

Farmacia

Casalinga

Dal 2024



ARCHITETTURA SENSIBILE
ALLA DEMENZA

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

COSTRUIRE CON SENSIBILITÀ

Lo scrittore tedesco Jean Paul Friedrich Richter (1763-1825) scrisse una volta: «La memoria è l'unico paradiso da cui non possiamo essere cacciati». Ma per quanto belle possano sembrare queste parole, il poeta «non ha calcolato l'ospite»: la demenza. Infatti, anche la demenza, di cui l'Alzheimer è la causa più comune seguita dal Parkinson, può allontanarci dal paradiso della memoria.

Alzheimer e Parkinson: inutile dire quanto tragiche siano queste malattie e quanto terribili le loro conseguenze. La progressiva perdita di memoria e il crescente declino cognitivo nell'Alzheimer e la costante perdita di capacità motorie nel Parkinson, a volte in combinazione con la demenza, sono devastanti. A peggiorare le cose, entrambe le malattie non solo comportano un declino permanente, ma non esiste una vera e propria cura, al massimo solo un sollievo.

L'ambiente circostante è importante per le persone colpite, per quanto anch'esso sia influenzato da malattie estremamente stressanti. Le persone affette da demenza hanno bisogno sia di sicurezza che di guida. Hanno bisogno di un ambiente sicuro e solidale. È auspicabile garantire queste condizioni a casa il più a lungo possibile, per favorire il più possibile l'autodeterminazione.

Spesso, però, la demenza assume dimensioni tali per cui vivere a casa non è più un'opzione: ne consegue il trasferimento in un istituto, idealmente in una struttura specializzata in pazienti affetti da demenza. Queste non solo offrono un'assistenza specializzata adeguata, ma se possibile hanno anche un'architettura e un design adeguati.

Come si legge nella sezione «Focus» di questo numero di «Farmacia Casalinga», si tratta di un'architettura sensibile alla demenza: un ambiente in cui le persone affette da demenza possano orientarsi il più facilmente possibile. In questo articolo, Felix Bohn, esperto di edilizia age- e dementia-friendly, afferma: «Le soluzioni architettoniche standard non rendono giustizia alle persone affette da demenza».

Secondo l'organizzazione Alzheimer Svizzera, attualmente in Svizzera vivono circa 157.000 persone affette da Alzheimer e si prevede che questa cifra salirà a oltre 315.000 entro il 2050. Questa triste prospettiva rende indispensabile l'attenzione al tema dell'architettura sensibile alla demenza.

Ci auguriamo che prestate attenzione a questa edizione di «Farmacia Casalinga» e vi auguriamo una buona lettura.

Martin Mäder, direttore editoriale



FORTEVITAL[®] COMPLETE

Per un sistema immunitario forte e durante le fasi di fasi di maggiore stress fisico e mentale.

Con estratto di ginkgo e ginseng, importanti vitamine, minerali e oligoelementi.

Integratore alimentare come tonico 500 ml o capsule 90 pz, disponibile in farmacia, drogheria e online.



Tentan AG, 4452 Itingen

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.



Propolis-sambuco Spray orale

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

Stauberenkanzel nell'Alpstein

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

HERBAMED
Homöopathie Phytotherapie

HERBAMED AG | 9055 Bühler | Switzerland | www.herbamed.ch



INDICE

06 Focus

Gli edifici per pazienti affetti da demenza richiedono un'architettura adeguata

10 Sanicolo della foresta

Questa pianta medicinale si è dimostrata un rimedio omeopatico

13 Cambiamenti della pelle

Lentiggini, nei o melanomi?
È importante osservarli

18 Funghi vitali

Una conferenza a Zurigo ha trasmesso importanti conoscenze sulla micoterapia

20 Sindrome dell'intestino irritabile

Dietro la diagnosi possono esserci disturbi digestivi cronici

22 Anti-invecchiamento

Laser CO2 frazionato per il ringiovanimento cutaneo non chirurgico

23 Chakra della fronte

Il terzo occhio aiuta a focalizzare gli obiettivi

24 Credits

25 Leucemia

Grazie ai progressi della medicina il cancro del sangue è ora più trattabile

28 Chirurgia robotica

Quando il chirurgo opera utilizzando una macchina

33 Ormoni maschili

Anche gli uomini sono soggetti a cicli ormonali

35 Retina

La degenerazione maculare (AMD) in età avanzata è cronica

36 Antibiotici

Questi farmaci sono diretti contro i batteri

Stampato su carta senza cloro.



IN CASO DI DOLORI E INFIAMMAZIONI

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

Ottenibile in farmacia e drogheria senza ricetta medica in confezioni da 100 g.

Questo è un medicamento omologato. Legga il foglietto illustrativo.

Titolare dell'omologazione: Tentan AG, 4452 Itingen, www.tentan.ch



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.

ARCHITETTURA SENSIBILE ALLA DEMENZA

Come si costruisce per le persone affette da demenza in modo che si sentano a proprio agio nell'ambiente circostante? Come progettare le case di cura in modo che le persone colpite possano sentirsi al sicuro e libere da timori? Un approccio architettonico a una malattia difficile da comprendere.

In Svizzera vivono circa 157.000 persone affette da demenza. La maggior parte di loro, quasi il 70%, sono donne. Entro il 2050, il numero di persone affette da demenza in questo Paese sarà il doppio di quello attuale, almeno questa è la previsione dell'organizzazione nazionale Alzheimer Svizzera. Ciò sottolinea ancora una volta quanto sia urgente per la nostra società affrontare questa malattia.

Esistono oggi numerose strutture di assistenza esemplari, appositamente concepite per le persone affette da demenza, non solo in termini di terapia e assistenza, ma anche in termini di architettura. Ad esempio, il villaggio olandese per malati di demenza di De Hogeweyk e il villaggio giurassiano di Wiedlisbach. Questi sono esempi della cosiddetta «architettura sensibile alla demenza». Ma cosa significa in realtà? Ne abbiamo parlato con l'esperto Felix Bohn, terapeuta occupazionale, architetto (ETH), gerontologo e da vent'anni consulente per l'edilizia age- e dementia-friendly a Zurigo.

Felix Bohn, nel 2008 la struttura olandese «De Hogeweyk», vicino ad Amsterdam, ha fatto scalpore per il suo innovativo concetto architettonico: È stata realizzata su misura per le persone affette da demenza. Il «Juradorf Wiedlisbach» (cantone di Berna), completato due anni fa, si basa su questo concetto. Può spiegarci brevemente l'idea di base di questi due «villaggi della demenza»?

Le strutture di cura formano ciascuna un'area con un'infrastruttura simile a quella di un villaggio. Ad esempio, «De Hogeweyk» ha un proprio supermercato, un parrucchiere, un'agenzia di viaggi, una palestra, un ristorante, un teatro e un mercato. Il sito è chiuso dall'esterno, ma i residenti possono muoversi liberamente al suo interno. Ciò significa che il loro raggio di movimento non è limitato a un singolo edificio. L'ambiente costruito è destinato a garantire una certa normalità. Tutti i dipendenti di questo sito, compresa la donna alla cassa del supermercato, fanno parte di questa struttura di assistenza.

Tuttavia, questo «mondo illusorio» suscita anche alcune critiche. Villaggi per la demenza come questo non sarebbero normali. Quanto è critico nei suoi confronti?

Fondamentalmente, penso che l'approccio della struttura di un villaggio sicuro sia molto buono. Penso che la libertà offerta alle persone affette da demenza sia incredibilmente preziosa, ma per me ci sono anche alcuni limiti: ad esempio, se all'interno di una struttura di questo tipo viene installata una fermata dell'autobus dove non passa mai un autobus, l'approccio «fai come vuoi» per me si spinge troppo in là. In generale, va anche detto che questi villaggi non sono la soluzione per tutte le persone affette da demenza. La malattia comprende un'ampia gamma di stadi e manifestazioni. Sarei critico nei confronti di un trasferimento tardivo per le persone che vivono da tempo in un centro di assistenza. A un certo punto, questi cambiamenti di ambiente sono molto drastici e possono avere un impatto negativo sul decorso della malattia.

In particolare sulle misure architettoniche che possono avere un impatto positivo sul benessere e sull'orientamento dei pazienti affetti da demenza. Quali sono gli elementi che devono essere presi in considerazione?

Ritengo che due aspetti siano particolarmente rilevanti: In primo luogo, nel tracciare i percorsi all'interno di un edificio si devono evitare assolutamente i vicoli ciechi. Le reti di percorsi o i corridoi devono essere variegati e ricondurre sempre al punto di partenza. Se i pazienti affetti da demenza si imbattono in un vicolo cieco in cui non possono andare oltre, a volte non riescono a trovare la via d'uscita da questa situazione. In secondo luogo, la luce del giorno è estremamente importante. Per questo ritengo che una struttura assistenziale debba assolutamente avere una veranda da cui entri la luce del giorno anche dall'alto. I residenti possono trascorrervi del tempo anche quando il tempo è brutto. Spesso, infatti, le persone che vivono in strutture protette non possono uscire per giorni e giorni quando piove e fa freddo. L'influenza positiva della luce diurna sulle persone affette da demenza è stata dimostrata alcuni anni fa da uno studio sull'illuminazione condotto in Germania. Lì è stata utilizzata un'illuminazione artificiale biodinamica per simula-



Nel giardino della casa Sonnweid di Wetzikon, le persone colpite beneficiano di un ambiente protetto.

re la luce naturale e quindi il ritmo circadiano. Durante il giorno, la componente blu della luce era più alta, con un effetto attivante. La sera, invece, si riduceva come nel caso della luce solare, stimolando la produzione di melatonina. Conclusione: le persone affette da demenza sono riuscite a dormire più serenamente e la notte hanno avuto bisogno di meno farmaci.

Che ruolo ha uno spazio esterno o un giardino?

Un ruolo molto importante. Le persone affette da demenza devono poter uscire. Per questo gli spazi abitativi dovrebbero essere sempre al piano terra e l'ambiente circostante dovrebbe essere il più naturale possibile. Le persone affette da demenza sono particolarmente dipendenti dal ricevere informazioni attraverso

tutti i loro canali sensoriali. Per esempio, dovrebbero poter camminare su un pavimento morbido, sentire il fruscio delle foglie, toccare la corteccia degli alberi, sentire una mosca sul viso o pungersi su un cespuglio di rose. L'interno di una casa di cura è solitamente piuttosto sterile. Una piccola terrazza sul tetto, un pavimento duro e qualche cespuglio o aiuola rialzata non sono sufficienti.

Cosa bisogna considerare quando si progettano le stanze?

Le persone affette da demenza sono spesso ancora abbastanza mobili. Trascorrono la maggior parte del tempo dove si trovano gli altri residenti e il personale. Di notte si trovano soprattutto nelle loro stanze. Di solito sono le stanze con più luce. Nei corridoi, invece, dove passano molto tempo e si muovono, spesso non c'è quasi luce. A mio avviso, le stanze e le aree dovrebbero essere distribuite in modo diverso. Le stanze private potrebbero essere certamente più piccole, mentre le aree di circolazione e di svago potrebbero essere più ampie e varie. Le soluzioni architettoniche standard non sono adeguate alle persone affette da demenza. Si dovrebbe inoltre considerare la possibilità di offrire non solo camere singole ma anche doppie. Molte persone affette da demenza non amano stare da sole e dormono più tranquillamente se c'è qualcun altro nella stanza. La casa di cura «Sonnweid» di Wetzikon, ad esempio, ha avuto buone esperienze con le camere a più letti.

Spesso c'è una mancanza di comprensione e di competenza nella pianificazione quando si tratta delle esigenze delle persone affette da demenza?

Purtroppo sì. Per questo è molto importante coinvolgere il personale di assistenza specializzato nel processo di pianificazione.

Ha qualche consiglio specifico su quali misure si possono adottare a casa per rendere una casa «a misura di demenza»?

Prima di tutto, la cosa più importante è il benessere e la protezione dell'assistente stesso. Poi si tratta dei parenti; spesso si tratta di un partner anch'esso anziano. L'assistenza è molto impegnativa per loro. Per questo motivo hanno bisogno di un luogo in cui ritirarsi per fare un respiro profondo di tanto in tanto. Avere una stanza tutta per sé aiuta a non stare sempre con le mani in mano. Nel caso in cui la persona affetta da demenza si alzi di notte, esistono speciali tappetini da posizionare davanti al letto. Questi tappetini suonano l'allarme non appena qualcuno li calpesta. Per evitare che la persona con demenza esca di casa senza essere vista, può essere utile, ad esem-



In un istituto specializzato, diversi pavimenti tengono conto di esigenze specifiche.

pio, tirare una tenda davanti alla porta d'ingresso. In questo modo è meno probabile che la porta venga percepita come tale. Naturalmente, anche tutte le fonti di pericolo in casa dovrebbero essere messe in sicurezza per evitare lesioni. Ad esempio, possono essere d'aiuto le chiusure di sicurezza per bambini sulle prese di corrente, le protezioni contro le scottature sui rubinetti, le serrature delle finestre, ecc. Alzheimer Svizzera ha redatto una guida utile agli adattamenti domestici in un PDF.

Signor Bohn, a Lei l'ultima parola.

Dobbiamo semplicemente tenere sempre presente una cosa: Ogni persona affetta da demenza è diversa e il quadro clinico varia. Non possiamo guardare dentro nessuno, possiamo solo immaginare come queste persone percepiscono il loro ambiente e come possiamo aiutarle a orientarsi nel loro mondo. I nostri rapporti con loro devono quindi essere sempre dignitosi. Alla fine, possiamo solo sperare di sentire ciò che è bene per loro.

Susanne Lieber



Felix Bohn (*1960 a Zurigo) è terapeuta occupazionale, gerontologo, architetto (ETH di Zurigo) e lighting designer. Dal 2004 è un esperto indipendente di edilizia a misura di anziano e di demenza e fornisce consulenza, tra l'altro, a enti locali e istituzioni.
<https://www.wohnenimalter.ch>

Punti di contatto, strutture di assistenza e letteratura specializzata sul tema della demenza:

- Alzheimer Svizzera (centro di competenza nazionale per la convivenza con la demenza)
www.alzheimer-schweiz.ch
- Vivere nella vecchiaia - consulenza specialistica per un'edilizia rispettosa dell'età e della demenza (Felix Bohn)
www.wohnenimalter.ch
- Sonnweid, casa di cura per persone affette da demenza a Wetzikon (ZH)
www.sonnweid.ch
- Juradorf Wiedlisbach, villaggio per persone con demenza a Wiedlisbach (BE)
www.dahlia.ch
- Libro: «Architettura sensibile alla demenza» (Fraunhofer IRB Verlag, 2023, ISBN 978-3-7388-0757-8)
www.baufachinformation.de
- Libro: «Catalogo dei criteri per un'architettura sensibile alla demenza» (Logos Verlag Berlin, 2012, ISBN 978-3-8325-1687-1)
www.logos-verlag.de
- Libro: «Vedere - Riconoscere - Orientarsi» (ABA Ginevra, 2020 ISBN 978-2-8399-3063-5)
www.abage.ch

UN AIUTO DURANTE I RAFFREDDORI STAGIONALI

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

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

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

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

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

Tinture madri per il raffreddore

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

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

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

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

Martin Mäder



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

INGREDIENTI ORIGINALI IN PRIMO PIANO

Chris Pfister ha fondato Chrisana nel 1995 con l'obiettivo di offrire prodotti naturali e salutari realizzati con ingredienti il più possibile naturali. Questi dovrebbero anche essere prodotti utilizzando i processi più possibile delicati e non adulterati. Per «Farmacia Casalunga», Chris Pfister guarda agli inizi.

Chris Pfister, ci parli della sua carriera. Come è iniziato tutto?

Dopo aver studiato ingegneria agraria, ho lavorato per molti anni nel settore agricolo. Come responsabile dei progetti di coltivazione internazionali, ho lavorato in tutto il mondo. Già allora avevo molto a che fare con le piante, ma è stato solo quando sono stato assunto da un importante produttore di integratori alimentari che sono entrato in contatto con il tema dei «prodotti per la salute».

Qual era il suo lavoro?

Ero responsabile delle esportazioni e dello sviluppo a livello mondiale. Viaggiando, ho scoperto molti prodotti interessanti che non erano ancora disponibili in Svizzera. Questa è stata la scintilla che mi ha portato a fondare la mia azienda. Ho quindi iniziato a importare questi prodotti esclusivamente per la Svizzera.

Qual è stato il primo prodotto che ha aggiunto alla sua gamma?

Tutto è iniziato con la miscela di oli vegetali biologici «Udo's Choice» e il leggendario tè «Flor-Essence» degli aborigeni canadesi della tribù Ojibwa. Sono venuto a cono-

scenza di entrambi durante uno dei miei viaggi in Canada. Questi due prodotti sono ancora oggi nella nostra gamma.

Cosa è successo dopo?

Da anni, insieme a un'azienda partner in Germania, sviluppiamo altri prodotti che commercializziamo

con il nome di Chrisana. La nostra gamma viene costantemente ampliata con prodotti nuovi e innovativi.

Ulteriori informazioni:

Chrisana GmbH,
Bernstrasse 388,
8953 Dietikon
Telefono: 041 362 04 38,
e-mail: bestellungen@chrisana.ch,
www.chrisana.ch



Chris Pfister

fondatore e proprietario di Chrisana GmbH.



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.



Dr. Wolz previene!

Batteri dell'acido lattico: ad alto dosaggio e testato negli studi*

Darmflora plus select intens*

Preparato multispecie con ceppi selezionati di origine protetta

- ✓ **22** ceppi di alta qualità testati in oltre **100** studi – alto dosaggio con **120** miliardi di batteri al giorno
- ✓ **Vitamine del gruppo B** e **batteri vitali** per colonizzare l'intestino
- ✓ Protezione particolare: **capsula gastroresistente e antibiotico-resistente**



Altri prodotti tramite il commercio all'ingrosso o direttamente in www.wolz.ch

* ad es. Engelbrektsen, A.L. et al. A randomized double blind, controlled trial of probiotics to minimize the disruption of fecal microbiota in healthy subjects undergoing antibiotic therapy (2007).

PIANTA CURATIVA FORESTALE DIMENTICATA

L'arnica forestale (*Sanicula europaea*) della famiglia delle ombrellifere (*Apiaceae*) era un tempo un rimedio universale. Oggi viene utilizzata come rimedio per le ferite e come espettorante.

La sarcena o bardana, come viene chiamata la pianta, cresce spontaneamente quasi ovunque in Europa: È originaria della regione mediterranea e della Siberia. Nel mezzo, si trova quasi ovunque. Questa pianta ombrellifera è una tipica pianta forestale: ama l'ombra nelle fitte foreste di faggio. Il nome Sarnikel deriva dal medio-alto tedesco e significa piccolo guaritore. Il nome di questa erba poco appariscente, oltre a essere bello è anche appropriato.

Infatti, questa pianta medicinale era un toccasana nei tempi passati, quando non era ancora possibile acquistare le compresse nella farmacia dietro l'angolo. La famosa guaritrice Hildegard von Bingen ne descrisse gli effetti già nel XIV secolo. A quel tempo, la pianta medicinale veniva utilizzata per quasi tutti i disturbi, come malattie dello stomaco, fratture ossee, osteoporosi, ferite e muco nei polmoni. Nel corso del tempo, tuttavia, il sarnel della foresta è caduto nell'oblio come rimedio naturale. Solo negli ultimi anni si è cominciato a ricordarla di tanto in tanto e a riscoprirne i benefici e gli svantaggi.

Erba dimenticata

Oggi questa erba forestale autoctona viene utilizzata come medicina naturale solo per alcuni disturbi. Questo è anche il risultato di diversi studi medici: il sarnikel contiene molte saponine triterpeniche. Questa sostanza chimica vegetale appartiene al gruppo delle saponine, necessarie per la produzione di saponi naturali perché formano schiuma quando si mescolano con l'acqua. La pianta presumibilmente utilizza questa sostanza per proteggersi da malattie fungine e infestazioni di insetti.

Logicamente, il sarnikel può quindi avere un effetto curativo come collutorio contro le muffe orali. Questa applicazione era già stata raccomandata dal famoso naturopata Alfred Vogel: Preparate un tè con le foglie e sciacquate la bocca più volte al giorno. Un'altra possibilità è quella di preparare una tintura. Si tratta di immergere le foglie di sarnelia nell'alcol e di lasciarle in un luogo caldo per alcune settimane. Le foglie vengono poi



Il sanicolo delle foreste si trova quasi ovunque in Europa. Essendo una pianta ombrellifera, è una tipica pianta da bosco che prospera bene all'ombra totale o parziale.

filtrate e fino a venti gocce sciolte in acqua possono essere utilizzate quotidianamente come collutorio o gargarismo.

La medicina naturale di oggi

Nell'omeopatia moderna, la pianta di sarnicchio ha trovato ancora una volta il suo posto come agente di guarigione delle ferite. Agisce come rimedio omeopatico in caso di emorragie, ferite o lesioni, favorendo anche la cicatrizzazione. Esistono anche rimedi omeopatici riconosciuti contenenti sarnikel, efficaci contro la diarrea.

Il sarnikel è disponibile in commercio in varie forme: le foglie sono disponibili sotto forma di tè, ad esempio, o come erba per la cura delle ferite. In primo luogo, le foglie vengono scottate per rimuovere la sporcizia. Poi vengono trasformate in un cataplasma. Avvolte in un impacco pulito, i principi attivi della foglia di sarnel vengono lasciati agire sulla zona della pelle interessata per circa un quarto d'ora. Le ferite sulle mani o sui piedi possono essere facilmente trattate con un bagno di sardina. Se si mettono delle foglie schiacciate su una puntura d'insetto, il sarnelio allevia il prurito. Un altro effetto ricono-

sciuto è quello contro i raffreddori lievi: L'erba ha un effetto espettorante e quindi aiuta in caso di tosse secca.

Piantare nel proprio giardino

Se non avete una foresta di sarnel nel vostro quartiere, potete anche coltivare l'erba nel vostro giardino. Cresce particolarmente bene all'ombra completa o parziale ed è anche una bella copertura per il terreno. I semi raccolti dai frutti del sarnikel nella foresta possono essere seminati a fine estate. Oppure si possono separare le radici e piantarle. Una volta radicato, il sarnikel è molto facile da curare e prospera da solo. Le foglie si raccolgono tra aprile e luglio.

Judith Dominguez

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



Continuare a sentire & rimanere se stessi

Chi può fare affidamento sul proprio udito partecipa alla vita con serenità. L'udito è la chiave per comprendere le conversazioni e ascoltare la musica, mette in moto le sensazioni e avvisa dei pericoli, anche nel sonno. È pertanto fondamentale riconoscere tempestivamente un calo dell'udito, problema che colpisce 4 persone su 50 nella nostra società.

La perdita dell'udito è un processo lento ma naturale, che rende progressivamente più difficile seguire le conversazioni senza fatica. In genere si inizia a non comprendere più distintamente alcuni suoni singoli. È faticoso sia per le persone colpite sia per quelle che vi circondano. Spesso parenti o conoscenti notano i problemi di udito prima che vengano percepiti dalla persona interessata. Riconoscerli per tempo è determinante: quanto prima viene rilevato un calo dell'udito, tanto più facilmente si può intervenire e migliorare di nuovo la capacità uditiva.

«Una visita presso un audioprotesista, tuttavia, costituisce tuttora un ostacolo per tante persone», afferma Christoph Seger di Audika Svizzera. Oggi è bene spazzare via ogni tipo di riserva o preoccupazione, perché è possibile garantire una soluzione personalizzata e adatta per ogni singola persona colpita.

Sentire e comprendere senza stress migliora il benessere e la qualità della vita. Quanto prima viene rilevato un calo dell'udito, tanto più rapidamente può migliorare la capacità uditiva. In oltre 70 centri acustici Audika ci si può sottoporre gratis a un test dell'udito, che in 30 minuti rileva se sussiste una perdita dell'udito. Gli esperti e le esperte dell'udito di Audika mostrano su richiesta tutte le possibilità che consentono di conservare o migliorare la capacità uditiva.

«Sentire e comprendere senza stress migliora il benessere e la qualità della vita.»

Non è semplice aiutare le persone vicine ad affrontare i problemi di udito e fare qualcosa per contrastarli. Le persone che ne soffrono possono essere aiutate quasi sempre in modo pratico. Gli apparecchi acustici Audika sono compatti, spesso quasi invisibili, e molti modelli, una volta regolati, si adattano automaticamente a qualsiasi situazione uditiva. Anche la gestione, grazie al progresso tecnologico, è diventata molto più semplice. Gli esperti dell'udito di Audika aiutano a riconoscere la perdita dell'udito e trovano la soluzione ottimale insieme alle persone interessate.

Invito al test dell'udito

Non sapete esattamente qual è il livello della vostra capacità uditiva oppure qualcuno che conoscete ha problemi di udito?

Contattateci telefonicamente, saremo lieti di prenderci del tempo per voi!

Il Centro acustico Audika più vicino a voi

Via Dottor Giovanni Varesi 7c
6600 Locarno
091 751 11 70

Piazza Indipendenza 7
6500 Bellinzona
091 826 26 38

Via Giuseppe Cattori 2
6900 Lugano
091 921 25 10

Via Giuseppe Motta 1
6900 Lugano
091 922 90 10

Corso S. Gottardo 13
6830 Chiasso
091 682 66 10



Audika

Per il bene delle vostre orecchie.

BUONO

Test
dell'udito
gratis

Saremo lieti di prenderci del tempo per voi:
tel. **0800 22 11 22**
Indicare il codice A2SV-18.
www.audika.ch

BUONO

1 buono a persona. Non cumulabile con altre promozioni. Valido fino al 31.03.2025 in ogni Centro acustico Audika. Al momento della prenotazione dell'appuntamento inserire il codice A2SV-18. www.audika.ch



750.-
sugli apparecchi
acustici
premium

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.

LE ALTERAZIONI CUTANEE COLORATE SONO POLARIZZANTI

Per alcune persone sono belle, per altre sono un inestetismo. O possono addirittura far ammalare. Vi spiego i fatti più importanti su nei, melanomi e lentiggini.

Le lentiggini sono attualmente così di moda che vengono dipinte, spazzolate o spruzzate con tutti i mezzi disponibili. Secondo il motto: si vuole ciò che non si ha. A loro volta, altri cercano di sbarazzarsi delle proprie lentiggini. Spesso si ricorre all'uso di prodotti per la cura della pelle «sbiancanti», che a lungo andare possono danneggiare la pelle.

Le lentiggini sono un'innocua iperpigmentazione della pelle che spesso compare per la prima volta in età scolare. A causa di un'alterazione genetica, vengono prodotti più pigmenti di colore bruno-rossastro, mentre i pigmenti più scuri vengono prodotti meno frequentemente. Questa distribuzione non uniforme dei pigmenti porta a macchie visibili, soprattutto sulla pelle chiara. Le lentiggini sono causate stagionalmente dalla luce solare e scompaiono quasi completamente nei mesi in cui la luce solare è scarsa.

Macchie dell'età

Il pigmento melanina è responsabile della colorazione di pelle, capelli e occhi. Svolge inoltre un ruolo fondamentale nella protezione della pelle dai raggi UV, in quanto assorbe le radiazioni nocive. Poiché la produzione di melanina diminuisce con l'età, le lentiggini si estinguono nel corso della vita. Al loro posto compaiono sempre più spesso le macchie dell'età. Sono causate da una produzione di melanina sempre più irregolare. Poiché la pelle si assottiglia durante il processo di invecchiamento e il numero di cellule diminuisce, i pigmenti di melanina si distribuiscono in modo più irregolare. Di conseguenza, le cellule che contengono più melanina appaiono più scure delle altre. Questo provoca un aspetto a chiazze sulla pelle.

Anche le macchie dell'età sono causate dalla luce solare. A differenza delle lentiggini, però, non scompaiono nei mesi di scarsa

esposizione al sole, ma assumono un colore leggermente più chiaro. Inoltre, si presentano più frequentemente nelle zone esposte al sole, come il viso e il petto, rispetto alle zone protette dal sole. Se le macchie dell'età vengono controllate regolarmente da un dermatologo, sono anche una forma innocua di cambiamento della pelle. I controlli sono importanti perché l'aumento delle macchie senili rende difficile distinguere tra macchie innocue e macchie potenzialmente patologiche, come i melanomi.

Esistono vari tipi di terapia per eliminare le macchie dell'età. Tuttavia, di solito sono molto costose o associate a effetti collaterali, come le terapie laser o i peeling chimici. È quindi consigliabile integrare la protezione solare nel proprio regime quotidiano di cura della pelle fin da giovani. Questo è particolarmente importante per le persone con una storia familiare di macchie senili. Se si utiliz-



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

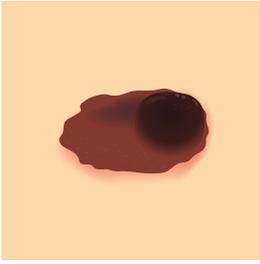
& DIFFICOLTÀ NELLA CONCENTRAZIONE

PHYTOMED

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

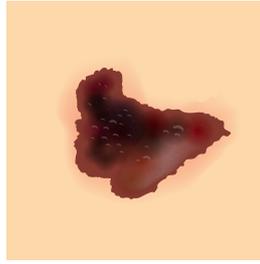
Asimmetria



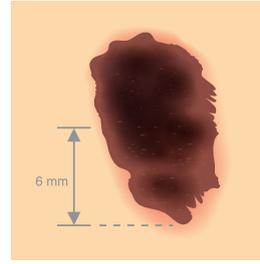
Bordo



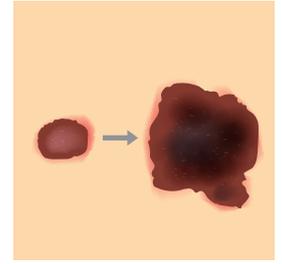
Colore



Diametro



Entwicklung Sviluppo



I melanomi sono classificati secondo la cosiddetta regola ABCDE. Questa linea guida standardizzata aiuta a determinare, ad esempio, la dimensione o la disposizione e il potenziale.

ziano creme da giorno con protezione UV, per la sera si dovrebbe utilizzare una crema separata senza protezione UV.

I nei

In termini colloquiali, spesso si usa la parola voglia per descrivere i nei pigmentati, noti anche come macchie del fegato. Tuttavia, voglia è più un termine generico per indicare le alterazioni benigne della pelle o delle mucose. Le voglie comprendono anche le macchie dell'età. I nei pigmentati si sviluppano spesso a partire dal 6° mese di vita e possono ingrandirsi, modificarsi o trasformarsi in melanomi se esposti al sole. La protezione solare è quindi molto importante, soprattutto durante l'infanzia e l'adolescenza. Tuttavia, la protezione non perde la sua importanza nemmeno in età adulta. Maggiore è il numero di nei, maggiore è il rischio di sviluppare un cancro della pelle. Se un neo inizia a cambiare, a prudere o addirittura a sanguinare, deve assolutamente essere controllato da un medico. I nuovi nei dovrebbero svilupparsi solo fino a circa 30 anni. Anche i nei che compaiono dopo questa età dovrebbero essere controllati regolarmente da uno specialista.

I fibromi scoloriti, noti anche come verruche peduncolate, sono un tipo di lesione cutanea più specifico: I fibromi sono escrescenze benigne di tessuto connettivo e, in alcune circostanze, possono contenere anche del pigmento, il che permette di confonderli con i nei. Sebbene i fibromi siano innocui, vengono spesso rimossi perché il loro aspetto sollevato può provocare lesioni e infiammazioni.

Melanomi

I melanomi sono escrescenze maligne di cellule che formano il pigmento. Si verificano principalmente nelle aree esposte al sole, ma possono svilupparsi anche in aree protette dal sole. Ad esempio, possono anche manifestarsi sulla mucosa orale.

Le alterazioni maligne non sono necessariamente indotte dai raggi UV, ma possono anche essere determinate geneticamente. Per riconoscere i melanomi si utilizza la cosiddetta regola ABCDE:

A = Asimmetria: i melanomi sono solitamente asimmetrici, per cui un lato può essere più chiaro o più scuro dell'altro. Oppure la colorazione ha una forma insolita.

B = Bordo: i melanomi non hanno un bordo netto, scorrono o sono malformati.

C = Colore: come già detto per l'asimmetria, esistono differenze di colore nel melanoma stesso, ma anche rispetto ad altre discromie cutanee «innocue». I melanomi possono essere più scuri o presentare colorazioni blu, grigie o rossastre.

D = Diametro: i melanomi hanno solitamente un diametro superiore a 6 mm.

E = Sviluppo (Entwicklung): i nei possono talvolta evolversi in cancro della pelle (melano-

mi) o possono svilupparsi nuovi melanomi. Questi crescono spesso più velocemente e diventano più grandi dei nei.

Il monitoraggio regolare dei cambiamenti della pelle può portare a una rapida guarigione attraverso la rimozione precoce dei nei. Questo è particolarmente importante per le persone con lesioni cutanee di colore diverso. Tuttavia, la protezione solare e soprattutto l'evitare le scottature rimangono i mezzi più efficaci per prevenire le lesioni cutanee colorate. Per ulteriori informazioni su come proteggere la pelle, vi consiglio di consultare la farmacia o il negozio di fiducia.

Anina Nater

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



Controlli dermatologici regolari sono importanti per valutare il potenziale di rischio dei melanomi.

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.



Il potere concentrato dell'aglio, in stile giapponese!

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

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

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



maggiori informazioni:
www.chrisana.ch



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

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 riacceso 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 24 febbraio 2025, ore 19.00, Dental Team Lucerna, Winkelriedstrasse 37, 6003 Lucerna

Lucerna: lunedì 14 aprile 2025, ore 19.00, Dental Team Lucerna, Winkelriedstrasse 37, 6003 Lucerna

Lucerna: lunedì 23 giugno 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@ztlu.ch.



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

Clinica di pratica:
Dentist Team Lucerna
Winkelriedstrasse 37, 6003 Lucerna
Tel. 041 210 58 58
Informazioni dettagliate su www.ztlu.ch



PREVENZIONE PER LA STAGIONE FREDDA

L'inverno è alle porte e già da tempo ci si arma contro i virus influenzali, ad esempio con il vaccino antinfluenzale. Sebbene Oscillococcinum® non sostituisca la vaccinazione antinfluenzale stagionale, il rimedio omeopatico può essere utilizzato per prevenire e trattare le infezioni influenzali senza complicazioni.

Le infezioni influenzali sono contagiose e i virus influenzali possono essere trasmessi da una persona all'altra in vari modi:

- Attraverso gli starnuti, la tosse o la saliva della persona infetta: le goccioline disperse rimangono a fluttuare nell'aria per molto tempo e diventano fonte di infezione.
- Attraverso il contatto diretto con le mani: Una persona infetta si soffia il naso o tossisce tenendo la mano davanti alla bocca. Se la persona infetta non si lava le mani più volte, diventa portatrice di virus, ad esempio ogni volta che tocca un'altra persona.

- Attraverso il contatto con gli oggetti: Tutti gli oggetti toccati con le mani contaminate, ad esempio i telefoni cellulari, i pulsanti degli ascensori o le maniglie delle porte, diventano anch'essi punti di trasmissione. Nei bambini, i virus influenzali possono essere trasmessi attraverso giocattoli, peluche o matite colorate che vengono passate di mano in mano.

- Attraverso l'aria della stanza: le goccioline infette emesse dalla persona malata fluttuano nell'aria e contaminano l'intera stanza. Questo vale in particolare per una stanza d'ospedale, che deve essere regolarmente ventilata per pulire l'aria, ma anche per molti altri ambienti come sale d'attesa, mezzi di trasporto pubblici, asili nido o aule scolastiche.

Infezioni facilmente rilevabili

Se ascoltate il vostro corpo e prestate attenzione alle vostre sensazioni, potete reagire rapidamente e aiutare il vostro sistema immunitario a combattere i virus. Un'infezione simil-influenzale può ma-



Lavarsi le mani è sempre un'efficace misura preventiva.

nifestarsi con sintomi diversi in persone diverse, ma in generale il focolaio è facilmente riconoscibile:

- Un'infezione è sempre preceduta da brividi. Si rabbrivisce anche se non si ha freddo.
- Anche i dolori muscolari che si manifestano senza alcuno sforzo fisico uno o due giorni prima possono essere un segno di infezione influenzale.

- Un altro sintomo è la stanchezza, nonostante si dorma a sufficienza.

- Altri segnali sono il naso che cola (muco chiaro) e la sensazione di avere la testa ovattata.

Cosa fare in caso di sintomi?

Assicuratevi di riposare molto, di bere a sufficienza, di mangiare cibi ricchi di vitamina C e di iniziare il trattamento omeopatico abituale per le infezioni influenzali. L'omeopatia è delicata per il corpo. Sostiene le difese naturali e consente di superare l'inverno in buona salute.

E se, nonostante tutte le misure preventive, si prende l'influenza, c'è OscillococcinumÆ, un medicinale omeopatico per bambini e adulti. Può essere utilizzato per la prevenzione e anche per il trattamento di stati influenzali incipienti e completi. OscillococcinumÆ è facile da assumere, non richiede acqua. Le confezioni di globuli sono facili da portare ovunque.

Disponibile in farmacia e in drogheria.



La protezione contro l'umidità è semplice, ma prevenire e combattere i virus è più complesso.

PRIMO CONGRESSO SUI FUNGHI VITALI HAWLIK A ZURIGO

I funghi vitali (o funghi medicinali) stanno diventando sempre più importanti come integratori alimentari in una vasta gamma di applicazioni terapeutiche. Per una giornata tutto ruota intorno a loro: gli esperti hanno potuto immergersi nel mondo della micoterapia.

Il congresso e la giornata esperienziale sui funghi vitali HAWLIK, organizzati da NUTREXIN AG in ottobre, sono stati una novità assoluta. Dal 2018 NUTREXIN è proprietaria di HAWLIK Svizzera e può vantare un esordio di successo con molti visitatori entusiasti. «I partecipanti erano pieni di entusiasmo per i funghi dopo il congresso», afferma Kathrin Schubiger, amministratore delegato di NUTREXIN AG. I workshop HAWLIK si sono già svolti in passato, ma questa conferenza aveva lo scopo di «promuovere lo scambio di competenze sugli affascinanti funghi medicinali con il loro grande potenziale». I funghi vitali sono utilizzati nella micoterapia (uso terapeutico dei funghi), come è noto, ad esempio, nella medicina tradizionale cinese (MTC).

Gli oltre 100 partecipanti, provenienti da studi naturopatici e di MTC oltre che da farmacie e negozi di alimenti naturali, sono tornati dall'evento di Sihlcity a Zurigo con un ricco bagaglio di conoscenze sui funghi medicinali. I relatori Jo Marty, esperto di biochimica e micoterapeuta, e Alexander Schall, micoterapeuta e naturopata, hanno offerto interessanti approfondimenti sul mondo dei funghi vitali.

Produttore leader di funghi medicinali

Anche Benjamin (Benny) Hawlik, figlio del fondatore dell'azienda Willy Hawlik, ha partecipato all'evento. È entrato a far parte dell'azienda di famiglia nel 2006 ed è la seconda generazione a gestirla. L'idea di HAWLIK Vital Mushrooms risale al fatto che Willy e Kathrin Hawlik erano entusiasti raccoglitori di funghi quando, verso la fine degli anni '70, crearono la loro fattoria di funghi biologici. Oggi, il principale produttore europeo di funghi medicinali



Alla 1a conferenza HAWLIK organizzata da NUTREXIN, esperti di funghi medicinali come Alexander Schall hanno offerto preziosi spunti di riflessione.

di Strasslach, vicino a Monaco di Baviera, gestisce aziende di funghi nelle province cinesi sudorientali di Fujian e Jiangxi e impianti di produzione in Germania e Austria.

Benjamin Hawlik ha sottolineato soprattutto l'alta qualità: «La polvere dei nostri prodotti si basa sul corpo fruttifero puro, senza materiale di coltivazione come il legno». Ha inoltre fatto riferimento alla polverizzazione in più fasi dei funghi essiccati all'aria. Questo porta a un'elevata disponibilità di ingredienti bioattivi. Per aumentare ulteriormente la loro concentrazione, vengono estratti con i metodi tradizionali della MTC. Come fase finale della produzione, ogni lotto viene testato almeno due volte in laboratorio.

Effetti molto individuali

Nelle loro presentazioni, gli esperti Jo Marty e Alexander Schall hanno discusso gli ingredienti, l'uso dei funghi medicinali come base di terapie o contro le infiammazioni silenti. Schall ha spiegato, ad esempio, che come na-

turopata predilige i funghi medicinali perché sono biologici: «I principali principi attivi sono costituiti dai polisaccaridi e dai beta-glucani», ha spiegato Schall. Tuttavia, ogni fungo medicinale ha una propria composizione e l'effetto si basa «sull'intera composizione».

Da parte sua, l'esperto di biochimica Jo Marty ha sottolineato: «I funghi vitali non sono una terapia completa, ma sono un modo per migliorarne una». Ha anche ricordato che la maggior parte delle persone non è semplicemente malata o esausta, ma avvelenata. I funghi vitali possono essere utilizzati per regolare il sistema immunitario o i livelli ormonali: «Questa modulazione richiede energia, e i funghi vitali la forniscono sotto forma di adenosina», afferma Marty.

Il primo Congresso sui funghi vitali è stato estremamente vario, con workshop interattivi e una sessione di degustazione. Questo è stato molto apprezzato grazie alle proprietà specifiche di ogni fungo medicinale. Per esempio, il fungo medicinale *Agaricus* influenza il sistema immunitario, il *Cordyceps* si dice che fornisca energia e l'*Hericium* aiuta a risolvere problemi di stomaco e intestinali. Benjamin Hawlik: «I funghi medicinali possono essere un valido complemento alle terapie mediche convenzionali, ad esempio per aiutare ad eliminare più rapidamente le tossine. Possono aiutare il corpo a stimolare l'autoguarigione». Funghi vitali come base solida nel processo di recupero.



Sono state condivise molte informazioni sui funghi medicinali. Nella foto a destra Benjamin Hawlik (camicia bianca) fornisce informazioni di prima mano.

Martin Mäder

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

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



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

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

Campione gratuito

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

Cognome/Nome

Via/numero civico

Codice postale/città

Inviare il modulo a:

Dr Andres Pharma AG, Falkenstrasse 25, 8008 Zurigo

Per e-mail: info@dr-andres.ch

(Oggetto: Unguento nasale)

Termine ultimo per le iscrizioni: 31 gennaio 2025

8/24

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

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

Gynofit®



Per essere al meglio delle tue performance

Gel vaginale all'acido lattico Gynofit

- In caso di vaginosi batteriche e micosi vaginali
- Contro prurito, bruciore e odore sgradevole
- Sviluppato in collaborazione con i ginecologi
- Dispositivo medico



Swiss Development

www.gynofit.com

Tentan AG, 4452 Itingen



SINDROME DELL'INTESTINO IRRITABILE: DEFINIZIONE E POSSIBILI APPROCCI TERAPEUTICI

«Mi sento meglio quando non mangio nulla». Questa affermazione proviene da una persona affetta da sindrome dell'intestino irritabile. In Europa, circa l'11% della popolazione ne è affetta, di cui circa la metà ha meno di 35 anni.

I sintomi principali della sindrome dell'intestino irritabile sono disturbi digestivi cronici come flatulenza, diarrea e costipazione. Tuttavia, ci sono molti altri sintomi che possono indicarne la presenza.

La sindrome dell'intestino irritabile si divide in tre tipi:

- Tendenza alla diarrea
- Tendenza alla stitichezza
- Tipo misto: alternanza di diarrea e stitichezza.

Come viene fatta la diagnosi?

La diagnosi di colon irritabile può basarsi su disturbi digestivi cronici per i quali non è possibile individuare cause evidenti negli organi digestivi. Poiché i classici sintomi dell'intestino irritabile possono manifestarsi anche in presenza di altre malattie, occorre innanzitutto escludere queste ultime e le eventuali intolleranze. Ciò avviene di solito attraverso esami come prelievi di feci, colonoscopie, analisi del sangue ed ecografie della cavità addominale.

Queste indagini cercano di escludere le seguenti malattie e intolleranze:

- Infezioni gastrointestinali causate da batteri, virus o parassiti.
- Malattie infiammatorie intestinali come la colite ulcerosa o il morbo di Crohn
- Cancro all'intestino
- Cancro alle ovaie
- Intolleranze alimentari
- Intolleranza al glutine / celiachia

Se non si riesce a trovare una causa scatenante, si arriva a una diagnosi di sindrome dell'intestino irritabile. Si tratta quindi di una diagnosi di esclusione. La causa effettiva della sindrome dell'intestino irritabile è attualmente sconosciuta: Si presume che i sintomi siano scatenati dall'ipersensibilità dei nervi intestinali in combinazione con lo stress.

Inoltre, in molti soggetti si osserva un legame con i cosiddetti FODMAP. Si tratta di gruppi di carboidrati e polioli dello zucchero che si trovano, ad esempio, nella frutta, nella



I sintomi della sindrome dell'intestino irritabile sono piuttosto aspecifici e di ampia portata. I sintomi tipici sono il dolore addominale e i crampi nella parte bassa dell'addome, nonché la flatulenza. Il trattamento deve essere olistico e personalizzato.

verdura o nei prodotti a base di cereali. L'abbreviazione FODMAP sta per: Oligosaccaridi, disaccaridi, monosaccaridi e polioli fermentabili. Questi composti zuccherini vengono normalmente utilizzati nell'intestino tenue.

Tuttavia, in caso di disbiosi, cioè di squilibrio della flora intestinale, i FODMAP vengono fermentati dai batteri dell'intestino crasso. Questa fermentazione produce gas, che portano alla flatulenza. Poiché i FODMAP attirano acqua nell'intestino, possono causare irritazione e diarrea.

Nella maggior parte dei pazienti affetti da sindrome dell'intestino irritabile, è possibile rilevare disbiosi e infiammazione nell'intestino, nonché una barriera intestinale permeabile. A causa dell'aumentata permeabilità della parete intestinale, il sistema immunitario è costantemente attivo, così come il sistema nervoso. Questo fatto gioca un ruolo importante nel trattamento olistico dei sintomi.

Sintomi e segni

I sintomi della sindrome dell'intestino irritabile sono piuttosto aspecifici e di ampia portata. Dolori addominali e crampi nella parte inferiore dell'addome, nonché flatulenza, sono

segni tipici. Questi sono solitamente accompagnati da diarrea e/o costipazione.

Altri sintomi che possono indicare la sindrome dell'intestino irritabile:

- Malessere, bruciore di stomaco, gonfiore
- stomaco irritabile
- Mal di testa, problemi di concentrazione
- Insonnia
- Aumento della sensibilità al dolore, soprattutto alla schiena
- Depressione, disturbi d'ansia, fobie sociali, stati di panico
- Sindrome da stanchezza cronica (affaticamento)

Tuttavia, esistono anche sintomi evidenti che non sono tipici della sindrome dell'intestino irritabile e che devono essere chiariti il prima possibile. Questi sintomi comprendono la presenza di sangue nelle feci, febbre, perdita di peso e la diarrea, che si manifesta soprattutto di notte.

Possibili fattori scatenanti

Lo sviluppo della sindrome dell'intestino irritabile è multifattoriale. Possibili fattori scatenanti possono essere, ad esempio, la diarrea del viaggiatore durante l'ultima vacanza o l'assunzione di antibiotici. Anche

NUOVE POSSIBILITÀ NELL'ANTI-AGING

In ambito anti-aging, esistono ulteriori possibilità: il laser Secret™ PRO, con la sua tecnologia laser frazionata a CO2, è la nuova arma miracolosa per la tua pelle, soprattutto se combinato con il microneedling a radiofrequenza.

Alla ricerca di una pelle impeccabile e giovane, il mondo dei trattamenti cutanei è in continua evoluzione. Ora, l'innovativo trattamento anti-età Secret™ PRO combina due tecnologie collaudate in modo efficace: il microneedling a radiofrequenza e il laser CO2 frazionato sono combinati in un'unica applicazione per raggiungere tutti gli strati della pelle.

Questo trattamento ha attirato molte attenzioni negli ultimi anni grazie ai suoi risultati eccezionali. Entrambi i procedimenti stimolano la formazione di collagene e quindi determinano un profondo rinnovamento della pelle. Il Dr. Thierry Leva, specialista in dermatologia e venerologia e responsabile

del settore Laser ed Estetica della Clinique DELC, ottiene così non solo un miglioramento superficiale, ma anche un rinnovamento e una ristrutturazione di tutti gli strati della pelle.

Il «Cutera Secret PRO» è riconosciuto in tutto il mondo come il miglior dispositivo non chirurgico per il ringiovanimento del viso e della pelle presente sul mercato e viene utilizzato con grande successo anche presso la Clinique DELC di Bienne da oltre un anno.

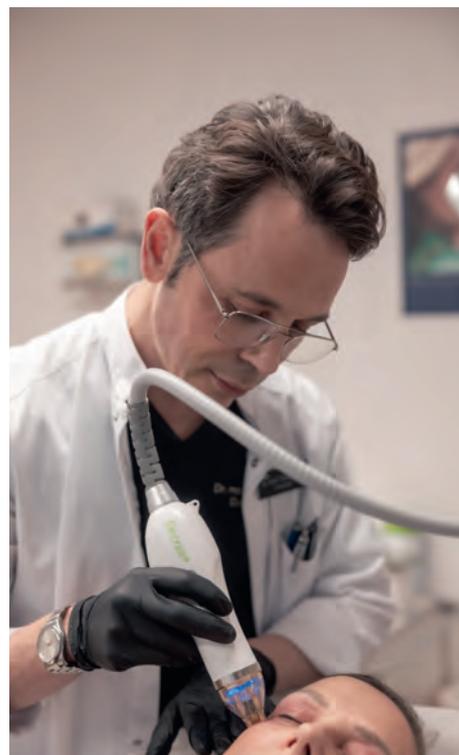
Lifting non chirurgico

Il pacchetto di trattamenti avanzati «Cutera Secret PRO» della Clinique DELC può migliorare significativamente il tono e la compattezza della pelle, ottenendo così un «lifting non chirurgico». Qualcosa che i pazienti sognano da decenni. Questa procedura combina un trattamento ablativo con CO2 con una serie di trattamenti di microneedling a radiofrequenza.

La parte ablativa della procedura rimuove la vecchia superficie cutanea per consentire alla nuova pelle di rigenerarsi, mentre gli altri elementi del trattamento mirano a massimizzare il rassodamento e la consistenza della pelle a un livello più profondo. Questa procedura può togliere anni al vostro aspetto senza bisogno di anestesia generale o di incisioni. E con un breve periodo di inattività. Anche se non avete bisogno del ringiovanimento completo offerto da un lifting non chirurgico, potete comunque beneficiare dei pacchetti standard di Clinique DELC per migliorare l'aspetto e la consistenza della pelle.

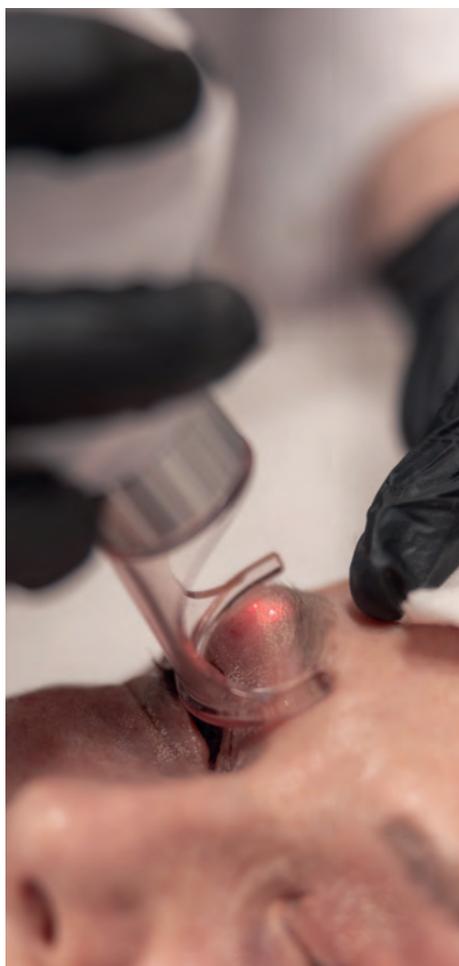
Le opzioni di trattamento

È possibile trattare singole aree del viso, come la zona superiore o inferiore degli occhi o le guance. Altre aree di applicazione di questo lifting non chirurgico sono il collo o il décolleté. È possibile trattare anche le smagliature del corpo e il rilassamento cutaneo in tutte le aree del corpo. Per migliorare ulteriormente i risultati e accelerare il recupero, Clinique DELC offre diversi prodotti per la cura e un trattamento aggiuntivo con esosomi.



Il dottor Thierry Leva durante un trattamento con il laser CO2, lo standard nel ringiovanimento della pelle. In combinazione con il microneedling a radiofrequenza, alla Clinique DELC viene trattato l'intero spessore del derma con tempi di inattività minimi.

Clinique DELC, il Dr. Thierry Leva e il suo team sono lieti di offrire ai lettori di «Farmacia Casalinga» una consulenza gratuita su questi trattamenti laser in occasione della presentazione di questo articolo presso Clinique DELC.



Serraggio delle palpebre superiori con il Secret™ PRO.

Dott. Thierry Leva

È specialista in dermatologia e venerologia e direttore estetico di Clinique DELC AG. È un esperto riconosciuto nel campo dei trattamenti laser in tutta Europa.



IL CHAKRA DELLA FRONTE: FOCUS E CHIAVE PER LA CHIAREZZA INTERIORE

Il chakra della fronte, noto anche come «terzo occhio» o «ajna», è il centro dell'intuizione, della saggezza e della comprensione interiore. Svolge un ruolo centrale nella nostra capacità di pensare con chiarezza, di prendere decisioni e di rafforzare la nostra intuizione.

Questo sesto chakra dipende dai chakra inferiori. Se questi ultimi non fluiscono, il chakra della fronte può essere sopraffatto o bloccato. Questo ci impedisce di concentrarci, il che spesso porta a insicurezze e all'incapacità di prendere decisioni. Spesso aspettiamo che siano gli altri a prendere le decisioni al posto nostro, cosa che a sua volta può portare a risentimento e biasimo.

L'equilibrio porta chiarezza e concentrazione

Un chakra della fronte equilibrato ci permette di concentrarci chiaramente sui nostri obiettivi e di lavorare per raggiungerli. I termini «occhi laser» e «messa a fuoco a laser» descrivono in modo appropriato il modo in cui fissiamo gli obiettivi e ci impegniamo per raggiungerli con chiarezza e determina-

zione. Quando tutti i chakra sono in flusso, cresciamo verso i nostri obiettivi e rimaniamo flessibili. Siamo pronti a fare delle deviazioni senza allontanarci dal percorso.

Un chakra della fronte aperto ci permette di ricevere visioni, di fidarci della nostra intuizione e di seguire i nostri impulsi. Questo è possibile solo se siamo contemporaneamente connessi ai chakra inferiori. Le paure che non corrispondono alla realtà possono danneggiare il chakra della fronte e indicare blocchi nei chakra inferiori. Siamo in grado di osservare i nostri pensieri e di controllarli sempre in senso positivo, affinché non ci distruggano. Questo perché l'energia segue l'attenzione: «L'energia scorre dove va l'attenzione».

Il ruolo della ghiandola pineale

La ghiandola pineale, che si trova al centro del nostro cervello, svolge un ruolo importante nell'interazione con il chakra frontale: è la porta d'accesso alla spiritualità e al mondo spirituale. Oltre a produrre l'ormone del sonno, la melatonina, ci connette al campo quantico e ci permette di canalizzare le informazioni. Una ghiandola pineale sana e libera è essenziale; ciò si ottiene attraverso un'alimentazione il più possibile priva di tossine e a base vegetale.

Nutrire e rafforzare il chakra della fronte e la ghiandola pineale

L'attivazione e il bilanciamento del chakra della fronte richiede uno stile di vita il più



Solmuco[®] & Solmucalm[®]
Tosse grassa
Tossire meno, respirare meglio.

Respirare a pieni polmoni.
www.tossegrassa-ibsa.swiss

Visto in TV



Scioglie il muco, libera le vie respiratorie.

Scioglie il muco e calma la tosse.

- Semplicemente girare, preparato fresco.
- Gusto piacevole alla frutta per grandi e piccoli.

Sono dei medicinali omologati. Leggere il foglietto illustrativo.

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



Caring Innovation



Il chakra della fronte è il terzo occhio. Se è aperto e collegato agli altri chakra, possiamo fidarci della nostra intuizione e seguire i nostri impulsi. Quando il chakra della fronte è equilibrato, siamo in grado di concentrarci chiaramente sui nostri obiettivi.

possibile naturale. Evitate il fluoro idrosolubile aggiunto nell'acqua e nei dentifrici, i dolcificanti artificiali come l'acesulfame K (E 950), l'aspartame (E 951) e l'esaltatore di sapidità glutammato (E 620). Inoltre, le fonti di luce naturale, come la luce del sole, sono essenziali. Pratiche come l'osservazione del sole e i bagni nella foresta aprono questo canale e ci mettono in contatto con la natura e i cicli naturali.

Il chakra delle sopracciglia è il nostro terzo occhio e quando è aperto e collegato agli altri chakra, riceviamo visioni e una saggezza più profonda. La luce artificiale, soprattutto quella blu dei monitor e dei LED, danneggia la ghiandola pineale. Gli occhiali con filtro blu, la luce del giorno, la meditazione, la musica di frequenza, l'osservazione del ritmo giorno/notte e il consumo di acqua fil-

trata energizzata aiutano ad attivare e pulire la ghiandola pineale.

Anche i profumi favoriscono la pulizia e l'attivazione del chakra della fronte e della ghiandola pineale: oli essenziali come il cedro, il pino cembro, l'incenso, la menta, il gelsomino e la citronella possono essere di grande aiuto. Anche un'alimentazione alcalina e ricca di luce è essenziale per questo scopo. Una dieta leggera comprende succhi di frutta spremuti a freddo, frullati verdi, germogli, verdure crude e frutta di stagione. Tra l'altro, questi alimenti contribuiscono a stimolare il flusso linfatico e a eliminare le tossine. Di conseguenza, lo scambio di informazioni tra le cellule può funzionare meglio e le sostanze vitali possono essere assorbite meglio. Questo permette a tutte le ghiandole, compresa la ghiandola pineale, di funzionare meglio, sia a livello fisico che spirituale.

Un consiglio per la pulizia della ghiandola pineale:

Bere ogni mattina un bicchiere di acqua filtrata ed energizzata con succo di limone fresco e curcuma in polvere o succo di curcuma fresco.

Canalizzare le capacità psichiche

Un chakra della fronte aperto ci permette di usare le nostre capacità di chiaroveggenza e di canalizzare le informazioni dal campo quantico. Più ci stacciamo dai sogni guidati dall'ego, più ci apriamo al campo quantico e riconosciamo il nostro scopo. Per percorrere questo sentiero, è essenziale prendersi cura dei nostri chakra inferiori per essere ben radicati. Il chakra della fronte è la porta d'accesso alla nostra saggezza più profonda e ai sogni della nostra anima. Questi ci mostrano la strada e ci aiutano a riconoscere il nostro destino e a seguire efficacemente il cammino.

Mirjam Aragón



Profilo del chakra della fronte

- 6° chakra principale
- Sanscrito: Ajna
- Colore: blu scuro/viola scuro
- Posizione: tra le sopracciglia, centro della testa, 3° occhio
- Posizione: fronte, cervello, ghiandola pineale
- Senso: Vista
- Elemento: luce
- Temi: chiarezza mentale, intuizione, visione, memoria, preoccupazioni, paure
- Piante/fragranze: incenso, pino cembro, pino cembro, menta, gelsomino, citronella, basilico

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



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

MAGGIORI POSSIBILITÀ DI CURA PER IL **CANCRO** **DEL SANGUE**

Negli ultimi anni, i progressi della ricerca hanno portato a nuovi metodi di trattamento della leucemia e aumentato le possibilità di guarigione. Alexandre Theocharides, specialista in tumori del sangue presso l'Ospedale Universitario di Zurigo, fornisce informazioni in merito.

Dottor Theocharides, la leucemia è nota anche come cancro del sangue. Come si sviluppa la malattia?

Fondamentalmente, la leucemia si riferisce a un gruppo di malattie in cui la formazione dei globuli bianchi nel midollo osseo è degenerata. Si distingue tra cronica e acuta e tra leucemia mieloide e linfatica. A causa di un malfunzionamento, i globuli bianchi non funzionali entrano nel flusso sanguigno. Poiché si moltiplicano rapidamente, sostituiscono la normale emopoiesi nel midollo osseo. Ne consegue una carenza di globuli bianchi, globuli rossi e piastrine sani.

Quali sono gli effetti di questo squilibrio nel sangue?

A causa della mancanza di globuli rossi, l'organismo riceve troppo poco ossigeno e le prestazioni diminuiscono. L'alterata formazione di globuli bianchi comporta un'alterazione delle difese immunitarie e l'organismo diventa suscettibile alle infezioni. Infine, la mancanza di piastrine può portare a una tendenza al sanguinamento, per esempio a un aumento e a un'intensificazione del sanguinamento del naso o delle gengive. Le leucemie linfatiche possono portare a un au-

mento dei globuli bianchi in organi come milza, fegato, tonsille, linfonodi e altri tessuti del corpo. Gli organi possono quindi ingrossarsi notevolmente.

Come progredisce la malattia?

Se le cellule del sangue degenerate si dividono e si moltiplicano rapidamente in una fase molto precoce e immatura del loro sviluppo, la malattia progredisce rapidamente. Si tratta della cosiddetta leucemia acuta che, se non trattata, porta alla morte delle persone colpite nel giro di poche settimane o mesi. La leucemia cronica, invece, progredisce più lentamente. Molti conoscono la cosiddetta leucemia della vecchiaia (leucemia linfocitica cronica), che di solito si manifesta nelle persone anziane e spesso progredisce lentamente anche se non viene trattata.

Esistono rischi particolari per la leucemia?

Chi è più frequentemente colpito?

In Svizzera, ogni anno a circa 1200 persone viene diagnosticata per la prima volta una leucemia. Gli uomini sono più frequentemente colpiti delle donne. Circa la metà dei pazienti affetti da leucemia ha più di 70 anni al momento della diagnosi. La leucemia si svi-

luppa spesso a partire da uno stato di salute. Tuttavia, esistono fattori di rischio come il fumo, l'esposizione a sostanze chimiche o radiazioni ionizzanti e la chemioterapia o la radioterapia per un precedente tumore.

Quali segni dovrebbero far pensare alla leucemia?

I sintomi sono solitamente aspecifici: i primi segnali possono essere, ad esempio, un'infezione che non guarisce, un'emorragia inspiegabile o la stanchezza e il calo delle prestazioni. Se questi sintomi persistono per un periodo di tempo più lungo, devono essere comunque indagati. La prima indicazione di leucemia, o la sua esclusione, è solitamente fornita da un emocromo esaminato al microscopio. Per una diagnosi esatta, il midollo osseo viene prelevato e analizzato con diversi metodi: Questo ci dice esattamente quale tipo di leucemia è coinvolta e possiamo adattare il trattamento ad essa.

Quali sono le opzioni terapeutiche oggi disponibili? Si può anche guarire dalla leucemia?

Anche la ricerca sulla leucemia ha fatto grandi progressi negli ultimi anni. Oggi siamo in grado di distinguere tra molti diversi sottotipi di leucemia e di adattare il trattamento al singolo individuo. In passato si ricorreva quasi sempre alla chemioterapia. Oggi è ancora importante, ma spesso viene combinata con l'immunoterapia o con una terapia mirata. In questo modo otteniamo la massima efficacia. Oggi possiamo anche curare alcune leucemie. Per alcuni pazienti è necessario un trapianto di cellule staminali del sangue.



Il nastro della leucemia è arancione. Grazie ai progressi della ricerca, il cancro del sangue è ora più curabile.

Prof. Alexandre Theocharides



è medico senior presso il Dipartimento di Oncologia Medica ed Ematologia dell'Ospedale Universitario di Zurigo e Responsabile della Ricerca Clinica presso il Comprehensive Cancer Center di Zurigo (CCCZ).

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.



Con Strath riesco a fare quasi tutto

Strath con vitamina D supporta il mio sistema immunitario.

Pat Burgener

Snowboarder professionista, musicista e regista di video



Prodotto Svizzero

bio-strath.com

La vitamina D contenuta nel Fortificante Strath supporta il sistema immunitario. Gli integratori non sostituiscono una dieta variata, equilibrata e uno stile di vita sano.

I ♥ Strath®

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 | shop@balgrist.ch

«LA SUTURA ESEGUITA CON IL ROBOT È PIÙ PICCOLA E HA UN ASPETTO PIÙ GRADEVOLE»

All'Ospedale Cantonale di Lucerna (LUKS), gli interventi assistiti da robot erano già particolarmente noti in urologia. Ora tali procedure stanno diventando sempre più comuni anche nella chirurgia viscerale. Il Dott. Martin Bolli è stato invitato a Lucerna in qualità di esperto in questo campo. Gli abbiamo chiesto di illustrarci le nuove possibilità.

Prof Martin Bolli, è sempre lei che opera qui e non un robot, vero?

Anche il nostro ultimo robot chirurgico «Da Vinci SP» (vedi Farmacia Casalinga n. 6/2024) non fa un solo movimento senza di me. Sono seduto a due o tre metri di distanza e uso mani e piedi per controllare a distanza gli strumenti nell'addome umano tramite una console.

Quindi il robot è un'estensione del suo braccio?

Esattamente. Grazie alla tecnologia delle telecamere, ho a disposizione maggiori e soprattutto migliori informazioni visive, fino a un modello tridimensionale. È possibile vedere molto meglio le strutture sottili, come i confini tra vasi sanguigni, nervi e altri tessuti. Oppure nella chirurgia dei tumori, per esempio, quale tessuto deve essere conservato e quale può essere rimosso.

Quali sono i vantaggi rispetto agli interventi chirurgici convenzionali, anche se eseguiti con la tecnica keyhole, cioè minimamente invasiva?

Gli strumenti utilizzati nella tecnica mini-invasiva robotica sono più fini e più manovrabili. Quando lo strumento raggiunge la piccola apertura (keyhole) attraverso la parete addominale, la manovrabilità degli strumenti è più simile a quella della mano umana. Ciò significa,

ad esempio, che è più facile raggiungere angoli remoti della cavità addominale durante operazioni complicate e che le tecniche mini-invasive possono ora essere utilizzate per interventi che prima venivano eseguiti attraverso un'ampia incisione addominale. Questo significa, tra l'altro, anche un vantaggio a livello estetico.

Con la procedura mini-invasiva convenzionale, la mano del chirurgo non passa nemmeno attraverso l'incisione.

Assolutamente sì. Quando operiamo in questo modo, è come mangiare con le bacchette. Con un robot chirurgico, i suoi strumenti sono come un coltello e una forchetta per me, cosa che preferisco.

Quali sono i vantaggi?

Le operazioni assistite da robot sono più delicate per i pazienti. In genere provano meno dolore dopo l'intervento e richiedono meno farmaci e antidolorifici. Sono necessarie incisioni più piccole, per cui i pazienti si rimettono in piedi più rapidamente dopo l'intervento e sono in grado di riprendere prima l'attività fisica. Ciò comporta un tempo di recupero più breve, una minore permanenza in ospedale e quindi, in genere, la possibilità di tornare a casa prima. Inoltre, le ferite più piccole riducono il rischio di problemi durante la guarigione.

La chirurgia mini-invasiva può essere eseguita più frequentemente grazie ai robot?

Sì, la chirurgia robotica rende ancora più possibili le tecniche mininvasive. Si tratta di un ulteriore sviluppo della chirurgia mini-invasiva. Anche a Lucerna si ricorre sempre più spesso alla chirurgia robotica, anche nella chirurgia otorinolaringoiatrica e toracica.

E i costi?

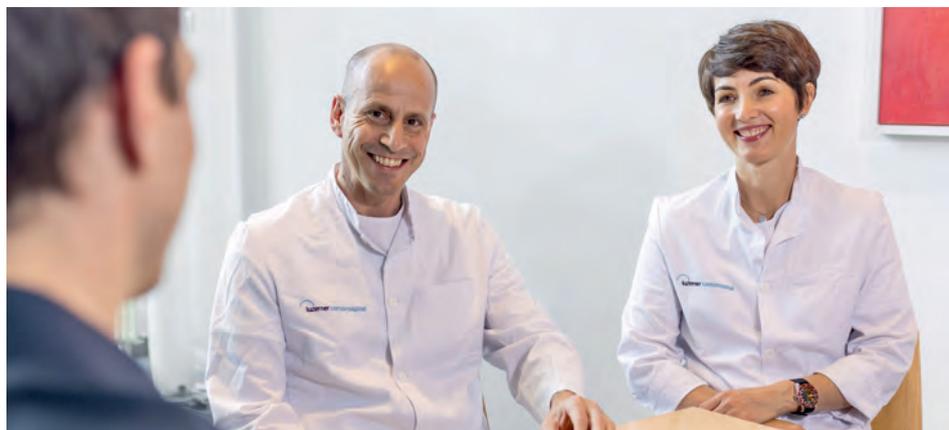
La tecnologia è sempre più costosa. Se si confrontano le procedure pure, i costi chirurgici sono più alti per i robot. Semplicemente si paga di più per questa tecnologia e per tutto il materiale specializzato. Oltre ai costi di acquisizione, c'è anche il fatto che gli interventi con tecnologia robotica tendono a durare di più. A prima vista quindi, un robot fa aumentare i costi, ma questa visione non è del tutto corretta. I vantaggi della tecnologia fanno sì, ad esempio, che le persone operate possano tornare più rapidamente alla vita quotidiana e al lavoro, a beneficio di tutti noi. Inoltre, ogni giorno risparmiato in ospedale riduce i costi.

Il robot significa anche che è necessario meno personale in sala operatoria?

Sì, forse uno o due persone in meno. Ad esempio, il robot ha quattro braccia, il che ha un impatto sul mantenimento e l'utilizzo degli strumenti nella cavità addominale.

I robot sono utilizzati in urologia da più tempo rispetto alla chirurgia viscerale: perché?

La tecnologia robotica viene utilizzata in urologia da decenni. Con il progressivo miglioramento di questi sistemi, negli ultimi anni il loro impiego nella chirurgia addominale è aumentato. Inizialmente erano molto poco mobili e il campo chirurgico era limitato. Questo era ancora fattibile per la chirurgia della prostata, ad esempio, ma nella chirurgia addominale c'è una vera e propria cavità. C'è un intestino mobile e tutto si muove avanti e indietro. È necessaria una maggiore flessibilità durante l'intervento. La manipolazione è diventata più semplice con le nuove generazioni di robot.



Informazioni al paziente prima dell'intervento con Martin Bolli (al centro) e Lana Fourie, Responsabile della Chirurgia Viscerale.



Seduto alla console del robot chirurgico Da Vinci, un chirurgo aziona gli strumenti per un intervento.

La chirurgia assistita da robot è sempre la prima scelta?

La procedura e il tipo di intervento sono sempre determinati caso per caso e si basano su un'ampia gamma di fattori. Il risultato viene poi suggerito e consigliato al paziente. In termini di strategia, la direzione è chiara: ogni volta che è possibile, la chirurgia deve essere minimamente invasiva. E se ciò è possibile, con la tecnologia robotica. Independentemente dalla strategia scelta: l'obiettivo è sempre quello di scegliere la via più sicura.

Come hanno reagito i pazienti agli interventi assistiti da robot?

Beh, a volte c'è una certa dose di scetticismo. Ma non ho mai visto nessuno, per esempio, che non volesse sottoporsi a questa procedura e insistesse per essere operato in modo convenzionale.

Quali sono le preoccupazioni?

Di tanto in tanto capita che qualcuno abbia la sensazione che non ci sia nessun altro nella stanza e che il robot stia solo facendo

qualcosa. Ma posso dissipare questa paura spiegando che il robot esegue solo i miei movimenti e non fa nient'altro.

In che modo la chirurgia robotica influenza la collaborazione tra il LUKS e gli ospedali vicini?

La collaborazione è fondamentalmente stretta. Per esempio, all'interno del Gruppo LUKS abbiamo incontri regolari di coordinamento con i primari degli ospedali di Sursee, Wolhusen e Stans. Gli interventi complicati che coinvolgono diverse specialità, ad esempio, vengono eseguiti qui al LUKS di Lucerna. Altri interventi, anche ambulatoriali, possono essere facilmente eseguiti in un'altra sede.



Il Dr. Martin Boli

È il responsabile della Chirurgia Viscerale del Gruppo LUKS dall'inizio di maggio 2024. È un esperto di fama internazionale nel campo della chirurgia dei tumori complessi e della chirurgia mini-invasiva e robot-assistita.

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

DISTURBI CARDIACI NERVOSI

con **FITTE AL CUORE & PALPITAZIONI** conseguenti

a **ECCITAZIONE PSICHICA & in caso SOVRAFFATICAMENTO**

INTELLETTUALE O FISICO.



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

ORAL SYSTEM® Oraflogo®

PER TUTTI I DISTURBI DELLA BOCCA

Allevia immediatamente il dolore e guarisce efficacemente la mucosa orale.

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

Clinicamente testato!



Oraflogo® Junior gel

10 principi attivi naturali più l'acido ialuronico

Soprattutto per i bambini e gli adolescenti.

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

Oraflogo® Gel originale

10 principi attivi naturali più l'acido ialuronico

Per tutti i problemi intraorali.

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



Oraflogo® First teeth pro gel

principi attivi naturali più acido ialuronico

Per la dentizione dei bambini.

- lesioni minori, infiammazione
- irritazione delle gengive



Dentifricio Oraflogo®

principi attivi naturali, oli essenziali e acido ialuronico

Per le persone con problemi ricorrenti alla bocca.

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



Oraflogo® soluzione

7 principi attivi naturali più acido ialuronico

Per infiammazioni delle gengive, afte o stomatiti.

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



Collutorio Oraflogo®

7 principi attivi naturali più l'acido ialuronico

Per le cure preventive quotidiane e i problemi crocni.

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



Spray Oraflogo®

7 principi attivi naturali più l'acido ialuronico

Pratico e discreto per la vita attiva.

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

Effetti garantiti delle erbe e dell'acido ialuronico.

Disponibile presso farmacie, drogherie e dentisti. Per maggiori informazioni: www.oraflogo.ch

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

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

DIGRIGNAMENTO DEI DENTI – RUSSAMENTO – APNEA NOTTURNA

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

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

Comprensibilmente, non esistono farmaci per trattare questo pro-

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

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

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

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



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

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

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

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

Disponibile nelle farmacie e nelle drogherie. Tutte le informazioni: www.w3.solutions

EROL®: per un cuoio capelluto curato e rilassato

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

Disponibile in farmacia, in drogheria o sul sito www.gebro-shop.ch

In esclusiva su www.gebro-shop.ch:
20% di sconto su EROL® fino al 30 novembre 2024



Gebro Pharma | Più piena la vita

27%
Hamamelis
virginiana



RIPENSARE BENESSERE E SALUTE

La storia del successo della sauna in Svizzera e i suoi benefici per la salute: Oggi avere una sauna personale non è solo un segno di lusso, ma è un modo per promuovere attivamente la salute e il benessere.

Soprattutto nel mondo frenetico di oggi, una sauna in casa propria offre un luogo di relax e rigenerazione. Il fatto che questa idea abbia preso piede in Svizzera è merito del produttore di wellness Küng di Altendorf, nel cantone di Svitto, che nel 2024 festeggerà il suo 50° anniversario: dal 1974, l'azienda ha rivoluzionato il mercato delle saune e ridefinito il concetto di wellness.

I benefici della sauna a casa

Sessioni regolari di sauna rafforzano il sistema immunitario, migliorano la circolazione e alleviano la tensione muscolare. La sauna favorisce inoltre la disintossicazione dell'organismo e promuove la rigenerazione, soprattutto in combinazione con trattamenti freddi come l'immersione in acqua fredda.

La circolazione viene stimolata, aumentando in modo duraturo il



La sauna a casa propria è un'oasi di benessere esclusiva e privata.

benessere. Una sauna a casa propria offre ulteriori vantaggi pratici: è disponibile in qualsiasi momento, consente un uso flessibile senza pressioni di tempo e crea un'oasi di benessere personale che rende superfluo un viaggio in un centro benessere affollato.

Il lavoro pionieristico di Küng Wellness

La storia della sauna in Svizzera è strettamente legata a Küng: Quella che è iniziata nel 1974 come una piccola azienda che importava saune è cresciuta rapidamente fino a diventare un proprio stabilimento di produzione. Tony Küng,

il fondatore dell'azienda, ha riconosciuto presto il potenziale della sauna e l'ha resa parte integrante dello spazio abitativo, allontanandola dalle cantine buie e facendola diventare un elemento centrale della vita quotidiana.

Nel corso degli anni, Küng ha ampliato costantemente la propria gamma, puntando sempre sulla massima qualità e artigianalità. Oggi la gamma di prodotti comprende non solo le classiche saune, ma anche bagni di vapore, vasche idromassaggio e docce di vapore prodotte internamente. Oltre ai progetti personalizzati, Küng pone particolare

enfasi sulle soluzioni modulari che rendono il benessere accessibile a diverse esigenze e budget.

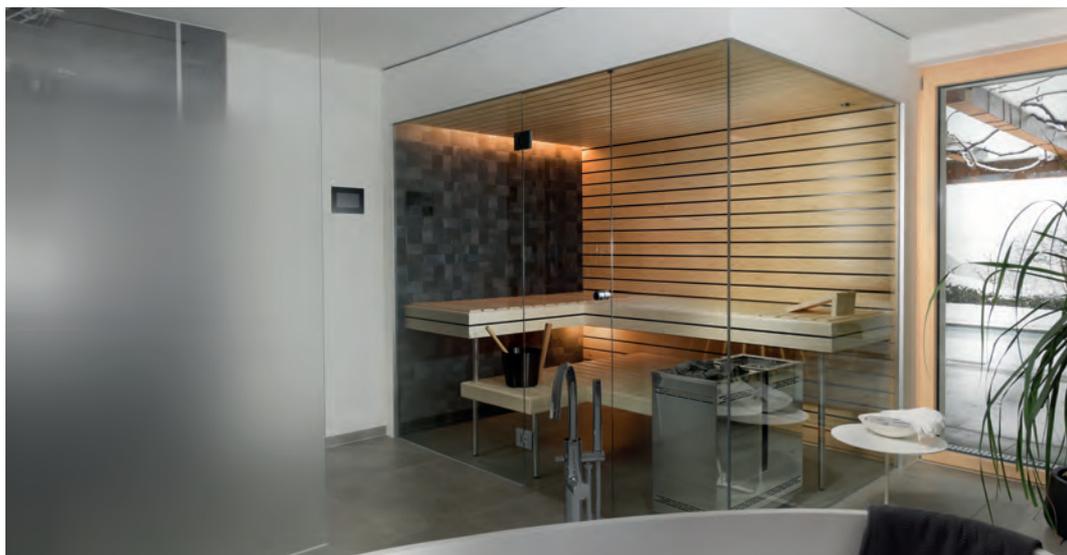
Verso il futuro con Damian Stricker

Sotto la guida di Damian Stricker, attuale proprietario e amministratore delegato, Küng è riuscita a coniugare tradizione e innovazione: Stricker persegue con coerenza la visione di rendere il benessere domestico una parte della vita quotidiana che favorisce la salute. La combinazione di caldo e freddo, nota come terapia di contrasto, svolge un ruolo centrale in questo senso.

Con il nuovo prodotto «ColdPlunge», Küng rende accessibile il bagno di ghiaccio in casa. Questo metodo di raffreddamento dopo una sessione di sauna si è dimostrato particolarmente efficace per stimolare la circolazione sanguigna, rafforzare il sistema immunitario e rigenerare il corpo dopo lo stress.

50 anni di passione per il benessere

Negli ultimi cinque decenni, Küng Wellness si è sviluppata fino a diventare una delle aziende leader nel settore del benessere. Quella che era nata come una piccola azienda con una grande visione è diventata sinonimo di qualità, artigianalità e innovazione. Damian Stricker guarda con orgoglio a 50 anni di successi: «Il benessere non è una tendenza effimera, ma una parte integrante di uno stile di vita sano. Küng continuerà a essere un pioniere nel campo della salute e del relax per la casa. La nostra missione è rendere il benessere accessibile a tutti e offrire alle persone soluzioni personalizzate per la loro salute», afferma Stricker. Ampliando costantemente la sua gamma di prodotti e sviluppandone di nuovi, l'azienda intende continuare a battere nuove strade per aiutare sempre più persone a integrare il benessere e la salute nella loro vita quotidiana.



Wellnessmanufaktur Küng offre soluzioni modulari per esigenze e budget diversi.

COME GLI ORMONI CONTROLLANO LA VITA DI UN UOMO

Non sono solo le donne a essere influenzate dagli ormoni. Ecco una panoramica dei principali ormoni maschili.

Quando si parla di uomini e ormoni, di solito si intende solo dell'ormone sessuale testosterone. Gli ormoni sessuali estrogeni e testosterone sono prodotti sia dagli uomini che dalle donne.

Tuttavia, la concentrazione degli ormoni è diversa: la concentrazione di testosterone negli uomini è in media 10 volte superiore a quella delle donne. Questo ha un impatto sul comportamento e sulla personalità. In entrambi i sessi, il testosterone attiva anche lo sviluppo muscolare e osseo.

Non solo un problema femminile

Gli ormoni sono sostanze messaggere che svolgono un ruolo centrale nella regolazione di molti processi biologici del corpo umano. Sono associati principalmente alla salute delle donne, poiché il corpo femminile è esposto a fluttuazioni ormonali mensili attraverso le mestruazioni. Tuttavia, in entrambi i sessi biologici, gli ormoni controllano i livelli di energia, il comportamento, il pensiero e perfino le emozioni.

I principali ormoni maschili e il loro ruolo nell'organismo

Gli ormoni maschili più importanti sono:

- il testosterone
- il diidrotestosterone (DHT)
- estrogeni
- ormone luteinizzante (LH)
- Ormone della crescita umano (HGH)



L'«ormone della virilità» per eccellenza è il testosterone prodotto nei testicoli. Aumenta la massa muscolare e influenza il desiderio sessuale, la produzione di sperma e la densità ossea. Una sua carenza influisce sull'umore.

Testosterone

È l'«ormone della virilità» in sé: prodotto nei testicoli, è responsabile dello sviluppo degli organi e delle caratteristiche sessuali primarie e secondarie. Il testosterone aumenta la massa muscolare e influenza il desiderio sessuale, la produzione di sperma e la densità ossea. Il testosterone ha anche un effetto sull'umore; una sua carenza può portare a stanchezza e depressione.

Diidrotestosterone (DHT)

Il DHT è responsabile dello sviluppo degli organi sessuali esterni nei bambini maschi durante la gravidanza. Una quantità insuf-

ficiente di DHT può portare a una mancata maturazione degli organi sessuali maschili o all'intersessualità.

Estrogeni

Originariamente noto come «ormone delle donne», l'estrogeno svolge un ruolo importante anche negli uomini: rafforza la densità ossea ed è quindi un'importante profilassi contro l'osteoporosi. Regola inoltre il metabolismo dei grassi. Una produzione equilibrata di estrogeni garantisce anche la salute degli spermatozoi. Nelle donne, gli estrogeni determinano la crescita dei caratteri sessuali primari e secondari femminili e regolano la riproduzione. ▶▶

An advertisement for Bonne Ville products. It features a central logo with the text 'Bonne Ville ORIGINAL' and 'Sali Integratori alimentari Cosmetici'. To the left is a jar of 'MAGNESIUMCHLORID' with a list of ingredients: Magnesiumchlorid - Badewasser, Chlorure de magnésium - Additif de bain, Chlorure de magnésium - Additive de bain. In the center is an illustration of a man lifting a barbell. To the right are two jars: 'SHEA BUTTER' (Shea Butter) and 'NATRON' (Natriumtetraborat - Badewasser, Natriumtetraborat de sodium - Additif de bain, Bicarbonate de soude - Additive de bain). At the bottom right, it says 'Medicoss AG · 4452 Itingen'.



Come per le donne, anche per gli uomini gli ormoni funzionano a cicli. Anche negli uomini, uno squilibrio ormonale può causare problemi di salute, in particolare problemi di fertilità.

gli uomini tendono a beneficiare maggiormente dell'effetto di rafforzamento muscolare dell'ormone.

Gli ormoni controllano la salute degli uomini

I più importanti ormoni maschili agiscono in complesse interazioni nell'organismo. Uno squilibrio ormonale può portare a problemi di salute anche nel maschio, in primo luogo problemi di fertilità, ma anche perdita di massa ossea o disturbi emotivi.

Ciclo ormonale anche negli uomini

Tra l'altro, gli ormoni funzionano ciclicamente nel loro «lavoro» nell'organismo. Ciò significa che anche gli uomini hanno cicli ormonali. Tuttavia, a differenza del ciclo mensile di una donna, il ciclo di un uomo dura solo un giorno: il livello di testosterone di un uomo cambia nell'arco di 24 ore e quindi influenza il suo umore e il suo comportamento.

Manuela Donati

Ormone follicolo-stimolante (FSH)

L'FSH è un altro ormone della fertilità che svolge un ruolo importante nel corpo femminile: Nelle donne, favorisce la crescita dei

follicoli nelle ovaie. Negli uomini, invece, è importante per la maturazione degli spermatozoi e, insieme all'LH, garantisce la riproduzione.



Cosa sono gli ormoni?

Gli ormoni sono sostanze messaggere dell'organismo che vengono prodotte nelle cellule e nei sistemi di organi e trasportate a destinazione nel corpo attraverso il sangue. Qui controllano importanti processi corporei come il metabolismo, l'equilibrio idrico e salino o l'elaborazione dei nutrienti.

Ormone luteinizzante (LH)

L'LH svolge un ruolo centrale nella fertilità maschile: regola la produzione di ormoni nei testicoli e innesca la produzione di testosterone. Un livello troppo basso di LH può portare a una minore produzione di spermatozoi e a problemi di fertilità.

Ormone della crescita umano (HGH)

L'ormone della crescita stimola la divisione e la crescita delle cellule, con effetti sulla crescita dei muscoli e delle ossa. Il rilascio di HGH nelle donne e negli uomini è diverso:



Gli ormoni femminili più importanti

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

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



wackers





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.



Tentan AG, 4452 Itingen – www.tentan.ch

«I CONTROLLI REGOLARI SONO MOLTO IMPORTANTI»

La degenerazione maculare legata all'età (AMD) è una malattia cronica della retina che comporta un progressivo deterioramento della visione centrale. La malattia si presenta in due forme: degenerazione maculare secca e umida. È consigliabile sottoporsi a controlli regolari presso un oculista.

L'AMD è una malattia oculare legata all'età. Ciò significa che il rischio di svilupparla aumenta con l'avanzare dell'età. È causata da una predisposizione genetica, il che significa che spesso sono colpiti entrambi gli occhi. La malattia si manifesta nella regione centrale della retina, la macula.

La macula è l'area di visione più nitida. Se le cellule sensoriali della macula perdono la loro funzione, le persone colpite vedono tutto ciò che guardano in modo sfocato e distorto, spesso con un contrasto ridotto e colori meno intensi.

Diverse forme di progressione

Si distingue tra la cosiddetta forma secca e umida di AMD. La AMD secca, molto più comune, è causata principalmente da depositi sotto la retina. Spesso progredisce



La griglia di Amsler è uno strumento frequentemente utilizzato per la diagnosi della degenerazione maculare senile.

lentamente, tanto che nelle fasi iniziali non si nota alcun sintomo. Tuttavia, la forma puramente secca può anche manifestarsi con una notevole riduzione della vista. Ciò è dovuto alla cosiddetta atrofia geografica (GA), in cui le cellule della regione maculare muoiono.

Un'altra forma, solitamente associata all'AMD secca, è l'AMD umida, in cui si sviluppano nuovi vasi sanguigni anche sotto la retina. «L'AMD umida può manifestarsi all'improvviso, progredire rapidamente e causare una perdita della vista relativamente rapida», spiega la dott.ssa Katja Hatz, responsabile del reparto di retina medica del Vista Augenpraxen & Kliniken. Sebbene l'AMD umida sia molto più aggressiva, è più facile da trattare rispetto alla forma secca.

Misure preventive

Non esiste una protezione al 100%

contro lo sviluppo dell'AMD in età avanzata. Sono state studiate misure profilattiche per arrestare la progressione della malattia. Nel caso dell'AMD secca, si raccomanda di proteggersi bene dai raggi UV e di evitare il fumo. Anche un'alimentazione equilibrata e ricca di vitamine può svolgere un ruolo di prevenzione e contribuire a mantenere gli occhi sani.

Prima è meglio è

Se l'AMD umida viene riconosciuta precocemente, è possibile arrestarne la progressione; spesso si può addirittura ottenere un miglioramento iniziale. La regola è: prima si inizia il trattamento, maggiori sono le possibilità di successo. «È proprio per questo che sono così importanti i controlli regolari da parte di un oculista e la presentazione immediata in caso di cambiamenti soggettivi», sottolinea la dott.ssa Katja Hatz. C'è anche un primo raggio di speranza per la forma avanzata di AMD

secca (atrofia geografica): Negli Stati Uniti sono stati approvati dalle autorità sanitarie due farmaci che rallentano almeno la progressione della malattia.

Maggiori informazioni su www.ambulatorioavanti.ch.



AVANTI
Clinica Oculistica del gruppo Vista

Il Gruppo Vista opera in Ticino con il nome «Avanti - Clinica Oculistica del gruppo Vista» e offre servizi chirurgici e classici presso il Centro Avanti di Lugano. Il dottor Andrea Maccari è il responsabile AMD della sede ticinese.



Fattori di rischio per l'AMD

- Il rischio di sviluppare l'AMD aumenta con l'età.
- Se un genitore o un fratello soffre della malattia, il rischio di svilupparla a sua volta è circa tre volte superiore.
- I fumatori e gli ex fumatori sono da due a quattro volte più a rischio.
- La forte esposizione ai raggi UV è considerata un fattore di rischio.

GLI ANTIBIOTICI E LE LORO CONSEGUENZE

Come agiscono esattamente gli antibiotici nel nostro corpo e quali effetti hanno sull'intestino? E come si può prevenire il trattamento antibiotico?

Il nome «antibiotico» è composto dalle parole greche «anti» (contro) e «bios» (vita). Fortunatamente questi farmaci, che agiscono «contro la vita», non sono diretti contro la nostra, ma contro quella dei batteri. Gli antibiotici sono farmaci che inibiscono la crescita dei batteri o li uccidono direttamente.

Purtroppo, i farmaci non sono in grado di distinguere i batteri buoni da quelli cattivi e quindi uccidono anche i batteri a noi alleati. Il nostro intestino ospita la maggior parte dei batteri ed è quindi il più colpito dagli antibiotici. È anche la sede di batteri importanti per la nostra salute generale, strettamente legati al sistema immunitario. Una dieta povera di fibre e gli antibiotici non necessari sono i principali nemici della nostra flora intestinale.

Quando si usano gli antibiotici?

A questo punto è importante ricordare che gli antibiotici mirati sono necessari e possono salvare la vita. Dobbiamo essere grati di avere a disposizione tali farmaci. Tuttavia, è altrettanto importante farne un uso consapevole, poiché non si limitano a uccidere i batteri che causano la malattia. L'uso degli antibiotici è in costante aumento da 60 anni e il problema della resistenza agli antibiotici sta diventando sempre più attuale.

Come già detto, gli antibiotici agiscono contro la vita dei batteri. Vengono quindi utilizzati contro le infezioni batteriche. Gli antibiotici non sono efficaci contro le infezioni virali senza il coinvolgimento di batteri. È quindi importante chiarire se i batteri sono la causa dei sintomi prima di usare un antibiotico.

Effetti a lungo e a breve termine degli antibiotici sull'intestino

L'uso di un antibiotico è un taglio netto dell'ecosistema intestinale. Questo intervento provoca una diminuzione della resistenza alla colonizzazione. Ciò significa che la diversità dei simbionti si riduce fino al 10% per ogni ciclo di assunzione di antibiotici. Non la quantità, ma le specie diventano meno numerose. È possibile anche una diminuzione dell'attività metabolica della flora intestinale, che provoca la diarrea indotta dagli antibiotici.

Di norma, gli antibiotici funzionano in modo molto affidabile, ma alla fine sopravvivono sempre alcuni batteri. Questi batteri resistenti hanno ora a disposizione tutto lo spazio dell'intestino e si diffondono. Per evitare questa diffusione, è importante ricostruire la flora intestinale il più rapidamente possibile.

Se questa ricostruzione non avviene, c'è il rischio di disturbi digestivi cronici con diarrea o stitichezza grave. Questi possono a loro volta provocare vari sintomi di carenza nell'organismo. Le conseguenze sono spesso descritte come problemi gastrointestinali e dolori addominali, oppure la digestione è semplicemente «diversa» rispetto a prima.

Poiché gli antibiotici possono spesso danneggiare anche la mucosa intestinale, sono possibili queste conseguenze:

- Riduzione delle prestazioni immunitarie perché l'intestino è colonizzato da un numero molto inferiore di specie diverse di batteri intestinali.
- Apporto di nutrienti più scarso e inadeguato, perché la capacità di assorbimento è ridotta.
- Una barriera più scarsa contro le sostanze patogene, perché la barriera naturale viene perforata.
- Si verificano infiammazioni.

Molte donne sono colpite da ricadute (sintomi ricorrenti) dopo l'assunzione di antibiotici. L'esempio principale è la cistite, che



Gli antibiotici sono utilizzati per le infezioni batteriche. Tuttavia, gli antibiotici non sono efficaci per le infezioni virali senza coinvolgimento batterico. È quindi importante chiarire se il problema medico è dovuto ai batteri prima di usare un antibiotico.

viene trattata con antibiotici e che porta a una micosi vaginale. Dopo averla trattata, si verifica la successiva infezione della vescica. Questo perché la flora femminile è stata indebolita dall'antibiotico.

Cosa bisogna tenere presente quando si assumono antibiotici?

Quando si assumono antibiotici, è fondamentale attenersi ai seguenti punti per evitare lo sviluppo di nuovi germi resistenti:

- Seguire la posologia secondo la prescrizione del medico o le istruzioni della farmacia.
- Rispettare la durata dell'assunzione, non interrompere o prolungare il trattamento prima del tempo.

L'ideale sarebbe assumere un preparato batterico (probiotici) a intervalli dopo il trattamento con antibiotici. Ciò contribuisce a ridurre gli effetti collaterali, a proteggere l'intestino e a prevenire l'estinzione delle specie batteriche presenti nell'intestino.

Ricostruire l'intestino dopo l'assunzione di antibiotici

Per ridurre al minimo le conseguenze dell'assunzione di antibiotici, è consigliabile investire nella ricostruzione dell'intestino. Una regola empirica dice che un ciclo di antibiotici di una settimana porta a un programma di ricostruzione intestinale di sei mesi. Secondo i risultati delle ricerche, dopo una dose di antibiotici possono essere necessari fino a 2 anni per riorganizzare una flora intestinale precedentemente buona (microbioma intestinale). È possibile ottenere consigli in merito presso la farmacia o la drogheria locale. Sempre più naturopati sono anche un ottimo punto di contatto per la ricostruzione intestinale assistita.

Prevenire l'uso di antibiotici

La situazione ideale sarebbe ovviamente quella di non dover ricorrere agli antibiotici. Ecco quindi alcuni consigli su come prevenire le infezioni:

La base di un «buon» sistema immunitario è uno stile di vita sano. Questo include il rilassamento quotidiano, un sonno sufficiente e profondo e un'alimentazione equilibrata.

L'alimentazione, in particolare, svolge un ruolo decisivo per il nostro intestino e per l'elevata diversità batterica che vi si trova. La raccomandazione di base è di consumare almeno 30 g di fibre alimentari al giorno. Una dieta varia e ricca di fibre diverse serve a nutrire i batteri intestinali buoni e a creare un ambiente in cui possano moltiplicarsi.

Un altro aspetto che gioca un ruolo importante nell'alimentazione è l'uso degli antibiotici negli allevamenti. Gli antibiotici vengono talvolta utilizzati negli allevamenti per prevenire le infezioni o per aumentare la crescita. In tutto il mondo, le maggiori quantità di antibiotici sono utilizzate nell'ingrasso degli animali. Per ridurre al minimo la quantità di antibiotici contenuti negli alimenti animali, vale la pena di prestare attenzione all'etichetta biologica o Demeter. Queste hanno linee guida più severe sull'uso degli antibiotici rispetto all'allevamento convenzionale.

Lorena Bornacin



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

INFLUENZA? RAFFREDDORE?

États grippaux • Grippale Zustände
oscilloccinum
MÉDICAMENT HOMÉOPATHIQUE / HOMÖOPATHISCHES ARZNEIMITTEL
30 COMBICOMPRIMÉS 100 mg
BOIRON®

OSCILLOCOCCINUM®

Prevenzione e trattamento
per tutta la famiglia.



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

INSIEME CONTRO LE MALATTIE (NON COSÌ) RARE

La mancanza di conoscenze sulle malattie rare rende difficile il successo della diagnosi e del trattamento, ponendo sfide personali e sociali a molte persone colpite da malattie rare. Un registro nazionale può affrontare questi problemi, con le persone colpite che svolgono un ruolo chiave.

In Svizzera ben una persona su venti è colpita da una malattia rara, quindi molte più di quanto il termine possa suggerire. La spiegazione di questa apparente contraddizione: esistono circa 8000 diverse malattie rare. E sebbene ognuna di esse sia rara, il numero totale di persone colpite in Svizzera è di poco inferiore a 600.000. È proprio questa una delle sfide principali, poiché mancano dati dettagliati e affidabili sulle rispettive malattie.

Tuttavia, tali informazioni sono fondamentali per ampliare le conoscenze mediche e consentire un trattamento efficace per i malati. Il «Registro svizzero delle malattie rare» (RSMR) è dedicato a questo problema: le persone colpite da una malattia rara possono registrarsi facilmente online presso il RSMR (vedi riquadro) e fornire così dati importanti per la ricerca. Questi dati costituiscono la base per fornire migliori informazioni sulle malattie e aiutare i malati con maggiore successo.

Il RSMR offre una soluzione a tutti questi problemi: fornisce alle autorità importanti dati chiave per migliorare l'assistenza, informa direttamente le persone colpite sui nuovi studi, conduce indagini sulla qualità della vita e sulle esigenze e facilita la creazione di reti. Tuttavia, questo approccio si basa sull'iscrizione al registro da parte delle persone affette da una malattia rara: ogni iscrizione è un contributo prezioso per aiutare le persone colpite.

Prof. Dr. Claudia E. Kühni
PD Dr. Myrofora Goutaki
Cheryl von Arx



Ringraziamo Roman Schwob per la redazione di questo testo. È biologo e giornalista economico.



Come iscriversi

Se siete colpiti da una malattia rara, potete dare un contributo importante per migliorare il sostegno alle persone affette dallo stesso disagio. Se non siete sicuri che la vostra malattia sia rara, potete consultarla sul sito www.orpha.net. Per iscriversi non è necessario esaminare l'intera cartella clinica: sono sufficienti le informazioni più importanti sulla propria storia clinica, una dichiarazione di consenso all'iscrizione e i propri dati personali. La registrazione è volontaria e può essere cancellata in qualsiasi momento senza fornire motivazioni. Può partecipare chiunque sia colpito da una malattia rara e viva e sia in cura in Svizzera.

Il RSMR è un registro di portata svizzera ed è sostenuto dagli ospedali svizzeri, dall'organizzazione di pazienti ProRaris, da kosek e dall'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP). Ha una licenza etica valida e rispetta tutte le norme sulla protezione dei dati. Per qualsiasi domanda o necessità di assistenza, non esitate a contattarci (srdr.ispm@unibe.ch, 031 684 48 87).

Il seguente codice QR vi porterà alle informazioni per gli interessati e alla registrazione online:



Come in questo disegno per bambini, il RSMR vuole rendere più visibili le persone colpite da malattie rare.

IROHA NATURE – AUTENTICA BELLEZZA NATURALE

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

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

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

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

Maschera viso compostabile

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

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

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

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



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



Avete stilato le vostre direttive in caso di emergenza?

PRO SENECTUTE

PIÙ FORTI INSIEME



Allo shop

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

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

Il contenuto del dossier in breve:

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

NUOVO: il Docupass completo in formato PDF e la versione eDocupass con cassaforte digitale: www.edocupass.ch
Per ordinare il Docupass e per ulteriori informazioni: www.docupass.ch, telefono 021 925 70 10





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.