

# Farmacia

## Casalinga

Dal 2024



**CON LE SOSTANZE VITALI VERSO  
LA LINEA DESIDERATA**

# 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 Ligornetto  
T 091 630 95 10

## Farmacia cinque vie Farmadomo SA

Via Romerio 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

# Prendersi cura di sé

Spero che tu sia una persona privilegiata. No, non mi riferisco alla ricchezza finanziaria o ai beni materiali. Ma al fatto di potersi sentire bene con se stessi. Chi lo fa può ritenersi fortunato e forse è anche un po' più soddisfatto. Almeno sotto questo aspetto. Personalmente, mi piacerebbe perdere qualche chilo, bisogna pur avere degli obiettivi. Ma come è noto, bisogna accettarsi così come si è e semplicemente gioire anche dei progressi più piccoli.

In questo contesto di peso e benessere fisico, c'è però un fattore completamente diverso: la salute. È chiaro che il sovrappeso non fa bene. L'elenco dei disturbi causati dal sovrappeso è tanto spiacevole quanto lungo. Si va dalla A di artrosi alla Z di infertilità. Ciò include anche malattie potenzialmente letali come l'insufficienza cardiovascolare o un aumentato rischio di cancro.

Ora, questo numero di «Farmacia Casalinga» si occupa in modo approfondito del tema della perdita di peso e della salute. «Nel 2022, il 31% della popolazione residente in Svizzera di età pari o superiore a 15 anni era in sovrappeso e il 12% era obeso», afferma la dottoressa Dietlind Greifnieder nel «Focus». In questo tema principale fa riferimento, tra le altre cose, all'importanza di una dieta ricca di proteine, dell'attività fisica o dei pasti regolari. Altri articoli di questo numero forniscono preziose informazioni su argomenti quali la carenza di ferro, il metabolismo dello zucchero, le sostanze nutritive in tutte le loro forme o anche l'integrazione alimentare con preparati come le proteine in polvere e gli acidi grassi omega-3 e, infine, i disturbi digestivi.

Ci auguriamo che questa lettura vi fornisca preziose informazioni per il vostro benessere. La conclusione più importante rimane sempre la stessa: accettarsi. Non importa cosa dicono lo specchio e la bilancia. E, in definitiva, anche rispettarli. Abbiate cura di voi stessi!

Martin Mäder, caporedattore

## Vita Protein Body Shape

### Godetevi la vostra figura da sogno.

L'eccesso di peso può influire sulla salute e sul benessere. La buona notizia è che si può ottenere molto con le giuste sostanze vitali e con piccoli cambiamenti quotidiani. Andiamo!



- ⊕ Perdita di peso
- ⊕ Glucosio nel sangue
- ⊕ Mantenimento della massa muscolare

Gestione del peso

22 g di proteine + 11 g di fibre alimentari / porzione



Altre informazioni: [vitahealthcare.ch](http://vitahealthcare.ch)  
In vendita in farmacia e drogheria.

Prodotto in Svizzera 



Vivere meglio.

**Vita**  
Health Care



CH25NNG00009\_03/2025

**Ericka Backoff**  
è originaria del Messico e  
convive con una malattia  
cronica

# Promuovere il cambiamento

## Il nostro impegno a favore della società

Da oltre cent'anni offriamo supporto alle persone affette da malattie croniche.

Per promuovere la salute e il benessere, ci focalizziamo su un approccio olistico: grazie alla prevenzione, all'innovazione e alla sostenibilità ecologica, contribuiamo a migliorare la qualità della vita.

Per maggiori informazioni: [novonordisk.ch](https://www.novonordisk.ch)

# INDICE

## 06 Punto di vista

Con sostanze vitali e allenamento per ottenere la figura desiderata e il peso ideale

## 09 Emorroidi

I cuscinetti di tessuto nell'ano hanno un ruolo importante

## 11 Sostanze nutritive

Proteine, carboidrati, vitamine ecc sono essenziali per la vita

## 14 Zucchero

Quando un circolo vizioso porta a attacchi di fame

## 22 Proteine

Il fabbisogno giornaliero varia a seconda dell'età e dello stile di vita

## 23 Chakra espansi

Scoperti nuovi centri energetici nel viso e nella pianta dei piedi

## 24 Colophon

## 30 Digestione

In caso di disturbi, spesso sono sufficienti rimedi casalinghi, ma non sempre

## 38 Glaucoma

La seconda causa più frequente di cecità spesso inizia in modo impercettibile

## 42 PFAS

Leggi più severe e misure proprie per ridurre l'inquinamento

## 46 Sostegno

La Fondazione Wilhelm Schulthess fornisce aiuti ortopedici a chi ne ha bisogno

## 50 Reiki

Come bambini, animali e piante traggono beneficio dall'energia vitale

## 52 Aneurisma

Un'arteria principale dilatata può diventare pericolosa

## 53 Herpes zoster

La conseguenza più frequente e più fastidiosa è la nevralgia posterpetica

## 55 «Mental Load»

Come si crea il sovraccarico mentale e cosa si può fare per contrastarlo

Stampato su carta senza cloro.

## parodentosan® Collutorio

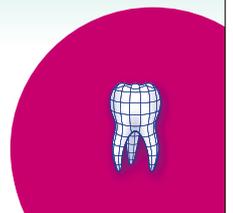
### Antisettico per l'igiene orale

- Clorexidina e componenti vegetali
- Decongestionante in caso di infiammazioni gengivali
- Effetto antimicrobico contro batteri e funghi

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo. Tit. omol.: Tentan AG, 4452 Itingen, [www.parodentosan.ch](http://www.parodentosan.ch)

## parodentosan®

Per una bocca e denti sani



# «Con le sostanze vitali verso la propria figura ideale»

Un peso normale stabile è fondamentale per la salute, poiché riduce il rischio di malattie come il diabete e i problemi cardiovascolari. Tuttavia, circa il 31% degli adulti in Svizzera è in sovrappeso, spesso a causa di un'alimentazione non sana e della mancanza di esercizio fisico. La dottoressa Dietlind Greifnieder del Centro per l'obesità dell'Ospedale cantonale di San Gallo spiega che anche piccoli cambiamenti possono fare molto.

## **Dottoressa Greifnieder, perché un peso normale stabile è importante per la salute?**

Il sovrappeso aumenta il rischio di malattie croniche come il diabete di tipo 2, le malattie cardiovascolari, l'ipertensione e persino alcuni tipi di cancro. Inoltre, mette a dura prova articolazioni e muscoli, il che può portare a una mobilità ridotta. Un peso sano non solo favorisce le prestazioni fisiche, ma anche la salute mentale, poiché aumenta l'autostima e la qualità della vita.

## **Molti adulti in Svizzera sono in sovrappeso?**

Nel 2022, il 31% della popolazione residente in Svizzera di età pari o superiore a 15 anni era in sovrappeso e il 12% era obeso. Le cause principali sono il cambiamento delle abitudini alimentari, uno stile di vita sempre più sedentario e una minore attività fisica.

## **Si dovrebbe seguire una dieta più ricca di proteine?**

Le proteine favoriscono la sazietà e prevengono gli attacchi di fame, poiché vengono digerite più lentamente. Il corpo ha bisogno di più energia per metabolizzare le proteine, il che aumenta il consumo di calorie. Le proteine svolgono un ruolo centrale nel mantenimento e nella costruzione della massa muscolare, che è particolarmente importante durante una dieta. Buone fonti di proteine sono uova, quark, legumi, tofu e carne magra.

## **Che ruolo hanno le fibre alimentari nella perdita di peso?**

Le fibre alimentari, chiamate anche fibre, aiutano a perdere peso prolungando la sensazione di sazietà e regolando la digestione. Le fibre solubili come la fibra di guaranà del fagiolo di guaranà e il glucomannano della radice di konjac rallentano lo svuotamento gastrico, riducendo la fame. Allo stesso tem-



Ben il 50% degli adulti è almeno in sovrappeso. Per perdere peso o mantenere il peso desiderato, oltre a ridurre lo zucchero, è utile anche mangiare regolarmente. O anche assumere integratori alimentari sazianti.

po, favoriscono la produzione di ormoni della sazietà, che riducono la sensazione di fame e l'apporto calorico.

*«In combinazione con le proteine, le fibre alimentari hanno un effetto particolarmente efficace, poiché insieme limitano l'apporto calorico».*

## **Come si può prevenire la perdita di massa muscolare durante una dieta?**

Quando si perde peso, c'è il rischio di perdere anche una quantità eccessiva di massa muscolare oltre al grasso. Per contrastare questo fenomeno, l'alimentazione dovrebbe

contenere una quantità sufficiente di proteine, poiché queste favoriscono il mantenimento della massa muscolare. Anche un regolare allenamento di forza aiuta a mantenere la massa muscolare e stimola il metabolismo. Gli esercizi con il proprio peso corporeo o programmi di allenamento mirati sono ideali.

## **Gli alimenti altamente trasformati hanno un effetto sul peso?**

Gli alimenti altamente trasformati (ultra-processed food) contengono spesso molto zucchero, sale e grassi malsani, ma poche sostanze nutritive. Portano a un'eccessiva



Per perdere peso è necessario un deficit calorico di 200-300 kcal al giorno, che deve essere risparmiato. L'allenamento aumenta il metabolismo basale, cioè la quantità di energia necessaria a riposo, ma non compensa questo deficit.

assunzione di calorie senza fornire al corpo una quantità sufficiente di micronutrienti essenziali. A lungo termine, favoriscono lo sviluppo di sovrappeso e carenze nutrizionali. È quindi consigliabile optare per alimenti naturali e non trasformati come verdure, prodotti integrali e carne magra.

### Perché è importante mangiare regolarmente?

I pasti regolari stabilizzano i livelli di zucchero nel sangue e prevengono gli attacchi di fame che spesso portano a scelte alimentari non salutari. Aiutano il corpo a soddisfare il fabbisogno energetico in modo uniforme e facilitano il mantenimen-

to di una dieta equilibrata. Tre pasti principali e (se necessario, due piccoli spuntini) sono un buon approccio.

### Cosa ne pensa degli integratori alimentari sazianti in polvere con proteine e fibre alimentari, come il nuovo «Vita Protein Body Shape» di Vita Health Care? Quali sono gli effetti di una bevanda di questo tipo?

Bevande come questa «Vita Protein Body Shape» sono una soluzione pratica per integrare i pasti. La combinazione di proteine, fibre alimentari (fibre, fibre alimentari) e micronutrienti come il cromo sazia in modo sostenibile e allo stesso tempo stabilizza il livello di zucchero nel sangue. Questo non solo aiuta a perdere peso, ma anche a mantenerlo. Una bevanda di questo tipo può essere integrata in modo flessibile nella vita quotidiana come complemento a un pasto principale.

### Perché la combinazione di proteine e fibre alimentari è così efficace?

Proteine e fibre alimentari si completano a vicenda in modo ideale: le proteine saziano a lungo e favoriscono la crescita muscolare, mentre le fibre alimentari supportano il sistema digestivo. Insieme, assicurano che l'apporto calorico sia ridotto senza compromettere la sensazione di sazietà. Ecco perché è importante informarsi sull'effetto saziante di un prodotto come «Vita Protein Body Shape». Questa bevanda contiene 22 g di proteine e 11 g di fibre alimentari per porzione, quindi ha un buon effetto saziante. ➤➤

Una dieta ricca di proteine e fibre con micronutrienti come il cromo aiuta a promuovere la sazietà, a stabilizzare i livelli di zucchero nel sangue e a evitare le voglie. Integrata con un regolare allenamento di forza, può aiutare a prevenire la perdita di massa muscolare durante una dieta. Piccoli cambiamenti nella vita quotidiana, come più movimento e un controllo consapevole delle porzioni, hanno un grande effetto. Il «Vita Protein Body Shape» può supportare questo in modo ottimale, fungendo da integratore alimentare e promuovendo allo stesso tempo la sazietà e la regolazione della glicemia.



«Vita Protein Body Shape» è disponibile in farmacia e drogheria. Oppure online qui (scansiona il codice QR).

### **Dormire a sufficienza aiuta a perdere peso?**

La mancanza di sonno compromette l'equilibrio ormonale e aumenta l'appetito, in particolare per i cibi ricchi di zuccheri e grassi. Inoltre, riduce la sensibilità all'insulina, aumentando il rischio di aumento di peso. Dormire a sufficienza (da 7 a 8 ore a notte) favorisce la rigenerazione e la perdita di peso.

### **Quali consigli posso seguire nella vita di tutti i giorni per perdere peso?**

Tra le strategie più efficaci vi sono l'aumento dell'attività fisica (almeno 7000, meglio 10000 passi al giorno) combinata con esercizi di forza (2-3 volte alla settimana). Utilizzare piatti più piccoli per ridurre le porzioni e bere acqua a sufficienza. Anche una scelta consapevole degli alimenti e l'evitare prodotti altamente trasformati (ultra-processed food) sono fondamentali. Anche i metodi di gestione dello stress come lo yoga o la meditazione possono essere d'aiuto.

### **Quali piccoli cambiamenti nella vita quotidiana possono avere un grande effetto?**

Anche piccoli aggiustamenti come l'esercizio fisico regolare e gli esercizi di forza, l'eliminazione delle bevande zuccherate, i piatti più piccoli e l'integrazione dei pasti come con il «Vita Protein Body Shape» possono fare una grande differenza. Dormire a sufficienza e ridurre lo stress completano l'approccio e garantiscono un successo a lungo termine. Buon divertimento nell'implementazione - si parte!

In collaborazione con Vita Health Care



**La dott.ssa Dietlind Greifnieder**

è capoclinica presso il Centro per l'obesità dell'Ospedale cantonale di San Gallo. È specialista FMH in medicina interna e ha conseguito diplomi in medicina nutrizionale, prevenzione e anti-invecchiamento. Ha inoltre completato la sua formazione in medicina ortomolecolare (sostanze vitali).



Mangiare in modo ricco di sostanze vitali significa combinare diversi alimenti per ottenere una dieta equilibrata. Oltre a frutta e verdura, questo include anche noci, semi, pane integrale, legumi, pesce e latticini.

## **Sostanze vitali nell'alimentazione**

Un'alimentazione equilibrata con un apporto sufficiente di sostanze nutritive è importante per la salute. Analogamente a questo apporto, ad esempio di vitamine, minerali o oligoelementi, anche le sostanze vitali svolgono un ruolo centrale. Sono essenziali per numerose funzioni corporee e contribuiscono a rafforzare il sistema immunitario, la rigenerazione cellulare e la vitalità generale. In concreto, i nutrienti comprendono tutte le sostanze importanti per il corpo, comprese le fonti di energia (carboidrati, grassi, proteine), mentre le sostanze vitali sono solo nutrienti essenziali che non possono essere prodotti dal corpo stesso. Devono essere assunti attraverso il cibo. In breve: tutte le sostanze vitali sono nutrienti, ma non tutti i nutrienti sono sostanze vitali.

Una dieta ricca di sostanze vitali è composta da una varietà di alimenti sani. Chi presta attenzione a una dieta equilibrata e combina diversi alimenti può assumere sostanze vitali in modo ottimale. Ad esempio, frutta e verdura forniscono

importanti vitamine e antiossidanti. Noci e semi forniscono al corpo grassi sani e oligoelementi. I prodotti integrali e i legumi forniscono preziose fibre e proteine vegetali, mentre il pesce, alcuni oli, i latticini e le uova contengono nutrienti essenziali per la salute delle ossa e il metabolismo.

Le sostanze vitali sono importanti per la medicina ortomolecolare. Il suo obiettivo è quello di compensare gli squilibri o le carenze nel corpo attraverso un apporto mirato di sostanze vitali e quindi prevenire le malattie o influenzarne positivamente il decorso. Ciò si ottiene con un apporto mirato e in dosi più elevate. Ad esempio, possono essere inclusi aminoacidi essenziali, che sono direttamente coinvolti nella struttura cellulare. O anche vitamine per sostenere il sistema immunitario e magnesio ad alto dosaggio per il rilassamento muscolare. In questo modo, la medicina ortomolecolare va oltre la nutrizione.

Martin Mäder

# «LE EMORROIDI HANNO UNA **FUNZIONE IMPORTANTE**»

Le emorroidi dolorose non sono solo spiacevoli, possono anche avere gravi conseguenze. È importante parlarne e la «Farmacia Casalinga» ne ha discusso con il dottor Martin Pelle della Clinique DELC.

## **Dottor Pelle, tutti sembrano conoscere il termine emorroidi: ma di cosa stiamo parlando in realtà?**

Innanzitutto, vorrei chiarire un'idea sbagliata molto diffusa: ogni persona sana ha le emorroidi. Quindi, quando qualcuno dice di avere le «emorroidi», molto probabilmente sta parlando di un disturbo corrispondente o addirittura di una malattia. Veniamo ora alla sua domanda: le emorroidi costituiscono fondamentalmente una normale struttura anatomica fatta di cuscinetti di tessuto connettivo ricchi di vasi sanguigni e quindi ben irrorati di sangue, che svolgono un compito importante.

## **E qual è questo compito?**

Le emorroidi sono responsabili della funzione di continenza fine. Ciò significa che formano una chiusura ermetica e impermeabile nell'ano. Ciò comporta un'interazione precisamente coordinata tra i muscoli sfinterici, che sono responsabili della continenza fecale e trattengono le feci, e il cuscinetto emorroidario, che è una struttura di tessuto connettivo responsabile della continenza fine.

## **Cosa succede quando le emorroidi causano problemi?**

Quando si parla di «emorroidi», questi cuscinetti di tessuto, che dovrebbero sigillare l'ano, sono solitamente gonfi o addirittura lesionati. Ciò può essere causato da movimenti intestinali difficili e dalla stitichezza, ad esempio se si esercita una pressione eccessiva durante i movimenti intestinali. Nel tentativo di espellere le feci, l'afflusso di sangue è stato compresso, per cui le arterie pompano una quantità eccessiva di sangue nelle emorroidi a causa dell'elevata pressione sanguigna che ne deriva, causando il rigonfiamento. Ciò è aggravato dal fatto che anche le vene sono compresse a causa delle feci dure e bloccate e il sangue non defluisce più.

## **Allora il tutto inizia dalla consistenza delle feci.**

Sì, la stitichezza mi porta a spingere con forza durante un movimento intestinale. Sarebbe meglio fare in modo di non dover spingere così tanto. È importante che i muscoli siano rilassati in modo che le feci escano senza



Tutti abbiamo le emorroidi. Ma se queste causano problemi, molto spesso sono quantomeno spiacevoli.

pressione. Le feci piuttosto morbide sono quindi l'ideale in caso di emorroidi.

## **Quali sintomi indicano la presenza di una malattia?**

Si parla dei cosiddetti sintomi guida. Quasi tutte le malattie di questo settore possono presentare questi sintomi. Spesso i pazienti notano sangue sulla carta igienica, una sensazione di bruciore durante la defecazione, che c'è umidità prima della defecazione o che la zona dell'ano è sempre un po' umida. Il sangue sulla carta è dovuto al fatto che il rivestimento cutaneo si è assottigliato a causa del gonfiore ed è più probabile che si verifichi una lesione in quel punto. Oppure si possono sentire degli ingrossamenti nodulari. In realtà non si dovrebbe sentire nulla, perché si tratta del passaggio dalla mucosa del retto alla pelle normale.

## **Cosa posso fare io stesso?**

I problemi emorroidari sono spesso causati da cattive abitudini di vita. I pazienti devono quindi modificare il loro comportamento. Devono modificare la loro dieta, affrontare l'obesità e spesso ridurre lo stress. È anche importante bere di più e promuovere lo sviluppo di una flora intestinale sana. A volte è necessario rafforzare i muscoli del pavimento pelvico con la fisioterapia.

## **E quando è necessario andare dal medico?**

Esistono quattro livelli di gravità dei problemi medici legati alle emorroidi: Il primo stadio è caratterizzato da un lieve ingrossamento e da un dolore quasi inesistente. Il quarto stadio, invece, è un problema più grave quando le emorroidi spingono verso l'esterno e sono praticamente rovesciate. Un medico dovrebbe esaminarlo. Un dolore pungente durante o subito dopo un movimento intestinale potrebbe essere una lacerazione della mucosa, che dovrebbe essere consultata. Se c'è sangue nelle feci, spesso proviene da una regione intestinale più alta. Potrebbe trattarsi di un'infiammazione, di un polipo sanguinante o di un tumore, che andrebbero esaminati.

Intervista: Martin Mäder

Clinica DELC  
Marktgasse 17, 2502 Biel  
Tel. 032 325 44 33  
praxis@delc.ch - www.delc.ch  
Biel - Grenchen - Burgdorf - Murten

## **Dottor Martin Pelle, MD**

è primario di chirurgia e flebologia presso la Clinique DELC AG di Biel e Grenchen dal 1° gennaio 2024.



# STROFANTO – DA VELENO PER LE FRECCHE A RIMEDIO

**Lo strofanto si riferisce a un gruppo di arbusti simili a liane che vivono nelle foreste tropicali di Africa e Asia. Appartengono alla famiglia della canna da zucchero, dove formano un proprio genere di piante.**

I fiori esotici con i loro petali attorcigliati hanno dato il nome alle piante: «strophos» significa filo attorcigliato, «anthos» fiore. Dopo la fioritura si sviluppano frutti simili a baccelli, che si aprono quando i semi sono maturi e rilasciano semi con peli volanti. I semi contengono un'alta concentrazione del glicoside velenoso strofantina.

Nella medicina tradizionale ghanese, lo strofanto veniva utilizzato per le malattie con sintomi infiammatori, ma anche per trattare i morsi di serpente. Tuttavia, l'applicazione principale era la caccia. Si preparava una pasta di semi schiacciati mescolati con la saliva, che veniva esposta al sole per diverse ore e poi usata come veleno per le frecce. Un animale di taglia piccola colpito da un dardo avvelenato di questo tipo crollava a terra morendo in pochi secondi. Gli animali di taglia più grande dovevano essere inseguiti fino a quando il veleno non aveva avuto effetto. La carne poteva essere consumata senza problemi; solo la parte intorno al punto in cui era entrata la freccia veniva tagliata e gettata.

## **Veleno per frecce contro i conquistatori**

Queste frecce avvelenate venivano utilizzate anche nel periodo della colonizzazione per difendersi dai conquistatori bianchi, il che portò a vietare lo strofanto nelle colonie britanniche. Tuttavia, gli abitanti del luogo, non attenendosi a questo principio, hanno continuato a coltivare le piante in luoghi inaccessibili.

Il veleno non è utilizzato solo dall'uomo, ma anche dal ratto



I fiori si sviluppano in frutti simili a baccelli i cui semi contengono un veleno che può essere usato a scopo medicinale.

dalla criniera, un insolito roditore africano. L'animale, che si muove lentamente e sembra una preda facile, mastica la corteccia dell'*Acokanthera* e ne impregna i peli speciali sotto la criniera. I cani che attaccano i ratti dalla criniera subiscono un grave avvelenamento e spesso muoiono per insufficienza cardiaca. Il veleno dell'*Acokanthera* è strettamente associato alla strofantina.

## **Guarire per caso**

Lo scozzese David Livingston, esploratore dell'Africa, fu accompagnato in una delle sue spedizioni dal botanico John Kirk. Una sera assunse inavvertitamente una piccola dose di strofanto, che contaminò il suo spazzolino da denti. Stupito, si rese conto che la polvere amara era in grado di far scomparire i suoi problemi cardiaci, causati da una malattia febbrile, e il giorno dopo stava di nuovo bene.

Livingston portò lo strofanto in Europa a metà del XIX secolo, dove il

medico e farmacologo britannico Thomas Richard Fraser isolò il glicoside con proprietà positive sul cuore. La strofantina si è affermata ben presto come la terapia standard per l'insufficienza cardiaca, l'angina pectoris e il trattamento degli attacchi cardiaci. La tintura favorisce le prestazioni cardiache e veniva assunta per i disturbi funzionali del cuore. I preparati a base di strofano divennero così popolari da essere chiamati «latte degli anziani». Rispetto a *Digitalis*, la strofantina è molto più facile da dosare, poiché non si accumula nell'organismo. Tuttavia, con l'avvento dei moderni trattamenti cardiaci, la strofantina è stata lentamente dimenticata. Lo strofanto è ancora oggi utilizzato solo in forma omeopatica.

Negli ultimi anni, tuttavia, la pianta ha attirato nuovamente attenzione dopo che diversi ricercatori hanno scoperto che l'organismo umano è in grado di produrre strofantina, un ormone che regola la

pressione sanguigna, nelle ghiandole surrenali e nel cervello quando è sottoposto a stress.

## **Fa bene al metabolismo**

Esperimenti sui topi hanno dimostrato che la strofantina riduce il numero di cellule senescenti. Si tratta di cellule senescenti che smettono di scindersi ma rimangono metabolicamente attive, rilasciando sostanze nocive e antinfiammatorie. In questo caso, la strofantina migliora il metabolismo e quindi anche la forma fisica, il che potrebbe essere utile nella terapia del cancro.

Esistono inoltre buone prove cliniche del fatto che la strofantina rimedia con successo ai disturbi dell'assorbimento e dell'utilizzo dell'ossigeno. Una nuova ricerca ha dimostrato che la strofantina ha un effetto antivirale eccezionalmente forte. Sarà interessante vedere quali poteri curativi rivelerà in futuro questa versatile pianta medicinale.

# COSA SONO I NUTRIENTI?

Mangiare significa vivere. Alcune persone mangiano più volte al giorno, altre solo una volta. Indipendentemente dalla frequenza e dal tipo di pasti, abbiamo tutti qualcosa in comune: mangiamo per fornire nutrienti al nostro corpo.

Sempre più persone si interessano in modo approfondito alla propria alimentazione. Tuttavia, anche se spesso si dispone di una certa conoscenza, a volte mancano le conoscenze di base. Ad esempio, sulle sostanze nutritive che svolgono funzioni vitali nel nostro corpo. Questo è l'inizio di una serie di articoli su di esse.

Migliore è l'apporto di sostanze nutritive, migliore è il funzionamento dei processi biochimici nel nostro corpo. Nella descrizione e classificazione delle sostanze nutritive, distinguiamo tra sostanze nutritive essenziali, non essenziali e semi-essenziali:

- Nutrienti essenziali: il nostro corpo non è in grado di produrli autonomamente.
- Nutrienti non essenziali: il nostro corpo è in grado di produrli autonomamente.

- Nutrienti semi-essenziali: normalmente non sono essenziali, ma diventano essenziali in situazioni come stress, malattia o gravidanza.

Si distinguono inoltre tra macro e micronutrienti:

## Panoramica dei macronutrienti

### Grassi

Contenuti ad esempio in: noci, latticini come burro, panna e mascarpone, nonché carne o pesce grassi. I grassi sono costituiti da acidi grassi, che a loro volta si suddividono in acidi grassi saturi e insaturi. Gli acidi grassi saturi non hanno doppi legami nella loro struttura chimica all'interno delle catene di carbonio. Quando hanno almeno un doppio legame, si parla di acidi grassi insaturi. Questi ultimi sono suddivisi in acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi.

- L'acido grasso saturo più conosciuto è l'acido stearico (E 570). È contenuto nel burro di karité, nell'olio di cocco, nel burro di cacao e nelle nocciole e viene utilizzato come additivo nell'industria alimentare.
- L'acido grasso monoinsaturo più noto è l'acido oleico. È particolarmente ricco nell'olio di oliva, di arachidi e di colza.
- Un esempio di acido grasso polinsaturo è l'acido linoleico. Si trova, ad esempio, nell'olio di lino, di noci e di vinaccioli.

Nella vita di tutti i giorni, dovremmo prestare particolare attenzione all'apporto di acidi grassi omega-3. Secondo le stime, fino al 90% della nostra popolazione ha un deficit di acidi grassi omega-3. Ciò è dovuto anche al fatto che i nostri alimenti contengono sempre più acidi grassi omega-6. ▶▶

## 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

Gli acidi grassi omega-3 più noti sono l'acido alfa-linolenico (ALA), l'acido eicosapentaenoico (EPA) e l'acido docosaesaenoico (DHA). Questi sono presenti in abbondanza, ad esempio nell'olio di alghe, nell'olio di pesce, nel salmone selvatico, nell'olio di lino e nei semi di chia. Ricchi di acidi grassi omega-6 sono, ad esempio, l'olio di arachidi, di cartamo e di girasole. Gli acidi grassi omega-6 sono acidi grassi insaturi e precursori delle prostaglandine. Queste svolgono un ruolo decisivo nelle reazioni infiammatorie del corpo. Pertanto, gli acidi grassi omega-6 dovrebbero essere assunti solo con moderazione.

Il rapporto ideale tra omega-6 e omega-3 è < 4:1. Sebbene un rapporto sfavorevole tra questi due gruppi di acidi grassi nel nostro corpo possa portare a un aumento del rischio di malattie cardiovascolari, processi infiammatori e danni cellulari, la maggior parte della nostra società è ben lontana da questo valore.

### Proteine

Le proteine sono presenti, ad esempio, in: carne, pesce, uova, latticini e legumi. Il nostro corpo le costruisce a partire da diversi

amminoacidi: gli amminoacidi vengono concatenati e utilizzati come unità costitutive più piccole per ogni cellula del nostro corpo. Esempi noti di proteine sono gli ormoni o le cellule immunitarie per la nostra difesa contro gli agenti patogeni. Il fabbisogno giornaliero di proteine varia a seconda dell'età, del livello di attività e di altri fattori individuali. Una buona regola empirica è: 1,5 g di proteine per kg di peso corporeo al giorno.

### Carboidrati

Contenuti ad esempio in: riso, patate, cereali, pane, zucchero e miele.

Le unità più piccole dei carboidrati sono chiamate monosaccaridi. Questi sono chiamati "unità di base non ulteriormente scomponibili" di carboidrati o anche zuccheri semplici. Esempi di zuccheri semplici sono il glucosio, il galattosio o il fruttosio. Questi sono abbondanti nello zucchero, nei succhi di frutta, nei croissant o nei dolci come il cioccolato, gli orsetti gommosi o le torte.

Quando due monosaccaridi si uniscono, si forma un disaccaride (zucchero doppio). I disaccaridi più noti sono il lattosio (contenuto nei latticini di origine animale) e il nostro zucchero da tavola (saccarosio).

Da tre a dieci monosaccaridi si formano i cosiddetti oligosaccaridi. Se sono più di dieci, si formano i polisaccaridi. Più lunga è questa catena di monosaccaridi, più tempo impiegano i nostri enzimi digestivi a scomporre queste catene. Le nostre cellule preferiscono i monosaccaridi come fonte primaria di energia. Più a lungo gli enzimi digestivi hanno a che fare con la catena, più tempo ci vuole perché questa energia sia disponibile. Tuttavia, questo è più sano perché l'aumento di zucchero nel sangue è più stabile.

Pertanto, gli alimenti che contengono polisaccaridi sono preferibili a quelli con monosaccaridi e oligosaccaridi. Esempi di polisaccaridi sono l'amido, la pectina e la cellulosa. Sono abbondanti nel riso integrale, nelle patate o nei cereali integrali, quindi dovresti includere regolarmente questi alimenti nella tua dieta.

### Panoramica dei micronutrienti

#### Sali minerali

Il corpo non è in grado di produrre minerali e deve assumerli attraverso l'alimentazione. Si distingue tra macroelementi e oligoelementi: il nostro corpo ha bisogno di macroelementi in quantità maggiori rispetto agli oligoelementi. Tra questi figurano ad esempio magnesio, calcio e potassio. Il nostro corpo ha bisogno di oligoelementi solo in piccole quantità. Esempi noti sono: zinco, selenio, ferro, rame e manganese.

#### Vitamine

Anche le vitamine devono essere assunte attraverso il cibo. Svolgono funzioni importanti nel metabolismo e sono coinvolte in molti processi biochimici. Sono classificate in base alla loro solubilità: sono idrosolubili o liposolubili. Nella vita di tutti i giorni è utile sapere quali vitamine sono liposolubili, poiché idealmente dovrebbero essere assunte insieme ai grassi per favorirne l'assorbimento nell'organismo. La vitamina A, la vitamina E, la vitamina K e la vitamina D sono liposolubili. Esempi di vitamine idrosolubili sono le vitamine del gruppo B come la riboflavina, l'acido folico e la cobalamina, nonché la vitamina C.

Lorena Bornacin



Migliore è l'apporto di sostanze nutritive, migliore è il funzionamento dei nostri processi biochimici. Le sostanze che non possiamo produrre da soli devono essere assunte appositamente e sono chiamate essenziali.

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



# PIÙ ENERGIA GRAZIE A UN APPORTO OTTIMALE DI FERRO

La carenza di ferro si sviluppa spesso in modo insidioso e rimane a lungo inosservata. Solo quando compaiono sintomi come stanchezza, spossatezza e problemi di concentrazione, molti si rendono conto che il loro corpo è privo di questo oligoelemento essenziale.

Il ferro è una sostanza nutritiva vitale che dobbiamo assumere attraverso il cibo. Con circa 60 mg per kg di peso corporeo, è uno degli oligoelementi e partecipa a numerosi processi metabolici. Uno dei compiti principali del ferro è la formazione dell'emoglobina, il pigmento rosso del sangue che trasporta l'ossigeno nel corpo. Assicura che l'ossigeno passi dai polmoni ai tessuti e venga immagazzinato nei muscoli. Inoltre, il ferro svolge un ruolo chiave per il sistema immunitario e la funzione cerebrale.

## Consigli in caso di carenza di ferro

**Riconoscere i primi sintomi:** stanchezza, pallore, problemi di concentrazione o unghie fragili? Potrebbero essere indizi di una carenza di ferro. Un esame del sangue medico chiarirà la situazione.

**Combinare il ferro in modo intelligente:** il ferro vegetale viene assorbito meglio dall'organismo se combinato con alimenti contenenti vitamina C come peperoni, agrumi o bacche.

**Evitare gli inibitori:** caffè, tè nero e latticini possono bloccare l'assorbimento del ferro. Meglio consumarli a distanza di almeno un'ora dai pasti ricchi di ferro.



L'ortica è una pianta ricca di ferro ed è spesso consigliata come rimedio naturale contro la carenza di ferro.

## Fabbisogno di ferro e alimentazione vegetale

I vegetariani e i vegani sono più a rischio di carenza di ferro, poiché il corpo assimila meno il ferro vegetale rispetto a quello animale. La consapevolezza di un apporto sufficiente di ferro senza carne è ancora scarsa. In Svizzera, circa il dieci per cento della popolazione è affetto da carenza di ferro.

Chi desidera coprire il proprio fabbisogno di ferro attraverso alimenti vegetali dovrebbe prestare attenzione a un'alimentazione molto consapevole. Particolarmente consi-

gliati sono legumi, prodotti a base di cereali, noci, semi e prodotti integrali, nonché frutta e verdura ricche di ferro. Per migliorare l'assorbimento del ferro, l'alimentazione dovrebbe essere integrata con alimenti ricchi di vitamina C, poiché questa favorisce l'assorbimento del ferro. Allo stesso tempo, si consiglia di consumare caffè e tè nero con moderazione, poiché possono inibire l'assorbimento del ferro.

## Una delicata terapia con il ferro

Gli integratori di ferro di NUTREXIN contengono sali di ferro facilmente utilizzabili, varie piante contenenti

ferro e sostanze ausiliarie e secondarie naturali. Grazie a uno speciale processo di fermentazione, il corpo è in grado di riconoscere e assorbire particolarmente bene i nutrienti contenuti. La biodisponibilità è quindi ottimale.

Per tutti coloro che non amano le capsule, il concentrato liquido di ferro Power è un'alternativa ideale. Convince per il suo piacevole sapore fruttato. Inoltre, NUTREXIN Ferro Power è ricco di vitamina B12 e acido folico, un prezioso vantaggio per le donne in gravidanza e in allattamento.

Vitale e pieno di energia.  
Il vostro apporto ottimale di ferro.

**NUTREXIN**  
www.nutrexin.ch

**NUTREXIN**  
Plant trees.  
NUTREXIN Save lives.

# NEL CIRCOLO VIZIOSO DEL SOVRAPPESO

In Svizzera, quasi la metà della popolazione è in sovrappeso o obesa. Una delle cause principali è l'elevato consumo di zucchero. Tuttavia, esso non è l'unico responsabile del sovrappeso, ma anche un circolo vizioso di fluttuazioni della glicemia, rilascio di insulina, mancanza di energia e attacchi di fame.

Come comunicato dall'Ufficio federale di statistica (UST) nel novembre 2024, nel 2022 il 31% della popolazione residente svizzera di età pari o superiore a 15 anni era in sovrappeso e il 12% era obeso. Queste cifre provengono dal cosiddetto Sondaggio svizzero sulla salute (SSS) del 2022, ma l'obesità (BMI di 30 e oltre) è aumentata notevolmente negli ultimi anni. Ad esempio, solo il 5% circa era considerato obeso 30 anni fa, mentre la percentuale di popolazione in sovrappeso è più stabile.

In Svizzera è aumentato ancora di più il consumo medio pro capite di zucchero: se nel 1850 il consumo di zucchero era ancora inferiore a 10 grammi al giorno, oggi è superiore a 100 grammi. A titolo di confronto, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda, ad esempio, un'assunzione massima giornaliera di 25 grammi. L'attuale consumo di zucchero corrisponde quindi a oltre 25 zollette di zucchero al giorno. Questo può accadere anche inconsciamente, perché lo zucchero negli alimenti trasformati viene spesso consumato in modo nascosto.

## Come nasce la fame

Lo zucchero non solo contribuisce direttamente al sovrappeso, ma favorisce anche gli attacchi di fame. Si crea un vero e proprio circolo vizioso tra il consumo costante di zucchero e l'aumento di peso. In concreto, la sensazione di fame è regolata da una complessa interazione di ormoni e meccanismi di controllo del sistema nervoso centrale. Gli attori principali sono la grelina, che stimola la fame, e la leptina e il GLP-1, che promuovono la sensazione di sazietà. Inoltre, gli stimoli sensoriali come gli odori e il gusto svolgono un ruolo nell'amplificazione del segnale di fame.

Particolarmente problematico è l'effetto delle fluttuazioni della glicemia. Dopo aver mangiato cibi zuccherati, la glicemia aumenta rapidamente, innescando un aumento del rilascio di insulina. Questo ormone assicura che il glucosio venga trasportato dal sangue alle cellule, ma spesso in modo così efficace che la glicemia scende poi bruscamente. Questo calo improvviso provoca una sensazione di mancanza di energia e scatena una



Un'altra dolce tentazione. Ma il consumo di questo zucchero può portare anche a un attacco di fame?

nuova sensazione di fame. Questo crea un circolo vizioso: si consumano nuovamente cibi zuccherati per placare la sensazione di fame, e così si ricomincia il ciclo.

## Regolare la glicemia

Esistono diversi modi e sostanze per stabilizzare il livello di zucchero nel sangue e interrompere così questo circolo vizioso. Tra queste sostanze, ad esempio a base vegetale, c'è la cannella. Contiene cinnamaldeide, che migliora la sensibilità all'insulina e facilita l'assorbimento dello zucchero nelle cellule. E poi la berberina, un alcaloide dell'agrifoglio, regola lo zucchero nel sangue inibendo la produzione di glucosio nel fegato. E il melone amaro contiene composti simili all'insulina che possono aumentare l'assorbimento del glucosio nelle cellule e influenzare positivamente il metabolismo degli zuccheri.

Inoltre, il fieno greco contiene fibre solubili che rallentano l'assorbimento di zucchero nell'intestino e quindi riducono i picchi di zucchero nel sangue, e la pianta *Gymnema sylvestre* può bloccare l'assorbimento di zucchero nell'intestino. È stato anche dimostrato che l'acido alfa-lipoico, un potente antiossidante, favorisce l'assorbimento del glucosio nelle cellule muscolari e riduce lo stress ossidativo, spesso associato al diabete. Anche il gelso bianco (*Morus alba*) può essere utile, dalle sue foglie si può ricavare la 1-deossinojirimicina (1-DNJ). Questa sostanza blocca gli enzimi intestinali che convertono i carboidrati in zucchero. In questo modo si riduce l'assorbimento del glucosio e si evitano picchi di zucchero nel sangue ed eventuali attacchi di fame dopo aver mangiato.

Martin Mäder



Alpinamed



**Desiderio di una glicemia stabile?**

**Assumere 1 capsula prima dei pasti**

Con cromo per una glicemia stabile



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

# PROTEZIONE DELICATA SULLA PELLE IN CASO DI INCONTINENZA URINARIA

**L'incontinenza urinaria colpisce molte donne e può influenzare la vita quotidiana. Gli assorbenti MoliCare® lady offrono una soluzione sicura e discreta. Grazie a diversi livelli di assorbenza e materiali delicati sulla pelle, garantiscono una protezione ottimale e una piacevole sensazione di comfort.**

Quando si ride, si tossisce o si fa sport, può verificarsi una perdita involontaria di urina. Questa cosiddetta incontinenza da sforzo o da stress è frequente. Oltre ai cambiamenti ormonali dopo una gravidanza o durante la menopausa, possono svolgere un ruolo anche altri fattori come la debolezza del tessuto connettivo o l'indebolimento dei muscoli del pavimento pelvico.

Per affrontare in modo sicuro la perdita di urina, gli assorbenti MoliCare® lady Pads offrono una protezione affidabile, studiata appositamente per le esigenze delle donne. Grazie alle più recenti tecnologie e a materiali delicati sulla pelle, l'incontinenza può essere gestita in modo discreto e sicuro.

## **Forma anatomica**

Gli assorbenti MoliCare® lady Pads sono stati appositamente progettati per l'anatomia femminile. La forma anatomica garantisce una vestibilità comoda, mentre l'efficace tecnologia di assorbimento MoliCare SkinGuard® assorbe e trattiene l'umidità in modo efficiente.

Questi assorbenti possono essere incollati con discrezione nella biancheria intima come prodotti per l'igiene mensile. Grazie ai materiali confortevoli e al rapido assorbimento dei liquidi, offrono una sensazione di sicurezza in ogni situazione.

## **Diversi livelli di assorbenza**

Ogni donna ha esigenze individuali in caso di incontinenza. Per que-



Gli assorbenti MoliCare® lady, modellati per l'anatomia femminile, ispirano fiducia e offrono sicurezza.

sto è importante tenere conto delle esigenze individuali nella scelta del prodotto. Una leggera perdita di gocce richiede una forza di assorbimento inferiore rispetto alla perdita di quantità maggiori. I cuscinetti MoliCare® lady sono disponibili in diversi livelli di assorbimento. Una scala a forma di goccia sulla confezione aiuta a decidere. A seconda del numero di gocce, il corpo assorbente multistrato di un cuscinetto può assorbire una quantità corrispondente di liquido:

-0,5 gocce in caso di incontinenza ancora molto lieve, in caso di perdite occasionali di gocce dovute ad esempio a starnuti o risate.

-1,5, 2 e 3 gocce in caso di incontinenza lieve.

-4,5 gocce in caso di incontinenza da lieve a moderata, quando si perdono quantità maggiori.

MoliCare® lady Pants offre una maggiore capacità di assorbimento, con una scala di gocce che arriva fino a 5 e 7 gocce. Hanno la forma di normali

mutande e assorbono i liquidi molto rapidamente. Sono quindi adatti alle donne con un'incontinenza urinaria moderata che hanno bisogno di maggiore sicurezza e protezione anche in situazioni di attività come lo sport. Mentre gli assorbenti vanno incollati all'interno della biancheria intima, i pannolini possono essere indossati al posto della biancheria intima. Grazie a questa ampia scelta, ogni donna può scegliere esattamente il prodotto che soddisfa le sue esigenze individuali. In caso di dubbi, è possibile chiedere consiglio in farmacia.

## **Delicati sulla pelle e inodori**

Oltre all'elevato potere assorbente, gli assorbenti e i pannolini MoliCare® lady offrono una protezione aggiuntiva contro le irritazioni cutanee. I prodotti delicati sulla pelle sono dermatologicamente testati e hanno un pH neutro per la pelle di 5,5.

Il rivestimento a pH neutro per la pelle aiuta a mantenere il mantello

acido protettivo della pelle e a prevenire le irritazioni. Allo stesso tempo, una speciale protezione contro gli odori assicura una sensazione di freschezza per tutto il giorno. I materiali traspiranti favoriscono inoltre un clima cutaneo piacevole.

## **Discrezione e sicurezza**

Un'altra caratteristica importante è la vestibilità discreta e sicura dei MoliCare® lady Pads. Grazie a un'ampia striscia adesiva, rimangono saldamente fissati alla biancheria intima e non scivolano. Questo garantisce una sensazione di sicurezza, senza che gli assorbenti sottili siano percepibili o ingombranti.

I MoliCare® lady Pads offrono alle donne la libertà di godersi la vita senza preoccupazioni. L'efficiente potere assorbente assicura una sensazione di asciutto. Al lavoro, durante lo sport o nel tempo libero, gli innovativi assorbenti offrono sicurezza e discrezione. Niente ostacola uno stile di vita attivo.

**HARTMANN**



Helps. Cares. Protects.

# La nuova generazione MoliCare®: Scopra la differenza.

**Provala  
subito!**

- + Più sicuro
- + Più asciutto
- + Più discreto



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

# CISTITE – TIPICA DELLE DONNE?

**Una donna su due soffre di infezione alla vescica almeno una volta nella vita. FEMANNOSE® N aiuta rapidamente e senza antibiotici.**

Le infezioni alla vescica sono tra le più comuni infezioni del tratto urinario. Le donne ne soffrono molto più spesso degli uomini, per motivi legati all'anatomia. Mentre l'uretra maschile è più lontana dall'ano, la distanza nelle donne è di soli tre o quattro centimetri. Questo permette ai batteri intestinali di raggiungere più facilmente la vescica e causare infezioni. Le donne giovani e sessualmente attive sono particolarmente colpite.

## Il D-mannosio funziona particolarmente bene

Alcune sostanze si sono dimostrate particolarmente efficaci nel trattamento della cistite acuta. Il D-mannosio, un ingrediente natu-

rale, è presente in piccole quantità anche nel corpo umano, quindi questa sostanza non è estranea all'organismo. Agisce così bene in grandi quantità perché impedisce efficacemente ai batteri che causano l'infiammazione di attaccarsi alla parete della vescica. In questo modo i batteri vengono inattivati e espulsi tramite l'urina.

## FEMANNOSE® N - senza antibiotici

Per le donne colpite esiste una terapia efficace senza antibiotici: FEMANNOSE® N. FEMANNOSE® N è adatto per il trattamento acuto della cistite e, a dosi basse, anche per la prevenzione. Ai primi segni, si può iniziare a prenderlo direttamente per prevenire la diffusione dell'infezione. FEMANNOSE® N agisce rapidamente nella vescica e ha un ottimo sapore. Il prodotto medico è anche vegano, senza glutine, senza lattosio e quindi molto ben tollerato.

## Novità: bastoncini solubili in bocca

I DIRECT-STICKS FEMANNOSE® N con l'ingrediente naturale D-mannosio sono il prodotto ideale per quando si è in giro, in viaggio o nel-

la vita professionale quotidiana. I DIRECT-STICKS si dissolvono direttamente e rapidamente in bocca senza bisogno di assumere liquidi, sono molto ben tollerati e hanno un sapore fruttato.



FEMANNOSE® N - per il trattamento acuto e la prevenzione delle infezioni delle vie urinarie.

Dispositivo medico CE 0426, disponibile in farmacia e drogheria. Melisana AG, 8004 Zurigo, [www.femannose.ch](http://www.femannose.ch)

## SMART PROTEIN

Tutto ciò di cui il corpo ha bisogno per costruire le proteine

- ✓ **Human Amino Pattern**  
99% di utilizzo delle proteine grazie a tutti gli 8 aminoacidi essenziali, puri e nel giusto rapporto.
- ✓ **Facile da assumere, ovunque**
- ✓ **Senza additivi di alcun tipo**
- ✓ **Adatto anche a vegetariani e vegani**

Distribuzione: Conartix Health AG, Schlieren, [info@conartix.ch](mailto:info@conartix.ch)

Prevenzione dai 50 anni in su

Sollevamento pesi

Sfida mentale

Gravidanza

Sport agonistici

# 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, parabeni 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 crosini.**

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.

# I SALI DI SCHÜSSLER E LO SPORT

**Molti atleti lo sanno: all'improvviso i muscoli del polpaccio fanno così male che è quasi impossibile stare in piedi sulla gamba interessata. Nella seguente intervista, Claudia Schiely, droghiera diplomata HF, fornisce informazioni sulle cause, il trattamento e la prevenzione degli spasmi muscolari.**

## **Cosa succede esattamente in caso di spasmo muscolare?**

In caso di crampo, la muscolatura, ad esempio nel polpaccio, si contrae improvvisamente e si irrigidisce, provocando dolore. Di solito, un crampo dura solo per poco tempo.

## **In quali parti del corpo possono verificarsi crampi muscolari?**

Oltre ai muscoli del polpaccio, possono essere colpiti anche i muscoli della coscia, del piede, dell'addome e della schiena. Tuttavia, i più colpiti sono i polpacci.

## **Perché possono verificarsi crampi muscolari durante l'attività sportiva?**

Le cause possono essere il sovraccarico dei muscoli o uno squilibrio idrico ed elettrolitico. Alcune persone soffrono di crampi muscolari durante il sonno.

## **Quali misure di primo soccorso consiglia in caso di crampo?**

In caso di crisi acuta, è utile allungare e massaggiare i muscoli interessati. Dopo uno spasmo, è necessario riprendere a muoversi con cautela per evitare che si ripresenti.

## **Gli spasmi muscolari sono una questione di età?**

Gli spasmi tendono ad aumentare con l'età.

## **Come possono gli atleti prevenire gli spasmi?**

È importante riscaldarsi prima dell'allenamento e allungare i mu-

scoli dopo. Si raccomanda una dieta equilibrata per fornire al corpo tutti i nutrienti di cui ha bisogno. La cosa migliore è seguire la piramide alimentare. Chi è attivo sportivamente dovrebbe sempre bere a sufficienza. Il magnesio contribuisce alla normale funzione muscolare e al normale equilibrio elettrolitico. Si trova soprattutto negli alimenti vegetali come noci, semi, cereali integrali, banane e frutta secca. Gli atleti hanno un maggiore fabbisogno di magnesio. Una carenza può essere rilevata mediante un esame del sangue. Per sostenere una terapia a base di magnesio può essere utile anche l'uso dei sali di Schüssler.

## **Cosa sono i sali di Schüssler?**

I sali di Schüssler sono stati sviluppati dal medico omeopatico Wilhelm Schüssler nel XIX secolo. Era convinto che uno squilibrio nel bilancio minerale potesse

avere effetti sulla salute del corpo. Considerava che la causa di una carenza di minerali non fosse tanto l'insufficiente apporto di sali minerali attraverso la dieta, quanto piuttosto l'incapacità delle cellule del corpo di assorbire queste sostanze in quantità sufficiente. Somministrava ai suoi pazienti sali minerali che diluiva fortemente con una miscela di alcol e acqua. Secondo la dottrina di Schüssler, questi sali minerali diluiti avrebbero dovuto fungere da apriporta per i minerali grossolani nelle cellule, garantendo così un buon assorbimento e una buona distribuzione nel corpo.

## **Quali sono i vantaggi dei sali di Schüssler?**

Diversi sali di Schüssler possono essere combinati tra loro e con altri rimedi omeopatici o della medicina tradizionale. Sono adatti a tutte le fasce d'età, anche ai bambini e alle donne incinte. In generale sono ben tollerati e non possono essere sovradosati perché contengono solo tracce minime di sali minerali.

## **Dove si trovano i sali di Schüssler?**

I sali di Schüssler sono disponibili in tutte le farmacie e drogherie.

## **Quando si dovrebbe andare dal medico per un crampo muscolare?**

Se i crampi durano diversi minuti e si verificano frequentemente, è necessario andare a fondo della causa. Se si verificano intorpidimento o paralisi, è urgentemente consigliata una visita medica.

Susanna Steimer Miller



Durante un crampo, i muscoli si contraggono fortemente e si induriscono, il che può essere doloroso.

# POLLINE E INFEZIONI RESPIRATORIE: UN RISCHIO SOTTOVALUTATO

Per molte persone la primavera segna l'inizio di un meraviglioso periodo all'aria aperta, ma spesso rappresenta una sfida per chi soffre di allergie. Oltre ai sintomi tipici, come starnuti e prurito, il polline può aumentare il rischio di infezioni respiratorie, indipendentemente dal fatto che si sia allergici o meno.

## Come influisce il polline sul sistema immunitario?

A contatto con il polline, il sistema immunitario reagisce producendo anticorpi, che possono scatenare i sintomi allergici. Il polline indebolisce anche le membrane mucose, facilitando la penetrazione di agenti patogeni nell'organismo. Inoltre, le difese immunitarie vengono rallentate, rendendo più facile la diffusione delle infezioni.

Poiché le infezioni respiratorie sono inaspettate nei mesi più cal-



Il polline può scatenare infezioni respiratorie anche in assenza di allergie, e colpisce tutti.

di, spesso vengono diagnosticate in modo errato.

## Allenare il sistema immunitario

Evitare del tutto gli agenti patogeni è impossibile e, in generale, indesiderabile, poiché essi sono onnipresenti e stimolano il nostro sistema immunitario, consentendogli di rimanere resistente. Consultate il vostro medico o farma-

cista per capire meglio i vostri sintomi ed esplorare le opzioni di trattamento più adatte.

## Supporto di Broncho-Vaxom®

Broncho-Vaxom® è in grado di allenare il sistema immunitario in modo mirato e a lungo termine. In questo modo, contribuisce a ridurre la suscettibilità alle infezioni ed è riconosciuto per la sua buo-

na tolleranza. È disponibile senza prescrizione medica ed è adatto a partire dai 6 mesi di età.

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

CH-BV-25022



Broncho-Vaxom® può ridurre la suscettibilità alle infezioni ed è ben tollerato.

# FERRO? MA VOLENTIERI!

**Chi non lo conosce: stanchezza, spossatezza, mancanza di energia e chi più ne ha più ne metta... Spesso dietro a tutto questo c'è una carenza di ferro con riserve vuote.**

Questo può essere trattato con infusioni o compresse. Tuttavia, nella maggior parte dei casi, dopo una terapia di successo con il ferro, la storia si ripete e il livello scende di nuovo lentamente. Questo è particolarmente vero per le donne con mestruazioni regolari. Per evitare che ciò accada, ci sono le gustose barrette al ferro con aroma di lampone di AndreaFer.

Il ferro in essi contenuto è microincapsulato e quindi molto ben tollerato. Inoltre, non sa di ferro e viene ben assorbito. AndreaFer è privo

di glutine, zucchero e lattosio. Inoltre, è certificato da swis-sveg per i vegani.



**La dottoressa Angelika Donalies, ginecologa a Soletta, commenta:**

«Consiglio con successo le barrette al ferro AndreaFer alle mie pazienti già da alcuni mesi. Il vantaggio è



che hanno un ottimo sapore e quindi sono ampiamente accettati dalle utilizzatrici. Finora non mi sono noti effetti collaterali spiacevoli, come invece talvolta accade con le compresse. È stato anche dimostrato che l'effetto di questi bastoncini è molto buono e che le riserve di ferro possono essere stabilizzate».

Le barrette di AndreaFer possono essere assunte semplicemente senza acqua.

AndreaFer è disponibile nei negozi specializzati o su [www.andreafer.ch](http://www.andreafer.ch). Su richiesta è possibile ricevere un campione.



# I BENEFICI DEI PRODOTTI PROTEICI

I prodotti e le proteine in polvere sono ormai onnipresenti. Il loro effetto dipende fortemente dalle circostanze personali. In linea di principio, gli adulti sani possono soddisfare il loro fabbisogno proteico attraverso una dieta equilibrata.

I prodotti e le polveri proteiche sono ormai onnipresenti. Il loro effetto dipende molto dalle circostanze personali. In linea di principio, gli adulti sani possono soddisfare il loro fabbisogno proteico attraverso una dieta equilibrata.

Gli atleti di forza o le persone con un maggiore fabbisogno proteico a causa di determinate condizioni di salute, così come gli anziani il cui appetito e assunzione di cibo diminuisce nonostante il maggiore fabbisogno, possono trarre beneficio dall'uso di proteine in polvere. Queste possono essere utili anche per le persone che evitano fonti proteiche animali, ad esempio coloro che seguono una dieta vegana.

## Diversi usi

Quando si considera l'argomento, va notato che esistono diversi tipi di proteine in polvere: proteine del siero di latte (whey) e caseina, en-

trambe prodotte dal latte, e proteine vegetali. Le proteine del siero di latte sono note per la loro rapida digeribilità e la capacità di sostenere i muscoli durante l'allenamento.

La caseina viene digerita più lentamente e fornisce un apporto più duraturo ai muscoli, il che è particolarmente vantaggioso durante la notte. Entrambe le proteine animali contengono tutti gli aminoacidi essenziali importanti per il corpo. Le fonti proteiche vegetali spesso richiedono una combinazione per ottenere un profilo aminoacidico completo.

## Suddivisione in aminoacidi

Dopo l'assunzione, le proteine vengono scomposte in aminoacidi, che vengono poi utilizzati, tra l'altro, per la costruzione muscolare, la riparazione cellulare e la produzione di ormoni. Tuttavia, un eccesso di proteine può essere convertito in grasso o sovraccari-

care i reni, poiché l'azoto prodotto durante la digestione viene escreto come urea. Inoltre, alcuni additivi nelle proteine in polvere, come il lattosio o i dolcificanti artificiali, possono causare disturbi digestivi.

Le fonti proteiche naturali, come carne, pesce, legumi e cereali integrali, sono spesso la scelta migliore dal punto di vista nutrizionale, poiché oltre alle proteine contengono importanti micronutrienti come ferro, zinco e acidi grassi omega-3. Le fonti vegetali, in particolare, forniscono anche fibre, che contribuiscono alla sazietà e alla gestione del peso.

## Adattare il fabbisogno al peso

Il fabbisogno giornaliero di proteine varia a seconda dell'età e della situazione di vita. La raccomandazione è di 0,8 grammi di proteine per chilogrammo di peso corporeo per gli adulti sani, mentre il fabbisogno aumenta a partire dai 65 anni. Chi si allena intensamente ha bisogno di 1,2-2 grammi per chilogrammo di peso corporeo, a seconda dell'intensità dell'allenamento. Chi segue una dieta vegana dovrebbe consumare circa 0,2 grammi in più per chilogrammo di peso corporeo a causa della minore biodisponibilità delle proteine vegetali.

Gli integratori alimentari non dovrebbero essere considerati un sostituto di una dieta sana. Spesso contengono pochissimi micro e macronutrienti come vitamine, minerali, carboidrati, fibre e grassi sani, di cui un organismo sano ha assolutamente bisogno. Gli integratori alimentari sono utili soprattutto in caso di carenze accertate o in situazioni di vita particolari. È importante scegliere prodotti di produttori affidabili che contengano un numero minimo di additivi.



Oltre alle proteine in polvere a base vegetale, ne esistono anche due tipi ottenuti dal latte.

## Elisabeth Huemer

nutrizionista MSc, responsabile della consulenza/terapia nutrizionale Ospedale cantonale di Lucerna (LUKS). [www.luks.ch](http://www.luks.ch)





È noto, ad esempio, che il microbioma ha un'influenza sulla nostra salute molto maggiore di quanto si pensi. È in gran parte responsabile anche dell'equilibrio della nostra salute fisica e del nostro benessere mentale.

Quando il microbioma è in equilibrio, il nostro sistema immunitario è in forma. Un microbioma sano ci rende anche più capaci di prendere decisioni. È interessante notare che molte persone soffrono di disturbi digestivi. È quindi giunto il momento di entrare di nuovo in contatto consapevole con la «popolazione intestinale».

### Come rafforzare i nuovi chakra?

Sempre più segnali indicano in vari modi che dovremmo occuparci più intensamente dei chakra recentemente manifestatisi: ad esempio attraverso un rapido invecchiamento

to della pelle, disturbi digestivi, difficoltà nel prendere decisioni, squilibrio di peso, un sistema immunitario debole e sensibilità alle radiazioni come il 5G, ecc.

Per rafforzare i chakra del viso, si consiglia di prendersene cura regolarmente con prodotti delicati: bagni di vapore per il viso, arricchiti con oli essenziali biologici, o maschere di muschio irlandese in combinazione con spirulina o oli essenziali, possono avere un effetto energizzante. Anche i massaggi con pietre curative, ad esempio con rulli di giada, quarzo rosa, ametista o altre pietre curative, possono stimolare i chakra del viso e purificare il campo energetico. Esistono anche pietre curative levigate che hanno un effetto rivitalizzante. Se praticato con attenzione, il «Face-Yoga» può stimolare il flusso energetico dei chakra del viso.

Per stimolare i chakra delle mani e dei piedi, si possono fare regolarmente benefici bagni caldi per le mani e i piedi, arricchiti con sali minerali o basici. I massaggi con una spugna di luffa o di sisal, una spazzola asciutta o un olio naturale profumato attivano i chakra delle mani e dei piedi. Anche semplici movimenti come sfregare i palmi delle mani l'uno contro l'altro possono attivare e far fluire l'energia non solo nelle mani, ma in tutto il corpo.

Il chakra della protezione, una chiave importante per l'equilibrio interiore, può essere rafforzato da una dieta probiotica equilibrata che non appesantisca l'intestino e sia priva di additivi chimici. Le erbe selvatiche, i germogli e le sostanze amare sono particolarmente benefiche perché favoriscono la digestione e il microbioma. I giorni di digiuno, i giorni di succhi e cibi crudi e i delicati massaggi addominali favoriscono l'equilibrio del microbioma e contribuiscono a una sensazione di armonia nel corpo. Le tecniche di respirazione calmano il sistema nervoso e forniscono ossigeno. Anche i pensieri e le emozioni positive sono una medicina naturale per il microbioma.

I profumi come l'abete o il pino, ad esempio nell'acqua del bagno, possono essere di supporto e chiarire il campo energetico. Anche le passeggiate nella natura e camminare a piedi nudi nella natura armonizzano i chakra. Il lavoro consapevole con questi nuovi chakra può non solo migliorare il proprio benessere, ma anche contribuire alla guarigione della collettività. Siamo tutti collegati tra noi e attraverso il nostro lavoro individuale contribuiamo alla trasformazione collettiva.

Mirjam Aragón

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



Oltre ai sette chakra principali, ci sono anche nuovi chakra. È importante onorare il vecchio aprendo nuove strade.

#### 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 • **Traduzione** DeepL.com, Alessandro Falcone • **Responsabile marketing**

**e comunicazione** Stefan Möckli, 031 740 97 02, s.moeckli@schweizerhausapotheke.ch • **Crediti immagine** unsplash.com, shutterstock.com, zvg

**Immagine di copertina** Alexia Ackermann • **Tiratura** 164239 (certificata WEMF 2024)); tedesco 123605, francese 51745

**Abbonamento** CHF 24.- • **Pubblicazione** otto volte l'anno • **Servizio abbonamenti** Schweizer Hausapotheke, «Abo», Könizstrasse 25, 3008 Bern, abo@schweizerhausapotheke.ch, 031 740 97 26

# VIVERE IN MODO PIÙ CONSAPEVOLE CON IL **DIABETE DI TIPO 2**

**Vivere con il diabete di tipo 2 richiede attenzione al proprio corpo. I sistemi di misurazione FreeStyle Libre offrono un valido supporto in questo senso. Il sensore, che viene applicato sulla parte posteriore della parte superiore del braccio, misura e trasmette automaticamente ogni minuto<sup>1</sup> il valore attuale di glucosio al lettore FreeStyle Libre o all'app per smartphone compatibile<sup>2</sup>. Il controllo continuo del glucosio in tempo reale<sup>1</sup> mostra come l'alimentazione, l'esercizio fisico o altri fattori dello stile di vita influenzano i livelli di glucosio.**

Ogni panino, biscotto o passeggiata: il nostro metabolismo del glucosio reagisce a tutto questo. La misurazione continua del glucosio con i sistemi di misurazione FreeStyle Libre mostra esattamente<sup>3/4</sup> in che modo: Dopo una passeggiata nel parco, i valori di glucosio nel sangue diminuiscono.

Dopo aver mangiato una fetta di torta, aumentano invece e la tendenza corrispondente aumenta gradualmente.<sup>5/6/7/8</sup> Questo feedback immediatamente visibile aiuta le persone con diabete di tipo 2 a capire quali alimenti e attività influenzano i valori di glucosio nel sangue.<sup>9/10</sup>

## **Stabilizzare i valori di glucosio nel sangue**

In questo modo, la visualizzazione sul display allena la consapevolezza del proprio corpo, può motivare a migliorare lo stile di vita e quindi a migliorare i valori glicemici a lungo termine.<sup>9/10</sup> Gli studi hanno dimostrato che le misurazioni regolari della glicemia sono essenziali<sup>11</sup> per monitorare il decorso della terapia del diabete al fine di evitare danni a lungo termine, causati dalle fluttuazioni dei livelli di glucosio.<sup>12</sup>

Se i valori di glucosio rilevati individualmente aumentano o si abbas-

sano una volta un po' troppo, degli allarmi opzionali<sup>13</sup> possono avvertire gli utenti in modo che possano reagire prima di un'anomalia. In questo modo, le persone con diabete acquisiscono maggiore sicurezza<sup>14/15</sup>, fiducia nelle proprie decisioni e un grande vantaggio in termini di qualità di vita.<sup>16/17</sup>

## **Assunzione dei costi da parte della cassa malati**

Se ha il diabete e si inietta dell'insulina a seconda dei pasti, un medico specialista in diabetologia può PrescriberLe il FreeStyle Libre. Solo in questo caso FreeStyle Libre sarà rimborsato dalla cassa malati per un importo stabilito dall'Ufficio federale della sanità pubblica.

Può anche acquistare FreeStyle Libre senza prescrizione medica, ma in questo caso dovrà pagare l'importo da solo. Parli con il Suo medico di famiglia per ottenere il

necessario rinvio a un diabetologo. Ulteriori informazioni, alle sull'assunzione dei costi, sono disponibili su: [www.FreeStyle.Abbott](http://www.FreeStyle.Abbott)



## **Come l'alimentazione e l'esercizio fisico influenzano lo zucchero**

L'alimentazione e l'esercizio fisico hanno un'influenza diretta sui livelli di glucosio.<sup>5/6/7/8</sup> Gli alimenti ricchi di carboidrati come il pane o la pasta aumentano rapidamente la glicemia, mentre le alternative ricche di fibre come i prodotti integrali rilasciano il glucosio più lentamente e garantiscono livelli più stabili.<sup>6</sup> Una combinazione di fibre, proteine e grassi sani aiuta a evitare forti fluttuazioni di zucchero.<sup>17</sup> L'esercizio fisico, a sua volta, abbassa i livelli di glucosio, poiché i muscoli ne consumano di più.<sup>7/8</sup> Anche una breve passeggiata dopo aver mangiato può migliorare i livelli.

Maggiori informazioni:



1. Il sensore è pronto per la misurazione del glucosio 60 minuti dopo l'attivazione. 2. Le app del sistema FreeStyle Libre sono compatibili solo con determinati dispositivi mobili e sistemi operativi. Prima di utilizzare le app, verificare la compatibilità del dispositivo sul sito web [www.freestyle.abbott](http://www.freestyle.abbott). 3. Alva S et al. Journal of Diabetes Science and Technology, 2020 | DOI: 10.1177/1932296820958754. 4. Dati disponibili. Abbott Diabetes Care. 5. Type 2 diabetes in adults: management NICE Guideline, No. 28, London: National Institute for Health and Care Excellence (NICE); 2022. ISBN-13: 978-1-4731-1477-7. 6. Øverby, N.C. et al. Diabetologia (2007) 50:2044-2051 DOI 10.1007/s00125-007-0775-0. 7. Brinkmann C., Kröger J., Siegmund T., et al. AGP-Fibel Bewegung: Mit CGM Glukoseverläufe bei Bewegung analysieren. Kirchheim Verlag; Magonza: 2021. 8. Esefeld K. et al. Diabetologia 2022; 17 (Suppl 2): S301-S310 doi 10.1055/a-1901-0690. 9. O'Connor M.D. et al. Endocr. Pr. 30, 122-127 (2024). 10. Oser, T. K. et al. JMIR Diabetes 2022;7(1)e34465doi: 10.2196/34465. 11. Heinemann L. et al. Diabetologia 2020; 15 (Suppl 1): S18-S39. DOI:10.1055/a-1179-2865. 12. Guerci B., et al. Diabetes Technol Ther. 2022. doi: 10.1089/dia.2022.0271. 13. Gli allarmi sono disattivati per impostazione predefinita e devono essere attivati. 14. Hoak, Thomas, et al. Diabetes Therapy. 2017; 8 (1): 55-73. Lo studio è stato condotto su 224 adulti. 15. Bolinder, Jan, et al. The Lancet. 2016; 388 (10057): 2254-2263. Lo studio è stato condotto su 239 adulti. 16. Yaron et al. Diabetes Care 2019; 42 (7): 1178-1184. 17. Fokkert M. et al., BMJ Open Diab Res Care.2019. © 2025 Abbott | ADC-109710 v1.0

# 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.



## Capileov® ARRESTO DELLA CADUTA Capelli



Ext. de Serenoa Repens (75 mg)  
Complexe 5 alpha blocker (79 mg)  
Zinc ( 5 mg - 100% VNR\*)  
Vitamine B6 (1,4 mg - 100% des VNR\*)

Cystina (50 mg)  
Taurina (45 mg)

Vitamine A (600 µg - 75% des VNR\*)  
Vitamine E (12 mg - 100% des VNR\*)  
Estratto di arancia sanguigna (10 mg)

Vitamines B1, B2, B3, B5, B8 (100% des VNR\*)

Pharmacode No 5636642

### Un'azione ANTI-FALL doppia

- Stimolare la genesi cellulare
- OTTIMIZZARE la vitalità del bulbo pilifero
- ✓ La caduta viene rallentata
- ✓ La ricrescita viene stimolata
- ✓ I capelli vengono rivitalizzati dall'interno

### Sostiene la crescita dei capelli

- Serenoa repens
- Palma nana, chiamata "Palma della Florida"
- Complesso inibitore 5α
- (Estratto di cipolla + Estratto di tè verde)
- Zinco
- Vitamina B6 (100% del fabbisogno giornaliero raccomandato)
- Inibizione dei 2 recettori della 5α-reduuttasi nel bulbo pilifero

### Efficacia clinicamente comprovata!

Eseguito in un centro di ricerca specializzato

Sotto il controllo di dermatologi.

30 soggetti - 12 settimane - 1 capsula al giorno.

Metodo di indagine:

Fotovideotricogramma (Analisi della % dei capelli in ogni fase).

Questionario standardizzato.

SENZA DIOSSIDO DI TITANIO [E 171]

Protocollo

Effetto sulla genesi cellulare dei capelli.



www.nms-biomedicals.com

CP 57 · CH-1724 Praroman admin@nms-biomedicals.ch



# SE PIZZICA IL TALLONE

**I talloni le fanno male? Sente come una spina nel tallone? Al mattino, appena sveglia, avverte un forte dolore? RheelaxX® è la soluzione ortopedica rivoluzionaria per il dolore al tallone!**

Soffre forse di fascite plantare o di aponeurosi plantare? RheelaxX® è l'unica soletta che riduce la pressione di contatto sul tallone attraverso un effetto meccanico e allo stesso tempo riduce la tensione dell'aponeurosi plantare, causa dell'infiammazione, attraverso un effetto muscolare.

## Combattere la spina calcaneare

La spina calcaneare rappresentava un problema per Xavier Fresnel, podologo e sviluppatore della suola RheelaxX®, durante il suo lavoro.

Questa patologia ortopedica, caratterizzata da dolore nella zona del tallone e da una sensazione di «chiodi nel tallone» al risveglio, è molto comune.

Le solette che Fresnel produceva di solito erano troppo spesse e i suoi pazienti, soprattutto le sue clienti, se ne lamentavano. Molti dovevano accontentarsi di indossare scarpe da ginnastica. Xavier Fresnel iniziò a sviluppare una suola che doveva essere così sottile da poter essere inserita in qualsiasi scarpa e che tuttavia alleviasse immediatamente il dolore.

## Una calcificazione del tendine

Una spina calcaneare è una calcificazione del tendine che si attacca sotto l'osso del tallone e viene

diagnosticata sulla radiografia. Oggi, più del 10% della popolazione è affetta da questa condizione, chiamata anche spina di Lenoir. È

la tensione dell'aponeurosi plantare che causa l'infiammazione e quindi il dolore.

RheelaxX® è una soletta sottile che si adatta a tutte le scarpe, anche aperte. È sufficiente una sola soletta, poiché viene utilizzata solo sul lato dolorante. RheelaxX® riduce meccanicamente la pressione di appoggio e il suo profilo riduce anche la tensione dell'aponeurosi plantare.

L'innovazione di RheelaxX® consiste nel combattere la causa del dolore. Più del 90% delle persone che hanno utilizzato RheelaxX® hanno riscontrato un sollievo immediato.

Disponibile in farmacia e parafarmacia.





## La forza dell'Amazzonia: La nascita del dentifricio al sangue di drago

La storia del dentifricio al sangue di drago inizia con la resina dell'albero del sangue di drago (Croton Lechleri), che da secoli è apprezzata dai popoli indigeni della regione amazzonica per le sue proprietà speciali. Questa resina di colore rosso intenso, conosciuta come „Sangre de Drago“ in spagnolo, contiene una varietà di composti bioattivi che possono avere effetti anti-infiammatori, antibatterici e antiossidanti. Queste proprietà uniche sono ora riunite nel dentifricio di good decision.

Il nostro sangue di drago proviene dalla foresta pluviale amazzonica in Ecuador. Viene raccolto secondo antiche tecniche indigene, in cui l'albero viene incisi delicatamente. Sosteniamo un progetto finanziato dalla Cooperazione allo sviluppo tedesca, che offre alternative sostenibili alla deforestazione. In questo modo promuoviamo l'indipendenza economica delle comunità indigene e proteggiamo la foresta pluviale.

**Cura naturale dei denti e delle gengive**

- senza: fluoro, diossido di titanio, sodio laurilsolfato, parabeni, triclosan, diossido di titanio, coloranti e profumi sintetici
- Con xilitolo, bicarbonato di sodio, argilla e carbonato di calcio
- Natura pura - sviluppato in Germania e in Ecuador - prodotto in Germania
- in confezione sostenibile



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)





## Disponibile da subito!

# ZINTONA®

**ZINTONA di Chrisana – contro il mal d'auto, vomito, disturbi digestivi e dolori gastrici!**

Siamo felici di comunicarvi che ZINTONA è finalmente di nuovo disponibile in parafarmacie e farmacie!

ZINTONA è la soluzione naturale per i disturbi gastrici, i disturbi digestivi, il vomito e il mal d'auto. Grazie all'efficace azione dello zenzero, aiuta a lenire questi disturbi e garantisce un viaggio piacevole o un miglior benessere quotidiano. Che sia in auto, in aereo o in nave – ZINTONA ti accompagna durante il viaggio senza sintomi sgradevoli. Ottieni subito la tua dose di benessere!

**Affidati a ZINTONA per disturbi digestivi, dolori gastrici e durante i tuoi viaggi. Efficace anche contro il vomito per adulti e bambini a partire dai 6 anni.**

Disponibile solo in parafarmacie e farmacie!

**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)





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

## 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 avvitata 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 23 giugno 2025, ore 19.00, Dental Team Lucerna, Winkelriedstrasse 37, 6003 Lucerna

**Lucerna:** lunedì 15 settembre 2025, ore 19.00, Dental Team Lucerna, Winkelriedstrasse 37, 6003 Lucerna

**Lucerna:** lunedì 17 novembre 2025, ore 19.00, Dental Team Lucerna, Winkelriedstrasse 37, 6003 Lucerna

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



# Balgrist

Tec AG



## Soluzioni ottimizzate per una maggiore qualità della vita.

### Gestisci in autonomia la tua vita quotidiana.

Scopri come puoi vivere la tua vita quotidiana senza preoccupazioni grazie a sistemi all'avanguardia. Forniamo una consulenza discreta sulla gestione di **vescica, intestino e stomi**.



#### Affronta la vita in modo più rilassato:

- Consulenza personalizzata e completa da parte di esperti
- Ampio assortimento di prodotti di ultima generazione
- Materiale informativo dettagliato e di semplice applicazione
- Consegna rapida e discreta, servizi di abbonamento automatico
- Prezzi vantaggiosi
- Set di campioni gratuiti
- Fatturazione vantaggiosa secondo le tariffe MiGel
- Fatturazione diretta con assicurazioni sanitarie e infortuni, senza fatturazione anticipata



**Balgrist Tec AG – Rivenditore specializzato di articoli sanitari**

Tel. 044 386 58 05 | Forchstrasse 340, 8008 Zurigo | [www.balgrist-tec.ch](http://www.balgrist-tec.ch) | [shop@balgrist.ch](mailto:shop@balgrist.ch)

# QUANDO LA DIGESTIONE SI COMPLICA

I disturbi digestivi sono frequenti e, come minimo, fastidiosi. Si manifestano in varie forme e intensità, da inconvenienti innocui a malattie gravi. Mentre in molti casi sono sufficienti rimedi casalinghi, in altri è necessario un esame medico e almeno dei farmaci.

La digestione è un processo complesso che prevede la scomposizione, la trasformazione e infine l'eliminazione del cibo. Di conseguenza, i disturbi possono essere numerosi. I disturbi più comuni sono flatulenza, mal di stomaco, stitichezza e diarrea. Questi sintomi possono manifestarsi singolarmente o in combinazione e sono spesso innocui. Possono essere più gravi i forti dolori, feci sanguinolente o disturbi cronici, che spesso richiedono un chiarimento medico.

Anche i disturbi digestivi funzionali come la sindrome dell'intestino irritabile sono tra i disturbi più diffusi. Questi causano disturbi ricorrenti senza che si possa trovare una causa organica. Lo stress, l'alimentazione e una flora intestinale disturbata giocano un ruolo centrale.

## Cosa potrebbe aiutare?

Le misure contro i problemi digestivi dipendono dalla loro causa, ma si inizia già con la prevenzione: una dieta equilibrata, ricca di fibre e liquidi, favorisce l'attività intestinale e può prevenire la stitichezza. In caso di flatulenza, è consigliabile mangiare più lentamente e rinunciare a cibi che causano flatulenza come legumi o cavoli. Inoltre, l'esercizio fisico può favorire la digestione attivando la muscolatura intestinale.

In molti casi, i rimedi casalinghi possono portare un leggero sollievo. Le tisane al finocchio, all'anice o alla camomilla calmano lo stomaco e hanno un effetto antispasmodico. Anche il calore, sotto forma di borsa dell'acqua calda o tè caldo, può avere un effetto rilassante. Anche gli alimenti probiotici come lo yogurt o i cibi fermentati supportano una sana flora intestinale e possono prevenire i disturbi.

## Quando sono necessari i farmaci?

In alcuni casi, tuttavia, i rimedi casalinghi e i cambiamenti nella dieta non sono sufficienti per risolvere i problemi digestivi. Per questo motivo, i farmaci sono spesso usati in caso di forti crampi o disturbi cronici. Gli antiacidi possono aiutare con il bruciore di stomaco, mentre gli antispastici rilassano la muscolatura intestinale.

I lassativi sono spesso raccomandati per la stitichezza, ma possono rendere pigro l'intestino se usati per un lungo periodo. I farmaci contro la diarrea sono utili solo se è necessario un rapido sollievo, ad esempio in viaggio o in caso di infezioni.

## Alternative a base di erbe

Oltre ai farmaci convenzionali, ci sono alternative a base di erbe che spesso hanno un effetto più delicato. I rimedi collaudati per i disturbi digestivi sono, ad esempio, l'olio di menta piperita e l'olio di cumino. L'olio di menta piperita è noto per le sue proprietà antispasmodiche e analgesiche. Il mentolo in esso contenuto rilassa la muscolatura liscia dell'intestino e può alleviare flatulenza e crampi addominali. Ha anche un effetto antibatterico e quindi favorisce la salute dell'intestino. L'olio di cumino è particolarmente efficace contro la

flatulenza e la sensazione di gonfiore. Favorisce il rilassamento della muscolatura intestinale e facilita l'eliminazione dei gas, riducendo efficacemente il gonfiore. Inoltre, favorisce la digestione e ha un effetto antispasmodico.

In caso di problemi digestivi, spesso è utile una combinazione di dieta, esercizio fisico e uso di farmaci. I farmaci a base di erbe sono un'alternativa importante, ma anche questi dovrebbero essere disponibili in capsule gastroresistenti. Senza questo strato protettivo, i principi attivi verrebbero rilasciati nello stomaco e non nell'intestino tenue, il che potrebbe causare bruciore di stomaco e irritazione della mucosa gastrica. Inoltre, verrebbero degradati nello stomaco senza avere alcun effetto.

Martin Mäder



In molti casi, i rimedi casalinghi possono alleviare delicatamente i disturbi digestivi.

# Gonfiore? Sensazione di pienezza? Crampi allo stomaco?

La capsula gastroresistente  
si scioglie direttamente  
nell'intestino.



**Gaspan®: in caso di gonfiore,  
tensione e sensazione di pienezza addominale con leggeri crampi.**

- ✓ Aiuta in presenza di difficoltà di digestione
- ✓ Medicamento di origine vegetale: a base di olio essenziale di menta piperita e di olio essenziale di cumino
- ✓ Senza ricetta

È un medicamento omologato.  
Leggere il foglietto illustrativo.

Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi



**Schwabe  
Pharma**

From Nature. For Health.

# «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 Prof.ssa 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)



## Flor Essence – Un'eredità degli Indiani Ojibwa

La storia del tè **Flor Essence** è profondamente radicata nella tradizione degli **Indiani Ojibwa del Canada**. Il tè si basa su metodi curativi secolari utilizzati dagli Ojibwa per rafforzare il corpo e la mente.

Secondo le tradizioni, gli Indiani Ojibwa utilizzavano questa speciale miscela di erbe per disintossicare il corpo e promuovere i processi di guarigione naturali. Le erbe venivano impiegate non solo come **rimedi contro le malattie, ma anche per favorire il benessere generale e purificare il corpo dalle sostanze dannose**.

L'**infermiera canadese Renée Caisse** ha svolto un ruolo centrale nella diffusione mondiale di questa conoscenza. Negli anni '20, incontrò una paziente che si era ripresa da una grave malattia dopo aver utilizzato la miscela di erbe degli Ojibwa. Affascinata dall'efficacia delle erbe, Caisse continuò le sue ricerche e iniziò a utilizzare e a diffondere il tè. Riconobbe rapidamente l'**effetto della miscela, in particolare per quanto riguarda la disintossicazione del corpo e il supporto al sistema immunitario**.

La miscela è composta da **sette erbe selezionate con cura**, che in un'armonia unica sprigionano il loro potere:

**Erba di San Benedetto, alghe brune, crescione, fiori di trifoglio rosso, corteccia di olmo rosso, acetosa selvatica e radice di bardana.**

La miscela di erbe non è solo una semplice ricetta, ma un pezzo di storia vivente che ci **ricorda la profonda conoscenza delle culture indigene** e che ancora oggi aiuta molte persone a sostenere la loro salute in modo naturale.

Il tè è disponibile da [Chrisana.ch](http://Chrisana.ch) in **pratici sacchetti di polvere** (3 x 21 g, codice articolo B-210). Per ulteriori informazioni sul potere curativo di Flor Essence, è possibile ordinare il libro „Gesund durch Indianer-Heilwissen“ di Paula Bakhuis (codice articolo E-117) presso Chrisana.



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)

## La gioia del movimento

**LitoFlex**  
Rosa canina danese

- ✓ Mobilità<sup>1</sup> e qualità della vita
- ✓ Documentato scientificamente con successo
- ✓ Raccomandato dall' "National Institut for Health and Care Excellence" (NICE, UK)

<sup>1</sup> LitoFlex® contiene 32,8 mg di vitamina C propria della rosa canina per ogni porzione giornaliera di 5 g. La vitamina C contribuisce alla normale formazione del collagene per la normale funzione della cartilagine e delle ossa. Distribuito da: Conartix Health AG, Schlieren

# SOLLIEVO PER GLI OCCHI AFFETTI DA ALLERGIE

**Quando torna il caldo, non aumentano solo le piacevoli sensazioni primaverili. All'aria aperta e al sole ci sono anche più disturbi per gli occhi. È possibile proteggersi dall'irradiazione solare più intensa e dal polline più diffuso.**

In Svizzera, circa il 20-25% della popolazione soffre di disturbi agli occhi legati alle allergie. Soprattutto in primavera, i pollini possono far penetrare corpi estranei negli occhi. Per proteggere la delicata congiuntiva e ridurre i disturbi legati alle allergie, è utile indossare occhiali da sole.

## Gli occhi si seccano

Questa protezione è particolarmente utile nella mezza stagione, anche contro i venti forti. L'aria fredda come la bise priva gli occhi di umidità, facendoli seccare più rapidamente. Gli occhi secchi rendono più vulnerabile la barriera protettiva naturale della congiuntiva.

Anche le lacrime artificiali sotto forma di colliri possono essere d'aiuto - ce ne sono molti con proprietà diverse. Diverse di queste proprietà sono importanti nei prodotti HYLO DUAL® di URSAPHARM. Queste gocce offrono una protezione efficace, compresa l'idratazione. In caso di sintomi infiammatori aggiuntivi, le gocce HYLO DUAL INTENSE® possono essere ancor meglio indicate.

## Protezione a lungo termine per gli occhi

Le gocce oculari URSAPHARM convincono per i loro numerosi vantaggi. Si basano su un acido ialuronico che si caratterizza per un peso molecolare molto elevato e quindi per un'elevata viscosità. Il peso molecolare è il risultato di una struttura a catena particolarmente lunga, che consente all'acido ialuronico altamente viscoso di immagazzinare molta umidità. L'elevata viscosità comporta una velocità di scorrimento inferiore: la distribuzione della soluzione sull'occhio è quindi più equilibrata.

Inoltre, il prolungato tempo di permanenza nell'occhio garantisce un rilascio perdurato di umidità, lo strato protettivo che ne risulta stabilizza il film lacrimale e contribuisce all'idratazione duratura degli occhi. Infine, l'effetto duraturo porta a un minor numero di applicazioni. E se si applica meno, la resa aumenta e i costi giornalieri della terapia diminuiscono.

## Rafforzamento dei meccanismi di protezione naturali

L'acido ialuronico ad alta viscosità contiene come principio attivo l'ectoina, un estremolitico: minuscole molecole organiche prodotte da microrganismi per proteggersi, ad esempio da condizioni climatiche estreme. Come sostanza che lega l'acqua, l'ectoina a basso peso molecolare aumenta il numero di molecole d'acqua nell'occhio, contrastando la disidratazione. Lo scudo protettivo ricco di acqua riduce i processi infiammatori.

L'ectoina stabilizza la fase lipidica del film lacrimale, che protegge dalla disidratazione. La speciale combinazione di acido ialuronico ad alto peso molecolare e della sostanza naturale ectoina costituisce un duplice principio attivo. HYLO DUAL® (0,05% di acido ialuronico e 2% di ectoina) allevia gli occhi secchi con sintomi allergici, mentre HYLO DUAL INTENSE® (0,2% di acido ialuronico e 2% di ectoina) è stato sviluppato appositamente per gli occhi secchi con sintomi infiammatori.

## COMOD®: intelligente e collaudato

Il sistema di dosaggio COMOD® garantisce inoltre un'elevata sicurezza d'uso. Questo sistema collaudato non solo fornisce un numero di gocce comparabilmente maggiore, ma garantisce anche che la soluzione non entri in contatto con l'ambiente circostante grazie a una pompa che funziona senza aria: non c'è con-



**HYLO®**

## L'ACCOPIATA VINCENTE CONTRO LA SECCHENZA OCULARE

CON SINTOMI  
INFIAMMATORI  
O ALLERGICI.

**NELLA TUA  
FARMACIA**

**HYLO DUAL®**  
Lubrifica e stabilizza il film lacrimale in caso di forme da lievi a moderate di occhio secco con sintomi d'allergia.

**HYLO DUAL INTENSE®**  
Lubrificazione intensiva per forme da moderate a gravi di occhio secco con sintomi infiammatori.

URSAPHARM

Le soluzioni in gocce HYLO DUAL® e HYLO DUAL INTENSE® possono dare sollievo, ad esempio, in caso di secchezza oculare.

taminazione. Anche senza filtro, i colliri con il sistema COMOD® sono privi di conservanti, fosfati ed emulsionanti. Dopo l'apertura, la durata di conservazione è di sei mesi.

Con il sistema di dosaggio COMOD®, ogni erogazione produce una goccia sempre della stessa dimensione. Inoltre, i flaconcini sono molto efficienti: ognuno con un contenuto di 10 ml eroga almeno 300 gocce, il che consente

un'applicazione più lunga di circa il 25% rispetto ad altri sistemi di dosaggio. Infine, il sistema COMOD® produce meno rifiuti rispetto ai contenitori monodose.

Con HYLO DUAL® e HYLO DUAL INTENSE® puoi goderti una primavera piacevole e il più possibile senza disturbi.

Martin Mäder

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

# HERPES ZOSTER – PIÙ DI UNA SEMPLICE ERUZIONE CUTANEA

Mentre in molti casi l'herpes zoster guarisce dopo alcune settimane, altri ne soffrono per mesi o addirittura anni. La nevralgia post-erpetica (NPE), un danno nervoso cronico accompagnato da dolore persistente, è estremamente sgradevole. Possono verificarsi anche disturbi della vista, problemi di udito o complicazioni neurologiche.

Oltre il 99% delle persone di età superiore ai 40 anni è portatore del virus varicella-zoster (VZV). Rimane nel corpo per tutta la vita dopo un'infezione da varicella, nota anche come «varicella comune» o «varicella zoster», e può ripresentarsi anni dopo sotto forma di fuoco di Sant'Antonio. Si manifesta un'eruzione cutanea a forma di striscia, spesso dolorosa, che si diffonde lungo i percorsi nervosi. I sintomi visibili di solito scompaiono dopo poche settimane, ma le conseguenze possono accompagnare a lungo le persone colpite.

## Quando il dolore rimane

La conseguenza più comune e più fastidiosa dell'herpes zoster è la nevralgia post-erpetica (PHN). Questi dolori ai nervi persistono anche dopo la guarigione dell'eruzione cutanea. I dolori neuropatici cronici possono essere lancinanti, brucianti o sordi e possono aumentare al tatto o alle variazioni di tempe-

ratura. Sono possibili anche attacchi di dolore lancinanti ed elettrizzanti. Le persone anziane sono particolarmente colpite dalla PHN, poiché i loro nervi sono più sensibili ai danni; il rischio aumenta con l'età.

Spesso il trattamento della PHN è difficile. Per alleviare il dolore ai nervi, vengono spesso utilizzati antidepressivi a basso dosaggio o farmaci per il trattamento dell'epilessia. Possono essere d'aiuto anche antidolorifici locali come gel o cerotti che agiscono sui nervi affaticati. Nei casi più gravi vengono utilizzati oppioidi o anche misure invasive come i blocchi nervosi. Il trattamento antivirale precoce nella fase acuta dell'herpes zoster può ridurre significativamente il rischio di PHN.

## Pericolo per occhi e orecchie

Se il viso è colpito dall'herpes zoster, il virus può attaccare gli occhi o le orecchie. Particolarmente pericoloso è lo zoster oftalmico,

noto anche come zoster oftalmico. Questa è una forma di herpes zoster che colpisce l'occhio o l'area circostante. I segni più comuni sono un'eruzione cutanea sulla fronte con gonfiore della palpebra. Lo zoster oftalmico può anche colpire il nervo ottico. Sono possibili anche infiammazioni dolorose della cornea, disturbi permanenti della vista o persino cecità. In questo caso è assolutamente necessaria una visita immediata dall'oculista.

Altrettanto problematico è il fuoco di Sant'Antonio, in cui il virus attacca il nervo uditivo. Ciò può causare vertigini, perdita dell'udito o paralisi facciale. In rari casi, il virus si diffonde ulteriormente e causa complicazioni neurologiche come la meningite o un'infiammazione del midollo spinale.

## La prevenzione è la migliore protezione

La vaccinazione contro l'herpes zoster è considerata il metodo più efficace per proteggersi dalla malattia e dalle sue complicanze. A tale scopo è disponibile un vaccino che, invece di un agente patogeno vivo, contiene componenti patogeni prodotti artificialmente, integrati da un additivo (adiuvante) per una reazione immunitaria ancora più forte. Questa vaccinazione è raccomandata a tutte le persone di età pari o superiore a 65 anni. Le persone a rischio, ad esempio a causa di malattie croniche, possono farsi vaccinare a partire dai 50 anni.

Poiché non contiene virus vivi, il vaccino può essere somministrato anche a persone immunodepresse. Gli studi dimostrano che riduce il rischio di herpes zoster di oltre il 90% e riduce significativamente anche l'insorgenza di nevralgia post-erpetica. Oltre alla vaccinazione, uno stile di vita sano può contribuire alla prevenzione. La gestione dello stress, un'alimentazione equilibrata e un'attività fisica regolare rafforzano il sistema immunitario e riducono il rischio di riattivare il virus che è latente dopo aver contratto la varicella da bambini.



Il virus varicella-zoster (VZV) rimane nel corpo per tutta la vita dopo un'infezione da varicella e può ripresentarsi anni dopo sotto forma di fuoco di Sant'Antonio. In questo caso compare un'eruzione cutanea a strisce, spesso dolorosa.

# I PERICOLI NASCOSTI DEL **RUSSARE**

**Il russare può rivelare una condizione grave: l'apnea ostruttiva del sonno (AOS). Colpisce circa un quarto di tutti i russatori ed è caratterizzata da interruzioni notturne della respirazione che durano più di un minuto e possono ripetersi fino a 100 volte all'ora.**

La mancanza di ossigeno e le interruzioni del sonno profondo durante questi episodi causano dan-

ni a lungo termine a organi vitali come il cuore e il cervello. Sono state identificate più di 80 malattie gravi legate all'AOS non trattata: Pressione alta, ictus, infarto, aritmia cardiaca, diabete di tipo 2, depressione, perdita della libido e disturbi della memoria fanno parte di un lungo elenco.

## **Aumento del rischio di incidenti**

La stanchezza diurna, la mancanza di concentrazione e il microsonno sono conseguenze della mancanza di sonno profondo e aumentano il rischio di incidenti stradali o sul lavoro. L'AOS è un problema meccanico e non può essere trattato con farmaci. Tuttavia, esistono soluzioni efficaci. Il trattamento con una macchina CPAP è spesso la prima scelta. In questo dispositivo, un minicompressore assicura una ventilazione continua attraverso una maschera facciale,

ma indossare una maschera può essere stressante.

## **Stecca efficace e discreta**

Il bite per protrusioni SoluNox è un'alternativa efficace, la cui efficacia è stata scientificamente provata. Non è appariscente e garantisce un comfort ottimale. Inoltre, non richiede manutenzione e può essere regolata dal paziente stesso. Se prescritta da un medi-

co, può essere rimborsata dall'assicurazione sanitaria o sostituire il dispositivo CPAP in viaggio.

Non lasciate che il russare o la stanchezza inspiegabile influiscano sulla vostra salute e sulla qualità della vita. Per ulteriori informazioni sull'AOS e sulle stecche per protrusioni, visitate il sito [www.w3solutions.ch](http://www.w3solutions.ch). Una vita migliore inizia con un buon sonno.



Un sonno sano con un dispositivo CPAP...



...o con il bite per protrusioni SoluNox.

- **Combatte efficacemente i dolori muscolari e articolari**
- **Disponibile in farmacia**
- **Nessun effetto collaterale**
- **100% naturale**

 [W3solutions.ch](http://W3solutions.ch)

## Una rivoluzione contro il **DOLORE?**

Gli omega-3 sono acidi grassi essenziali che svolgono un ruolo fondamentale per il mantenimento della nostra salute. Non solo contribuiscono al corretto funzionamento del sistema cardiovascolare, ma sono anche particolarmente efficaci nel combattere le infiammazioni croniche, in particolare quelle associate ai reumatismi. Ma in che modo questi acidi grassi possono davvero contribuire ad alleviare questi dolori? E quali benefici possono offrire prodotti come Lyprinol? Gli omega-3 sono acidi grassi polinsaturi che il nostro organismo non può sintetizzare. Devono quindi essere forniti dalla nostra dieta. Gli studi hanno dimostrato che gli omega-3 contribuiscono a ridurre i sintomi infiammatori inibendo la produzione di citochine pro-infiammatorie. Un'assunzione regolare può quindi non solo ridurre i dolori articolari, ma anche migliorare la mobilità delle persone affette da reumatismi. Lyprinol è un integratore brevettato a base di olio di cozze verdi, che si distingue per la sua efficacia nel colpire direttamente le zone infiammate dell'organismo. L'apporto ottimale di omega-3 fornito da Lyprinol lo rende un valido trattamento per le malattie reumatiche, riducendo in modo significativo il dolore e l'infiammazione senza gli effetti collaterali dei farmaci convenzionali. Nel 2018 Pharmedica, che detiene i brevetti di Lyprinol da oltre 40 anni, ha fatto un ulteriore passo avanti con Lyprinol Advanced. Questa formula combina l'estratto di olio di cozze PCSO-524® con i fosfolipidi dell'olio di krill, offrendo una bioattività e un'efficacia antinfiammatoria significativamente maggiori. La combinazione brevettata, ottimizzata in un rapporto di 75:25, rende Lyprinol Advanced più potente, più rapido e più economico, pur rimanendo delicato sulla mucosa gastrica, rendendolo una scelta ideale per combattere i dolori articolari e muscolari, l'osteoartrite e le malattie reumatiche.



FreeStyle

**Libre 3**  
**PLUS**



## Diabete? FreeStyle Libre 3. Lo provi subito, gratis!

**PROVI  
ORA**



[www.FreeStyle.Abbott](http://www.FreeStyle.Abbott)

Il sistema FreeStyle Libre 3 registra i valori glicemici con precisione al minuto, sempre<sup>1</sup>, per consentirLe di prendere decisioni consapevoli<sup>2</sup> e agire di conseguenza.

Piccoli passi che nel corso del tempo possono portare a grandi cambiamenti.

**Questo è progresso.**

I dati del glicemio hanno scopo illustrativo e non sono dati reali di pazienti. Foto di agenzia. Scattata con modello.

1. Il sensore è pronto per la misurazione del glicemio 60 minuti dopo l'attivazione. 2. Fokkert Marion, et al., BMJ Open Diab Res Care. 2019. <https://doi.org/10.1136/bmjrc-2019-000809>.

L'involucro del sensore, FreeStyle, Libre, e i marchi correlati sono marchi di Abbott. Altri marchi sono di proprietà dei rispettivi produttori. © 2025 Abbott | ADC-101340 v2.0



# GLAUCOMA: UN'OMBRA INSIDIOSA

Il glaucoma è la seconda causa di cecità al mondo e rappresenta una grande sfida per la salute pubblica. La malattia spesso si sviluppa in modo impercettibile e può progredire a lungo senza presentare sintomi, fino a quando non ha già causato danni irreparabili.

Per saperne di più sulla malattia e sulla sua diagnosi precoce, abbiamo parlato con il dott. Leandro Oliverio, specialista in oftalmologia, e con il dott. André Mermoud, specialista FMH in oftalmologia e chirurgia oftalmica

## Che cos'è esattamente il glaucoma?

**Dr. med. Leandro Oliverio (LO):** Il glaucoma è una malattia cronica e progressiva del nervo ottico. Nella maggior parte dei casi è associato a un aumento della pressione intraoculare, che nel tempo danneggia il nervo. Ciò porta a una graduale riduzione del campo visivo. Il problema è che di solito non ci sono disturbi nelle fasi iniziali. Ecco perché la diagnosi precoce è fondamentale. La diagnosi viene solitamente effettuata controllando la testa del nervo ottico.

**Dr. med. André Mermoud (AM):** È una malattia comune: circa il due per cento della popolazione europea ne è affetta - in alcuni gruppi di popolazione, in particolare quelli di origine africana, può arrivare fino al dieci per cento.

## Chi è particolarmente a rischio?

**LO:** Ci sono diversi fattori di rischio: l'età; la malattia si manifesta più spesso dopo i 40 anni, la predisposizione familiare; in caso di casi di glaucoma in famiglia, aumenta il rischio di ipertensione oculare; un aumento della pressione intraoculare può essere

un'indicazione importante e, infine, l'origine etnica. I potenziali pazienti a rischio sono quindi identificabili.

**AM:** Gli esami oculistici regolari sono essenziali. A partire dai 40 anni si dovrebbe misurare la pressione intraoculare almeno ogni due o tre anni per valutare le condizioni del nervo ottico. In caso di familiarità, sono consigliabili intervalli più brevi.

## Come si svolgono questi esami?

**LO:** I test più importanti sono la tonometria, la misurazione della pressione intraoculare e un esame della testa del nervo ottico. Se questi sono normali, il glaucoma può di solito essere escluso. Tuttavia, se ci sono sospetti, seguono una tomografia a coerenza ottica (OCT), un'imaging della retina e un test del campo visivo (perimetria).

**AM:** Questi test sono disponibili nella maggior parte degli studi oculistici e dei centri specializzati. Sono rapidi, indolori e non invasivi. Gli ottici spesso non dispongono delle attrezzature necessarie per tutti i test.

## Come si può aumentare la consapevolezza?

**LO:** Il tema del glaucoma dovrebbe essere affrontato durante i controlli sanitari di routine. Bisogna far capire che la mancanza di sintomi non è sinonimo di assenza di rischio. Una stretta collaborazione con gli oculisti

può aiutare a organizzare giornate di screening o campagne di sensibilizzazione. Anche il materiale informativo come opuscoli o risorse online sono utili.

**AM:** Un appuntamento importante è la Settimana Internazionale del Glaucoma, che si tiene ogni anno a marzo - quest'anno si è svolta dal 9 al 15 marzo. È un'ottima occasione per sensibilizzare l'opinione pubblica su questa malattia. In questo contesto è possibile organizzare controlli preventivi ed eventi informativi. In tutti i centri Swiss Visio sono stati effettuati screening gratuiti per il glaucoma.

## Il suo appello agli operatori sanitari?

**LO:** Consiglio a tutti gli specialisti di aggiornarsi regolarmente sul glaucoma. Presso Swiss Visio Montchoisi offriamo corsi di formazione continua e scambi interdisciplinari. Inoltre, a volte è necessario indirizzare i pazienti a centri specializzati.

**AM:** I medici di base dovrebbero completare i controlli sanitari di routine con un esame oftalmologico. In questo modo, possono già individuare i primi segni di un possibile glaucoma. La diagnosi precoce aumenta le possibilità di preservare la vista a lungo termine. Ecco perché: la prevenzione salva la vista!



Il glaucoma è generalmente associato a un aumento della pressione intraoculare, che danneggia visibilmente il nervo ottico.

### Dr. med. Leandro Oliverio



è vice primario presso la Clinica oftalmologica Swiss Visio Montchoisi di Losanna, nell'ambito della Swiss Medical Network, uno dei due principali gruppi privati gruppi di cliniche e ospedali in Svizzera

### Dr. med. André Mermoud



è il fondatore del Centro Glaucoma della Clinique de Montchoisi, Losanna e direttore medico di Swiss Visio Network.

# QUANDO FA MALE

**Dolore alle gambe? Osteoartrite in qualche articolazione? O un infortunio sportivo? Allora dovrete provare la comfrey.**

Cresce abbastanza velocemente in natura e si dice che aiuti a risolvere tutti i tipi di dolori muscolo-scheletrici con la stessa rapidità. È per questo che molte persone ne fanno uso: la pianta di comfrey, nota anche come fumaria. I suoi principi attivi alleviano il dolore e l'infiammazione di contusioni e distorsioni, disturbi reumatici, osteoartrite e tutti i tipi di dolori muscolari e articolari.

## **Pianta medicinale tradizionale**

È ampiamente utilizzata la comune comfrey con il nome botanico di *Symphytum officinale* L. «*Symphytum*» deriva dal greco «*symphyomai*», che significa crescere



I principi attivi della pianta di comfrey si trovano nelle radici e nelle foglie pelose.

insieme e si riferisce al suo effetto sulle ossa rotte.

Il nome tedesco Beinwell si riferisce al suo utilizzo per le ferite da taglio, che spesso si verificano nelle gambe. Con le sue foglie pelose e i suoi fiori tubolari di colore blu-violetto, rosa o biancastro,

la comfrey è anche una pianta da giardino molto apprezzata.

## **Il potere curativo delle radici**

I principi attivi si trovano nelle radici e nelle foglie, con una concentrazione maggiore nelle radici. Oltre all'allantoina, contengono tannini, mucillagini, asparagina, alcaloidi,

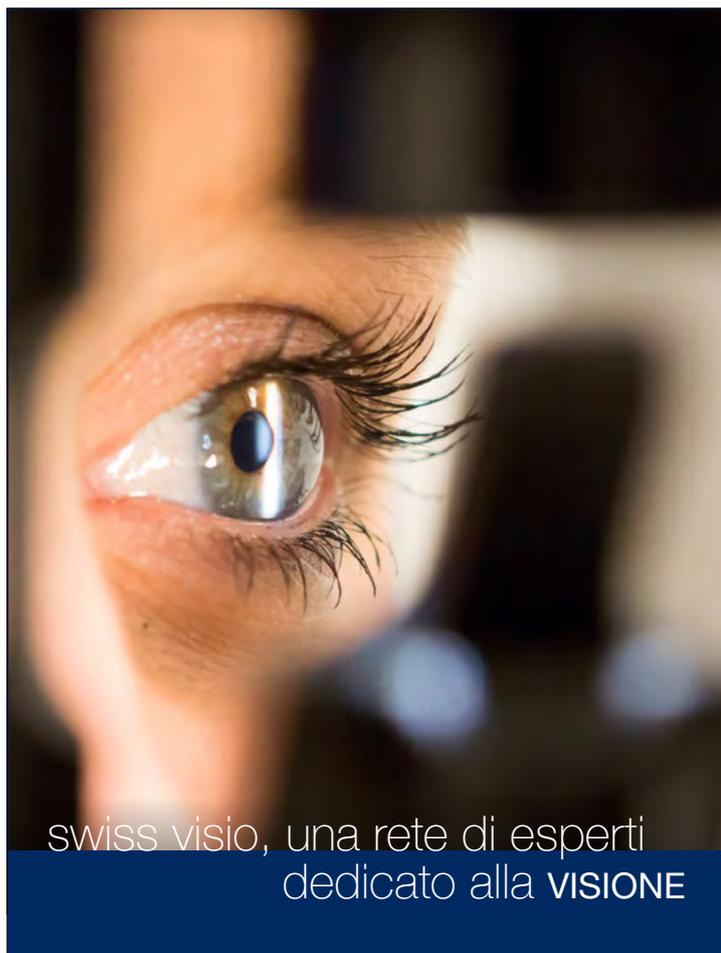
olio essenziale, flavonoidi, resina, acido silicico e stigmasterolo.

L'allantoina accelera la guarigione delle ferite e la formazione di cicatrici. Ha anche un effetto anti-irritante e anti-infiammatorio. Tuttavia, i preparati a base di comfrey devono essere applicati solo quando le ferite sono chiuse.

## **Applicazione versatile**

Da secoli gli estratti di comfrey vengono utilizzati per la preparazione di unguenti, per il dolore acuto o cronico e anche come misura preventiva prima di uno sforzo fisico importante.

I preparati a base di comfrey da spalmare come unguento o gel sono disponibili in tutte le farmacie e drogherie. Chiedete consiglio a uno specialista.



swiss visio, una rete di esperti  
dedicato alla VISIONE

Swiss Visio è la rete di riferimento in Svizzera per l'oftalmologia medica e chirurgica. I centri Swiss Visio trattano tutte le patologie oculari e dispongono di una rete di medici altamente qualificati.

- Consultazioni generali
- AMD (degenerazione maculare legati all'età)
- Cataratta
- Uveite
- Strabismo oftalmico
- Malattie della cornea
- Glaucoma
- Chirurgia refrattiva
- Oftalmologia pediatrica
- Neuro-oftalmologia
- Linea telefonica per l'oftalmologia

I pazienti beneficiano di un'assistenza rapida e personalizzata in un ambiente medico all'avanguardia.



SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

Tel. +41 58 274 22 00 · info@swissvisio.net · www.swissvisio.net

# LA SCARPA ADATTA PER SENTIRSI BENE

**Chi non conosce il dolore ai piedi dopo una lunga giornata o uno sforzo? Giovani o anziani, tutti ne soffrono. Se il dolore si manifesta regolarmente e non si riesce più a svolgere le attività, è giunto il momento di prendersi cura di sé.**

Ci sono molte cause per il dolore ai piedi, come ad esempio malposizioni, sovraccarico o scarpe sbagliate. Per questo motivo, si dovrebbe consultare uno specialista che effettui un'analisi accurata della posizione e del carico del piede.

## Per ogni piede

Il marchio di scarpe «FinnComfort» si concentra sulle esigenze dei clienti e dei loro piedi. Per questo motivo, l'azienda Waldi Schuhfabrik della Baviera collabora da anni insieme a personale specializzato con formazione medica. Il risultato è una vasta gamma di scarpe da donna e da uomo con molte funzioni. La gamma di scarpe viene costantemente ampliata con colori alla moda, materiali e tagli di tendenza. E le caratteristiche di vestibilità, stabilità e sostegno, nonché

la durata della scarpa, sono sempre in primo piano.

Chi ha piedi particolari spesso non trova una scarpa adatta in commercio. FinnComfort offre un'ampia scelta di modelli per piedi normali, stretti e anche più larghi. Chi ha piedi sensibili ed esigenti troverà da FinnComfort modelli imbottiti o alcuni con materiale elastico contro i punti di pressione e con plantari morbidi. Molti piccoli dettagli delle scarpe FinnComfort portano a una sensazione di benessere.

## Con plantare di sostegno

Ogni scarpa «FinnComfort» è dotata di plantare anatomico di sostegno che accompagna il piede durante la camminata lungo la linea di appoggio naturale tallone - avampiede - tallone - alluce. Questo plantare è realizzato esclusivamente con materiali naturali: sughero, iuta, cuoio conciato al vegetale e caucciù.

Chi deve indossare un plantare medico può contare sulle scarpe «FinnComfort». Il plantare como-





do e flessibile può essere sostituito dal proprio plantare, dato che c'è abbastanza spazio.

#### Produzione sostenibile

Nella produzione delle scarpe, «FinnComfort» presta particolare attenzione alla provenienza e alla qualità dei materiali e alla protezione attiva dell'ambiente. La produzione è soggetta alla legislazione europea in materia di norme ambientali e di sicurezza sul lavoro. Macchinari all'avanguardia aumentano l'efficienza e riducono il consumo di energia.

Anche in caso di piccoli difetti o se le soles sono consumate, il distributore svizzero offre un servizio di riparazione come la risuolatura. Gli amanti di «FinnComfort» che desiderano usufruire di questo servizio clienti sono pregati di contattare il punto vendita.

#### Vendita tramite rivenditori specializzati

Le scarpe «FinnComfort» sono distribuite in Svizzera attraverso il

commercio specializzato. I rivenditori hanno una conoscenza approfondita delle scarpe e dei tipi di piedi e assicurano che ogni cliente riceva la migliore vestibilità possibile. Grazie alla consulenza individuale e all'alta qualità della merce, tutti possono trovare le scarpe ottimali per ogni esigenza.

Ulteriori informazioni e un elenco dei rivenditori sono disponibili su [finncomfort.ch](http://finncomfort.ch)



## UNA NUOVA GENERAZIONE DELLA CURA INTIMA

**Il microbioma vaginale è costituito da miliardi di batteri, principalmente lattobacilli (batteri dell'acido lattico) con proprietà speciali. Tuttavia, il microbioma è sensibile e può essere disturbato da varie cause: assunzione di farmaci, cambiamenti ormonali, igiene inadeguata, stress, stanchezza, fumo o sesso.**

Una volta alterato il microbioma vaginale, si aprono le porte a infezioni fungine, vaginosi, cistiti e infezioni sessualmente trasmissibili. Questo squilibrio rappresenta un ostacolo alla salute del microbioma.

#### Lattobacilli nel gel detergente intimo?

Questi batteri dell'acido lattico sono naturalmente presenti nel microbioma vaginale e mantengono, tra le altre cose, l'equilibrio della

flora vaginale. Se questa ha un valore di pH compreso tra 3,5 e 4,5, sono presenti abbastanza lattobacilli per garantire una buona salute vaginale. Se il valore del pH supera però 5, si verifica uno squilibrio nella flora vaginale: la probabilità di un'infezione è elevata.

#### Il microbioma vaginale nel corso della vita

Al momento del parto, il bambino possiede già alcune colonie batteriche e beneficia del microbioma della madre per lo sviluppo delle sue difese immunitarie. Successivamente, durante l'in-

fanzia, la flora vaginale di una bambina si impoverisce. La flora è simile a quella della pelle. Una scarsa igiene può causare infezioni e irritazioni.

**Nell'adolescenza**, la flora cambia a causa degli sbalzi ormonali. A poco a poco, i lattobacilli popolano la vagina, che a sua volta secreta sostanze protettive, messe a rischio dai prodotti igienici aggressivi. E **nell'età adulta**, l'85-90% della flora vaginale residente è costituita da lattobacilli. Questa flora cambia in determinate circostanze: mestruazioni, rapporti sessuali, puerperio, menopausa e assunzione di farmaci. Pertanto, è necessaria un'igiene adeguata nella vita quotidiana.



Disponibile in farmacia e drogheria.

# PFAS: TRA RESPONSABILITÀ PERSONALE E LEGGE

Come già riportato, i PFAS sono una minaccia invisibile ma seria che richiedono un'azione coerente. Mentre l'UE e la Svizzera stanno lavorando a leggi più severe, la loro attuazione è complessa. I PFAS sono un business globale, il che ostacola le regolamentazioni. Tuttavia, è possibile proteggersi e ridurre il proprio consumo di PFAS.

La ricerca sui PFAS (composti alchilici perfluorurati e polifluorurati) è spesso difficile, poiché i produttori non sempre rivelano gli ingredienti. Tuttavia, esistono alternative semplici: al posto di padelle e teglie in teflon, quelle in acciaio inossidabile, vetro o ghisa

sono la scelta migliore. I tessuti non dovrebbero essere etichettati come «non stirabili» o «idrorepellenti».

Inoltre, sono consigliati i filtri per l'acqua che filtrano i PFAS. Anche i cosmetici naturali e il

trucco non waterproof riducono l'esposizione. Anche il filo interdentale è interessato: le varianti non rivestite o con cera d'api o oli vegetali sono una buona alternativa. I prodotti con l'etichetta «Made Safe» sono garantiti privi di PFAS.

## Frequenti nelle confezioni

Gli imballaggi alimentari in carta, cartone o canna da zucchero contengono spesso PFAS per renderli idrorepellenti e resistenti ai grassi. Un semplice test a goccia aiuta: se l'olio scivola via dalla confezione, potrebbe contenere PFAS. I sacchetti di popcorn per microonde dovrebbero essere evitati e il popcorn dovrebbe invece essere preparato fresco sul fornello. Invece di utilizzare bicchieri o confezioni da asporto, è meglio portare da casa un bicchiere ben sigillabile e resistente al calore. Per il cibo da asporto sono adatti i contenitori di vetro, che possono essere consegnati direttamente al momento del ritiro.

Anche quando le confezioni sono pubblicizzate come «sane», «verdi» o «non tossiche», si dovrebbe essere scettici, poiché questi termini non sono regolamentati. Anche i prodotti con etichette come «antaderente», «facile da pulire», «non stirare», «impermeabile» o «antimacchia» dovrebbero essere evitati il più possibile. I prodotti impermeabili dovrebbero essere utilizzati solo quando è veramente necessario.



Poiché la legislazione è lenta a muoversi, le misure individuali contro i PFAS sono importanti.

## 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 Ittingen, www.tentan.ch



**BUONO** da 3.-

per l'acquisto di una Crema per lo sport Schmids

Nota del rivenditore: rimborso a cura del nostro servizio esterno. Non cumulabile.

## Progressi normativi

Il dibattito sul divieto europeo dei PFAS ha allarmato l'industria chimica. Poiché la Germania è considerata un leader nel settore chimico e alcune multinazionali hanno sede in Svizzera, sono molti gli attori che si oppongono a un divieto. In Svizzera, tuttavia, le misure stanno procedendo: le aree e le acque contaminate vengono in parte bonificate, in alcune aziende agricole è stata interrotta la vendita di carne. L'Ufficio Federale della sicurezza alimentare sta attualmente valutando se sia necessario regolamentare altri alimenti.

Inoltre, in Svizzera l'ordinanza sull'acqua potabile è in fase di revisione per conformarsi ai nuovi standard dell'UE. Il valore massimo previsto per la somma di 20 PFAS è di 0,1 microgrammi per litro ( $\mu\text{g}/\text{l}$ ) e dovrebbe essere applicato a partire dal 2026. I controlli in Svizzera mostrano che in più della metà dei campioni di acqua potabile nessuno ha superato i valori limite applicabili. Tuttavia, la protezione preventiva della salute rimane al centro dell'attenzione.

Il PFOS, uno dei composti PFAS più pericolosi, è già vietato. È in corso la discussione su un divieto globale a livello dell'UE, ma l'attuazione si sta rivelando difficile. Il risanamento dei siti contaminati costa miliardi, così come i costi sanitari conseguenti. Tuttavia, si stanno facendo progressi: i primi siti in Svizzera sono già stati risanati.

## PFAS negli alimenti

Gli studi dimostrano che non solo uova, pesce e carne sono interessati, ma anche riso bianco e caffè possono presentare livelli più elevati di PFAS. I neonati e i bambini piccoli sono particolarmente a rischio, motivo per cui il loro cibo dovrebbe essere monitorato in modo particolarmente rigoroso. I PFAS sono



Nei test sull'acqua potabile in Svizzera, i limiti dei PFAS sono stati rispettati in più della metà dei casi.

stati rilevati anche nei mangimi, il che porta a contaminazioni nei prodotti animali.

Un altro problema è rappresentato dai PFAS nei pesticidi. Le ricerche dimostrano che i pesticidi contenenti PFAS sono stati trovati nel 20% della frutta e nel 12% della verdura coltivata nell'UE. Fra i prodotti più colpiti figurano fragole, pesche, albicocche e cetrioli.

## Una strada lunga, ma percorribile

I PFAS sono onnipresenti, ma c'è speranza. Le misure individuali aiutano a ridurre l'esposizione personale. La legislazione si sta muovendo lentamente ma costantemente

nella giusta direzione. È importante rimanere informati ed esercitare pressione sui decisori. La discussione sulle sostanze chimiche pericolose continua. Restiamo vigili, consapevoli dell'ambiente e impegnati per un futuro più sano.

Mirjam Aragón

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



# wakkers

## La sveglia ideale

**Caramella morbida con noce di cola, mate ed estratti di erbe.**

**Una caramella morbida contiene la stessa quantità di caffeina di una tazza di caffè.**

**VEGAN**

Tentan AG, 4452 Itingen – [www.tentan.ch](http://www.tentan.ch)

# CONTUSIONI? DOLORI MUSCOLARI? ECCHIMOSI?



## ARNIGEL® BOIRON

La forza dell'Arnica in gel

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



# 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.

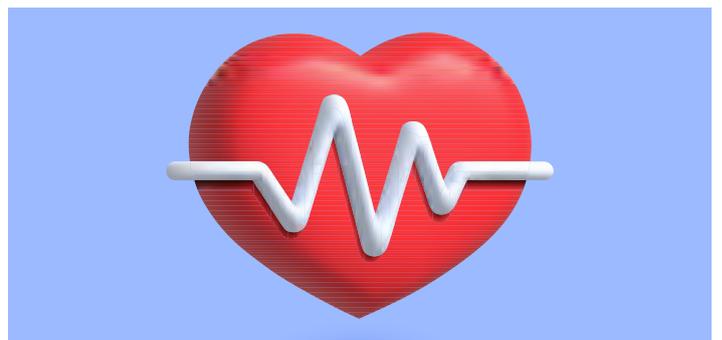
- Favorisce l'idratazione della mucosa, la liquefazione del muco e la sua naturale espettorazione.
- Ha un effetto protettivo e lenitivo sulle mucose della bocca e della gola, che indirettamente lenisce i sintomi tipici della tosse, sia di notte che di giorno.

## MISURAZIONE AFFIDABILE DELLA PRESSIONE ARTERIOSA CON MICROLIFE

Microlife è l'unico produttore al mondo di sfigmomanometri per uso domestico in grado di rilevare la fibrillazione atriale in modo estremamente affidabile. La fibrillazione atriale è la forma più comune e allo stesso tempo più perico-

losa di aritmia cardiaca. Microlife ha brevettato la tecnologia AFIB più di 10 anni fa.

Il BP B3 AFIB è il modello base per il rilevamento della fibrillazione atriale (FA) durante la misura-



Questo modello riconosce anche la fibrillazione atriale quando si misura la pressione sanguigna a casa.

zione della pressione arteriosa a casa. Misura la pressione arteriosa in modo completamente automatico sul braccio e utilizza la tecnologia MAM per eseguire tre misurazioni consecutive per risultati precisi. Un semaforo della pressione arteriosa facilita la classificazione dei valori, mentre la tecnologia Gentle+ consente una mi-

surazione delicata. Inoltre, grazie alla tecnologia IHB, il dispositivo rileva possibili aritmie cardiache e memorizza fino a 99 valori di misurazione per un migliore monitoraggio. Il BP B3 AFIB è clinicamente validato per molti gruppi speciali di pazienti e offre quindi misurazioni accurate della pressione sanguigna per tutti.

# UN ORTOPEDIA CHE REGALA SPERANZA

La Schulthess Klinik è una delle principali cliniche ortopediche. Ma ciò che molti non sanno è che dietro la clinica c'è la fondazione di pubblica utilità Wilhelm-Schulthess-Stiftung, che esiste dal 1935. La fondazione si assicura che il progresso medico vada a beneficio di tutti, attraverso la ricerca, l'innovazione e l'aiuto diretto ai pazienti bisognosi.

Eccellenza medica con il cuore: da oltre 140 anni la Schulthess Klinik si impegna a garantire i più elevati standard ortopedici. Oltre 130000 visite all'anno, circa 9000 ricoveri e oltre 11000 interventi chirurgici: questo dimostra che la competenza medica della Schulthess Klinik è molto richiesta. Ma la clinica è molto più di un semplice centro di competenza medica: in quanto fondazione non persegue scopi commerciali, ma mette al centro le persone e la loro salute.

La Fondazione Wilhelm Schulthess è la colonna portante di questa filosofia. Finanzia progetti di ricerca per nuovi metodi di trattamento e aiuta le persone che hanno urgente bisogno di un intervento ortopedico ma non possono permetterselo. In questo modo migliora l'ortopedia in tutto il mondo e permette anche alle persone socialmente svantaggiate di beneficiare di questi progressi.

## Per migliori possibilità di guarigione

Non tutti i trattamenti medici hanno lo stesso effetto. Per migliorare questo aspetto, la Schulthess Klinik esamina i risultati a lungo termine delle sue terapie. A tal fine, i pazienti vengono regolarmente intervistati dopo il trattamento: quanto bene riescono a muoversi di nuovo? Continuano ad avere dolore? L'operazione ha migliorato la loro vita?

i

### Eduardo può di nuovo camminare

Eduardo (18 anni) della Repubblica Dominicana soffriva di una grave malposizione del ginocchio che non poteva essere operata nel suo paese. Grazie al fondo di assistenza ai pazienti, è stato curato alla Schulthess Klinik e oggi può di nuovo camminare senza dolore. «Sono infinitamente grato per questa seconda possibilità», dice Eduardo. «Grazie a questo aiuto posso tornare a scuola, incontrare gli amici e pensare al mio futuro».



La Fondazione Wilhelm Schulthess si concentra sulle persone e sulla loro salute.

Dal 2004 la Schulthess Klinik ha condotto oltre 240000 sondaggi tra i pazienti. Questi risultati aiutano i medici a migliorare costantemente i loro metodi e ad adattare i trattamenti in modo ancora più mirato alle esigenze dei pazienti. Grazie alla raccolta dei dati, è possibile prevedere con maggiore precisione i processi di guarigione: un vantaggio per tutti coloro che si sottopongono a un trattamento ortopedico.

## Un aiuto che arriva

Non tutti hanno accesso alla medicina moderna. Il fondo di assistenza ai pazienti della Fondazione Wilhelm Schulthess sostiene le persone che hanno urgente bisogno di cure ortopediche ma non dispongono di mezzi finanziari. In particolare, i bambini provenienti da zone di guerra e di crisi hanno così la possibilità di vivere senza dolore.

Un esempio: grazie alla collaborazione con Friedensdorf International, i bambini con

gravi lesioni o malformazioni vengono curati presso la Schulthess Klinik, ottenendo così una prospettiva futura che altrimenti non avrebbero.

## Il tuo sostegno aiuta

La Fondazione Wilhelm Schulthess dipende dalle donazioni per portare avanti i suoi importanti compiti. Con il tuo contributo puoi aiutare, sia con una donazione per la ricerca medica che con un sostegno diretto ai pazienti bisognosi.

Usa il codice QR e diventa parte di questa importante missione. Che si tratti di una donazione una tantum o di un sostegno regolare, ogni donazione è utile.



# ECCELLENZA PER IL **BENESSERE COGNITIVO**

**Da 25 anni Equazen® è il marchio di riferimento per il supporto alla salute cognitiva. Questi prodotti con la speciale combinazione di acidi grassi omega-3 e omega-6 sono integratori alimentari di alta qualità per bambini e adolescenti. La consolidata presenza di Equazen® in Europa testimonia un impegno costante nella ricerca e nell'innovazione.**

Il consolidamento di questi obiettivi è stato anche l'argomento dell'Equazen® Regional Meeting, che si è tenuto a Lugano nella settimana del 24 febbraio 2025. Questo evento ha riunito i partner di distribuzione attivi in Europa, Canada e Medio Oriente. La conferenza ha offerto un'opportunità unica di scambio e sviluppo.

Tra le altre cose, sono state discusse le opportunità di mercato e le

strategie per soddisfare la crescente domanda di prodotti sicuri ed efficaci per il benessere cognitivo. E con uno sguardo al futuro, Equazen® continua la sua missione: offrire soluzioni scientificamente provate per sostenere la concentrazione e lo sviluppo cognitivo delle prossime generazioni.

## **Promuovere la capacità di concentrazione dei giovani**

Gli acidi grassi omega-3 e omega-6 sono alleati nel tentativo di aumentare la concentrazione dei giovani. La pubertà è un periodo complesso, caratterizzato da intensi cambiamenti fisici, emotivi e mentali. In questa fase è importante mantenere un'adeguata capacità di concentrazione per affrontare meglio l'apprendimento, le attività sportive e la vita quotidiana.

Un supporto concreto può essere offerto dagli acidi grassi essenziali

Omega 3 e Omega 6, presenti nelle formulazioni Equazen®, che aiutano a promuovere il benessere cognitivo con un apporto bilanciato di acidi grassi Omega 3 (EPA e DHA) e Omega 6 (GLA).

## **Perché gli acidi grassi essenziali?**

Il nostro corpo ha bisogno di diversi nutrienti per funzionare correttamente, e tra questi ci sono gli acidi grassi polinsaturi omega 3 e omega 6. Queste molecole favoriscono il corretto sviluppo del cervello e la trasmissione dei segnali nervosi. Tuttavia, poiché non sono prodotte dall'organismo stesso, devono essere assunte attraverso determinati alimenti o integratori mirati.

## **Adolescenti ed esigenze cognitive**

I giovani in età scolare affrontano ogni giorno molteplici esigen-

ze: dallo studio al tempo libero, fino alle interazioni sociali. Tutto ciò richiede energia mentale e talvolta la capacità di rimanere concentrati può risentirne.

Diversi studi suggeriscono che un adeguato apporto di acidi grassi omega-3 e omega-6 favorisce le normali funzioni cognitive. Ciò include la memoria, l'attenzione e la capacità di apprendimento.

## **DHA ed EPA: la coppia vincente**

Tra gli acidi grassi omega-3, il DHA (acido docosaesaenoico) e l'EPA (acido eicosapentaenoico) svolgono un ruolo importante. In particolare, il DHA è un componente essenziale delle membrane neuronali e può contribuire al mantenimento della normale funzione cerebrale se assunto in quantità pari ad almeno 250 mg al giorno. L'EPA, invece, è coinvol-



Atmosfera serena al «Regional Meeting Equazen®» tenutosi a febbraio a Lugano.

to in vari processi fisiologici che influenzano il benessere generale dell'organismo.

### Il giusto equilibrio

La dieta occidentale tende spesso a privilegiare gli acidi grassi omega-6 rispetto a quelli omega-3, creando uno squilibrio che può comprometterne i benefici. Equazen® ha sviluppato un rapporto specifico di 9:3:1 (EPA:DHA:GLA) che mira a un apporto equilibrato.

Tuttavia, è essenziale che l'integrazione con Equazen® sia accompagnata da una dieta varia e completa che includa frutta, verdura, proteine di alta qualità e acidi grassi naturali, come quelli presenti nella frutta secca o nel pesce come il salmone o lo sgombrò.

### Oltre a questo aspetto nutrizionale, la concentrazione beneficia di:

- Dormire a sufficienza; aiuta a mantenere la mente lucida e a promuovere il benessere mentale.

- Attività fisica; l'esercizio fisico regolare stimola la circolazione sanguigna, migliora l'ossigenazione del cervello e promuove il rilascio di endorfine.

- Meno distrazioni; l'uso ridotto di smartphone e social media contribuisce ad aumentare l'attenzione.

- Gestione dello stress; le tecniche di respirazione, le pause rigeneranti e gli hobby creativi favoriscono un equilibrio emotivo stabile.

Gli acidi grassi essenziali omega 3 e omega 6 sono un mezzo efficace per sostenere la concentrazione e le funzioni cognitive negli adolescenti. I prodotti Equazen®, con il loro specifico rapporto di EPA, DHA e GLA, offrono la possibilità di integrare in modo mirato

questi nutrienti in uno stile di vita sano ed equilibrato.

### ESTRATTO DI GINKGO PER LA MEMORIA

Per combattere efficacemente i problemi di memoria negli adulti, si consiglia il prodotto Gincosan®, che contiene l'estratto di ginkgo biloba di alta qualità GK501®. Studi scientifici hanno dimostrato i suoi effetti positivi in questo ambito. Gincosan® contiene anche l'estratto standardizzato di ginseng G115®, che completa l'azione dell'estratto di ginkgo biloba, come confermato da diversi studi clinici.

### Estratto di ginseng per la vitalità

Per mantenere la vitalità negli adulti, si consiglia il prodotto Ginsana® in capsule o sciroppo. L'estratto di ginseng G115® aiuta le

cellule a produrre energia e permette di ripristinare il livello di energia in breve tempo.

Equazen®, Ginsana® e Gincosan® sono disponibili in tutte le farmacie e drogherie in Svizzera. Ginseng G115® è un marchio registrato e concesso in licenza in diversi paesi da Pharmaton AG.



### Equazen®: una soluzione mirata nella fase di sviluppo

Sul sito web [equazen.ch](http://equazen.ch) troverete prodotti per diverse esigenze e fasce d'età. Le compresse masticabili o le pratiche caramelle gommate sono adatte agli adolescenti che preferiscono forme di dosaggio pratiche e non vogliono un sapore di pesce troppo pronunciato. Grazie all'aggiunta di GLA (estratto dall'olio di enotera), Equazen® fornisce un apporto sinergico di acidi grassi essenziali che favoriscono la concentrazione e l'equilibrio cognitivo, soprattutto nei periodi di intensa attività scolastica o sportiva.



L'estratto di Ginkgo biloba è ottenuto dall'albero di Ginkgo. L'albero a crescita conica appartiene alla famiglia delle palme.

# NOVITÀ: EROL® Shampoo regolatore

## Ora ancora più rispettoso della pelle

**+** | SWISS  
MADE



### EROL® Shampoo regolatore

- Senza parabeni, siliconi, fenossietanolo e PEG
- Trattamento delicato per cuoio capelluto sensibile
- Supporta la naturale funzione protettiva

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

27%  
Hamamelis  
virginiana

 Gebro Pharma | Più piena la vita

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

ERO-202504-01-IT

## BUONO SCONTO DA CHF 3.-

Valido fino a 31.12.2025,  
non cumulabile

**Scopra EROL®:** acquistando uno EROL® Shampoo regolatore o un EROL® Tónico intensivo, riceverà **uno sconto di CHF 3.-** nella sua farmacia o drogheria.

 Gebro Pharma | Più piena la vita

**Informazioni per il commercio specializzato:** rimborso tramite il servizio esterno, conservare il buono con lo scontrino fino alla visita successiva (IVA 8.1% inclusa)



ERO-SH3-04-2025-1

# REIKI NEI BAMBINI, NEGLI ANIMALI E NELLE PIANTE

«La migliore medicina per l'uomo è l'uomo. La ragione più alta di questa medicina è l'amore.» (Paracelso; medico svizzero, filosofo della natura) Ogni madre che, quando suo figlio si fa male, gli mette una mano sulla parte ferita, lavora con l'energia senza saperlo. L'energia universale che usiamo nel Reiki autentico è anche chiamata amore incondizionato.

Tutti portano questa energia dentro di sé e possono lasciarla fluire in momenti come questi. Per proteggere la propria energia e non esaurirla, ci si sintonizza. Dopo questa sintonizzazione, si beneficia dell'energia universale dell'universo, che è inesauribile.

## Reiki per e attraverso i bambini

Se si è disposti a farlo come genitori o come persone che si prendono cura di loro, si può ricorrere a questo metodo in molte piccole situazioni. Che si tratti di un ginocchio gonfio, di sangue dal naso o di altri disturbi o addirittura dolori. Le mani sono come una farmacia domestica che si porta sempre con sé. I bambini, in particolare, possono facilmente credere che si possa guarire con le mani e spesso le chiamano «mani magiche».

I bambini stessi possono frequentare il primo grado (corso base) di Reiki a partire dai 4 anni di età. Sono spesso molto creativi e trovano il loro modo di sostenere tutto ciò che possono con l'energia. È possibile che un insegnante prepari i bambini più piccoli, perché anche i neonati traggono beneficio da una preparazione al 1° grado. Dormono meglio (fino a tardi), sono più equilibrati emotivamente e il sistema immunitario viene rafforzato.

I bambini in età scolare lavorano in modo più concentrato, sono più motivati, più sicuri di sé e imparano più velocemente. Il Reiki unisce, sia in famiglia che con gli amici o gli animali. Rafforza il legame tra le diverse parti (fratelli, genitori, amici ...). Soprattutto durante la pubertà, una fase molto difficile, i giovani possono essere sostenuti con il Reiki. In questo modo trovano più facilmente la loro strada e agiscono secondo i loro reali bisogni. Il legame di cuore tra figli e genitori rimane così anche nei momenti difficili.

## Curare gli animali con il Reiki?

Prendersi cura di un animale è un compito importante. Diamo molto, ma riceviamo anche molto in cambio. Sapevate, ad esempio, che accarezzare un animale rilascia ormo-

ni della felicità nell'uomo o che le fusa di un gatto favoriscono la guarigione delle fratture ossee?

Con gli animali si tratta di abituarli lentamente all'energia e di non sovraccaricarli. Spesso questo è possibile semplicemente accarezzando l'animale, fermandosi brevemente e lasciando la mano ferma per un momento. Quando l'animale diventa irrequieto, continuiamo ad accarezzarlo. Se un animale non si sente bene, spesso permette un trattamento e accetta l'energia con gratitudine. Con il tempo si abitua alle mani ferme e lo permette sempre di più, anche quando non sono toccate. In questo modo rafforziamo il sistema immunitario degli animali, che diventano più equilibrati, sicuri di sé e affettuosi.

## Il Reiki fa bene anche alle piante?

Come tutti gli esseri viventi, anche le piante reagiscono molto positivamente all'energia. Rafforziamo i fiori nel vaso tenendo le mani sul vaso per alcuni minuti e poi sui fiori. In questo modo ci godiamo i fiori più a lungo. Le

piante d'appartamento sono spesso soggette a malattie o pidocchi; con il Reiki le rafforziamo dall'interno. Trattiamo con l'energia le loro radici e la pianta nel suo complesso.

Chi ha un giardino può tenere i semi tra le mani per alcuni minuti prima di seminarli. Questo favorisce la germinazione e la crescita. Le piante che ricevono energia crescono più velocemente e prosperano più rigogliose. I fiori sbocciano più a lungo e la verdura e la frutta maturano più velocemente e hanno un sapore più intenso. Il Reiki è un bel metodo per restituire qualcosa all'ambiente.

Rahel Sollberger

## Rahel Sollberger

è un'insegnante di Reiki con il 7° grado di Reiki autentico.



Il Reiki non aiuta solo le persone: come tutti gli esseri viventi, anche le piante reagiscono positivamente a questa energia.



# NOI CI AFFIDIAMO AI NUMERI SCHÜSSLER.

*E tu?*



LASCIATI CONSIGLIARE QUI.



**Sali minerali biochimici del Dr. Schüssler**

Sono dei medicinali omologati. Leggere i dati riportati sull'imballaggio.  
Schwabe Pharma AG, 6403 Küssnacht am Rigi.

# QUANDO **L'AORTA** SI DILATA

Un'estensione dell'aorta può diventare pericolosa. Se diagnosticato precocemente, un aneurisma aortico può essere monitorato facilmente. Non sempre è necessario un intervento chirurgico, spiega il chirurgo vascolare Alexander Zimmermann.

## **Prof. Zimmermann, come si forma un aneurisma?**

Il flusso sanguigno, la quantità di sangue e le diverse dimensioni dei vasi esercitano una pressione costante sui vasi del corpo. Con l'età o a causa dei depositi, perdono elasticità. Questo può portare alla formazione di punti deboli sulle pareti dei vasi e, nel tempo, può formare sacche: gli aneurismi.

## **Ci sono dati sulla frequenza negli uomini e nelle donne?**

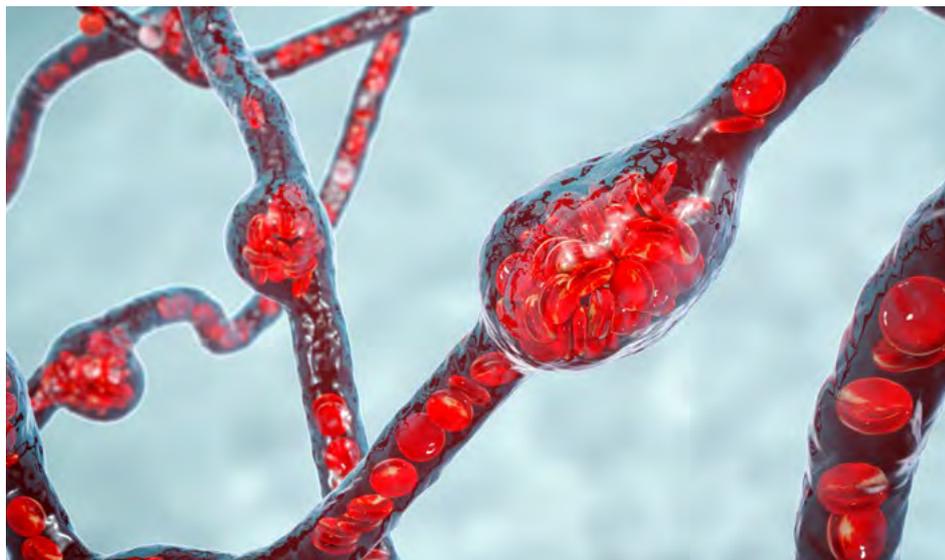
Gli aneurismi congeniti sono molto rari, la maggior parte si forma nel corso della vita. In linea di principio, gli aneurismi possono formarsi in tutti i vasi. L'espansione dell'aorta, l'arteria principale, è la forma più comune. Circa il 4-8% degli uomini di età superiore ai 65 anni e lo 0,5-1,5% delle donne di età superiore ai 65 anni hanno un aneurisma aortico di questo tipo.

## **Ci sono fattori che ne favoriscono lo sviluppo?**

Il fattore principale è il normale processo di invecchiamento. Tuttavia, il rischio aumenta con tutti gli effetti dannosi per il sistema cardiovascolare, come il fumo, l'ipertensione, il sovrappeso e i livelli elevati di lipidi nel sangue.

## **Quali sono i rischi associati a un aneurisma aortico?**

Normalmente, l'aorta ha un diametro che varia da 1,5 a 3 centimetri a seconda della posizione. Si parla di dilatazione patologica a partire da 3 centimetri. A partire da circa 5-5,5 centimetri, l'allargamento dell'aorta richiede un trattamento. Con l'aumento dell'estrusione, la parete del vaso viene sempre più allungata come un palloncino e può infine rompersi parzialmente o completamente, causando emorragie all'interno del corpo. Si tratta di un'emergenza potenzialmente letale che richiede un intervento chirurgico immediato. A seconda della posizione, l'aneurisma può influire sulle prestazioni del cuore. Se la valvola aortica non è più in grado di chiudersi correttamente a causa della dilatazione del vaso, il sangue ritorna al cuore a ogni battito. Il cuore è costantemente sovraccarico, il che può portare a insufficienza cardiaca.



L'aorta ha un diametro compreso tra 1,5 e 3 cm. Se supera questo valore, si parla di dilatazione patologica.

## **Come si riconosce un'aorta dilatata?**

Come tutti gli aneurismi, anche l'aneurisma aortico di solito non causa alcun disturbo. Spesso viene quindi scoperto per caso, ad esempio durante una radiografia o un'ecografia.

## **E come viene trattato dopo la diagnosi?**

La maggior parte degli aneurismi non rappresenta un pericolo acuto. Devono solo essere controllati regolarmente per rilevare precocemente se crescono. Una misura importante è l'adattamento dello stile di vita, cioè smettere di fumare, perdere peso e abbassare la pressione sanguigna. Se l'aneurisma cresce o minaccia di rompersi, deve essere trattato.

## **Quali metodi esistono per prevenire la rottura dell'aorta?**

La sezione interessata dell'arteria può essere sostituita con una protesi. In alcuni pazienti è sufficiente sostituire un breve tratto, a volte è necessaria anche la sostituzione dell'intera aorta. La protesi è realizzata su misura per ogni paziente. All'USZ possiamo anche posizionare protesi di grandi dimensioni, che sostituiscono l'intera aorta, in modo minimamente invasivo. Per farlo sono necessarie solo poche piccole incisioni cu-

tanee, non è necessario aprire il torace o l'addome. In questo modo possiamo aiutare anche le persone che altrimenti non possono essere operate a causa delle loro cattive condizioni di salute.

## **È possibile prevenire un aneurisma?**

Non si sa esattamente perché e in chi si forma un aneurisma aortico. Tuttavia, è possibile ridurre il rischio il più possibile. Tutto ciò che mantiene in forma i vasi sanguigni contribuisce a ridurre il rischio: non fumare, seguire una dieta sana, ridurre il sovrappeso e controllare regolarmente la pressione sanguigna, i livelli di lipidi e di zucchero nel sangue. Trovo utili gli esami preventivi dell'aorta con ultrasuoni a partire da una certa età, ma non sono (ancora) uno standard in Svizzera. Se ci sono già stati casi in famiglia, si dovrebbe parlarne con il proprio medico.

**Il Prof. Dr. med. Alexander Zimmermann**



è direttore della Clinica di Chirurgia Vascolare dell'Ospedale Universitario di Zurigo.

# PROTEZIONE CONTRO LE ZECHE PER «FIDO» E «MICIO»

Quando le temperature si fanno più miti, non solo le persone sono invogliate a stare all'aperto, ma anche le zecche e altri parassiti diventano più attivi. I piccoli succhiasangue non infestano solo le persone, ma anche i nostri animali.

Zecche, pulci e acari sono una minaccia costante soprattutto per cani e gatti, ma anche per i cavalli. I loro morsi possono essere non solo sgradevoli, ma anche trasmettere malattie.

Ora ci sono diverse opzioni per combattere un'infestazione parassitaria di Fido e Micio. Queste includono, ad esempio, evitare erba fitta e sottobosco o controllare il pelo e rimuovere i succhiasangue con una pinzetta per zecche.

## Prodotti interni ed esterni contro le zecche

Esistono vari preparati chimici, come gli spray, che respingono o addirittura uccidono le zecche. Tuttavia, chi vuole evitare i principi attivi sintetici per il bene dei propri animali, può ricorrere a vari rimedi naturali.

Un approccio consiste nell'influenzare l'ambiente cutaneo e l'odore corporeo dell'animale. I proprietari di cani e gatti, ad esempio, aggiungono lievito di birra al cibo. Si può anche usare l'olio di cocco, da strofinare sul pelo, o l'olio di cumino nero e una miscela di acqua e aceto da spruzzare. È importante che il rimedio non metta a rischio la salute dell'animale e che non abbia un odore sgradevole per lui.



«Psorinum vet. comp.» rende l'ambiente cutaneo dell'animale poco attraente per i parassiti.

## Preparato omeopatico

Psorinum vet. comp. soddisfa questi criteri: modifica l'ambiente cutaneo dell'animale in modo da renderlo poco attraente per i parassiti. Psorinum vet. comp. viene somministrato a cani e gatti attraverso il cibo o l'acqua potabile e dovrebbe tenere lontani non solo le zecche, ma anche pulci, acari, pidocchi e zanzare.

All'inizio, il dosaggio è di dieci-quindici gocce due volte al giorno per 14 giorni. Successivamente, è sufficiente una dose di mantenimento settimanale. Il rimedio è adatto anche per bovini e cavalli. Il preparato omeopatico «Psorinum vet. comp.» è un medicinale veterinario e può essere acquistato esclusivamente in farmacia e in drogheria.

# HERPES ZOSTER?

L'HERPES ZOSTER È UNA MALATTIA INFETTIVA CHE SI MANIFESTA CON UN'ERUZIONE CUTANEA CON VESICOLE, 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

# IROHA NATURE HAND & FOOT CARE

Oltre alle pratiche maschere viso in tessuto, IROHA NATURE offre anche maschere innovative per mani e piedi. Questi hanno bisogno di cure extra, soprattutto nei mesi più freddi dell'anno. Le maschere per mani e piedi IROHA NATURE sono facili da applicare in casa.

## Maschera nutriente per mani e piedi

Questa maschera nutriente per mani e unghie è a base di olio di argan e macadamia. La formula professionale fornisce un nutrimento intensivo e agisce come cura rigenerante per le mani secche che soffrono di una mancanza di nutrienti. È una «bellezza pulita»: il 93% degli ingredienti di questo prodotto vegano è di origine naturale.

Applicazione: Indossare i guanti sulle mani appena lavate e lasciare

agire per 15 minuti. Togliere i guanti e massaggiare delicatamente, senza lavare via. Uso consigliato una volta alla settimana. Una confezione contiene due guanti. Disponibile anche come maschera riparatrice per le mani con burro di

pesca e di karité e come maschera anti-età per le mani con acido ialuronico e bakuchiolo.

## Maschera nutriente per i piedi

Maschera nutriente per i piedi con olio di argan e macadamia. La for-

mula professionale fornisce un apporto intensivo di sostanze nutritive e agisce come cura ricostituente per i piedi con pelle secca e calli. Questo prodotto di «bellezza pulita» è anche vegano e contiene il 93% di ingredienti di origine naturale.

Applicazione: Infilare le calze sui piedi appena lavati e lasciarle in posa per 15 minuti. Togliere nuovamente le calze e massaggiare delicatamente, senza lavare. Si consiglia l'uso una volta alla settimana. Una confezione contiene due calzini. Disponibile anche come maschera riparatrice per i piedi con pesca e burro di karité e come maschera idratante rinfrescante per i piedi con menta piperita e burro di karité.



Le maschere per mani e piedi di IROHA NATURE sono vegane.



Secondo la concezione che sta alla base dei medicinali omeopatici PHYTOMED Magnesium comp. può essere usato in caso di

DIMINUZIONE DELLA MEMORIA

STANCHEZZA FISICA

SOVRAFFATICAMENTO INTELLETTUALE

& DIFFICOLTÀ NELLA CONCENTRAZIONE



È un medicamento omologato. Rivolgersi allo specialista e leggere il foglietto illustrativo.

Titolare dell'omologazione e fabbricante: PHYTOMED AG • CH-3415 Hasle/Burgdorf • www.phytomed.ch

# «MENTAL LOAD»: QUANDO IL CARICO DI LAVORO AUMENTA

Una moltitudine di esigenze mescolate a grandi aspettative porta a pressione e sovraccarico, chiamato anche «Mental Load». Cosa si nasconde esattamente dietro a questo termine e perché sono soprattutto le donne ad esserne colpite?



Il termine «carico mentale» indica il sovraccarico mentale che si verifica quando ci sono troppi compiti.

Il termine inglese «Mental Load» significa in italiano «carico mentale» o «peso mentale» e compare sempre più spesso. Questo soprattutto nel contesto di molteplici esigenze nell'interazione tra lavoro, vita familiare e relazioni personali.

## La voce interiore fastidiosa

Il termine «mental load» indica il sovraccarico mentale che si verifica quando ci sono troppe cose da fare in diversi ambiti della vita, dalle mansioni sul lavoro alla montagna di biancheria da lavare a casa fino alla pianificazione della festa di compleanno dei bambini. Il termine è anche sinonimo di una voce interiore che ci ricorda costantemente i nostri

compiti, il che può portare a un sovraccarico e a negatività.

## Da dove viene il termine «mental load»?

Il termine è stato usato per la prima volta negli anni '70, all'epoca ancora in relazione allo stress in ambito professionale. Con i social media ha acquisito un altro significato: le donne hanno condiviso le loro esperienze con le sfide che hanno dovuto affrontare nei loro diversi ruoli. Oggi associamo quindi il termine «carico mentale» soprattutto allo stress psicologico che deriva dall'organizzazione e dalla gestione dei compiti quotidiani nel contesto della famiglia, della casa e della carriera.

## Le donne sono le più colpite

Il «carico mentale» è un tema che riguarda l'intera società e può sorgere sia nella vita professionale che in quella privata. Tuttavia, nella maggior parte dei casi, riguarda entrambi gli ambiti. Le principali vittime sono le donne, soprattutto se hanno figli.

Diversi studi dimostrano che le donne si assumono la parte della gestione nell'organizzazione quando sono madri. Anche quando le madri lavorano a tempo pieno, la maggior parte del carico mentale ricade su di loro.

## Le donne hanno (troppi) ruoli

Esistono diverse ragioni per questa disparità strutturale: tradizionalmente, le donne sono spesso le principali responsabili della casa e della famiglia. Se continuano a lavorare, de-

vono svolgere più ruoli contemporaneamente. Sono madri, partner e lavoratrici. Questa molteplicità di compiti diversi può portare a un sovraccarico mentale.

Inoltre, le donne sono spesso più attive socialmente, ad esempio nella vita associativa o in progetti di volontariato. Ma anche lì si confrontano con aspettative. I social media con modelli e progetti di vita apparentemente perfetti possono aumentare ulteriormente la pressione.

Le madri e i padri single sono particolarmente esposti al rischio di «carico mentale»: oltre al coordinamento della vita familiare e professionale, c'è anche la necessità di mettersi d'accordo con gli ex partner. A seconda della storia della separazione, questo può essere un ulteriore peso.

## Condizionato strutturalmente

Spesso le persone colpite vivono questa sensazione di sovraccarico come un fallimento personale. Eppure si tratta di un tema sociale: la mancanza di conciliabilità tra lavoro e vita familiare, la mancanza di strutture di assistenza e i ruoli tradizionali portano al «carico mentale» nel contesto familiare, ovvero la sensazione che la montagna di compiti cresca sempre di più.

Per quanto riguarda il lavoro, il carico mentale aumenta a causa della crescente digitalizzazione e delle opzioni di lavoro flessibili con l'home office e i lavori part-time. È interessante notare che il lavoro part-time non porta automaticamente a un carico mentale inferiore.

## Prestare attenzione alla salute mentale

Il carico mentale dovrebbe essere preso sul serio. Gli studi dimostrano che il sovraccarico costante può aumentare il livello di stress e portare a gravi conseguenze per la salute fino al burnout o la depressione.

Manuela Donati

## Ecco cosa aiuta a gestire il carico mentale

1. Rendersi conto che si è sovraccarichi.
2. Delegare o non fare ciò che è importante?
3. Piccoli momenti per schiarirsi le idee.
4. Parlare con la famiglia e gli amici, chiedere aiuto.
5. Tecniche di respirazione e consapevolezza.
6. App e calendari semplificano l'organizzazione.
7. Dividere regolarmente i compiti con qualcuno.

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





Broncho-Vaxom®  
un prodotto  
svizzero  
dal 1979

# RAFFORZARE

## il sistema immunitario

Per tutta la  
famiglia, tutto l'anno

## Broncho-Vaxom®

✓ **RINFORZA** le difese naturali

✓ **RIDUCE** la suscettibilità alle  
infezioni respiratorie

✓ **ALLEVIA** le bronchiti acute

Per  
bambini  
da 6 mesi  
e adulti



È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

**om**  
PHARMA