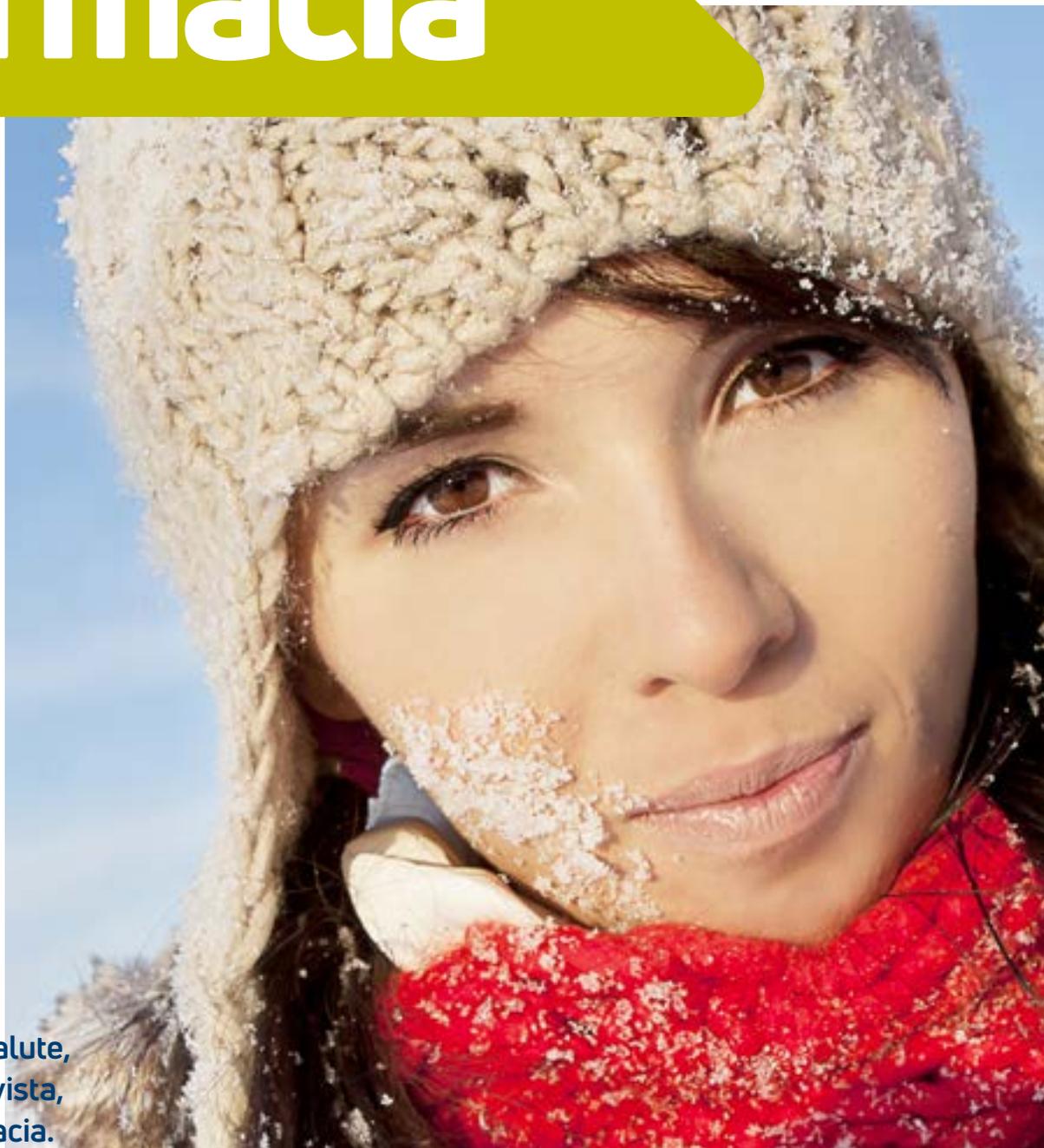


Inverno 2024

La tua farmacia

Una farmacia

fortis
il gruppo della salute



La vostra salute,
la vostra rivista,
la tua farmacia.

Vivere la salute

Bambini: mio figlio è caduto, che faccio? ▲

Stanchezza: anche dopo una nottata di sonno? ▲

Unghie: i sintomi dell'onicomicosi ▲

Vi accompagniamo attraverso l'inverno

Con la globalizzazione e il turismo di massa, le cimici dei letti (cimex lectularius) stanno facendo scalpore nelle grandi città europee.

A Parigi hanno causato una vera e propria psicosi l'anno scorso, mentre a Ginevra sono un flagello nei centri di accoglienza, spesso luoghi fatiscenti, dove è difficile scovarle. Per il momento, le autorità pubbliche non le considerano un problema di salute pubblica, in quanto non trasmettono malattie. Questo parassita si diffonde perché è cambiato il modo di viaggiare, cioè soste frequenti e il mutamento continuo di località.

Le cimici dei letti non sono quelle verdi-marroni che entrano e ronzano per casa, puzzolenti quando sono schiacciate. È un insettino quasi invisibile simile ad una pulce: non c'entrano l'igiene della casa, la presenza di animali domestici, la ricchezza o la povertà di chi vi abita, perché sono democratiche. Quando fa buio, l'insetto esce dal nascondiglio e punge la persona addormentata per succhiarne il sangue, ritirandosi poi per digerire. La "vittima" sente solo del prurito simile alla puntura di una zanzara. In pochi giorni la cimice fa le uova e in alcune settimane ci si ritrova con una colonia. Il primo segnale della loro presenza sono delle macchioline nere-marroni sul letto, soprattutto negli angoli. La prevenzione? la regola numero 1 è mai appoggiare sul letto la valigia, la borsa o lo zaino, nemmeno a casa, perché potrebbero essere "contaminati".

Buona lettura



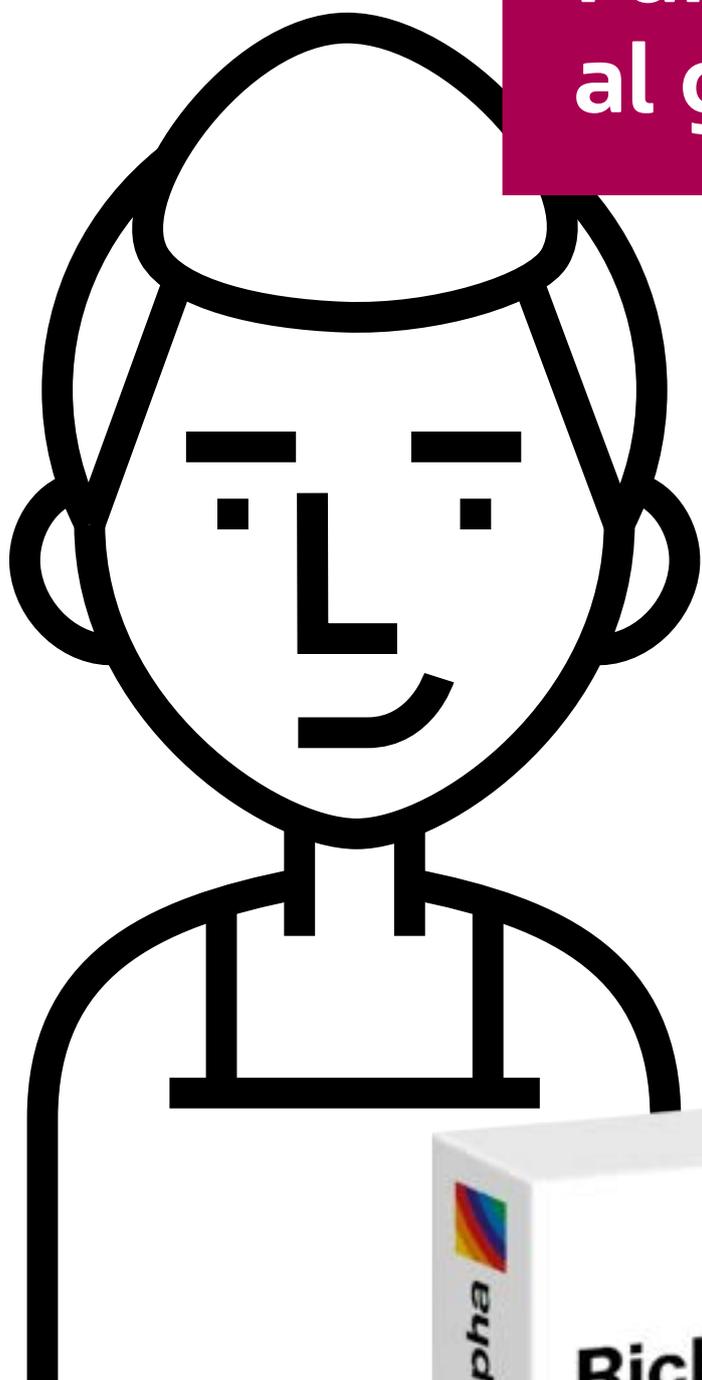
Massimo Pietropaolo ▲
direttore amministrativo fortis concept ag

Sommario

Editoriale e sommario	p. 2
Tosse: di quale tipologia sei affetto?	p. 4
Dry brushing: hai già provato la spazzolatura a secco?	p. 8
Cocooning: quando è negativo per la propria vita?	p. 10
Grounding: che cos'è?	p. 12
La vetrina	p. 13
Sommacco: un'antica alternativa al sale	p. 14
Promozioni	p. 15

Generici Mepha

Farmaci di qualità
al giusto prezzo



Tosse: di quale tipologia sei affetto?

Di per sé la tosse non è una malattia ma un semplice sintomo che insorge ogniqualvolta le mucose delle vie respiratorie vengono irritate.

La tosse è un meccanismo di difesa che l'organismo adotta per neutralizzare e rimuovere una sostanza irritante presente nelle vie aeree. Tale sintomo è talmente diffuso da rappresentare il di-

- **Corpi estranei** – Ad esempio una briciola di pane andata di traverso.

La tosse può insorgere anche come causa secondaria di specifiche malattie o derivare dall'utilizzo di alcuni farmaci.

L'AZIONE DI TOSSIRE

Il meccanismo della tosse può essere suddiviso in 3 fasi principali:

- **fase inspiratoria** – Si ha la contrazione dei muscoli abduttori delle cartilagini aritenoidi e si raggiunge comunemente, nella tosse volontaria, il 50% della capacità vitale. Pertanto, l'efficacia della tosse è tanto maggiore quanto più alto è il volume inspirato.
- **Fase compressiva** – Successivamente si ha la chiusura della glottide e la contrazione dei muscoli toraco-addominali, che insieme portano ad un aumento della pressione toracica.
- **Fase espulsiva** – Dopo l'aumento della pressione toracica, la glottide viene aperta dopo circa 0,2-0,3 secondi e l'aria esce in maniera esplosiva a velocità elevata. È proprio questo meccanismo che genera il rumore caratteristico della tosse.

TIPI DI TOSSE

La tosse grassa o produttiva

È accompagnata da espettorato che può essere di diversa natura e che viene comunemente chiamato catarro.

L'emissione all'esterno degli accumuli di muco rappresenta un'importante protezione per le vie respiratorie. Nel catarro sono infatti presenti accumuli batterici che, se trattenuti, potrebbero aggravare o favorire l'infezione. La ritenzione delle secrezioni avrebbe un effetto deleterio anche perché contribuirebbe ad ostruire le vie ae-



Che sia secca o catarrosa, la tosse è un disturbo difficile da evitare durante l'inverno.

© VGstockstudio / Shutterstock.com

sturbo più frequente per cui ci si rivolge al medico.

CAUSE

La stimolazione delle zone riflesse situate nei condotti che portano l'aria ai polmoni può avvenire per la presenza di:

- **infezioni di origine virale o batterica** – Tipica conseguenza delle patologie da raffreddamento o di polmoniti, tracheiti, laringiti, bronchiti e simili.
- **Allergie;**
- **agenti irritanti** – Fumo, polvere, vapore, acidi, gas, profumi, ammoniaca ed inquinamento.
- **Repentine variazioni climatiche** – Ad esempio, aria fredda, aria troppo calda e secca.

VOI TOSSITE. ACC SANDOZ® SCIUGLIE.



1x al
giorno



ACC SANDOZ®

con triplo effetto:

- Fluidifica il muco denso
- Facilita la tosse
- Rinforza la protezione dei bronchi



È un medicamento omologato.
Legga il foglietto illustrativo.

SANDOZ

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

ree, ostacolando la respirazione.

È quindi necessario non assumere farmaci che rallentino il naturale processo di eliminazione del muco in eccesso.

La tosse secca

Non è accompagnata da espettorato e nella maggior parte dei casi insorge in seguito a stimoli esterni.

La continua ripetizione del tossire può provocare lesioni bronchiali o polmonari, rivelandosi particolarmente dannosa anche per chi soffre di ipertensione o di patologie cardiache. Perciò, se la tosse secca persiste, è bene ricorrere, dopo aver consultato un medico, a specifici medicinali.

DIAGNOSI

La tosse può essere un sintomo di diverse patologie e la diagnosi va quindi effettuata da professionisti in grado di riconoscere le varie tonalità ed interpretarla.

Una prima diagnosi si può ottenere grazie alla regola delle 3Q, semplicemente interpretando le risposte fornite dal paziente a 3 domande ben precise:

- **da QUANTO tempo dura la tosse?** – Permette di fare una prima distinzione tra tosse acuta e cronica.
- **QUALE tipo di tosse?** – Grassa o secca?
- **QUANDO insorge la tosse, in che momento della giornata, in che situazione, quali sono gli episodi che la scatenano?**

Di particolare importanza nel riconoscimento della patologia primaria sono il tipo e la quantità dell'espettorato. Per esempio, un colorito giallognolo o verdastro, specie se accompagnato da febbre, sottolinea la presenza di un'infezione.

PREVENZIONE

Se la diagnosi e la scelta dei medicinali più idonei spetta esclusivamente al medico, possiamo comunque osservare alcune regole per prevenire la tosse o non peggiorarla:

- **ricercare le condizioni ambientali ottimali a casa** – Per esempio d'inverno è utile l'uso delle vaschette d'acqua a contatto con i termosifoni, in modo da mantenere l'umidità intorno al 40-60%. Valori sotto il 40%, indeboliscono la capacità delle mucose di purificare l'aria inspirata, inaridendola.
- **Non fumare mai all'interno dell'auto e in**

ambienti chiusi.

Se si sospetta che la tosse sia associata ad una patologia a carico delle vie respiratorie, è bene evitare situazioni di possibile contagio.

LA TERAPIA FARMACOLOGICA

La tosse secca è non produttiva, quindi la scelta del farmaco deve cadere su un sedativo della tosse, poiché è la causa della sintomatologia a dover essere curata in primis.

La tosse grassa, invece, è produttiva, con presenza di catarro: se il muco ristagna nei bronchi, oltre a rendere difficoltosa la respirazione, costituisce un ottimo terreno di coltura per i microbi, che poi causeranno infezioni alle vie respiratorie. Nei casi in cui c'è produzione di catarro è quindi opportuno favorirne l'espulsione, rendendolo più fluido: si ricorre allora a farmaci mucolitici ed espettoranti. Anche l'aerosolterapia e l'assunzione di bevande calde, quali tè, latte e brodo, può ridurre l'irritazione delle mucose e fluidificare le secrezioni.

I sedativi della tosse

Questi farmaci sono utilizzati quando si rende necessaria la soppressione del sintomo, senza interferenza con il quadro patologico che l'ha generato (tosse secca).

Si possono distinguere:

- **farmaci antitussivi ad azione centrale (analgesici oppioidi, destrometorfano, codeina, levopropossifene, noscapina ...)** – Agiscono sul centro bulbare della tosse.
- **Farmaci antitussivi ad azione periferica** – Inibiscono il riflesso della tosse nella sua porzione afferente. Questi anestetici locali e demulcenti formano uno strato protettivo che riveste la mucosa irritata. Ne sono degli esempi gli sciroppi e le pastiglie a base di acacia, liquirizia, glicerina e miele.

Farmaci espettoranti

Sono medicinali che aumentano il volume di muco delle secrezioni bronchiali, facilitandone l'eliminazione: stimolano l'attività delle ghiandole bronchiali ed aumentano la componente acquosa del secreto (guaifenesina, guaiacolsulfonato). Oltre all'utilizzo di questi principi attivi, una corretta idratazione rappresenta l'accorgimento singolo più importante che può essere adottato per favorire l'espettorazione.



La tosse spesso desta qualche preoccupazione, soprattutto quando perdura più di quanto ci si aspetterebbe.

© pathdoc / Shutterstock.com

Farmaci mucolitici

I farmaci di questa categoria contengono principi attivi dotati di gruppi sulfidrilici liberi, in grado di rompere i ponti disolfuro delle mucoproteine e ridurre in tal modo la viscosità del muco (ad esempio, ambroxolo, carbocistena, ecc.).

LA FITOTERAPIA

Nel trattamento della tosse, la fitoterapia ha un ruolo molto importante: è frequente il ricorso alle piante medicinali per alleviare il dolore alla faringe e alla laringe, ma anche per aiutare ad espellere il muco.

Le piante ad azione emolliente (Altea *Althaea officinalis*, Lichene d'Islanda *Cetraria islandica*, Malva *Malva sylvestris*; Piantaggine *Plantago lanceolata*; Farfara *Tussilago farfara*) agiscono sulle mucose infiammate, attenuando così l'irritazione: sono ricche di sostanze mucillaginose che, grazie alle loro proprietà fisiche, si stratificano sulle mucose, rivestendole di uno strato che

le protegge dagli stimoli irritativi. Le mucillagini non sono altro che polisaccaridi, sostanze amorphe che a contatto con l'acqua si gonfiano, originando soluzioni colloidali e viscosi con azione antinfiammatoria locale sui tessuti con cui vengono a contatto.

Le funzioni principali delle piante e delle tisane emollienti sono:

- **lubrificare la mucosa respiratoria;**
- **mitigare la sensazione di bruciore e la congestione presente a causa dell'infiammazione;**
- **attenuare le secrezioni bronchiali;**
- **ridurre lo stimolo della tosse.**

Infine, hanno un ruolo importante anche le piante espettoranti (Marrubio *Marrubium vulgare*, Saponaria *Saponaria officinalis*, Primula *Primula officinalis*, Issopo *Hyssopus officinalis*): sono ricche di saponine, che hanno la funzione di fluidificare le secrezioni e facilitarne l'espulsione.

Dry brushing: hai già provato la spazzolatura a secco?

Questo scrub "meccanico" è praticato a secco e prevede di passare sulla pelle asciutta una spazzola con setole naturali, facendo dei movimenti leggeri ed ampi, indirizzati verso il cuore.

Il dry brushing è un trattamento naturale e semplice, nonché molto economico ed efficace, per riattivare la circolazione ed esfoliare la pelle, rendendola più luminosa.



Questa pratica risale agli antichi e prevede l'impiego, sulla pelle asciutta, di una spazzola.

© Prostock-studio / Shutterstock.com

La spazzolatura a secco è una pratica che trae ispirazione dal tradizionale rituale ayurvedico del garshana: praticato originariamente con guanti di lino o seta grezza, il garshana promuove la depurazione linfatica ed è considerato un trattamento utile per eliminare le cellule morte. Sempre secondo l'ayurveda, il dry brushing sarebbe un ottimo rimedio per contrastare la stanchezza e tutto quanto correlato ad un eccesso di tossine, al ristagno linfatico e alla necessità di rigenerazione.

I BENEFICI

Non sono stati condotti studi formali, ma gli esperti concordano che i benefici sono diversi:

- **esfolia e favorisce il turn over cellulare** –

Permette di eliminare le cellule opache, ruvide e squamose, proprio come i prodotti per lo scrub. Infatti è un'esfoliazione fisica di tipo meccanico. Le setole consentono un'azione abrasiva e purificante, che stimola il rinnovamento dell'epidermide, favorendo l'eliminazione delle cellule devitalizzate e degli ispessimenti, oltre a prevenire i peli incarnati, agevolando quindi l'epilazione e la ceretta. Di conseguenza, la pelle sarà più morbida e levigata.

- **Stimola la circolazione** – La sua gestualità favorisce la microcircolazione e il sistema linfatico, migliorando il drenaggio dei liquidi. Oltre a donare un aspetto radioso alla pelle, la spazzolatura a secco è perfetta, quindi, per i gonfiori e le gambe pesanti.
- **È tonificante ed energizzante** – Forse è l'aumento della circolazione, i movimenti calibrati e la pressione esercitata, o forse semplicemente i pochi minuti che si dedicano al rituale di cura di sé, ma la maggior parte delle persone si sente rinvigorita ed energizzata dopo una sessione. Soprattutto al mattino, aiuta infatti a risvegliare il corpo. Inoltre, non si può negare che questa pratica sia molto piacevole e, in caso contrario, probabilmente si sta applicando troppa forza.

COME LO SI FA?

È davvero semplice come sembra: una spazzola in legno e con setole naturali viene passata sulla pelle, dalla punta dei piedi fino ai glutei e dalle mani alle spalle: ogni movimento deve essere orientato verso il cuore.

Nella zona addominale, si segue invece il senso orario per assecondare l'anatomia dell'intestino: ciò permette di sgonfiare la pancia e può contri-

buire ad alleviare la costipazione. Stomaco e torace sono più sensibili di braccia e gambe, quindi la gestualità va ulteriormente alleggerita: meglio evitare, invece, il seno o i capezzoli.

Non passare sulla stessa area più di una volta perché può causare irritazione: indicativamente, l'intero processo non richiede più di 5 minuti. Per tenere attiva la pelle e contribuire a stimolarne i tessuti, riattivare la circolazione ed eliminare le cellule morte, il dry brushing può essere eseguito 1-2 volte al giorno. La spazzolatura a secco andrebbe idealmente fatta al mattino, prima della doccia: applicare infine una crema o un olio per il corpo.

E il viso?

Si tratta di una tecnica che solitamente viene eseguita sul corpo, ma che porta tantissimi benefici anche al volto, ovviamente con le giuste accortezze. Infatti, tra i benefici della spazzolatura a secco del viso, troviamo:

- **una potente azione detox sulla cute** – Eliminando le tossine che si depositano durante il giorno, come smog, polvere, trucco, sebo, cellule morte, ecc.
- **Il rinnovamento cellulare** – Come abbiamo visto, grazie all'azione esfoliante, permette di garantire alla pelle un maggior apporto di ossigeno, utile al benessere delle cellule cutanee nuove.
- **Un'azione anti-age derivante dal massaggio** – Ciò stimola la circolazione, rivitalizza la cute e la rende più luminosa, colorita ed elastica.
- **Non è da sottovalutare l'azione antistress** – Poiché durante la spazzolatura ed il massaggio che ne consegue, si vanno ad alleviare le tensioni accumulate durante la giornata ed impresse nel viso e nei segni di espressione che subisce.

Ma come si fa? Di seguito i vari step:

- **assicurarsi che sia la pelle che la spazzola siano perfettamente asciutte;**
- **iniziare dal collo** – Il gesto va fatto dal basso verso l'alto.
- **Concentrarsi poi sul volto** – Si parte dal centro verso l'esterno, curvando leggermente verso l'alto, un po' come quando si esegue un normale massaggio del viso.
- **Giungere all'attaccatura dei capelli** – Anche per la fronte il movimento va fatto verso l'alto, perché questa tecnica è utile a contra-

stare la forza di gravità.

Tutti i movimenti devono essere eseguiti con particolare attenzione e delicatezza, non esercitando troppa pressione ed evitando di graffiarsi, soprattutto in zone come il contorno occhi: allo stesso tempo, non devono essere però troppo leggeri, per non vanificare l'effetto della spazzolatura.

COME SCEGLIERE LA SPAZZOLA

Realizzata in legno, in genere di faggio, presenta setole in fibre naturali, come juta, sisal, cactus o di pelo di cinghiale. La forma non è importante e può, ad esempio:

- **avere un manico lungo** – Per rendere più facile raggiungere la schiena, le spalle e la parte posteriore delle gambe.
- **Essere circolare, con un pomello per l'impugnatura.**

EFFETTI COLLATERALI E CONTROINDICAZIONI

Nella maggior parte dei casi è una pratica sicura.

Può irritare la pelle

L'effetto collaterale più comune sono le irritazioni cutanee: è più probabile che ciò accada se si spazzola troppo spesso, esercitando troppa pressione o se la cute è particolarmente sensibile. È comunque normale che la pelle risulti più rosea dopo una sessione, quale effetto della stimolazione della circolazione, ma non devono assolutamente manifestarsi arrossamenti o abrasioni. La pelle non dovrebbe bruciare, pizzicare o risultare pruriginosa neanche in seguito: infatti, come abbiamo visto, il dry brushing dovrebbe essere sempre piacevole e rilassante e se non lo è, significa che la gestualità è troppo aggressiva.

Può seccare la pelle

Il dry brushing può lasciare la pelle secca, pertanto è importante utilizzare un prodotto idratante dopo il trattamento.

Non è adatto a tutti

Questa pratica è sempre controindicata in caso di:

- **eczema,**
- **psoriasi,**
- **eruzioni cutanee,**
- **ferite,**
- **scottature,**
- **irritazioni.**

Cocooning: quando è negativo per la propria vita?

Questa pratica, diffusa negli anni '80 e riscoperta in seguito alla pandemia, sembra essere tornata in auge.

In un mondo sempre più veloce in cui la tecnologia ne è la regina, una crescente tendenza indica la preferenza delle persone a trascorrere più tempo a casa e a crearsi un'atmosfera di comfort

te in centri di lavoro, studio, shopping e divertimento e le restrizioni agli incontri e la distanza sociale, hanno aumentato pure la socializzazione online: le videoconferenze e i social sono diventati ormai normali sistemi di comunicazione.



Il cocooning è il comportamento di qualcuno a cui piace la sicurezza di casa e apprezzare trascorrervi del tempo in un comfort avvolgente. © Beata Becla / Shutterstock.com

e sicurezza. Si tratta del cocooning, che si basa sull'idea che la casa sia un rifugio dove si può soddisfare i propri bisogni, praticare attività ricreative e socializzare. Il termine è stato coniato negli anni '80 da una società americana trendspotter di marketing e pubblicità. Questo fenomeno si manifesta con una serie di pratiche, come l'intrattenimento domestico, il lavoro a distanza, lo shopping online e la socializzazione attraverso i media digitali, e si intensifica quando fa freddo e le ore di luce diminuiscono.

IL COVID-19

Le misure di allontanamento sociale e i confinamenti, hanno inevitabilmente portato alla riscoperta del cocooning. Le case, si sono trasforma-

I RISCHI

Isolamento sociale

La mancanza di interazione personale può portare alla solitudine e all'isolamento: infatti, le relazioni personali sono fondamentali per la salute mentale ed emotiva.

Diminuzione dell'attività fisica

L'isolamento si associa alla sedentarietà, che può portare a problemi di salute, come l'obesità, le malattie cardiovascolari e ad una diminuzione della qualità della vita.

Stress ed ansia

Non c'è la separazione tra lavoro e vita privata, e la monotonia può contribuire all'ansia e allo stress: è quindi importante mantenere un sano equilibrio fra le due sfere.

Mancanza di esperienze e resilienza

L'assenza di nuove esperienze ed attività, talvolta impegnative, può portare ad un senso di stagnazione, noia ed ostacolare lo sviluppo di capacità di coping e adattamento: infatti, esplorare il mondo esterno, anche in modo limitato, può arricchire la vita e fornire nuove prospettive.

Dipendenza dalla tecnologia

Sebbene la tecnologia è uno strumento utile, il suo eccessivo uso può portare a problemi come la dipendenza dai social, la stanchezza digitale e la mancanza di "connessione".

SANDOZ



Per te.
Per la vita.

Grounding: che cos'è?

Con il termine inglese "grounding", cioè "radicarsi", si indica l'essere in contatto diretto e non mediato con il proprio corpo.

Il significato di grounding, arriva a noi in modo chiaro e distinto: radicamento. Si intende quindi la capacità di connettersi al qui e ora, sia sul piano fisico che su quello emotivo, con l'obietti-



Il grounding aiuta a connettersi o "radicarsi" nel momento presente.

© Subbotina Anna / Shutterstock.com

vo di aumentare la consapevolezza che abbiamo di noi e, in generale, il nostro benessere psicologico. Un radicamento per essere più consapevoli e pacificati, in armonia e capaci di ascoltare e rispondere ai messaggi che l'organismo ci "invia".

Il termine grounding è stato adottato da Alexander Lowen, fondatore dell'analisi bioenergetica. Nel volume "Espansione e integrazione del corpo in Bioenergetica", scritto a quattro mani con Leslie Lowen, sua moglie, il grounding viene definito come: "sensazione di contatto tra i piedi e il terreno".

Questo avere i piedi a terra, o avere contatto con la terra, indica come una persona abbia la sua posizione nel mondo, quindi contatto con la real-

tà base della propria esistenza.

Il grounding si svolge attraverso delle tecniche, degli esercizi e permette di recuperare un contatto di tipo non solo fisico, ma soprattutto emotivo, non per ridurre unicamente lo stress, ma per ritrovare anche la serenità e la gioia di essere noi stessi.

Il radicamento può essere adottato come tecnica di gestione dell'ansia o di un trauma. Ciò è possibile perché, indipendentemente dalla specifica tecnica scelta, grazie ad esso si riesce a stabilizzare sia i pensieri che le emozioni, in contesti di vissuto interiore quali rabbia, confusione o panico. Infatti, il grounding è spesso utilizzato nella terapia cognitivo-comportamentale e in altre forme di psicoterapia, per aiutare i pazienti a diventare più consapevoli dei loro pensieri e sentimenti, e a sviluppare abilità per gestire meglio le situazioni stressanti.

LE TECNICHE

Sono molteplici ed alcune di esse sono particolarmente semplici.

Un primo esercizio, ad esempio, può essere svolto in un ambiente aperto, a diretto contatto con la natura, e consiste nel:

- **togliere sia le scarpe che le calze e camminare a piedi nudi, per 10 minuti sulla sabbia, sulla terra o sulle pietre.**
- **Trascorsi i 10 minuti, ci si può fermare ed ascoltare il ritmo del proprio respiro** – In modo non molto dissimile da come avviene in una sessione di mindfulness.

QUANDO VA PRATICATO?

È possibile praticarli anche per pochi minuti, al mattino, ponendo attenzione alle gambe e giù fino ai piedi, fino a terra.

LA VETRINA

mepha 

Xylo-Mepha® in caso di raffreddore - respiro più libero entro minuti per delle ore

In totale sono circa 200 i virus del raffreddore conosciuti, che tra l'altro si trasmettono da persona a persona tramite goccioline di saliva. Sebbene i virus del raffreddore siano presenti tutto l'anno, molte persone si ammalano soprattutto d'inverno, quando l'aria calda del riscaldamento secca le mucose nasali. Il freddo, lo stress e la carenza di sonno inoltre mettono a dura prova il nostro sistema immunitario. Nei mesi freddi, i virus riescono facilmente a penetrare nelle cellule della mucosa nasale e a moltiplicarsi al loro interno. Per liberarsene, la mucosa nasale produce più secreto, e il naso inizia

a colare. Allo stesso tempo le mucose si gonfiano, causando una congestione nasale.

Gli spray nasali Xylo-Mepha® decongestionano in pochi minuti la mucosa nasale e facilitano la respirazione per un massimo di dieci ore. Xylo-Mepha® è disponibile in due dosaggi: uno per gli adulti e i bambini a partire dai 6 anni e l'altro per i bambini a partire dai due anni.

Sono dei medicinali omologati.
Leggere il foglietto illustrativo.

Mepha Pharma SA

SANDOZ

Tosse? Affidatevi all'antitussivo ACC Sandoz®

Il muco che ricopre la mucosa delle vie respiratorie svolge un importante ruolo nella protezione dell'organismo da sostanze nocive presenti nell'aria come batteri, polvere e impurità chimiche. Queste sostanze irritanti vengono catturate dal muco che le rende inoffensive e poi eliminate con l'espettorato.

In caso di raffreddore, l'infezione virale infiamma la mucosa delle vie respiratorie e aumenta la produzione di muco viscoso. Se il muco diventa più denso e viscoso, può portare a un'ostruzione delle vie respiratorie con difficoltà di respirazione e di espettorazione.

Grazie all'effetto mucolitico, ACC Sandoz® compresse effervescenti fluidifica le secrezioni dense che possono quindi essere eliminate meglio con l'espettorato. In questo modo il rischio di

un'eventuale infezione diminuisce. Liberando le vie respiratorie, la tosse si calma e la respirazione diventa più facile.

Acetilcisteine di Sandoz con triplo effetto:

- Fluidifica il muco
- Facilita l'espettorazione
- Rinforza la protezione dei bronchi

Voi tossite. ACC Sandoz® scioglie.

È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.



Sandoz Pharmaceuticals SA

Sommacco: un'antica alternativa al sale

Noto anche come sumac, è una spezia dal colore rosso e dal sapore intenso, che può essere usata per sostituire il sale.

Il sommacco è una spezia antichissima che si estrae dai frutti dell'omonimo arbusto (*Rhus coriaria*), che devono essere raccolti ancora non maturi, lasciati essiccare ed infine tritati fine-



In natura è possibile trovare il sommacco nei terreni poveri ed aridi, dove riesce a ricoprire aree abbastanza estese. © Lazaregagnidze / Wikipedia.org

mente. La pianta può raggiungere i 3 metri d'altezza, presenta foglie composte ed una caratteristica infiorescenza di color porpora a forma di pannocchia.

Questa pianta dell'Europa meridionale e del Medio Oriente, è molto diffusa in Italia allo stato spontaneo, soprattutto in Sicilia, ed in particolare nelle province di Palermo e Trapani. Fino alla metà del Novecento, la variante siciliana era molto utilizzata anche per la concia delle pelli, grazie alla presenza di tannini, e nell'industria tintoria, per colorare i tessuti.

Viene invece utilizzato in cucina dal Portogallo fino all'Afghanistan, passando per Libano, Turchia ed Iran. Da non confondere, infine, col sommacco americano o della Virginia (*Rhus typhina*), usato a scopo ornamentale.

COME SI USA?

Da millenni il sommacco è utilizzato in cucina e nella medicina tradizionale per le sue proprietà: è perfetto soprattutto come opzione salutare al posto del sale, da utilizzare su insalate o secondi di pesce o carne. Può essere anche aggiunto all'hummus e in generale a tutti i legumi, ai condimenti per le insalate, alle salse o al riso. Il sapore è leggermente agrumato, pungente e piccante.

I BENEFICI

- **Protegge da malattie cardiache;**
- **combatte lo stress ossidativo** – Grazie alla presenza dell'acido gallico, di cui è ricco. Le proprietà antiossidanti sono utili contro i radicali liberi ed aiutano a prevenire diverse malattie, tra cui i tumori.
- **Svolge un'azione antibatterica ed antinfiammatoria;**
- **abbassa la glicemia;**
- **è diuretico** – Risulta essere drenante e contrasta quindi la ritenzione idrica.

Nonostante questa spezia sia meno conosciuta di altre, è preziosissima per la salute, visti i numerosi benefici. Al posto del sale è un'ottima alternativa per tutti, non solo per coloro che soffrono di pressione alta e devono seguire una dieta iposodica: infatti, dato che la maggior parte delle persone consuma troppo sale e che l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) consiglia di ridurre l'apporto almeno del 30%. Farlo è importantissimo, perché aiuta a prevenire gravi patologie, come l'insufficienza cardiaca, l'ictus e l'aneurisma. Si raccomanda comunque di non eccedere nel suo consumo, poiché ad alte dosi può provocare disturbi e danni al sistema gastrointestinale e renale.

Promozioni

Una farmacia

fortis
il gruppo della salute

novembre 2024



20%
sconto

dicembre 2024



20%
sconto

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

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

