribuito allo sviluppo del prodotto. Partiamo dall'inizio. Perché i polmoni sono così importanti e quali sono le loro funzioni più importanti?**

I polmoni sono di fondamentale importanza perché consentono lo scambio vitale di ossigeno, essenziale per il metabolismo e la produzione di energia nelle nostre cellule. Inoltre, regolano il pH del sangue e purificano l'aria che respiriamo per proteggere il nostro corpo da danni e malattie.

**Qual è, secondo lei, la ragione dell'aumento dei disturbi polmonari?**

L'aumento dei disturbi polmonari nella popolazione può essere attribuito a diversi fattori: A mio avviso, una delle ragioni principali è lo stile di vita passivo diffuso nei Paesi industrializzati. Uno stile di vita non sano, in particolare la mancanza di esercizio fisico e una dieta non sana, può aumentare il rischio di

problemi polmonari. L'esposizione all'inquinamento atmosferico, il fumo, l'esposizione per ragioni lavorative a polveri e sostanze chimiche e gli allergeni possono mettere ulteriormente a dura prova i polmoni. Come si è visto di recente, una maggiore esposizione dei polmoni a virus e batteri indebolisce ulteriormente l'intero sistema e i problemi si accentuano.

**Possiamo rafforzare i nostri polmoni per proteggerli da malattie e problemi respiratori?**

Sì, possiamo certamente farlo! Ognuno di noi ha il controllo della propria salute polmonare. Un'attività fisica regolare rafforza i muscoli respiratori e favorisce



L'etichetta combina estratti di funghi e piante con vitamine e minerali.



## Tre consigli per aiutare i polmoni:

- Battere lo sterno 7 volte al giorno per 7 secondi.
- Inspirare profondamente più volte al giorno e trattenere il respiro per 5-10 secondi. Espirare fino a quando i polmoni sono quasi vuoti. Ripetere 3 volte.
- Allenamento a intervalli brevi: fare uno scatto e poi tornare a camminare normalmente; ripetere alcune volte.

Polmonaria più. Per le vie respiratorie libere.



**NUTREXIN**  
www.nutrexin.ch

**Plant trees.**  
NUTREXIN Save lives.

# IROHA NATURE – AUTENTICA BELLEZZA NATURALE

«Senti l'amore, sii la stella!»: IROHA NATURE vi fa tornare a splendere con i nuovi prodotti anti brufoli «Fun Pimple Patches» e «Anti-Blemish Face Sheet Mask».

L'acne colpisce gran parte della popolazione ad un certo punto della sua vita. I nuovi cerotti IROHA NATURE Fun Pimple Patches riducono i brufoli in sole otto ore, hanno una funzione protettiva e favoriscono il processo di guarigione. Per tutti coloro che non vogliono nascondersi, ci sono anche i cerotti per brufoli in formato divertente con cuori e stelle!

Grazie all'utilizzo dei principi attivi dell'acido salicilico, del tea tree e della centella asiatica, i cerotti vegani sono in grado di ridurre la comparsa di brufoli, infiammazioni, sebo e arrossamenti. I cerotti, morbidi, flessibili e adesivi, si adattano

bene alla pelle. Applicazione: Rimuovere il cerotto dalla pellicola protettiva e posizionarlo sulla zona da trattare, precedentemente detergere, con infestazione da brufoli. Rimuovere dopo otto ore. Una confezione di IROHA NATURE Fun Pimple Patches contiene 15 cerotti monouso.

## Maschera viso compostabile

Con la Maschera Viso Anti-Blemish, IROHA NATURE lancia sul mercato un prodotto assolutamente innovativo: la maschera vegana e compostabile per il viso riduce la produzione di sebo, aiuta a prevenire i brufoli e a minimizzare la comparsa di arrossamenti. Inoltre, idrata e rafforza la barriera cutanea.

La Maschera Viso Anti-Blemish è la Maschera Viso per pelli a tendenza acneica. Contiene acido salicilico,

niacinamide, centella asiatica e probiotici. Applicazione: Aprire la maschera e applicarla sul viso pulito. Rimuovere dopo 15 minuti e massaggiare delicatamente per far assorbire completamente il siero. Non risciacquare. L'idea

è utilizzarla due o tre volte alla settimana. Una confezione singola contiene una maschera viso in tessuto con 20 ml di siero. La maschera è un tessuto morbido e antibatterico di origine vegetale, biodegradabile al 100%.



Le maschere e i cuscinetti per il viso di IROHA NATURE dichiarano guerra ai brufoli.

## CISTITE – TIPICAMENTE FEMMINILE?

### Perché le donne soffrono più spesso d'infezioni alla vescica?

La cistite è l'infezione più comune del tratto urinario e colpisce circa il 50% delle donne almeno una volta nella vita. La ragione principale risiede nelle differenze anatomiche tra donne e uomini.

Mentre negli uomini l'uretra è lunga in media circa 20 cm e relativamente lontana dall'ano, nelle donne la distanza tra l'uretra e l'ano è di soli 3 o 4 cm. Ciò significa che i batteri dell'intestino possono raggiungere la vescica e causare un'infezione.

### Principali cause di infiammazione della vescica

Il 90% di tutte le infezioni della vescica sono causate dal batterio Escherichia coli, noto anche come E. coli. Si tratta di un batterio intestinale presente già naturalmente in un intestino sano. Insieme a molti altri batteri, forma la flora intestinale ed è innocuo finché fa parte di una flora intestinale equilibrata.

Se i batteri dell'E. coli penetrano nell'uretra, possono causare cistite. Un sistema immunitario sano riesce di solito a eliminare gli intrusi e a evitare l'infiammazione. Tuttavia, se il sistema immunitario è indebolito, i batteri hanno vita facile.

### Trattamento della cistite

Cosa si può fare e cosa aiuta in modo rapido e affidabile? Le infezioni della vescica possono

essere molto fastidiose, ma di solito sono facili da tenere sotto controllo. Un'infezione acuta e non complicata della vescica dovrebbe regredire entro tre giorni con il giusto trattamento.

Per le donne colpite esiste una terapia efficace senza antibiotici: FEMANNOSE® N è adatto per il trattamento acuto della cistite e a basse dosi anche per la prevenzione. Agisce rapidamente nella vescica, è molto ben tollerato e non provoca lo sviluppo di resistenze.

Disponibile in farmacia e in drogheria.

Prodotto medico CE 0426  
Informazioni su  
[www.femannose.ch](http://www.femannose.ch)



FEMANNOSE® N - per il trattamento acuto e la prevenzione delle infezioni del tratto urinario.

# VIVERE IN ARMONIA CON IL CICLO MESTRUALE

La vita delle donne è controllata dagli ormoni. Fino all'inizio della menopausa, periodo di grandi cambiamenti ormonali.

Molte donne conoscono le montagne russe delle emozioni durante il ciclo mestruale: in certi giorni si sentono attive e attraenti, piene di energia e di gioia. In altri giorni, invece, tutto diventa rapidamente troppo e si preferisce stare da sole. La ragione di questi cambiamenti d'umore, di resistenza allo stress, di motivazione e di rendimento è l'in-terazione degli ormoni nel ciclo mestruale.

Ma la donna non è in balia dei suoi ormoni: Al contrario, se si riconoscono consapevol-

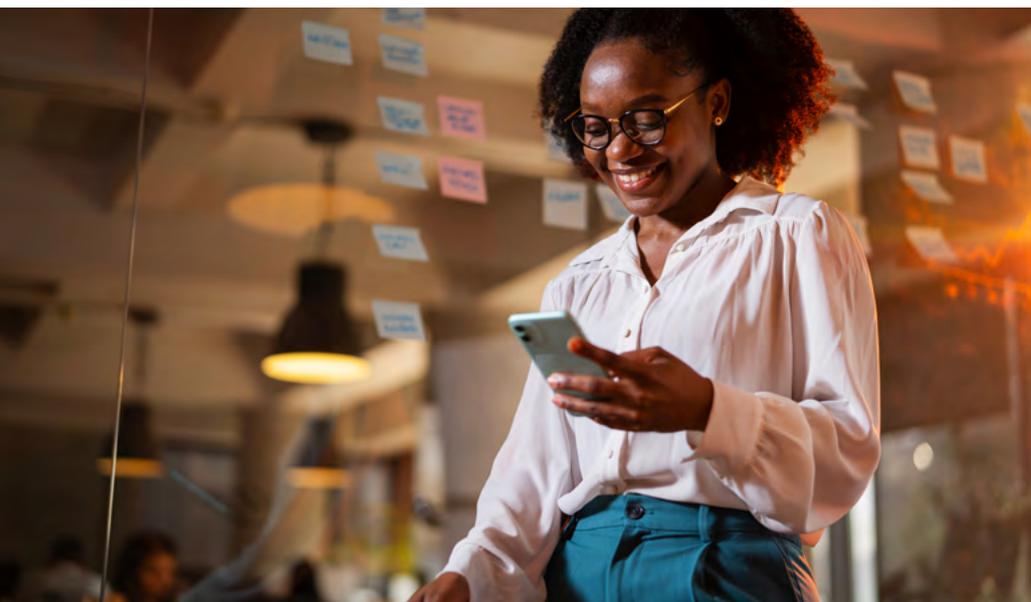
mente le fasi del ciclo, se ne possono trarre addirittura dei benefici. «Gli ormoni creano una consapevolezza dei propri bisogni, il che è un grande vantaggio», afferma Josianne Hosner\*. È madre di tre figli, mentore del ciclo e autrice di «Back to the Roots».

## La vita secondo le fasi del ciclo

Josianne Hosner raccomanda di vivere in modo ciclico, seguendo il ciclo mestruale. Il ciclo mestruale è inteso come un anno e classificato come segue:

- Mestruazioni / Inverno: Tempo di ritiro, per il riposo e l'intimità. La cura di sé è centrale.
- Fase follicolare / primavera: l'aumento degli estrogeni riporta energia e umore positivo.
- Ovulazione / estate: fase divertente e attiva, piena di voglia di fare, il multitasking è facile. È il momento della socializzazione e della spensieratezza.
- Fase luteale / autunno: è il momento della riflessione, del lavoro concentrato e dettagliato. Aumenta il fabbisogno di sonno e di calorie, si è più inclini al malumore.

Vivendo in armonia, le donne conoscono meglio se stesse e il proprio corpo. «Se si conosce il proprio ciclo, si possono valutare meglio le proprie riserve energetiche e organizzarsi di conseguenza», afferma Josianne Hosner.



Mentre nella vita di tutti i giorni ci sono molte influenze che sembrano controllare la nostra vita, ad esempio sul lavoro, una donna è soggetta all'influenza degli ormoni fino alla menopausa. Ma non è nemmeno alla loro mercé.

i

## Gli ormoni femminili più importanti

Gli ormoni femminili più importanti sono gli estrogeni, il progesterone, la prolattina, la gonadotropina corionica umana (hCG) e l'ormone luteinizzante (LH). Controllano il ciclo mestruale e sono attivi durante la gravidanza.

## IN CASO DI DOLORI E INFIAMMAZIONI

Schmids Crema per lo sport può essere impiegata in caso di dolori e infiammazioni delle articolazioni, dei muscoli, dei legamenti e dei tendini; in caso di traumi contusivi o come misura di supporto in presenza di reumatismi, artrite, artrosi e gotta.

Ottenibile in farmacia e drogheria senza ricetta medica in confezioni da 100 g. Questo è un medicamento omologato. Legga il foglietto illustrativo. Titolare dell'omologazione: Tentan AG, 4452 Itingen, [www.tentan.ch](http://www.tentan.ch)



**BUONO** da **3.-**

per l'acquisto di una Crema per lo sport Schmids

Nota del rivenditore: pagamento in merce da parte del nostro Servizio esterno. Non cumulabile.

Non si tratta di stravolgere completamente la propria vita quotidiana, ma una vita orientata al ciclo ha un impatto positivo sulla salute. Per la cycle mentor, ciò significa che confronta regolarmente la sua agenda con il suo ciclo. «Tutto può essere fatto anche durante le mestruazioni. Ma potrei aver bisogno di una fase di recupero più lunga o di rimandare un appuntamento. Vivendo secondo il mio ciclo, creo spazio per le mie esigenze».



### Che cos'è la menopausa?

La menopausa è un processo di transizione nella vita di una donna. La produzione di estrogeni e progesterone nelle ovaie diminuisce, modificando in modo significativo i livelli ormonali.



Mandala di Josianne Hosner sul ciclo femminile. In esso il ciclo mestruale viene inteso come un anno e suddiviso di conseguenza. Copyright: Josianne Hosner (www.quittenduft.ch).

### La menopausa

Con la menopausa, i livelli ormonali nel corpo di una donna cambiano a tal punto che questa vita ciclica non è più possibile.

La menopausa può essere suddivisa nelle seguenti fasi

- Perimenopausa: la produzione ormonale delle ovaie diventa più irregolare. Questo può portare a cambiamenti nel ciclo mestruale. Per la maggior parte delle donne, la perimenopausa si verifica tra i 45 e i 50 anni.

- Menopausa: il momento dell'ultima mestruazione, dopo il quale non si verificano più sanguinamenti spontanei per almeno 12 mesi. La donna non è più fertile. Per la maggior parte delle donne, questo momento è compreso tra i 45 e i 55 anni.
- Postmenopausa: un anno dopo l'ultima mestruazione, l'organismo si è adattato al cambiamento dei livelli ormonali.

Manuela Donati

### Josianne Hosner



l'esperta di mestruazioni ha scritto il libro di saggistica «Back to the Roots. Vivere ciclicamente con immensa gioia». Offre conferenze, workshop e prodotti sull'argomento con il suo marchio «Quittenduft».

Una versione più approfondita di questo testo e altri interessanti articoli di Manuela Donati sono disponibili sul nostro blog sulla salute.



# MOLICARE È ANCHE PER LUI

**Cercate continuamente un bagno o annullate le attività sportive? Avete paura di perdere urina quando ridete? La debolezza della vescica colpisce molti uomini oltre i 40 anni.**

Riconoscere tempestivamente i segnali e apportare piccole modifiche alla propria vita quotidiana può fare una grande differenza. Non lasciate che la debolezza della vescica vi impedisca di godervi appieno la vita. Scoprite il nuovo MoliCare® MEN Pad Generation e ricevete i consigli degli esperti.

MoliCare® consiglia agli uomini affetti di adottare le seguenti abitudini per semplificare la vita nonostante la debolezza vescicale:

## **Essere consapevoli**

È importante godersi le cose semplici della vita, che si tratti di un hobby o di un incontro con gli amici. Concedetevi regolarmente dei momenti di pausa.

## **Bere a sufficienza**

È un mito che se si beve meno, si avrà bisogno di andare in bagno

meno spesso. Bere abbastanza acqua ogni giorno è importante per evitare infezioni e mantenere sane le funzioni corporee. L'acqua liscia o non gassata e le tisane e i tè alla frutta sono i migliori.

## **Mangiare consapevolmente**

Una dieta equilibrata è fondamentale per la salute dell'apparato digerente e per il benessere mentale. Dovrebbe contenere una quantità sufficiente di fibre e una varietà di frutta e verdura.

## **Smettere di fumare**

Gli effetti negativi del fumo sulla salute sono numerosi e ben documentati. Ad esempio, il fumo aumenta la probabilità di perdite di urina a causa dei ripetuti colpi di tosse nelle persone affette da incontinenza urinaria da sforzo, poiché la pressione sulla vescica aumenta.

## **Esercizio fisico**

Se si integra il fitness e lo sport nella propria routine quotidiana, si possono rafforzare i muscoli, con effetti positivi sulla salute della vescica. L'allenamento del pavimento pel-



La vestibilità del tampone MoliCare® MEN è stata sviluppata per l'anatomia maschile.

vico, in particolare, può essere un modo efficace per ridurre la debolezza della vescica.

## **Allenamento del pavimento pelvico**

Scansionate il codice QR e riceverete una guida con sei semplici esercizi per il pavimento pelvico. Questi esercizi combinano la respirazione consapevole con il movimento e si rivolgono al centro del corpo. Sono adatti a tutti i livelli di fitness e rappresentano un modo rapido ed efficace per migliorare il controllo della vescica.



## **Più fiducia in se stessi con MoliCare® per godersi la vita al meglio**

Sentitevi sicuri e sperimentate un nuovo livello di comfort e autodeterminazione con il nuovo MoliCare® MEN Pad. Grazie ai migliorati bordi interni impermeabili, l'assorbente offre una protezione affidabile dalle perdite a 360° e una sensazione di asciutto immediato. L'innovativa tecnologia dell'assorbente MoliCare SkinGuard® garantisce un assorbimento più rapido del liquido, una distribuzione ottimale e una conservazione sicura. Inoltre, tampona il valore del pH dell'urina, aiutando a prevenire le irritazioni cutanee.

Gli assorbenti MoliCare® MEN vincono per l'esclusiva vestibilità sviluppata appositamente per l'anatomia maschile, che garantisce una vestibilità sicura, confortevole e discreta. Dotati di diversi livelli di assorbimento, vi danno la sicurezza di organizzare la vostra vita come desiderate e di godervela appieno, giorno dopo giorno.

Scoprite subito MoliCare® MEN Pad e richiedete i campioni gratuiti nella vostra farmacia di fiducia.



La gravità dell'incontinenza viene diagnosticata da un medico. Esistono per esempio prescrizioni permanenti per l'acquisto dei prodotti MoliCare®.

i

## **I nuovi MoliCare® MEN PAD sono:**

- più asciutti: la pelle risulta fino al 90% più asciutta rispetto ai precedenti MoliCare® MEN Pad. Questo previene le irritazioni cutanee.
- più veloci: la velocità di assorbimento dei liquidi è stata migliorata fino all'86%; la protezione più rapida e affidabile offre una sensazione di maggiore sicurezza.
- più sicuro: migliore protezione dalle perdite a tutto tondo grazie ai bordi interni impermeabili.

**HARTMANN**



Helps. Cares. Protects.

## La nuova generazione MoliCare® MEN Pad:

Linea esclusiva,  
appositamente concepita  
per l'anatomia maschile.

da Q4  
2024

### + Più asciutto

Sensazione fino al 90%<sup>1</sup> più asciutto.

### + Più rapido

Assorbimento più rapido dei liquidi  
fino all'86%<sup>1</sup>.

### + Più sicuro

Migliore protezione completa  
antifuoriuscite.



[www.molicare.ch](http://www.molicare.ch)

<sup>1</sup>Rispetto all'ultima generazione

# INTEGRAZIONE STRUTTURALE

Esiste una terapia complementare che integra la struttura del corpo umano nello spazio, nel tempo e nella gravità. Come funziona? Attraverso la manipolazione dei tessuti miofasciali e l'allenamento al movimento.

L'integrazione strutturale è una terapia corporea che ripristina l'equilibrio del corpo allineando le fasce. Il metodo è stato sviluppato dalla dottoressa Ida Rolf (1896-1979), che ha conseguito il dottorato in biochimica alla Columbia University nel 1920. All'inizio e alla metà degli anni Venti studiò anche al Politecnico di Zurigo, interessandosi a varie discipline scientifiche, tra cui la fisica atomica. Il periodo trascorso all'ETH ampliò la comprensione di Rolf dei principi e dei metodi scientifici e in seguito influenzò lo sviluppo della Terapia di Integrazione Strutturale. Acquisì anche un'ampia conoscenza dell'omeopatia, dell'osteopatia e dello yoga.

Ida Rolf ha studiato l'importanza della fascia per l'allineamento verticale del corpo nella gravità. Questo perché una struttura corporea allineata in modo ottimale attiva l'autoregolazione del corpo a tutti i livelli. L'integrazione strutturale è oggi nota anche come Rolwing® o ATSI®. Negli ultimi anni, la fascia è diventata più conosciuta anche grazie a termini come fascia fitness e fascia rolling. Tuttavia, molte persone non sanno esattamente cosa sia la fascia.

## Rete tridimensionale

Un'occhiata alle fasi di sviluppo embrionale può essere d'aiuto: inizialmente c'è un tessuto connettivo modellabile in cui crescono le ossa, gli organi e i muscoli. Questo tessuto si sviluppa poi nella fascia, che attraversa il corpo come una rete viscosa e tridimensionale. Tutti gli altri elementi, come muscoli, nervi, organi e ossa, sono inseriti in questa rete fluido-elastica e collegati in un equilibrio di forze. Ida Rolf ha quindi definito la fascia come l'organo di questa struttura.

Il sistema della fascia ha un enorme potenziale di benessere. Si parla di resilienza della fascia, cioè della sua capacità di assorbire e bilanciare in modo ottimale qualsiasi tipo di sollecitazione e forza. Una fascia tesa ha una minore resilienza e limita i movimenti. Il tessuto reagisce alle sollecitazioni. La fascia può anche aderire tra i muscoli a causa di un sovraccarico o di un carico errato, limitando la mobilità.



Un cliente di 82 anni, prima e dopo il primo trattamento.

## Recuperare l'elasticità

La pressione mirata e la manipolazione dei tessuti allentano queste aderenze in modo che la fascia riacquisti la sua elasticità. Ciò consente a tutte le forze biomeccaniche di essere distribuite in modo uniforme e funzionale alle strutture circostanti, come articolazioni, tendini, legamenti, ossa e organi. I movimenti quotidiani tornano a essere più liberi e potenti grazie a un migliorato allineamento con la gravità. La fascia è dotata di nervi in tutto e per tutto. Problemi come gli squilibri descritti o le aderenze fasciali possono quindi spesso portare a dolori cronici. Poiché tali stimoli dolorosi spesso provengono direttamente dalle fasce, possono esse-

re trattati anche lì. I clienti sperimentano un sollievo dal dolore cronico già dopo il primo trattamento.

L'elenco dei sintomi tipici che l'integrazione strutturale può aiutare è lungo: dolori cronici al collo, emicranie, dolori alle spalle, gomito del tennista, mal di schiena, problemi alle ginocchia, lombalgia, slittamento del disco, problemi all'anca e molti altri. Nel caso del dolore al ginocchio, ad esempio, è necessario prendere in considerazione anche la fascia del piede e dell'anca, in modo che la gamba possa ritrovare l'asse del peso. Una colonna vertebrale scoliotica necessita anche di un bacino equilibrato.

## Un concetto come una ricetta

Ida Rolf ha sviluppato una serie di dieci trattamenti che lei stessa ha chiamato «la ricetta». Questo permette ai terapeuti di personalizzare il concetto di trattamento e di rispondere a ogni persona individualmente. I trattamenti sono ra-

gionevolmente eseguiti in serie, come un processo di raddrizzamento interiore, per così dire.

Il metodo di Ida Rolf è indicato come «Rolfing®/Integrazione Strutturale» nelle polizze assicurative complementari ed è coperto dalla

maggior parte delle assicurazioni. Un trattamento dura dai 60 ai 90 minuti, la maggior parte dei quali trascorsi in posizione supina, laterale o a pancia in giù sul lettino da massaggio. Oltre alla manipolazione dei tessuti, i terapeuti guidano il paziente passo dopo passo attraverso movimenti prima semplici e poi più complessi. Ciò implica sempre l'allenamento dell'autoconsapevolezza del cliente.



La maggior parte dei trattamenti Rolfing viene eseguita sul lettino da massaggio. Il corpo viene riportato in equilibrio.

Per dirla con le parole di Rolf: «Noi Rolfisti non ci sentiamo terapeuti. La gravità è il terapeuta. Il nostro lavoro consiste nel preparare le strutture interne del corpo in modo tale che la gravità possa agire senza ostacoli come forza di galleggiamento, con il risultato di un completo senso di benessere interiore ed esteriore.»



### Lou Sturm

è un Rolfer® avanzato con studio a Zurigo e membro del consiglio direttivo dell'IDA, l'Associazione professionale svizzera per il Rolfing® e l'integrazione strutturale. Ulteriori informazioni su: [www.rolfyogalochergut.com](http://www.rolfyogalochergut.com) e [www.rolfing.ch](http://www.rolfing.ch).

# «VIENI ANCHE TU?» – LA NUOVA CAMPAGNA SUL MOVIMENTO DELLA LEGA SVIZZERA CONTRO IL REUMATISMO

**Vieni con me a bere un caffè, al giardino botanico o al mercato? Fare qualcosa insieme fa bene non solo alla mente, ma anche al corpo. Gironzolare per un'ora al mercato settimanale, ad esempio, favorisce la mobilità. Inoltre il movimento può rallentare la progressione di malattie articolari e ridurre il dolore. Con la sua nuova campagna, la Lega contro il reumatismo vuole spronare le persone a muoversi.**

Perché il movimento è essenziale per qualsiasi forma di reumatismo. Inoltre ogni passo ha effetti sulla salute ed è fondamentale per stare bene, come afferma Stefanie Wipf, co-responsabile servizi della Lega svizzera contro il reumatismo.

L'Ufficio federale dello sport raccomanda di fare 150 minuti (due ore e mezzo) di attività fisica moderata alla settimana e di distribuirli in piccole sessioni quotidiane. Come sottolinea la campagna della Lega svizzera contro il reumatismo, per farlo basta semplicemente integrare il movimento nella routine quotidiana, senza attrezzatura e abbigliamento specifici. Con una passeggiata di 30 minuti, ad esempio, si ossigenano muscoli e tendini, fondamentali per proteggere le articolazioni dall'usura. In questo modo si resta agili e si conserva la propria mobilità.

### Funziona così

Invia la cartolina a una persona amica, a una vicina o un vicino o a qualcuno della Sua famiglia e fate insieme una delle attività proposte –



Nella sua campagna, la Rheumaliga invita a fare più attività fisica.

come ad esempio una bella passeggiata per andare a bere un caffè. Naturalmente può pensare anche Lei a qualche attività da fare e annotarla sul retro: non ponga limiti alla fantasia!

Le cartoline non offrono solo delle idee sulle attività da fare insieme,

ma anche spiegano perché è fondamentale muoversi ogni giorno e quali benefici ne trae il nostro organismo. Le cartoline si possono ordinare gratuitamente nello shop della Lega contro il reumatismo: [www.rheumaliga-schweiz.ch/it/shop](http://www.rheumaliga-schweiz.ch/it/shop) Un buon esercizio e tanto divertimento!

# UNA PIANTA CURATIVA DALLA LUNGA STORIA

Il Comfrey (*Symphytum officinale*) della famiglia delle borragini (*Boraginaceae*) è una pianta medicinale. I rimedi che se ne ricavano possono essere utilizzati per i dolori dell'apparato muscolo-scheletrico e per favorire la guarigione delle ferite.

Le parti fuori terra della pianta, come le foglie e gli steli, hanno peli setolosi e sono quindi molto ruvide. Questo ha dato alla famiglia il nome di foglia ruvida. Il nome botanico deriva dal greco antico e si riferisce alle sue proprietà medicinali.

Tradotto, significa approssimativamente «unire» e si riferisce ai bordi delle ferite e delle ossa.

## Varie applicazioni

Questa pianta medicinale è stata consigliata per il trattamento di ferite e ossa rotte fin dall'antichità e forse anche prima. L'erba e le radici favoriscono la formazione di nuovo tessuto cutaneo e stimolano la formazione del callo. In termini medici, ciò significa la formazione di nuova sostanza ossea. Dall'antichità a oggi, è stata utilizzata come agente di guarigione delle ferite e per i dolori dell'apparato scheletrico.

Come la maggior parte delle piante medicinali, la comfrey ha anche altri usi. Nell'antichità veniva utilizzata per alleviare i disturbi polmonari

e intestinali. Era usata come antidolorifico per tutti i disturbi articolari e muscolari, per gli stiramenti e le distorsioni. Era anche consigliata alle donne in caso di forti crampi mestruali.

## Unguento a base di comfrey

La forma di applicazione più comune oggi è l'unguento, che viene applicato esternamente. In commercio esistono diversi prodotti molto efficaci. Sebbene non tutti gli ingredienti siano stati studiati a fondo, è indubbio che i tannini, l'allantoina, l'acido silicico e le mucillagini favoriscano la guarigione delle ferite.

L'allantoina è quindi contenuta anche in diversi cosmetici. Questo principio attivo rassoda la pelle e stimola il rinnovamento cellulare. È una sostanza vegetale naturale ideale contro l'invecchiamento della pelle e per questo è spesso presente nei prodotti anti-età. L'allantoina ha anche un effetto rinfrescante e decongestionante. Questo effetto è utilizzato in caso di distorsioni, contusioni o malattie infiammatorie delle articolazioni. L'ingrediente colina aiuta le contusioni, note

in campo medico come ematomi, a guarire più rapidamente. Non c'è quindi da stupirsi che i ricercatori si stiano concentrando anche sulla comfrey. Sono riusciti a dimostrare che gli ingredienti sono efficaci contro tutte le malattie dolorose dell'apparato muscolo-scheletrico e le mialgie.

La comfrey è facile da usare sotto forma di unguenti. Si strofina sulla zona interessata o si fanno impacchi e gli ingredienti iniziano a fare effetto. Tuttavia, oggi non è consigliabile applicare l'unguento direttamente sulle ferite aperte, ma esistono singoli prodotti appositamente studiati per questa applicazione. Possono essere utilizzati per piccole abrasioni o piaghe da decubito.

## Comfrey come tintura

L'uso esterno della comfrey sotto forma di unguenti è indiscusso. Tuttavia, come sappiamo oggi, anche il suo uso interno era piuttosto comune in tempi passati. Il problema è che la comfrey contiene l'alcaloide pirrolizidina, che in grandi quantità danneggia il fegato e favorisce l'ostruzione delle vene. Questo non è immediatamente percepibile, ma può diventare un effetto a lungo termine se assunto per un periodo di tempo più lungo. Per questo motivo, gli esperti sconsigliano di mangiare le foglie fresche in insalata o di bere il tè preparato con le foglie secche. Esiste tuttavia un'eccezione: i rimedi omeopatici. Grazie alla forte diluizione, non danneggiano il fegato.

È possibile preparare facilmente delle tinture di assenzio facendo macerare la radice nell'alcol. Come già accennato, però, questa va usata solo per via esterna. Qualche goccia su un impacco e avrete a portata di mano un cataplasma per alleviare gonfiori, distorsioni e dolori.

Judith Dominguez



La consolida è facile da usare sotto forma di unguenti. Basta strofinarla sulla zona interessata o fare degli impacchi e gli ingredienti iniziano a fare effetto.

Una versione più approfondita di questo testo e altri interessanti articoli di Judith Dominguez sono disponibili sul nostro blog sulla salute.



# UN AIUTO DURANTE I RAFFREDDORI STAGIONALI

**Presso la Natürlich Drogerie AG di Gossau (ZH), la titolare Ilona Mächler e il suo team non offrono solo consigli personalizzati, ma anche miscele fitoterapiche appositamente formulate.**

In questo periodo dell'anno, in cui molte persone sono colpite da infezioni influenzali e raffreddori, Ilona Mächler «si concentra sul potere della natura», spiega. Le miscele fitoterapiche sono prodotte con la massima cura e competenza. Tutto inizia con l'attenta selezione di piante che crescono in un ambiente incontaminato. Secondo Mächler, questo e l'accurata lavorazione garantiscono «prodotti di altissimo livello farmaceutico».

Ilona Mächler spiega: «Per la preparazione utilizzo le tinture madri di Herbamed AG. Queste

tinture si distinguono per l'alta qualità e l'efficacia, poiché sono ottenute da piante che crescono spontaneamente o sono coltivate in modo biologico nella regione dell'Appenzello.»

Come spiega ancora la chimica qualificata HF, il marchio Herbamed è sinonimo di qualità e tradizione: «Producono tinture madri caratterizzate da purezza ed efficacia con grande passione e dedizione», aggiunge. Ogni singola pianta viene selezionata secondo criteri rigorosi per garantire che solo gli ingredienti migliori e più efficaci siano contenuti nelle tinture madri.

## **Tinture madri per il raffreddore**

Per Ilona Mächler, queste tinture offrono «un supporto naturale ed efficace per il raffreddore, ad esempio, e possono rafforzare de-

licatamente il sistema immunitario». La farmacia Gossau si prende anche il tempo per capire le esigenze dei clienti e trovare soluzioni personalizzate.

«La combinazione di consigli personalizzati e rimedi naturali di alta qualità permette di sostenere l'or-

ganismo in modo naturale e di alleviare i disturbi in modo mirato. Insieme troveremo il giusto supporto per la vostra salute», afferma Ilona Mächler a proposito della ricetta del successo del laboratorio Natürlich Drogerie.

Martin Mäder



Le tinture madri Herbamed sono spesso utilizzate nel laboratorio della Natürlich Drogerie.



## **Il potere concentrato dell'aglio, in stile giapponese!**

I **prodotti Kyolic® Kardio** sono realizzati secondo i metodi di produzione giapponesi in un processo appositamente sviluppato e godono di grande popolarità in paesi come gli Stati Uniti, la Germania e il Giappone da molti decenni.

La specialità dei prodotti Kyolic® è l'estratto A-G-E (Aged Garlic Extract). L'estratto vegetale è ricco di sostanze attive cardiovascolari, concentrate nel complesso zolfo-cisteina. È ora disponibile in Svizzera sotto forma di capsule o di liquido. L'essenza puramente naturale è ottenuta da aglio coltivato biologicamente.

L'estratto di A-G-E apporta un prezioso contributo al mantenimento della salute cardiovascolare, nonché a livelli normali di colesterolo e omocisteina. Disponibile in farmacia o in drogheria.



maggiori informazioni:  
[www.chrisana.ch](http://www.chrisana.ch)



**CHRISANA**  
Die Natur in Aktion

**Distribuzione esclusiva Svizzera:** Chrisana GmbH, Dorfstrasse 8, 6005 Luzern  
**Filiale:** Chrisana GmbH, Bernstrasse 388, 8953 Dietikon  
**Telefono:** 041 362 04 38, **e-mail:** [bestellungen@chrisana.ch](mailto:bestellungen@chrisana.ch)

# UN APPROCCIO CONSAPEVOLE ALLA SALUTE, MALATTIA E STILE DI VITA

La medicina complementare è sempre stata molto apprezzata dagli svizzeri. L'organizzazione di pazienti anthrosana è impegnata da oltre 45 anni nella diffusione, promozione e miglioramento della medicina complementare.

Come organizzazione di pazienti, anthrosana si rivolge a persone che cercano metodi di cura olistici e sono interessate alla medicina integrativa. Questa include la medicina convenzionale e complementare, in particolare anche la medicina antroposofica.

## Impegno di lunga data

L'impegno per la medicina complementare nella politica sanitaria svizzera è una parte importante delle attività di anthrosana fin dalla sua fondazione. La medicina complementare deve essere rafforzata e questo può essere fatto solo insieme ai diversi gruppi di interesse coinvolti. L'impegno per l'iniziativa popolare «Sì alla medicina complementare» nel 2009 è stato intenso.

anthrosana, insieme ad altre organizzazioni, si è battuta per l'approvazione dell'iniziativa popolare nel comitato di voto «Un futuro con la medicina complementare».

Da allora, la medicina complementare è stata inserita nella Costituzione federale svizzera. Sebbene diverse richieste fondamentali relative all'articolo costituzionale sulla medicina complementare siano state attuate o siano sulla buona strada per esserlo, l'obiettivo di una cooperazione pa-



L'obiettivo centrale di anthrosana è fornire impulsi per un approccio consapevole alla salute, alla malattia e allo stile di vita. Nella foto Michaela Spaar e Andrea Richter dell'ufficio.

ritaria tra medicina convenzionale e complementare non è ancora stato raggiunto. Ad esempio, c'è ancora molto da fare nei settori dell'insegnamento e della ricerca. Per questo motivo anthrosana, insieme ad altri sponsor, ha partecipato finanziariamente alla creazione della cattedra di medicina complementare traslazionale presso l'Università di Basilea nel 2020. L'impegno per la medicina complementare deve proseguire senza sosta. anthrosana tiene il passo.

## Autocompetenza e trasferimento delle conoscenze

L'obiettivo centrale di anthrosana è fornire impulsi per un approccio consapevole alla salute, alla malattia e allo stile di vita e promuovere la competenza dei pazienti. Le attività si concentrano quindi sul fornire informazioni che aiutino a promuovere la formazione di opinioni e decisioni individuali.

René Schwarz, presidente di anthrosana e membro del consiglio direttivo del Dachverband Komplementärmedizin (Dakomed), spiega: «C'è un forte bisogno di condividere le conoscenze. Noi ci impegniamo per l'empowerment dei pazienti e offriamo ai nostri membri un aiuto per aiutare se stessi».

## Ampia gamma di servizi per i membri

L'organizzazione dei pazienti anthrosana è un'associazione che conta attualmente più di 4.000 membri. Ogni anno ricevono gratuitamente due pubblicazioni di anthrosana sui temi della salute, della malattia e dello stile di vita. L'associazione offre inoltre un programma completo di eventi, tra cui conferenze, seminari, workshop ed escursioni.

anthrosana amplia costantemente il suo programma di adesione. I membri dell'associazione possono usufruire di vari sconti presso hotel, centri benessere e prodotti biologici e biodinamici. I soci possono inoltre beneficiare di uno sconto sui premi dell'assicurazione complementare EGK-SUN.



## René Schwarz

«Ci schieriamo a favore di pazienti autonomi e offriamo ai nostri membri un aiuto per aiutare se stessi».



# LO SPRAY NASALE CHE «LIBERA» NASO, BOCCA E GOLA

**Prodotti naturali Sanacura per raffreddore e tosse.**

**Sanacura spray nasale soft - naturalmente delicato per la profilassi**

Lo spray nasale si basa su una soluzione di acqua di mare leggermente ipertonica all'1,1% proveniente dalla Bretagna, combinata con gel di aloe vera biologico, olio di arancia biologico e altri componenti protettivi.

- Trattamento di supporto ideale per il raffreddore e la profilassi.
- Delicato effetto detergente e decongestionante per osmosi.
- Riduce la vulnerabilità.
- Adatto ai nasi sensibili.
- Curativo, idratante e protettivo.
- Non contiene sostanze vasocostrittrici.

- Adatto anche ai bambini a partire da un anno di età, alle donne in gravidanza e alle madri che allattano.

Sanacura spray nasale - naturale nel trattamento acuto  
Lo spray nasale è a base di una soluzione ipertonica di acqua di mare (2,2%) della Bretagna con estratti vegetali di aloe vera e ribes nero,



oli essenziali di pino mugo, limone e tea tree australiano.

- Trattamento di supporto ideale per raffreddori e sinusiti acute.
- Pulizia profonda e forte effetto decongestionante per osmosi.
- Aiuta a ridurre l'infiammazione e la predisposizione alle infezioni.
- Indicato per la congestione nasale.
- Curativo, idratante e lenitivo.

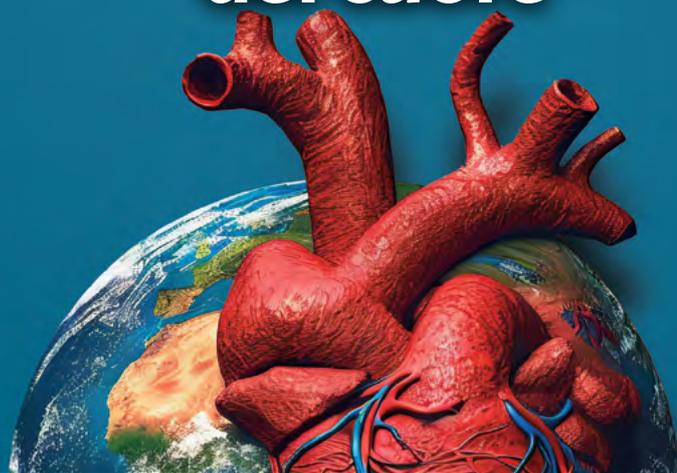
- Non contiene sostanze vasocostrittrici.
- Adatto ai bambini a partire dai 12 anni.

**Sanacura sciroppo per la tosse**  
Sanacura sciroppo per la tosse è un prodotto medico di supporto per il trattamento della tosse secca e flemmatica ed è indicato per le mucose irritate della bocca e della gola. Ha un sapore gradevole ed è adatto ai bambini a partire da 1 anno di età.

- Favorisce l'idratazione della mucosa, la liquefazione del muco e la sua naturale espettorazione.
- Ha un effetto protettivo e lenitivo sulle mucose della bocca e della gola, che indirettamente lenisce i sintomi tipici della tosse, sia di notte che di giorno.

29 settembre 2024

## Giornata mondiale del cuore



Alpinamed

**1 CHF**

per ogni confezione venduta viene devoluto alla **Fondazione Svizzera per il Cuore**

1 luglio - 30 settembre 2024



**Flavanoli del cacao<sup>®</sup>, aglio nero, coenzima Q10 e vitamine del gruppo B<sup>®</sup>**

<sup>®</sup>Per l'elasticità dei vasi sanguigni e per una normale funzione cardiaca

# PREVENZIONE DELLA PROSTATA: PER RISULTATI MIGLIORI

Il cancro alla prostata è uno dei tumori più comuni negli uomini. Sebbene sia noto che è necessario sottoporsi a un esame di screening a partire dai 50 anni, le persone spesso esitano. Ora il nuovo test Stockholm3 consente una valutazione più precisa del rischio durante lo screening. Il dottor Livio Mordasini della rete di medici Uroviva risponde alle domande più importanti.

Molti uomini non si sottopongono allo screening della prostata. Ciò può essere dovuto alla mancanza di tempo, alla paura dei risultati o al fatto che l'esame è percepito come sgradevole. Questo è rischioso, perché spesso il cancro alla prostata non causa alcun sintomo per molto tempo, il che lo rende così pericoloso. Tuttavia, quanto prima viene riconosciuto, tanto maggiori sono le possibilità di guarigione.

Finora, la palpazione rettale della prostata è stata utilizzata insieme all'esame del sangue dell'antigene PSA. Tuttavia, un valore elevato di PSA non indica direttamente la presenza di un cancro alla prostata. Il valore può essere elevato anche a causa di altre patologie benigne della prostata. I «falsi allarmi» sono quindi frequenti. Questo porta a un elevato livello di sovra-diagnosi, poiché non è sempre possibile distinguere tra alterazioni benigne e varianti tumorali pericolose.

## Cosa può fare il test Stockholm3?

Il test Stockholm3 è nuovo ed è oggetto di molte discussioni nell'ambito dello screening del cancro alla prostata. Il dottor Livio Mordasini, CMO del Gruppo Uroviva, ci spiega cosa può fare questo nuovo test.



La rete di medici Uroviva riunisce undici studi e una clinica urologica specializzata. Grazie alla specializzazione nell'area principale dell'urologia, garantisce competenza medica e qualità di trattamento ai massimi livelli. Quando si tratta di disturbi urologici, gli specialisti di Uroviva ascoltano attivamente i loro pazienti, forniscono informazioni approfondite e offrono naturalmente un'assistenza completa. Ulteriori informazioni: [www.uroviva.ch](http://www.uroviva.ch)

## Dottor Mordasini, il test Stockholm3 è stato recentemente introdotto in Svizzera. Può spiegarci quali sono i suoi vantaggi rispetto al test PSA tradizionale?

PD Dr med. Livio Mordasini: Il test PSA convenzionale misura solo il valore dell'antigene prostatico specifico. Il test Stockholm3, invece, combina diversi biomarcatori, informazioni genetiche e dati clinici. Ciò consente una valutazione del rischio più precisa e riduce significativamente il numero di esami di risonanza magnetica e biopsie non necessarie.

## Il test Stockholm3 è molto più costoso del test del PSA. Il sistema sanitario non è già sotto pressione per i costi?

È importante guardare al quadro generale. Il test Stockholm3 è più costoso del test PSA convenzionale, ma se si considerano i costi e i benefici a lungo termine, il tutto viene messo in prospettiva. Il test del PSA dà spesso risultati falsi positivi. Molti uomini vengono inutilmente inviati a una risonanza magnetica o addirittura sottoposti a una biopsia. Questi esami aggiuntivi non sono solo costosi, ma anche stressanti per i pazienti. Il test Stockholm3 può ridurli del 50%. Solo i pazienti con un rischio maggiore vengono esaminati in questo modo. Secondo una valutazione europea, i costi attuali potrebbero essere ridotti dell'8%.

## Il test Stockholm3 può essere eseguito dal medico di famiglia. Questo rende superfluo il ricorso a specialisti come gli urologi?

Poiché il test può essere eseguito dai medici di base, può raggiungere una fascia più ampia della popolazione e quindi migliorare la diagnosi precoce. In questo modo si alleggerisce il carico di lavoro degli urologi, che possono concentrarsi sui pazienti che presentano effettivamente un rischio maggiore. Il test Stockholm3 è uno strumento che aiuta a identificare precocemente le persone effettivamente colpite. Inoltre, i pazienti possono far eseguire il test da un urologo.



Il test Stockholm3 ha lo scopo di incoraggiare un maggior numero di uomini a sottoporsi allo screening.

## Dalla Svezia e dalla Norvegia arrivano notizie positive sul test Stockholm3. Gli studi svizzeri lo confermano?

Sì, per verificare l'affidabilità del test Stockholm3 negli uomini al di fuori della Scandinavia, negli ultimi tre anni l'Ospedale Universitario di Basilea lo ha testato nella Svizzera orientale e nord-occidentale e nella Germania meridionale. Secondo l'Ospedale Universitario di Basilea, i risultati dello studio dimostrano che il test Stockholm3 è in grado di predire in modo affidabile il cancro alla prostata anche negli uomini svizzeri e ha prestazioni migliori rispetto al test PSA standard.

**uroviva**  
SPEZIALISTEN FÜR UROLOGIE

## PD Dr med. Livio Mordasini

è specialista FMH in urologia/urologia operativa, nonché CMO e membro del Comitato esecutivo di Uroviva.



# ZACTIGIS SKINLINE

**Routine naturale con probiotici e lattoferrina. Una routine in 4 fasi per porre fine alle imperfezioni.**

La «Morning & Evening Routine» di Zactigis-SkinLine ha un effetto continuo di 24 ore contro le impurità della pelle. Nutre dall'interno, pulisce, ripara e protegge la pelle

per limitare la comparsa di imperfezioni (acne, brufoli, punti neri). Aiuta a ripristinare l'equilibrio cutaneo e rafforza le difese naturali della pelle.

## 5 minuti al mattino

• Zactigis SkinCTRL nutre la pelle dall'interno.

- Zactigis SkinNet/Soap/Foam deterge e chiarifica.
- Zactigis SkinPure tratta e ripara.
- Zactigis SkinMat idrata e protegge.

## 5 minuti la sera

• Zactigis SkinNet/Soap/Foam deterge e chiarifica.

- Zactigis SkinNight è un peeling biologico per trattare e riparare.
- Zactigis SkinMat idrata e protegge.

## Perché i probiotici in una crema viso?

I probiotici aiutano a riequilibrare l'ecosistema cutaneo, a stabilizzare il microbioma e a mantenere una pelle lenita, rafforzata e dall'aspetto sano.

## Perché la lattoferrina?

- La lattoferrina controlla gli agenti patogeni responsabili delle infezioni acneiche.
- Neutralizza i radicali liberi.
- Combatte l'infiammazione dei brufoli.
- Ha un effetto cicatrizzante.
- Controlla la produzione di sebo.



## DIGRIGNAMENTO DEI DENTI – RUSSAMENTO – APNEA NOTTURNA

**I disturbi del sonno possono avere diverse cause. Se ci sono cause psicologiche, come depressione, disturbi d'ansia o malattie neurologiche, spesso i rimedi farmaceutici o naturali possono aiutare.**

Se i sintomi hanno una causa meccanica, fisica, di solito nessun farmaco può essere d'aiuto. Prendiamo ad esempio il russare e l'apnea ostruttiva del sonno che spesso vi è associata: durante il sonno, i muscoli della lingua e il tessuto circostante si rilassano. L'apertura delle vie aeree superiori è ridotta e la vibrazione dei tessuti della bocca allentati provoca i rumori del russare. Spesso inosservate, le vie aeree si chiudono completamente e si verificano le pericolose pause respiratorie.

Comprensibilmente, non esistono farmaci per trattare questo pro-

cesso meccanico. È stato quindi necessario trovare altre soluzioni al problema. Ricerche e studi hanno infine individuato le due soluzioni migliori:

La procedura CPAP. In questo caso, il paziente viene rifornito di aria attraverso la pressione positiva continua delle vie aeree generata da un compressore.

Con l'aiuto di uno speciale splint dentale, la mascella inferiore viene spostata in avanti di alcuni millimetri durante il sonno. In questo modo si impedisce alla lingua di arretrare e si aprono le vie aeree, evitando il russare e le pericolose pause respiratorie.

Un'altra causa comune di disturbi del sonno è il digrignamento dei denti (bruxismo). Il digrigna-



mento, controllato dal subconscio, è una reazione alle situazioni di stress della vita quotidiana. Si può cercare di ridurre lo stress con alcuni esercizi, ma se non si riesce, non c'è farmaco che possa prevenire la parafunzione inconscia.

Per scongiurare almeno le gravi conseguenze del bruxismo, esiste solo la soluzione meccanica di uno splint dentale personalizzato. Questo protegge i denti dall'abra-



sione, allevia l'articolazione della mandibola e l'intera muscolatura della testa.

Dal 2009, lo splint per digrignamento SoluBrux e lo splint antirussamento SoluNox hanno dimostrato di essere alternative efficaci nella vita quotidiana. Ciò è stato confermato anche da diversi studi indipendenti.

Disponibile nelle farmacie e nelle drogherie. Tutte le informazioni: [www.w3.solutions](http://www.w3.solutions)

# SI PUÒ FARE QUALCOSA CONTRO LA **SECCHENZA OCULARE**

**Quando torna il freddo e il vento, molte persone soffrono di secchezza oculare. Il riscaldamento dell'aria in casa fa il resto. I colliri HYLO COMOD® e HYLO GEL® di URSAPHARM non solo alleviano i sintomi, ma il loro intelligente sistema di dosaggio COMOD® protegge anche il portafoglio.**

In autunno e in inverno gli occhi sono spesso secchi e irritati a causa della riduzione dell'umidità, anche senza un motivo specifico. Inoltre, nei mesi più freddi dell'anno, le persone trascorrono più tempo in ambienti riscaldati e con aria secca. L'aria calda sottrae umidità alle mucose, provocando la secchezza oculare.

Spesso si ha la sensazione di avere un corpo estraneo nell'occhio. Questo perché il liquido lacrimale evapora più rapidamente quando l'aria è secca. Il film lacrimale ha molteplici proprietà: non deve solo idratare gli occhi, ma anche garantirne la pulizia e difenderli, per questo contiene anticorpi ed enzimi.

## L'acido ialuronico lega l'acqua

L'affaticamento degli occhi è aggravato dal lavoro intensivo davanti allo schermo del computer o dalla lettura in ambienti riscaldati e secchi. Ma se si cerca di evitarlo uscendo all'aria aperta, il vento freddo secca gli occhi. Questo può portare a bruciore, prurito o addirittura dolore agli occhi sia all'interno che all'esterno. Tuttavia, non siete impotenti di fronte a questo dilemma. Esistono diversi comportamenti (vedi riquadro) che possono aiutare.

Anche i colliri promettono sollievo. Ma ci sono colliri e colliri: se vengono usati frequentemente e intensamente, devono essere privi di conservanti e fosfati e di emulsionanti, che servono entrambi a stabilizzare la soluzione. Il'acido ialuronico aiuta a mantenere l'occhio idratato il più a lungo possibile.

Questo principio attivo è presente naturalmente nell'organismo ed è noto per la sua capacità di legare l'acqua. Ma anche in questo caso ci sono delle differenze: per rimanere stabile sulla superficie dell'occhio il più a lungo possibile e per utilizzare il minor numero possibile di gocce, l'acido deve avere un peso molecolare elevato.

## Sterile ed economico

Altri aspetti importanti dei colliri sono la sterilità e la resa. Per la salute degli occhi è di fondamentale importanza che le gocce non contaminino l'occhio. A loro volta, le gocce devono contenere il minor numero possibile di conservanti, fosfati ed emulsionanti.

Un'altra questione è il confezionamento: per le gocce con pochi o nessun conservante, è importante progettare il flacone in modo da garantire una durata di conservazione più lunga possibile anche senza queste sostanze. I sistemi multidose sono utili per l'ambiente e anche per il proprio portafoglio. Le confezioni di plastica dei monodose o i monodose inutilizzati in confezioni multiple finiscono comunque nella spazzatura.

i

## Consigli sul comportamento

- Proteggersi dal vento forte con occhiali da sole.
- Arieggiare regolarmente la stanza per aumentare l'umidità.
- Collocare umidificatori e piante nella stanza.
- Bere a sufficienza per aumentare il liquido lacrimale.
- Quando si lavora a lungo davanti a uno schermo, sbattere consapevolmente le palpebre e fare comunque pause regolari.

## Una soluzione perfetta

I colliri HYLO COMOD® e HYLO GEL® di URSAPHARM soddisfano perfettamente tutti questi criteri. Non solo sono a base di acido ialuronico ad alto peso molecolare (rispettivamente 0,1% e 0,2%), ma sono anche privi di conservanti ed emulsionanti. Inoltre, la durata di conservazione dopo l'apertura del prodotto è di sei mesi.

HYLO COMOD® e HYLO GEL® sono disponibili nell'innovativo flacone dosatore con sistema COMOD®

(«Continuous Mono Dose»). Ciò consente di erogare il collirio in modo uniforme e sterile. Grazie al COMOD®, i due prodotti URSAPHARM hanno anche un prezzo interessante, in quanto l'elevata resa li rende relativamente più economici.

Ulteriori informazioni: [www.hylo.ch](http://www.hylo.ch)



**LA SOLUZIONE PER LA TUA SECCHENZA OCULARE**

**HYLO®**

**NELLA TUA FARMACIA**

Privi di conservanti e fosfati  
Facile da usare  
E compatibile con lenti a contatto

**HYLO COMOD®**  
Il classico per gli occhi secchi  
Idratazione efficace per le forme lievi e moderate degli occhi secchi.

**HYLO GEL®**  
Per la secchezza oculare cronica  
Idratazione prolungata per occhi secchi gravi o cronicamente.

URSAPHARM

# PAROLE, ARTE E MUSICA IN RIVA AL LAGO

All'Hotel BEATUS di Merligen, chi è in cerca di relax troverà esattamente ciò che cerca: Potrete rilassarvi meravigliosamente dentro e vicino all'acqua, ma anche gli ospiti attivi e gli amanti della cultura non si lasceranno sfuggire l'occasione.

È risaputo che le strutture wellness e spa dell'Hotel BEATUS non lasciano nulla a desiderare. Tuttavia, le persone attive spesso trovano la loro forza più nel movimento che nel riposo. Proprio per questo, si trovano nel posto giusto a Merligen sul Lago di Thun.

Un'escursione guidata con una guida naturalistica BEATUS nei giorni feriali è solo un esempio di vacanza attiva orientata allo sport. Un altro esempio sono i tour in bicicletta, sia su strada che fuori strada. Questa regione ciclistica

è caratterizzata da diversi percorsi segnalati e da una topografia variegata. L'Hotel BEATUS offre tutti i comfort di un bike hotel, comprese le biciclette a noleggio.

## Adatto per la mente e per l'anima

Il BEATUS si rivolge anche agli appassionati di cultura: non c'è bisogno di lasciare l'hotel e i suoi servizi per vivere un'esperienza culturale: la serie di eventi «Wort, Kunst & Musik am See», che è già diventata una tradizione.

La prossima edizione di questo programma culturale comprende 39 eventi e si svolgerà dal 1° ottobre 2024 al 27 maggio 2025, offrendo un programma variegato di conferenze, letteratura, cabaret e spettacoli musicali che spaziano dalla musica folk e jazz alla libera improvvisazione.



Nell'ambito del programma culturale «Wort, Kunst & Musik am See», il BEATUS Wellness- & Spa-Hotel propone un menù raffinato che spazia tra i generi più diversi.

L'ingresso a persona costa 25 franchi, compreso un buono per le bevande dell'«Orangerie Restaurant & Bar». Per gli ospiti dell'hotel l'ingresso è gratuito. Gli spettacoli iniziano alle 21.00, si consiglia la prenota-

zione. Il primo spettacolo è martedì 1° ottobre, con la flautista Regula Küffer e l'arpista Park Stickney che si esibiranno in «Mozart and more». Godetevi il fascino dell'arte in un ambiente stimolante e ispirazionale.

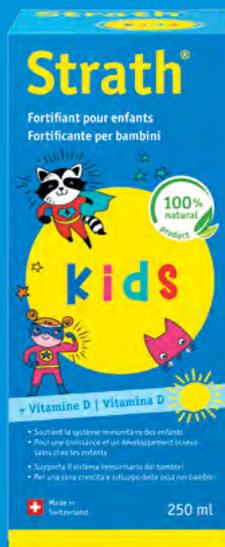
## Il supporto naturale per i piccoli eroi

Supporta il sistema immunitario e la crescita sana delle ossa.



 Prodotto Svizzero

La vitamina D supporta il sistema immunitario ed è necessaria per la crescita e uno sviluppo sano delle ossa nei bambini. Gli integratori non sostituiscono una dieta variata, equilibrata e uno stile di vita sano. Disponibile nelle farmacie, drogherie e nei negozi di prodotti naturali e dietetici.



Con vitamina D naturale



**Strath**<sup>®</sup>  
bio-strath.com

# FINNCOMFORT – LA SCARPA PER IL BENESSERE!

**Chi non ha mai provato dolore ai piedi dopo una lunga giornata o uno sforzo intenso? Che si tratti di giovani o anziani, è un problema che riguarda tutti. Al più tardi quando il dolore si presenta regolarmente e impedisce lo svolgere di attività, è giunto il momento di prendersene cura.**

Le cause del dolore ai piedi sono diverse, come il disallineamento, il sovraccarico o le calzature sbagliate. I plantari possono essere una soluzione efficace per alleviare i problemi del piede e riportarlo in una posizione sana e corretta. A questo scopo è necessario rivolgersi a specialisti come ortopedici o podologi. Essi effettueranno un'analisi precisa della posizione e del carico del piede.

Per il marchio di calzature «FinnComfort», le esigenze dei clienti e dei loro piedi sono al centro dell'attenzione. Per questo motivo l'azienda bavarese Waldi Schuhfabrik collabora da anni con medici specialisti per sviluppare una varietà di scarpe «FinnComfort» che soddisfano le esigenze di diversi tipi di piede e di problemi. Il risultato è un'ampia gamma di scarpe da uomo e da donna, tra cui muli,

scarpe basse, sandali, scarpe da passeggio e estivali. Colori, materiali e stili alla moda vengono costantemente aggiunti alla gamma. La funzionalità, la vestibilità, la stabilità e la qualità sono sempre al centro dell'attenzione. Molti piccoli dettagli nel design delle scarpe «FinnComfort» favoriscono una sensazione di benessere.

## **Plantare anatomico di sostegno**

Ogni scarpa «FinnComfort» è dotata di una comoda soletta. È realizzata esclusivamente con materiali naturali come sughero, juta, pelle conciata vegetalmente e gomma naturale. Il supporto anatomico guida il piede durante la camminata lungo la naturale linea di rotolamento tallone/esterno della pianta/interno della pianta fino all'alluce.

L'incavo morbido e concavo nella zona del tallone della suola assorbe anche gli urti. La fodera in pelle e i canali d'aria nel plantare e nella suola garantiscono un buon clima per il piede. Anche chi ha bisogno di indossare una soletta personalizzata può affidarsi alle scarpe «FinnComfort». Il plantare rimovibile può essere sostituito con una soletta; c'è abbastanza spazio.



Con le scarpe «FinnComfort», il benessere del piede è al centro dell'attenzione.

## **Per ogni piede**

Se una scarpa non calza perfettamente, può far male. Se avete un piede sottile o largo, spesso non troverete una scarpa adatta nei negozi. Poiché non tutti i piedi hanno la stessa forma, trovare scarpe può essere difficile.

Da «FinnComfort» troverete un'ampia scelta di modelli per piedi stretti e larghi, nonché per piedi sensibili o esigenti. Ci sono modelli imbottiti con inserto elasticizzato per evitare punti di pressione, così come modelli con una suola extra leggera o un plantare morbido.

## **Azione sostenibile**

La sostenibilità è un tema che sta diventando sempre più importante, anche per la Waldi Schuhfabrik. Ogni singola fase, dalla progettazione alla produzione, viene eseguita in Baviera. Ciò significa che la qualità del lavoro e il controllo dei materiali utilizzati possono essere mantenuti a un livello elevato, evi-

tando trasporti superflui. Inoltre, il produttore è soggetto ai requisiti ambientali tedeschi e alle norme sul posto di lavoro.

Poiché le scarpe «FinnComfort» sono realizzate con materiali di alta qualità, può valere la pena sostituire le soles usurate, le cuciture aperte o le vecchie cinghie in velcro. Se desiderate usufruire di questo servizio clienti, contattate il vostro punto vendita. Potrete così godervi di nuovo le vostre scarpe «nuove».

Ulteriori informazioni sono disponibili sul sito:  
[www.finncomfort.ch](http://www.finncomfort.ch)



Oltre alle scarpe basse, l'ampia gamma comprende anche muli e sandali.



# IL BENDAGGIO GASTRICO VIRTUALE FA SPARIRE I CHILI DI TROPPO

**A differenza dell'intervento chirurgico, l'ipnosi per il bendaggio gastrico virtuale promette un'alternativa priva di rischi.**

Le persone in sovrappeso interessate all'ipnosi per bendaggio gastrico spesso hanno già provato innumerevoli diete senza successo. Vedono questo trattamento come la loro ultima speranza. Il prerequisito per il successo dell'ipnosi è la volontà di cambiare la propria dieta e altre abitudini di vita. È inoltre necessario essere aperti a metodi alternativi e non avere controindicazioni (ad esempio, psicosi).

## Il procedimento

L'ipnosi pone una persona in uno stato controllato tra il sonno e la veglia: Le parole pronunciate vengono trasformate in idee e vissute come

reali. Il bendaggio gastrico posizionato durante l'operazione fittizia è ora memorizzato nella memoria a lungo termine e suggerisce uno stomaco più piccolo. Questo crea una sensazione di pienezza precoce. Spesso si tratta anche di scoprire le cause, come eventi negativi del passato, che possono essere alla

base di un comportamento alimentare compensatorio. L'ipnosi può modificare efficacemente gli schemi comportamentali errati.

## L'esperienza

Diversi studi dimostrano un significativo effetto positivo nel perdere peso con l'ipnosi rispetto al perde-

re peso senza ipnosi. Il numero di sedute necessarie varia da cliente a cliente e dipende anche dalle rispettive cause. È importante trattare i clienti in modo sicuro e responsabile, per questo motivo ci si dovrebbe affidare solo a esperti del settore.

Un cliente ha perso 50 chili in un anno dopo una seduta di alcune ore.



## Daria Peter

è mental coach,  
ipnoterapeuta e trainer  
di ipnosi.

Bäderstrasse 25  
5400 Baden

[www.dariapetermentalcoaching.ch](http://www.dariapetermentalcoaching.ch)



# HERPES ZOSTER?

**L'HERPES ZOSTER È UNA MALATTIA INFETTIVA CHE SI MANIFESTA CON UN'ERUZIONE CUTANEA CON VESCICOLE, DI SOLITO MOLTO DOLOROSA E PRURIGINOSA.**

Chi ha avuto la varicella può contrarre l'herpes zoster. Più del 99% delle persone di età superiore ai 40 anni è portatore del virus. Con l'avanzare dell'età, aumenta notevolmente il rischio di malattia. L'herpes zoster e in particolare le sue complicanze neurologiche possono limitare la vita quotidiana per settimane o mesi.

Ha 50 anni o più? Oppure è una persona a rischio?  
**Parlate dell'herpes zoster con il suo personale medico specializzato.**

In caso di domande o informazioni, si rivolga al suo professionista sanitario di fiducia.

GlaxoSmithKline AG, Talstrasse 3, CH-3053 Münchenbuchsee.  
©2024 GSK group of companies or its licensor.



Ulteriori informazioni

# TAGLIO BIKINI MININVASIVO PER LA CHIRURGIA DELL'ANCA

L'approccio anteriore diretto (DAA) ha rivoluzionato la chirurgia delle protesi d'anca, mentre l'incisione bikini offre una migliore estetica della cicatrice e una più rapida guarigione della ferita. Questa tecnica avanzata sta diventando sempre più riconosciuta e potrebbe affermarsi come il nuovo punto di riferimento nella chirurgia ortopedica.

Nella chirurgia protesica dell'anca, l'approccio anteriore diretto (DAA) è diventato una delle tecniche mininvasive più utilizzate negli ultimi 20 anni. Sebbene il DAA sia un approccio intermuscolare (tra i muscoli) e interneurale (tra i nervi) all'impianto di una protesi d'anca, ci sono voluti diversi anni perché questo approccio diventasse generalmente accettato. La prima illustrazione mostra il percorso di una DAA nelle immediate vicinanze del nervo cutaneo femorale laterale della coscia (nervo cutaneo femorale laterale), che corre lateralmente lungo la cresta iliaca.

Oltre alle proprietà di risparmio muscolare, un altro vantaggio della DAA è la stabilità della protesi d'anca, il che significa che le dislocazioni - la testa della protesi che fuoriesce dal cotile artificiale - sono ormai rare. Uno svantaggio, tuttavia, era la tradizionale incisione cutanea longitudinale, che occasionalmente causava problemi di guarigione della ferita, un'estetica insoddisfacente della cicatrice e possibili danni al nervo cutaneo femorale laterale. Nel 2011, presso la Schulthess Klinik è stata introdotta la cosiddetta incisione Bikini, che oggi è ampiamente utilizzata e fornisce risultati eccellenti, soprattutto

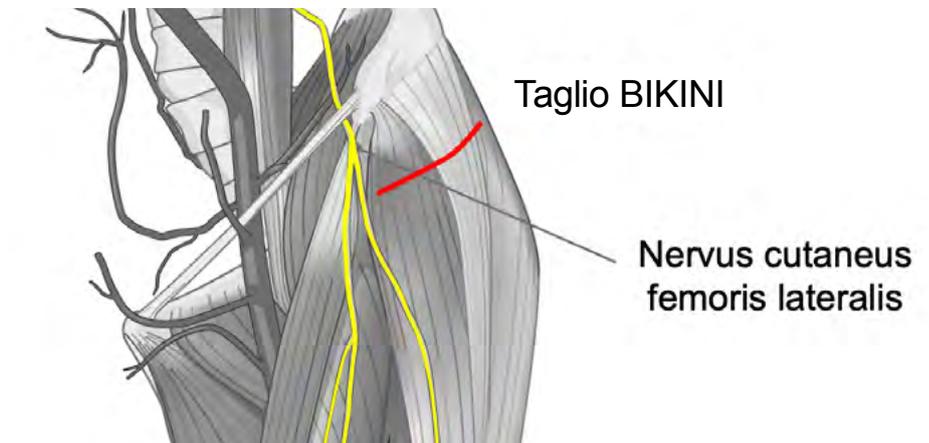


Fig. 1: Posizione anatomica dell'incisione bikini (in rosso) sopra l'articolazione dell'anca. L'incisione è leggermente laterale al nervo cutaneo femorale laterale (giallo).

per quanto riguarda una migliore estetica della cicatrice (Leunig, Faas et al. 2013). L'incisione viene eseguita nella piega di flessione. Il cosiddetto approccio Bikini, sviluppato dalla Schulthess Klinik, è sempre più utilizzato non solo in Svizzera ma anche in tutto il mondo (Leunig, Faas et al. 2013).

## L'approccio anteriore è collaudato

Tuttavia, l'approccio anteriore diretto non è una nuova invenzione: è stato descritto

già nel 1882 da Karl Hueter per il trattamento delle ferite di guerra e ulteriormente perfezionato negli anni '50 dai fratelli Judet in Francia, che hanno portato al primo impianto di protesi d'anca (Rachbauer, Kain et al. 2009). Secondo il Registro svizzero delle protesi SIRIS, nel 2023 il 54% di tutte le protesi totali primarie dell'anca in Svizzera sarà impiantato con questo approccio, a testimonianza della crescente accettazione di questa tecnica.

La cosiddetta incisione bikini, un'incisione modificata lungo le linee naturali della pelle, non solo migliora il risultato estetico ma anche il processo di guarigione riducendo la tensione della ferita. A differenza della tradizionale incisione longitudinale, che corre trasversalmente alle fibre di collagene e alle linee della fessura di Langer della pelle, l'incisione Bikini segue le linee naturali lungo la piega di flessione. Questo riduce al minimo i danni ai tessuti molli e favorisce un recupero più rapido.

## Incisione bikini leggermente più difficile

Tra gennaio 2014 e agosto 2023, nel reparto di chirurgia dell'anca della Schulthess Klinik sono state impiantate oltre diecimila protesi d'anca, di cui quasi 9.000 sono state eseguite con la DAA minimamente invasiva, con l'incisione bikini utilizzata in 5.000 casi (56%).

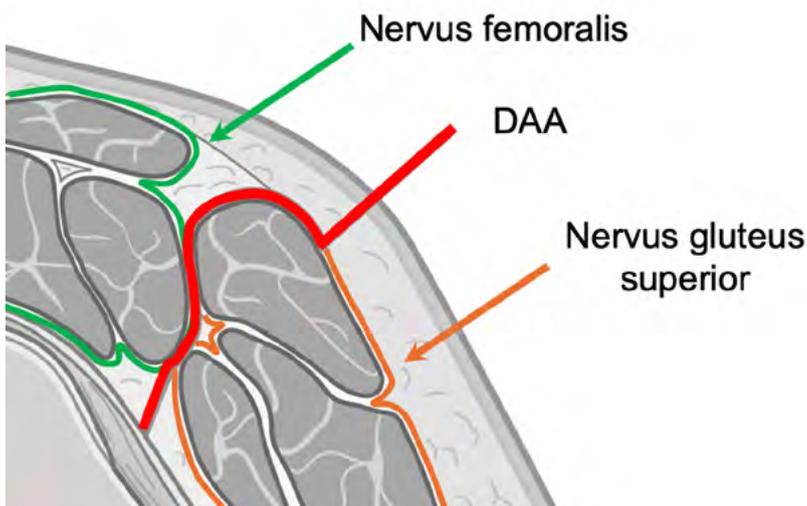


Fig. 2: Sezione trasversale dell'articolazione dell'anca con i muscoli anteriori innervati dal nervo femorale (verde) e i muscoli laterali innervati dal nervo gluteo superiore (arancione). La linea rossa mostra la DAA minimamente invasiva, che viene guidata attorno ai ventri muscolari senza staccare o recidere alcun muscolo.

A causa della difficoltà leggermente superiore dell'incisione bikini, i chirurghi meno esperti preferiscono l'incisione classica, mentre alla Schulthess Klinik i chirurghi che eseguono oltre 300 interventi di protesi d'anca all'anno utilizzano principalmente l'incisione bikini. L'incisione bikini è stata utilizzata nella maggior parte dei casi non complicati. Tuttavia, non è stata utilizzata se, ad esempio, era già stata eseguita un'incisione longitudinale o se il caso era tecnicamente difficile.

### Feedback positivo

L'esperienza clinica nella chirurgia ortopedica della Schulthess Klinik e gli studi retrospettivi condotti su oltre 964 pazienti (Leunig, Hutmacher et al. 2018) dimostrano che l'incisione bikini non solo migliora il risultato estetico, ma non ha nemmeno effetti negativi sul posizionamento degli impianti o un aumento del tasso di revisione. Le pazienti hanno inoltre riferito una maggiore soddisfazione per il risultato estetico e un minore intorpidimento dell'area del nervo cutaneo femorale laterale.

Le preoccupazioni iniziali per le possibili lesioni nervose e per la limitata visibilità

durante l'intervento sono state fugate dai perfezionamenti chirurgici. La tecnica è stata ulteriormente sviluppata per ridurre il rischio di infezione precoce e ottimizzare il posizionamento dell'impianto. Questo metodo si è rivelato particolarmente vantaggioso per i pazienti pesanti, poiché le minori forze di trazione e di taglio sull'incisione favoriscono una migliore guarigione della ferita.

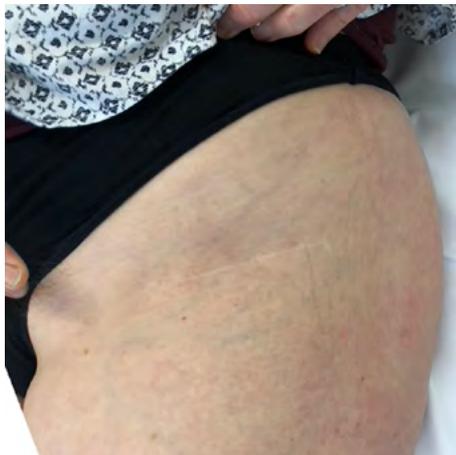


Fig. 3: Follow-up a 2 anni dall'intervento di protesi d'anca con cicatrice dell'incisione bikini, appena visibile e lunga 6-8 cm.

A nostro avviso, l'approccio anteriore diretto con incisione bikini rappresenta un progresso nell'artroplastica dell'anca. Questa tecnica contribuisce a migliorare la guarigione della ferita e l'aspetto della cicatrice (Figura 3), aumentando così la soddisfazione del paziente. In futuro, potrebbe affermarsi come un'alternativa interessante nella chirurgia ortopedica e migliorare ulteriormente l'attuale tecnica chirurgica minimamente invasiva.

### Prof Michael Leunig, MD

Medico capo/CMO Schulthess Klinik, Zurigo



### Prof Dr med Hannes A. Rüdiger

Vice capo medico Schulthess Klinik, Zurigo



### Dr Martin Aepli

Responsabile medico senior Schulthess Klinik, Zurigo



# Per il cuore & i nervi

  
Alpinamed



## Aglio nero capsule con vitamine del gruppo B

- ✔ Garantito inodore
- ✔ Senza eruttazione né esalazione

Per il cuore, il sistema nervoso e l'acuità visiva.  
Per stanchezza e affaticamento.

[www.alpinamed.ch](http://www.alpinamed.ch)

# DOLORI ACUTI DOVUTI ALL'ARTROSI DEL GINOCCHIO?

**Flector EP Tissugel® - Applicare invece di massaggiare.**

L'osteoartrosi è una delle cause più comuni di dolore al ginocchio. Si manifesta con un dolore ricorrente che limita la mobilità dell'articolazione. Sebbene l'osteoartrosi sia definita come una malattia degenerativa, il dolore da osteoartrosi è causato dall'infiammazione dei tessuti molli nell'area dell'articolazione del ginocchio. Per questo motivo vengono utilizzati i cosiddetti antinfiammatori locali non steroidei per combattere il dolore.

Flector EP Tissugel® è un cerotto di diclofenac autoadesivo che combatte il dolore e l'infiammazione in caso di artrosi sintoma-

tica del ginocchio. È consigliato anche per distorsioni, contusioni e strappi muscolari.

La pratica formulazione del cerotto Flector EP Tissugel® è ben tollerata dalla pelle ed è semplice e pulita da applicare. Penetra in profondità nel tessuto infiammato e con due applicazioni al giorno, garantisce un'efficacia continua.

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

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo. IBSA, CH-6912 Lugano-Pazzallo



## microlife®

A partner for people. For life.

### Protegetevi per tempo – Misuratore della pressione con riconoscimento del rischio di ictus!



Prevenzione dell'ictus a prezzo di lancio. Riconoscimento della fibrillazione atriale con tecnologia AFIP\*: Microlife BP B3 AFIP\*.

Disponibile in farmacia e in drogheria.

[www.microlife.ch](http://www.microlife.ch)



180/120

139/89



129/80

120/80

\*La tecnologia Microlife AFIB riconosce la fibrillazione atriale con estrema precisione, come dimostrato in diversi studi confrontabili con l'ECG (sensibilità 98%, specificità 92%). Microlife BP B3 AFIB può essere quindi utilizzato in modo affidabile per il riconoscimento precoce della fibrillazione atriale. Il misuratore della pressione tuttavia non formula diagnosi, ma mette a disposizione del medico importanti informazioni. Validato per l'utilizzo nei bambini (12+), nei pazienti con diabete, nefropatie, gravidanza/preeclampsia e obesità.

# «LE CAPACITÀ COGNITIVE SONO LE PIÙ IMPORTANTI»

Roman Josi, probabilmente il miglior giocatore svizzero di hockey su ghiaccio del momento, è sotto contratto con i Nashville Predators della National Hockey League (NHL) dal maggio 2010. In qualità di difensore nella Lega Nordamericana di Hockey su Ghiaccio, la sua salute, e in particolare il problema delle commozioni cerebrali, è un aspetto particolarmente importante per lui.

**Roman Josi, ha qualche informazione sulla sua salute, come il peso attuale o i livelli di lattato?**

Al momento, durante la pausa estiva e gli allenamenti di preparazione, non sono al corrente di queste informazioni nel dettaglio come lo sono di solito. Ma sì, durante la stagione questi valori vengono determinati regolarmente e meticolosamente nel club. Ma il mio peso attuale è probabilmente di circa 90 chili.

**Lei è professionista da qualche anno.**

**Com'è cambiata nel tempo la raccolta dei dati medici?**

Questo argomento è diventato sempre più importante. Ho notato un aumento da quando sono arrivato in Nord America nel 2010. Per esempio, a differenza del passato, ora indossiamo speciali gilet dotati di sensori per raccogliere tutti i tipi di dati, come la frequenza cardiaca.

**L'hockey su ghiaccio richiede caratteristiche specifiche. Quali sono le più importanti?**

Credo che le capacità cognitive siano le più importanti, insieme a una forza fisica superiore alla media, ovviamente. Come giocato-

re di hockey su ghiaccio, devo sempre prendere decisioni estremamente rapide. Anche l'esplosività e la velocità sono attributi fisici molto importanti, ma sono le soluzioni rapide e soprattutto corrette a distinguere un ottimo giocatore di hockey su ghiaccio da un buon giocatore.

**E quando si parla di qualità fisiche, l'esplosività e la velocità sono particolarmente importanti.**

Esattamente. La velocità, in particolare, è fondamentale per poter distanziare in breve tempo il mio avversario in un duello con il disco sul bastone ed essere in grado di staccarlo.

**Le commozioni cerebrali in seguito a colpi forti si verificano di continuo. Un problema importante nell'hockey su ghiaccio?**

Sì, certo. È un problema importante nell'hockey su ghiaccio in generale e la gente è ormai molto sensibilizzata. Anche qui l'attenzione è aumentata rispetto al passato.

**Lei stesso è già stato colpito più volte.**

Purtroppo sì. Personalmente, questa è la mia più grande preoccupazione per la



Nell'hockey su ghiaccio, la velocità è molto importante per poter partire rapidamente con il disco sul bastone, e la Rheumaliga si batte per una maggiore attività fisica.

salute. Non ho mai subito lesioni gravi, ma purtroppo ho avuto diverse commozioni cerebrali. Il problema è che qualcosa può sempre rimanere. Nel caso di una gamba rotta, ad esempio, l'osso di solito ricresce e i legamenti possono essere riparati. Con la testa, invece, non si sa mai quanto gravi saranno le conseguenze e per quanto tempo si resterà fuori gioco. È proprio per questa incertezza che si tratta di uno dei peggiori infortuni che si possano subire.

**Ci vuole effettivamente più tempo per rientrare dopo ogni volta?**

Dipende dall'intensità dell'impatto e dalle zone colpite. Ma probabilmente io stesso sono diventato più sensibile. E certamente si tende ad acquisire fiducia e a prendere più tempo prima di tornare.

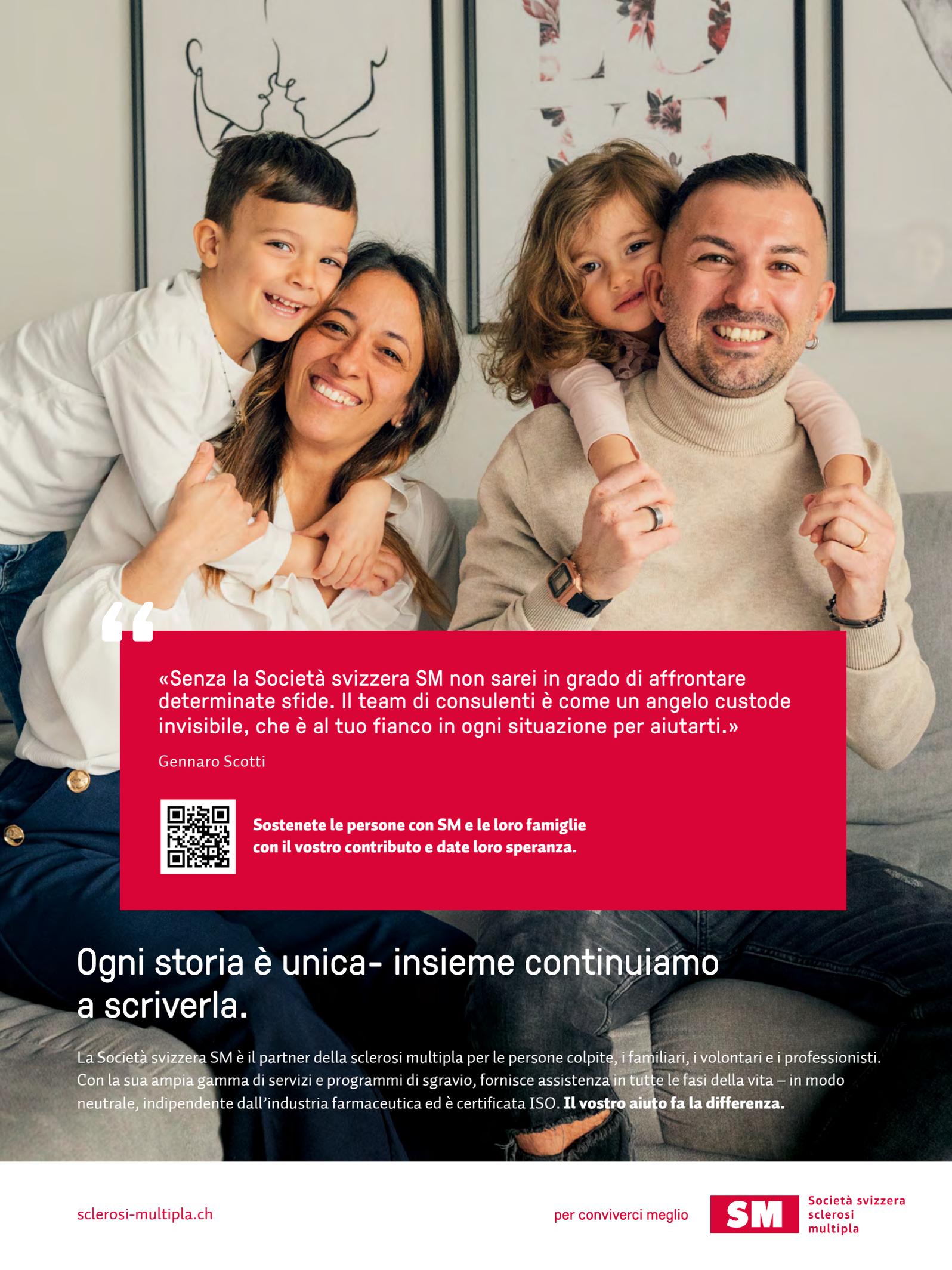
**Ora ha 34 anni, quali altri obiettivi ha?**

Il mio grande obiettivo è ovviamente vincere la Stanley Cup, il campionato nordamericano. E naturalmente festeggiare un titolo di campione del mondo con la Svizzera. Non so ancora cosa succederà dopo l'hockey su ghiaccio, ma la mia famiglia sarà prima di tutto al centro dell'attenzione.

Intervista: Martin Mäder



Roman Josi è il capitano dei Nashville Predators e deve prestare molta attenzione alla sua salute.



«Senza la Società svizzera SM non sarei in grado di affrontare determinate sfide. Il team di consulenti è come un angelo custode invisibile, che è al tuo fianco in ogni situazione per aiutarti.»

Gennaro Scotti



**Sostenete le persone con SM e le loro famiglie con il vostro contributo e date loro speranza.**

## Ogni storia è unica- insieme continuiamo a scriverla.

La Società svizzera SM è il partner della sclerosi multipla per le persone colpite, i familiari, i volontari e i professionisti. Con la sua ampia gamma di servizi e programmi di sgravio, fornisce assistenza in tutte le fasi della vita – in modo neutrale, indipendente dall'industria farmaceutica ed è certificata ISO. **Il vostro aiuto fa la differenza.**