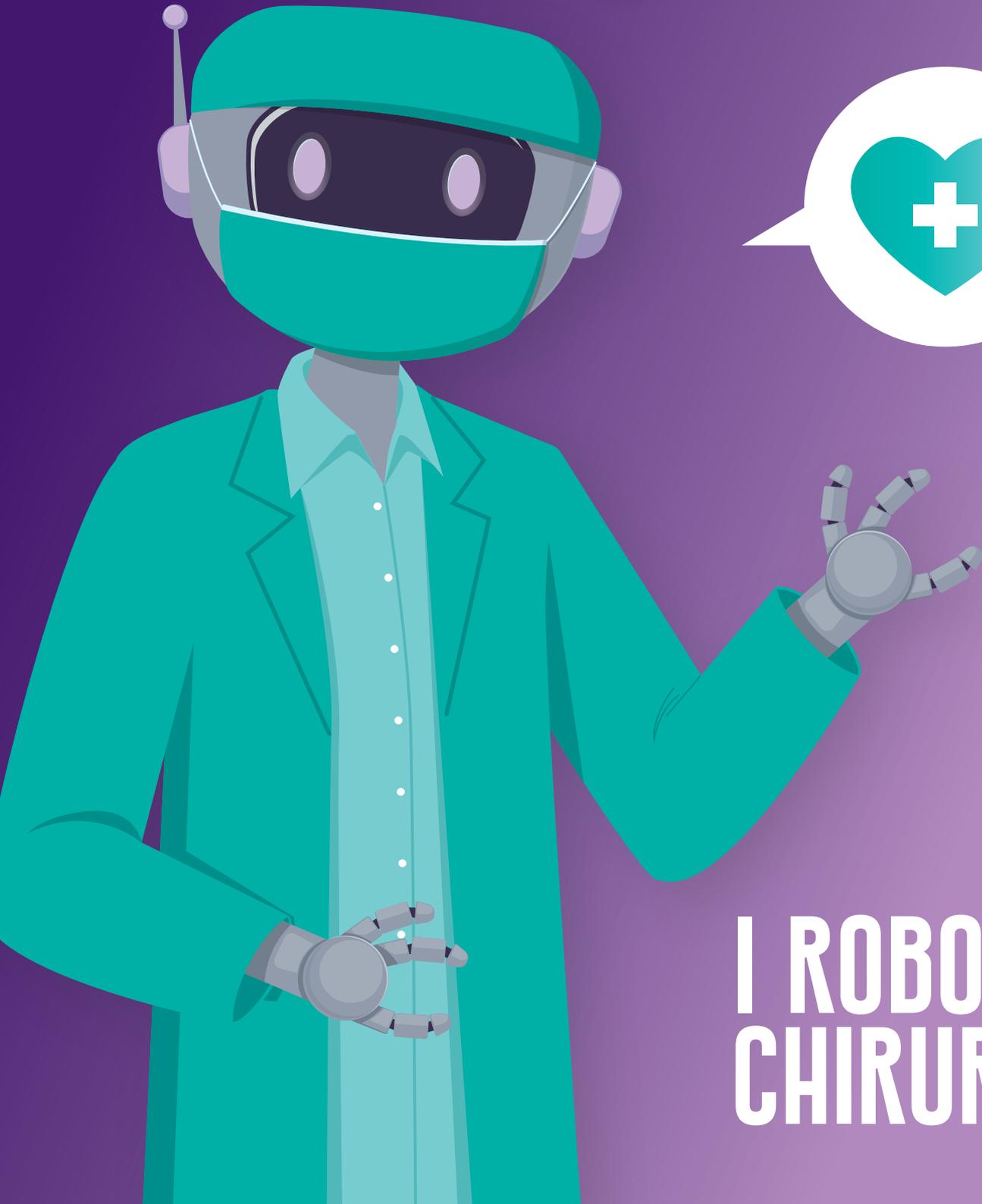


# Farmacia

## Casalinga

Dal 2024



# I ROBOT IN CHIRURGIA

# Circuvin – in caso di vertigini e disturbi circolatori

Vista sull'Altmann nell'Alpstein

Questo è un medicinale autorizzato.  
Leggere il foglietto illustrativo.  
Disponibile in drogherie e farmacie.

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

**HERBAMED**

Homöopathie Phytotherapie

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





# NON È FANTASCIENZA, MA UN'EVOLUZIONE



Vi piacciono i film di fantascienza? A me sì, da quando, da ragazzino, i miei amici mi portarono alla prima visione del primo film di «Star Wars». Perché vi racconto questo? Perché il tema di questo numero, la «chirurgia robotica assistita», mi ha fatto subito pensare alla fantascienza. Ad esempio, proprio in «Star Wars» i robot vengono utilizzati durante le operazioni chirurgiche. Ma se un tempo questi erano frutto della fantasia di uno scrittore o di una scrittrice, oggi le macchine chirurgiche fanno parte dell'inventario fisso delle nostre sale operatorie.



E' proprio qui che occorre una precisazione: «Il robot chirurgico non può essere incaricato di fare qualsiasi cosa e non esegue nulla in modo autonomo», chiarisce il Prof. Dr. med. Othmar Schöb del Centro chirurgico di Zurigo all'inizio dell'attuale «Punto di Vista». Non è quindi il robot a operare - per Schöb questo termine è «comunque errato» nel contesto della chirurgia -, ma sempre un chirurgo. Un robot chirurgico - o, per essere precisi, un sistema chirurgico assistito da robot - esegue con i suoi strumenti i movimenti e le fasi operative avviati dai chirurghi. Esso funge da intermediario.

Ciò che può sembrare poco spettacolare non è certo una rivoluzione in sala operatoria, ma comunque un'evoluzione molto significativa. Si tratta della laparoscopia, la tecnica chirurgica mininvasiva. Con le sue piccole incisioni come finestre di accesso per gli strumenti chirurgici o persino per una telecamera, essa ha rappresentato una vera e propria rivoluzione rispetto alla chirurgia aperta, molto più invasiva. La chirurgia robotica assistita rappresenta però un ulteriore progresso, perché rende possibile la laparoscopia in aree che prima non erano accessibili. E non solo offre al chirurgo un maggiore margine di manovra, ma rende anche l'intervento più veloce e preciso.

Vi auguro che il vostro prossimo intervento chirurgico sia lontano quanto la fantascienza. Se però dovete sottoporvi presto a un intervento, ora potete dire la vostra sul tema «robot chirurgici». Qualunque sia il tipo di intervento a cui sarete sottoposti, vi auguriamo fin da ora una pronta e completa guarigione.

Martin Mäder, caporedattore



## FORTEVITAL<sup>®</sup> COMPLETE



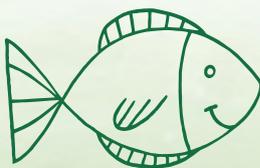
**Per un sistema immunitario forte e durante le fasi di fasi di maggiore stress fisico e mentale.**

**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

# Delicato. Nutriente. Ricaricabile.



senza  
microplastiche



vegano



Reperibile presso **farmacie**  
e **drogherie** selezionate

Tentan AG, Dellenbodenweg 8, 4452 Itingen, [www.eduardvogt.ch](http://www.eduardvogt.ch)

**EDUARD VOGT**  
**O R I G I N**

# INDICE

## 06 Punto di Vista

Chirurgia mininvasiva con il robot nell'addome e nel torace

## 12 Raffreddore

Integrare i farmaci con rimedi casalinghi a base di erbe

## 14 Formazione professionale

L'ospedale cantonale di Lucerna forma oltre 900 apprendisti

## 18 Rubrica

L'esperto di medicina naturale René Gräber racconta la sua esperienza professionale

## 19 Cancro della pelle

A seconda della situazione, i cambiamenti della pelle devono essere valutati da un medico

## 20 Acqua potabile

La nostra acqua del rubinetto è considerata pulita, ma può comunque essere contaminata

## 22 Dolori articolari

Preparare da soli pomate contro i dolori reumatici

## 24 Cyberbullismo

Le molestie nello spazio virtuale possono avere conseguenze sulla salute

## 26 Ortopedia

La proteina collagene rafforza tendini e legamenti

## 32 Prodotti chimici industriali

Il bisfenolo A (BPA) è invisibile e minaccia la salute

## 34 Equilibrio tra lavoro e vita privata

Una vita professionale e privata squilibrata fa ammalare

## 36 Pompelmo

Grazie al loro potenziale, i suoi semi sono troppo preziosi per essere gettati via

## 38 Flatulenza

Cosa si può fare contro l'eccesso di aria nell'addome

## 40 Problemi di erezione

Questo argomento tabù ha diverse cause e soluzioni

## 42 Diabete

Come un sensore di glucosio può garantire sicurezza e autonomia

## 44 Protesi del ginocchio

Tagli più precisi grazie alla tecnologia robotica in sala operatoria

## 50 Noci di macadamia

La noce con origini in Australia è ricca di vitamine del gruppo B

## 52 Virus

Un nuovo saggio mostra aspetti inaspettati di questi agenti patogeni invisibili

## 52 Colophon

Stampato su carta senza cloro.

## parodontosan® Collutorio

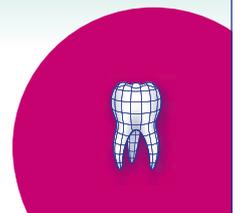
### Antisettico per l'igiene orale

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

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

## parodontosan®

Per una bocca e denti sani



# «CREDO CHE IL ROBOT CI RENDA MIGLIORI.»

**Gli interventi chirurgici sui tumori dell'addome (chirurgia viscerale) e del torace (chirurgia toracica) sono operazioni complesse. Spesso non solo sono coinvolti organi vitali, ma anche l'anatomia è stretta e complessa. La dott.ssa Natalie Kuchen e il prof. Othmar Schöb del Centro chirurgico di Zurigo puntano quindi sulla chirurgia mininvasiva assistita da robot.**

«Grande incisione, grande chirurgo»: questo motto della chirurgia è ormai storia. Grazie ai progressi nelle attrezzature e nella tecnologia in sala operatoria, le incisioni sono diventate sempre più piccole. L'odierna laparoscopia mininvasiva ha avuto inizio già nel 1901 con la prima laparoscopia, ma il primo intervento di appendicectomia laparoscopica, ad esempio, è stato eseguito solo nel 1980. Oggi gli interventi mininvasivi sono la norma, le piccole incisioni alleggeriscono il carico sui pazienti, accorciano i tempi di guarigione e riducono il dolore postoperatorio.

Il passo successivo è stato compiuto all'inizio del nuovo millennio: negli Stati Uniti è stato approvato dalle autorità un robot chirurgico per la chirurgia laparoscopica. La chirurgia robotica è stata originariamente sviluppata dall'esercito statunitense per consentire ai chirurghi in patria di operare a distanza persone che si trovavano in zone di guerra.

## **Vantaggi simili a quelli della laparoscopia**

Sebbene la macchina non offrisse ai pazienti ulteriori vantaggi direttamente visibili rispetto al metodo laparoscopico convenzionale, anch'essa consentiva una minore perdita di sangue, degenze ospedaliere più brevi e un recupero più rapido. Tuttavia, il robot in sala operatoria ha rappresentato una pietra miliare grazie alla maggiore precisione e alla maggiore mobilità degli strumenti chirurgici.

La dott.ssa Natalie Kuchen e il prof. Othmar Schöb del Centro chirurgico di Zurigo conoscono bene i vantaggi della chirurgia robotica. Questo studio medico affiliato alla clinica Hirslanden è considerato un centro di competenza per terapie chirurgiche complesse nella chirurgia viscerale, toracica e tumorale complessa e vanta una vasta esperienza nella chirurgia robotica assistita con il sistema operatorio Da Vinci.

## **Dott.ssa Kuchen, Prof. Dr. Schöb, cosa significa chirurgia robotica assistita?**

**Natalie Kuchen (NK):** Anche in questo caso è il chirurgo che esegue l'operazione. Lui o lei si trova nella stessa stanza del paziente e aziona i bracci robotici da una console. Grazie al robot e ai suoi strumenti angolati è possibile raggiungere punti che prima non erano accessibili con la tecnica mininvasiva tradizionale. Gli strumenti del robot possono essere mossi in modo simile al polso umano, il che facilita o addirittura rende possibile il lavoro in spazi ristretti.

**Othmar Schöb (OS):** Il termine robot è comunque sbagliato. Il robot chirurgico non può essere incaricato di fare nulla e non esegue alcuna azione in modo autonomo. Come un'interfaccia intermedia, esegue le azioni del chirurgo, è un telemanipolatore.

## **Questa tecnologia è particolarmente adatta alla chirurgia viscerale e toracica?**

**NK:** La chirurgia robotica è adatta a tutti i settori della chirurgia addominale. Semplicemente dove l'accessibilità è altrimenti limitata. Ad esempio, anche l'urologia opera in un campo ristretto quando si tratta della prostata. Per questo motivo, l'urologia utilizza da tempo la chirurgia robotica.

**OS:** Nel torace oggi eseguiamo quasi tutta la chirurgia tumorale con il robot. La toracosopia convenzionale (ndr: la classica chirurgia mininvasiva nella chirurgia toracica) è quasi scomparsa. E per quanto riguarda l'urologia, devo aggiungere che qui il robot è stato un vero punto di forza, con molte nuove possibilità rispetto alla chirurgia a cielo aperto. Al contrario, nella chirurgia viscerale e toracica potevamo già fare tutto con la tecnica mininvasiva standard, il che non fa sembrare così grande il salto alla robotica.

## **Il robot vi ha offerto maggiori possibilità di eseguire interventi chirurgici di successo?**

**OS:** Sì, perché ora, grazie agli strumenti angolabili, è possibile raggiungere quasi ogni angolo. E perché si possono fare cose che prima forse richiedevano uno sforzo maggiore e comportavano anche alcuni rischi.

**NK:** Soprattutto la sutura è più facile. È possibile anche con la laparoscopia, ma in alcuni casi dobbiamo ricorrere ad alcuni accorgimenti a causa della mobilità limitata.

## **I robot hanno rappresentato un progresso importante nella chirurgia tumorale perché consentono di operare con maggiore precisione?**

**OM:** Se, ad esempio, si vuole asportare un linfonodo o si deve rimuovere delicatamente qualcosa lungo uno strato, non si deve danneggiare nulla. Affinché le cellule tumorali non si diffondano, tutto deve essere intatto e completamente estratto. Grazie alla precisione del robot, questo è molto più facile.



Il Prof. Dr. med. Othmar Schöb dedica molto tempo ai suoi pazienti per fornire loro la migliore consulenza possibile.

**NK:** Esistono anche telecamere 3D per uso laparoscopico, ma con il robot chirurgico si ha un'eccellente percezione della profondità e si può anche ingrandire l'immagine più volte. L'immagine è quasi come quella di un televisore: stabile, senza distorsioni e con la massima risoluzione.

**I robot rendono i chirurghi più bravi, ad esempio compensando il tremore durante la guida degli strumenti?**

**NK:** Molte cose sono più veloci e precise. E non c'è alcun tremore. Questo rende il lavoro più facile.

**OS:** Credo che il robot ci renda migliori. E anche più veloci. Ma ogni nuovo dispositivo deve sempre essere padroneggiato prima.

**Quali sono le sfide specifiche?**

**OS:** Molti robot non forniscono alcun feedback e non si ha la sensazione di quanta pressione si sta esercitando con lo strumento. Per questo è importante applicare con coerenza le regole di utilizzo.

**NK:** La mancanza di sensibilità tattile richiede un periodo di adattamento. Non si sente la pressione o la trazione, bisogna vederla. Ad esempio, durante la fase di apprendimento abbiamo strappato molti fili. Per questo motivo è necessario valutare costantemente la sensazione tattile con gli occhi, cosa che è possibile fare senza problemi grazie alle ottime telecamere dei robot.

**OS:** Si impara questa valutazione visiva molto rapidamente. Io stesso non avrei mai pensato che fossimo in grado di capire



La dottoressa Kuchen aziona i bracci robotici del sistema «Da Vinci Xi» con mani e piedi.



Precisione sotto controllo: il team affiatato supervisiona con concentrazione il lavoro dei bracci robotici controllati dai medici sui pazienti.

così bene con gli occhi quanta pressione o forza fosse necessaria. Abbiamo anche testato robot con un feedback tattile simulato, ma a nostro avviso questi offrivano pochi vantaggi.

**Come sono cambiati i requisiti per gli operatori?**

**NK:** Nella chirurgia robotica è molto importante la capacità di coordinazione. Si utilizzano solo le mani e i piedi per azionare i quattro bracci del dispositivo, ovvero tre strumenti di lavoro più una telecamera. Nella laparoscopia si hanno semplicemente due mani che guidano due strumenti, tutto qui. La telecamera e gli eventuali strumenti aggiuntivi sono azionati da una seconda persona.

**OS:** Con il robot si è chirurgo e assistente in una sola persona. Ciò significa che ci si assiste da soli. Il massimo è quando si controllano contemporaneamente gli strumenti e la telecamera. Oltre a un'ottima capacità di coordinazione, è importante soprattutto un'eccellente capacità di immaginazione spaziale.

**NK:** Per la formazione dei giovani chirurghi abbiamo una doppia console. Con questa possiamo mostrare le strutture anatomiche o, come un istruttore di guida, assumere e trasmettere i movimenti. In questo modo i chirurghi possono essere introdotti gradualmente.

**Grazie ai robot è necessario meno personale?**

**OS:** Poiché quando si lavora con il telemanipolatore si è contemporaneamente chirurgo e assistente, si potrebbe effettivamente risparmiare un secondo chirurgo specializzato. Tuttavia, in linea di massima, oggi il numero di dipendenti rimane invariato. Ciò che sarebbe teoricamente possibile, però, è che il dispositivo non venga azionato direttamente in sala operatoria, ma a distanza tramite una console.

**NK:** Per questo motivo la chirurgia robotica è stata originariamente sviluppata dall'esercito. I chirurghi in patria dovevano essere in grado di operare a distanza qualcuno che si trovava in una zona di guerra. Tuttavia, nella pratica questo viene ancora fatto raramente.

**In che modo l'uso dei robot influisce sui costi?**

**NK:** I costi di un intervento robotico sono sicuramente più elevati rispetto a quelli di un intervento convenzionale. Ciò vale, ad esempio, anche per un intervento laparoscopico: la laparoscopia è più costosa della chirurgia a cielo aperto. Ciò che viene trascurato in questo confronto è l'argomento dei tempi di degenza e riabilitazione più brevi. Questi non cambiano in modo significativo tra l'intervento laparoscopico e quello robotico, ma sono notevolmente più brevi rispetto alla chirurgia a cielo aperto.

**OS:** Il problema è che il sistema svizzero di forfait per caso (DRG) come base di fatturazione secondo la legge sull'assicurazione malattia (LAMal) non prevede esplicitamente l'uso di robot.

#### **La robotica costosa crea una sorta di assistenza sanitaria a due velocità?**

**OS:** No, assolutamente no. Tutti devono essere trattati allo stesso modo e con la stessa qualità. Pertanto, il robot viene utilizzato ovunque sia scientificamente provato che apporta un vantaggio nell'assistenza medica. Anche per i pazienti con assicurazione generale. Ma le casse malati rimborsano l'operazione tramite il forfait per caso, indipendentemente dal fatto che si tratti di un intervento a cielo aperto, laparoscopico o robotico. Quindi, se utilizziamo il robot, non c'è un forfait DRG più elevato. Ma in realtà dovrebbe esserci, dati i costi più elevati. Poiché devono tutelarsi, gli ospedali possono richiedere un supplemento per l'utilizzo del robot, che non rientra nella copertura di base.

#### **Quali tipi di tumore intestinale sono adatti per un intervento robotico?**

**NK:** In linea di principio, quasi tutti gli interventi di tumore intestinale sono adatti all'uso del robot. Tuttavia, molti interventi possono essere eseguiti anche con la laparoscopia convenzionale, ma nel caso del tumore del retto, nella parte più bassa dell'intestino crasso, il vantaggio è evidente. Nel bacino stretto l'accessibilità per la laparoscopia è limitata, motivo per cui il robot è dimostrabilmente migliore in questo caso.

#### **Con quale frequenza vengono utilizzati i robot in ospedale?**

**NK:** Il nostro robot «Da Vinci» è praticamente sempre in uso. Penso che forse abbiamo il più alto tasso di utilizzo in Europa, poiché anche i colleghi dell'urologia lo utilizzano molto spesso. Inoltre, alla clinica Hirslanden di Zurigo viene utilizzato regolarmente anche il robot chirurgico Dexter, sviluppato in Svizzera.

#### **E in termini numerici?**

**OS:** Nella nostra struttura vengono eseguiti oltre 600 interventi all'anno con il dispositivo «Da Vinci»; secondo il produttore, l'utilizzo medio dovrebbe essere di 200 applicazioni all'anno. Noi ne facciamo circa 150. Inoltre, eseguo molti interventi tumorali insieme al chirurgo toracico Prof. Dr. med. İlhan İnci, uno dei nostri partner del centro chirurgico. L'anno scorso, in tutta la clinica sono stati

eseguiti circa 680 interventi con il Da Vinci. Su una settimana lavorativa di 5 giorni, viene utilizzato ogni giorno tra le 12 e le 14 ore.

#### **La tendenza è in forte aumento.**

**OS:** Parlo solo per la chirurgia toracica: secondo un sondaggio della Società Svizzera di Chirurgia Toracica, sembra che, ad esempio, nella chirurgia tumorale, come gli interventi di cancro ai polmoni, il tasso di robotica si stia stabilizzando al 70%. Bisogna sapere che dieci anni fa questo valore era pari a 0 e anche cinque anni fa non superava il 25%. In confronto, con la normale toracosopia mininvasiva ci sono voluti decenni prima che forse la metà degli interventi venisse eseguita in questo modo.

**NK:** Nella nostra chirurgia viscerale, la percentuale di interventi robotici è notevolmente inferiore, circa il 15%. Ciò è dovuto anche al fatto che le prove scientifiche in diversi settori della chirurgia viscerale sono ancora insufficienti. Ciò è dovuto principalmente al fatto che molti interventi chirurgici addominali possono essere eseguiti in modo efficace e sicuro anche con la laparoscopia.

#### **Come reagiscono i pazienti al robot?**

**NK:** Spesso i pazienti non conoscono la chirurgia robotica. Alcuni chiedono informazioni in modo proattivo, altri sono scettici e pensano che sia il robot stesso a operare.

**OS:** Altri ancora desiderano espressamente essere operati con il Da Vinci. Hanno scelto questa clinica proprio per questo motivo.

#### **E qual è l'opinione dei medici al riguardo?**

**NK:** Alcuni hanno difficoltà e preferirebbero non partecipare. Altri invece lo trovano quasi troppo lento. Ma probabilmente era lo stesso quando è stata introdotta la tecnica chirurgica mininvasiva.

**OS:** Non tutti sono entusiasti. O si è interessati e innovativi o non lo si è. Io stesso, in 35 anni di carriera come chirurgo, ho imparato qualcosa ogni giorno. Ma ci sono molti medici che sono scettici. Eppure è innegabile che il futuro appartiene alla chirurgia robotica.

Intervista: Martin Mäder

Ulteriori informazioni sul Centro chirurgico di Zurigo: [www.chirurgischeszentrum.ch](http://www.chirurgischeszentrum.ch) o scansionare qui:



Il Prof. Dr. med. Othmar Schöb e la Dr. med. Natalie Kuchen con un nastro in occasione della Giornata contro il cancro intestinale.

#### **Dr. med. Natalie Kuchen**

Specialista in chirurgia, in particolare chirurgia viscerale. Esperta in chirurgia bariatrica, chirurgia mininvasiva e robotica e terapia chirurgica del cancro del colon. Natalie Kuchen è entrata a far parte del Centro chirurgico di Zurigo nel 2016 come medico senior e dal 2019, anno dell'accreditamento, è partner dello studio. Inoltre, fino alla fine del 2023 ha ricoperto il ruolo di coordinatrice del Centro per il cancro intestinale della Clinica Hirslanden di Zurigo e da quasi 3 anni dirige il Centro bariatrico Hirslanden. È molto impegnata nella formazione e nell'aggiornamento professionale di studenti di medicina, aspiranti chirurghi e medici specialisti in chirurgia viscerale.

[www.dr-kuchen.ch](http://www.dr-kuchen.ch)

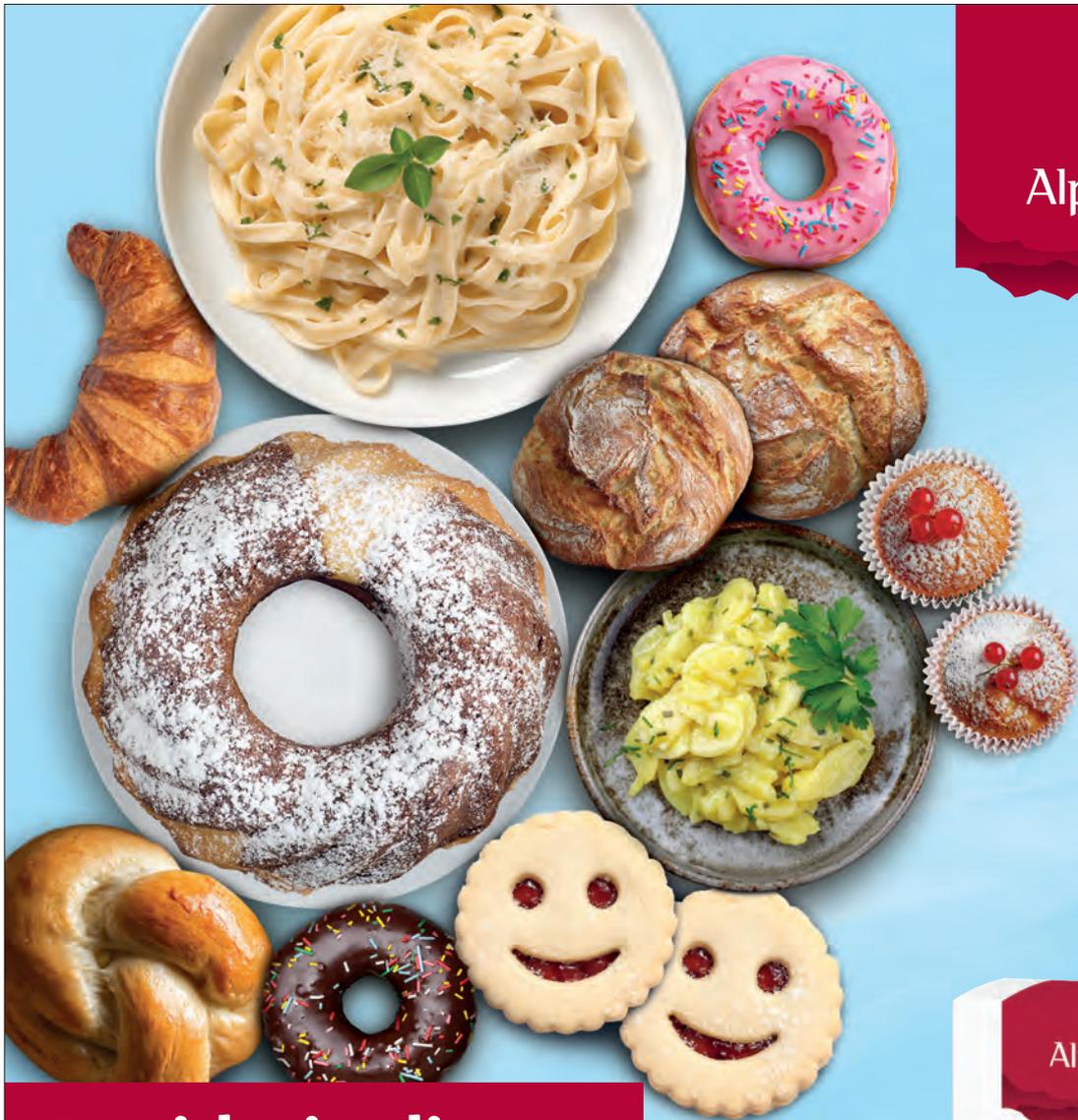
#### **Prof. Dr. med. Othmar Schöb**

Specialista in chirurgia, in particolare chirurgia viscerale e chirurgia toracica. Nel 2012 ha fondato il Centro chirurgico di Zurigo. In precedenza, Schöb è stato primario dell'ospedale Limmattal per 12 anni. Ha una vasta esperienza chirurgica nel trattamento delle metastasi e dei sarcomi dei tessuti molli dell'addome e del torace. Il professor Schöb è considerato un pioniere nella chirurgia mininvasiva ed è esperto in chirurgia robotica degli organi addominali e del torace.

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



Alpinamed



**Desiderio di una  
glicemia stabile?**

**Assumere 1 capsula  
prima dei pasti**

Con cromo per una glicemia stabile



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

# PIACEVOLE CALORE IN CASO DI **DISTURBI MESTRUALI**

Il cerotto mestruale «TUMMZU Uterus Warmer» è un cerotto termico senza farmaci che va applicato sulla parte interna degli indumenti, sopra la zona dolorante, in caso di dolori addominali o alla schiena. Lea Häfliger della farmacia TopPharm Meyer di Sursee (LU) apprezza soprattutto l'effetto sicuro e delicato del cerotto.

## **Signora Häfliger, potrebbe spiegare brevemente cos'è TUMMZU e come funziona il «TUMMZU Uterus Warmer»?**

TUMMZU è un prodotto sviluppato per alleviare in modo naturale i dolori mestruali. Si tratta di un

cerotto riscaldante che viene applicato principalmente sulla parte inferiore dell'addome. La combinazione di ossigeno e ingredienti naturali come ferro, carbone attivo e acqua genera un piacevole calore. L'effetto inizia già dopo circa 5 minuti e può durare fino a 12 ore.

## **A chi consigliate TUMMZU?**

Il prodotto è consigliato soprattutto alle donne che soffrono di dolori addominali o alla schiena durante il ciclo mestruale. Offre un'alternativa naturale agli antidolorifici e può essere indossato discretamente sotto i vestiti.

## **Perché il cerotto non deve essere applicato direttamente sulla pelle, ma sui vestiti?**

Poiché il contatto diretto con la pelle può causare irritazioni e arrossamenti a causa del calore, il cerotto termico TUMMZU va indossato sui vestiti, ad esempio sulla biancheria intima o sulla maglietta. Ciò offre un comfort piacevole e il calore può essere rilasciato in modo regolare.

## **Quanto è sicuro il suo utilizzo rispetto agli antidolorifici o alle classiche borse dell'acqua calda?**

L'uso dei cerotti riscaldanti TUMMZU è più delicato rispetto agli antidolorifici, poiché nessun principio attivo agisce sull'organismo. A differenza delle classiche borse dell'acqua calda, non c'è pericolo di scottature causate dall'acqua bollente. Inoltre, il cerotto riscaldante è omologato in Svizzera come dispositivo medico di classe IIa.

## **Quanto è facile da usare l'«Uterus Warmer» nella vita quotidiana?**

Il prodotto è molto facile da usare e si integra facilmente nella vita quotidiana. Non appena la confezione viene aperta e la pellicola protettiva viene rimossa, inizia il processo di riscaldamento, che mostra i suoi effetti già dopo 1-5 minuti. Grazie al retro autoadesivo, il cerotto

termico aderisce saldamente agli indumenti e rimane al suo posto anche durante i movimenti attivi, ad esempio quando si cammina o si svolge il lavoro quotidiano. Il calore viene rilasciato per un massimo di 12 ore. Dopo l'uso, il cerotto può essere smaltito nei rifiuti domestici. A proposito, il contenuto del cerotto può essere riutilizzato in modo ecologico come fertilizzante per le piante d'appartamento.

## **Perché consigliate vivamente TUMMZU?**

Consiglio volentieri «TUMMZU Uterus Warmer» perché ne ho fatto esperienza personale e sempre positiva. Inoltre, trovo il prezzo di TUMMZU estremamente interessante. Un altro punto a favore è la confezione singola dei cerotti. Questo rende l'applicazione igienica e pratica quando si è in viaggio. Inoltre, mi piace il design moderno e accattivante della confezione.



Secondo Lea Häfliger, il cerotto mestruale «TUMMZU» «si integra facilmente nella vita quotidiana ed è molto facile da usare». Inoltre, i cerotti sono confezionati singolarmente in modo igienico e visivamente accattivante.



**Lea Häfliger**

lavora come farmacista AFC presso la farmacia TopPharm Meyer di Sursee.

## **IN CASO DI DOLORI E INFIAMMAZIONI**

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

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

# BENESSERE PER CUIOIO CAPELLUTO SECCO E PRURITO

**Che si tratti del freddo pungente dell'inverno, dell'aria secca del riscaldamento o del sole autunnale, il cuoio capelluto è esposto a molti fattori. Anche il vento, i cappelli caldi o i lavaggi frequenti possono comprometterne l'equilibrio.**

Il risultato di questi fattori che agiscono durante tutto l'anno sono spesso segni come secchezza, prurito, sensazione di tensione, forfora fine o sensazione di fastidio sulla pelle. Con il trattamento adeguato potete aiutare il vostro cuoio capelluto.

## Due concetti

Che si tratti di cuoio capelluto secco, desquamato o sensibile, incline a tensioni, Mavena offre due concetti personalizzati. Contengono formulazioni mirate e delicate con sale del Mar Morto o amamelide. Entrambi sono unici e aiutano a

ottenere una sensazione di pelle rilassata ed equilibrata.

## Sale ricco di magnesio

Il sale del Mar Morto è ideale per il cuoio capelluto secco e con tendenza alla forfora. L'Idro-Shampoo delicato Mavena e la Maschera per il cuoio capelluto contengono sale del Mar Morto ricco di magnesio e urea. Questa combinazione favorisce l'equilibrio idrico e contribui-

sce a un cuoio capelluto equilibrato, per una sensazione di pelle morbida e curata.

## Amamelide

Il trattamento con amamelide è ideale per il cuoio capelluto sensibile e pruriginoso. Lo Shampoo delicato Mavena e il Fluido leggero per il cuoio capelluto con amamelide donano una piacevole sensazione di freschezza e favo-

riscono il naturale equilibrio del cuoio capelluto.

## Consiglio

Mavena consiglia di non lavare i capelli troppo spesso e di utilizzare acqua tiepida, prodotti delicati e di massaggiare delicatamente il cuoio capelluto dopo il lavaggio. In questo modo il cuoio capelluto rimane in equilibrio tutto l'anno.

## Dalla testa ai piedi

Mavena offre il prodotto adatto per ogni parte del corpo, con formulazioni innovative specificamente studiate per le diverse esigenze della pelle, da quelle leggere a quelle che richiedono o un trattamento cosmetico intensivo. Tutti i prodotti sono dermatologicamente testati.»

Maggiori informazioni su:  
[www.mavena.com](http://www.mavena.com)



**SOLUZIONI**  
per ogni problema  
del cuoio capelluto

Cuoio capelluto pruriginoso, secco o squamoso

La gamma di prodotti Mavena lenisce il cuoio capelluto.

- Senza profumo e coloranti
- Dermatologicamente testato
- pH neutro sulla pelle
- Per tutta la famiglia a partire dai 3 anni

[mavena.com](http://mavena.com)

**mavena**  
BETTER SKIN, BETTER LIFE

SWISS MADE

# RIMEDI VEGETALI CONTRO I SINTOMI DEL RAFFREDDORE

Quando la tosse e il raffreddore condizionano la vita quotidiana, spesso si ricorre ai farmaci. Tuttavia, anche i rimedi casalinghi a base di erbe possono contribuire efficacemente ad alleviare i sintomi. Soprattutto le famiglie con bambini traggono beneficio da trattamenti delicati, spesso facili da applicare.

Naso che cola, gola irritata, tosse persistente: i raffreddori fanno parte della vita quotidiana, soprattutto in questo periodo di transizione meteorologica. Spesso colpiscono più membri della famiglia contemporaneamente. Per fortuna, oltre ai farmaci, esistono rimedi casalinghi collaudati, spesso sotto forma di oli essenziali.

Questi rimedi consentono di alleviare molti disturbi in modo naturale. Inoltre, sono tollerabili da molte fasce d'età e facilmente dosabili. Le famiglie con bambini piccoli dovrebbero tuttavia tenere presente che non tutti gli oli sono adatti per un uso sicuro.

## Bagno benefico con eucalipto

Un classico di questo rimedio fai da te è il bagno contro il raffreddore. Agisce su più livelli: il calore rilassa il corpo, favorisce la circolazione sanguigna e sostiene il sistema immunitario. Additivi essenziali come eucalipto, aghi di abete rosso o timo possono aiutare a liberare le vie respiratorie e sciogliere il muco.

Per i bambini sono adatti bagni con additivi più delicati come lavanda o mirto. I bambini di età inferiore ai due anni dovrebbero invece evitare completamente gli oli contenenti mentolo o irritanti, poiché possono causare problemi respiratori. In linea di principio, i bagni contro il raffreddore sono utili solo in assenza di febbre.

## Liberare le vie respiratorie con l'inalazione

Molto apprezzate sono anche le inalazioni. Sono veloci da preparare e agiscono direttamente sulle vie respiratorie. Il vapore caldo, arricchito con olio di menta piperita, eucalipto o camomilla, idrata le mucose e può sciogliere le secrezioni.

Nei bambini l'inalazione dovrebbe essere più delicata: soluzioni saline o tè alla camomilla sono una buona scelta. Per i bambini piccoli spesso è sufficiente il solo vapore acqueo. Ma attenzione: a causa del rischio di ustioni, l'applicazione dovrebbe sempre avvenire sotto supervisione.

## Riscaldare e lenire con un massaggio

Un altro rimedio collaudato è il massaggio con oli essenziali, per lo più diluiti. Applicati sul petto e sulla schiena, hanno un effetto



Il raffreddore è fastidioso e può degenerare. È possibile combatterlo con semplici rimedi casalinghi.

riscaldante e lenitivo a livello locale e favoriscono la respirazione libera. Di norma sono sufficienti due o tre gocce di olio essenziale in un cucchiaino di olio vettore come olio di mandorle, jojoba o oliva.

Gli adulti traggono beneficio dalle miscele con timo, aghi di abete rosso o melaleuca. Per i bambini sono da preferire il mirto o la lavanda. È preferibile applicare il prodotto la sera, prima di andare a dormire: avvolto in un panno caldo, l'effetto può durare tutta la notte.

## Anche le patate e le cipolle possono essere d'aiuto

A complemento di ciò, sono utili anche impacchi e compresse. Un impacco caldo di patate sul petto può alleviare la tosse irritante, i calzini alle cipolle aiutano in caso di sintomi da raffreddore e quelli all'aceto hanno un effetto antipiretico. Inoltre, un sacchetto di cipolle ai piedi del letto aiuta a liberare il naso. I pediluvi con aggiunte come rosmarino o farina di senape favoriscono la circolazione sanguigna e sono particolarmente benefici quando si avvertono i primi brividi di freddo.

Tra gli oli essenziali classici, disponibili come tutti gli altri in farmacia, drogheria o negozi di prodotti naturali, ci sono la lavanda e l'arancia. Questi sono particolarmente apprezzati durante il periodo di riscaldamento come profumi per ambienti, dosati con discrezione nel diffusore o nella lampada profumata. In questo modo è possibile migliorare il clima interno e aumentare il benessere generale. Anche in questo caso, in presenza di bambini piccoli è bene evitare oli fortemente irritanti.

## Profumo e calore fanno bene

Chi ricorre a questi rimedi casalinghi spesso ottiene un notevole sollievo in modo semplice. Molti utilizzi possono essere personalizzati, sia nel dosaggio, nella scelta degli oli o nel tipo di applicazione. E, non da ultimo, il calore avvolgente, i profumi gradevoli e, naturalmente, molte attenzioni rafforzano anche il benessere emotivo, soprattutto in un periodo in cui un po' più di cura è benvenuta.

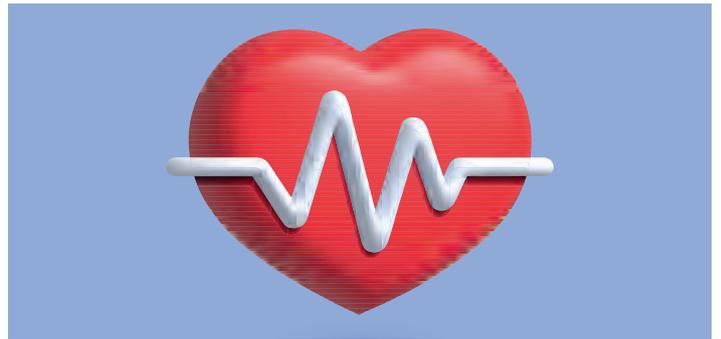
Martin Mäder

# MISURAZIONE AFFIDABILE DELLA PRESSIONE ARTERIOSA CON MICROLIFE

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

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

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



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

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

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

## De no sol BABY

## Bagno contro il raffreddore per bambini e baby a partire dai 6 mesi

Aiuta in caso di raffreddore con  
rinite, tosse e catarro.

Migliora la  
respirazione



Questo è un medicamento omologato.  
Rivolgersi allo specialista e leggere il foglietto illustrativo.  
Melisana AG, 8004 Zurigo, [www.melisana.ch](http://www.melisana.ch)

# IL TUO FUTURO INIZIA QUI: AL LUKS

All'Ospedale cantonale di Lucerna (LUKS) non ci occupiamo solo di medicina. Qui lavorano fianco a fianco persone di diverse professioni, dalla tecnica alla logistica, passando per l'ospitalità alberghiera, le pulizie, l'amministrazione o la cucina. Il lavoro di squadra, la varietà e i posti di lavoro moderni fanno parte della quotidianità.

Da noi, nella più grande azienda di formazione della Svizzera centrale, puoi davvero iniziare alla grande in 18 diversi apprendistati, sia che tu abbia appena finito la scuola o che voglia riorientarti. Oltre 900 apprendisti beneficiano delle nostre interessanti opportunità di sviluppo. Ogni anno più di 120 giovani completano con successo il loro apprendistato: ne siamo orgogliosi!

I nostri apprendisti sono al centro dell'azione e si assumono responsabilità. Che si tratti di addetti alle pulizie, addetti alla manutenzione, assistenti di studio medico, informatici, cuochi, impiegati commerciali, operatori sanitari, installatori elettricisti o logisti, ogni ruolo è importante. Sarai preso sul serio e farai parte di un team rilevante.

## Professioni con cuore e testa

Assistenza significa aiutare le persone, lavorare in team e vivere ogni giorno qualcosa di nuovo. Come operatore socio-sanitario (FaGe) o assistente socio-sani-

tario (AGS) sarai molto vicino alle persone e imparerai molto sulla medicina, la comunicazione e la responsabilità. Lavorerai in reparti moderni, sarai supportato e potrai crescere professionalmente e personalmente.

## Imparare per la vita

Da noi non impari solo per l'esame, ma per la vita reale. Il sistema di formazione duale combina perfettamente scuola e pratica. Fin dal primo giorno farai parte del team e riceverai il supporto di formatori professionisti esperti. Crescerai con i tuoi compiti e con la tua sicurezza.

## Inizio, orientamento, progressi

Stai cercando la tua strada? Al LUKS troverai molte opportunità: diversi apprendistati, modelli flessibili e prospettive reali. Che tu abbia appena finito la scuola o abbia nuovi obiettivi, qui potrai metterti alla prova, crescere e trovare il tuo posto. Non c'è solo una strada, ma molte opportunità.

«I nostri apprendisti portano una ventata di **aria fresca** al LUKS: con le loro **idee** e il loro **entusiasmo** sono **molto importanti per il team.**»

Ingrid Oehen

## Insieme si ottiene di più

Da noi conta lo spirito di squadra. Lavorerai in un'azienda reale, assumerai responsabilità e crescerai affrontando nuove sfide. Il supporto è sempre presente, attraverso assistenza personale, consulenza didattica e molte altre offerte. Insieme creiamo un ambiente in cui ti sentirai a tuo agio e potrai progredire.

## Ti abbiamo incuriosito?

Non vediamo l'ora di conoscere tanti volti nuovi. Hai altre domande? Contattaci, ti aspettiamo! Tutte le informazioni sui nostri apprendistati, sulle opportunità di sviluppo e sulle offerte di supporto sono disponibili all'indirizzo: [www.luks.ch/ausbildung](http://www.luks.ch/ausbildung) Oppure basta scansionare il codice QR!



Ogni anno al LUKS oltre 120 giovani completano con successo il loro apprendistato in diverse professioni.

## Ingrid Oehen

responsabile della formazione per le professioni non mediche presso l'Ospedale cantonale di Lucerna (LUKS).



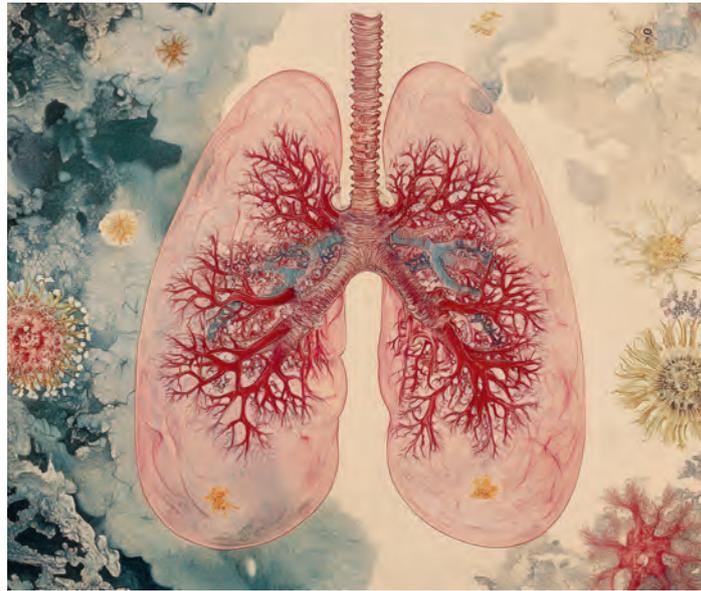
# PIÙ DI UN SEMPLICE ORGANO RESPIRATORIO

I polmoni non sono solo responsabili dell'apporto vitale di ossigeno, ma svolgono anche importanti funzioni immunologiche. Ogni giorno, attraverso le mucose delle vie respiratorie, viene filtrata una grande quantità d'aria. Sostanze nocive, agenti patogeni e particelle vengono intercettati prima che possano penetrare nell'organismo. I polmoni costituiscono quindi una prima linea di difesa nella lotta contro molti fattori esterni.

Tuttavia, i nostri polmoni sono sempre più sottoposti a stress: l'inquinamento atmosferico, le polveri sottili, le sostanze nocive, uno stile di vita sedentario e malattie croniche come l'asma o la BPCO sono in aumento. Non da ultimo, la pandemia di coronavirus ha dimostrato quanto questo organo possa essere sensibile alle sollecitazioni virali, anche a lungo termine.

## Supportare la funzione polmonare in modo naturale

Oltre a uno stile di vita sano, con sufficiente attività fisica, aria fresca e un ambiente senza fumo, anche l'apporto mirato di determinati micronutrienti e sostanze vegetali può avere un effetto positivo sulla funzione polmonare. Vitamine come la A, la C e la E e oligoelementi come il selenio



Oltre a uno stile di vita sano, ad esempio con sufficiente attività fisica, anche l'assunzione mirata di determinati micronutrienti e sostanze vegetali può avere effetti positivi.

contribuiscono a proteggere le mucose delle vie respiratorie, a sostenere il sistema immunitario e a ridurre lo stress ossidativo nelle cellule.

## Meccanismo di protezione complesso

Il sistema immunitario è una rete finemente coordinata di organi, cellule e molecole. Non solo protegge l'organismo da agenti patogeni come virus, batteri e funghi, ma riconosce anche le cellule degenerate dell'organismo, come le cellule tumorali, e le combatte efficacemente. In questo processo, cellule

specializzate come i macrofagi, le cellule dendritiche e i linfociti T e B svolgono un ruolo chiave. Identificano le minacce, attivano le reazioni immunitarie e memorizzano le informazioni per una difesa più rapida in caso di nuovo contatto: una memoria biologica per le sfide future.

Nonostante queste impressionanti capacità, oggi il sistema immunitario è spesso indebolito. Le cause principali sono lo stress cronico, il sonno insufficiente, la mancanza di esercizio fisico e un'alimentazione squilibrata. Particolarmente

problematica è la carenza di micronutrienti essenziali come la vitamina C, la vitamina D, lo zinco o il selenio, indispensabili per una sana funzione immunitaria.

## Funghi medicinali: gli aiutanti sottovalutati della natura

Anche i funghi medicinali svolgono un ruolo sempre più riconosciuto. Questi contengono una varietà di composti bioattivi, come polisaccaridi e beta-glucani, che possono regolare il sistema immunitario e rafforzare l'organismo in modo olistico. In combinazione con vitamine, minerali ed estratti vegetali, sviluppano una sinergia particolarmente efficace. Il loro utilizzo ha una lunga tradizione nella medicina naturale ed è oggi supportato da numerosi studi scientifici.



## Come sostenere il sistema immunitario e i polmoni nella vita quotidiana

- Esercizi di respirazione con respirazione diaframmatica: inspirare profondamente attraverso il naso ed espirare lentamente attraverso la bocca - questo allena la funzione polmonare e riduce lo stress.
- Esercizio fisico regolare: camminare a passo svelto, nuotare o andare in bicicletta rafforza i muscoli respiratori.
- Assunzione sufficiente di liquidi: bere molta acqua per mantenere umide le mucose e sciogliere il muco.
- Ottimizzare l'alimentazione: frutta fresca, verdura e sostanze nutritive come zinco, vitamina C e D rafforzano le difese immunitarie.
- Sonno ristoratore: da 7 a 9 ore a notte sono essenziali per la rigenerazione e l'equilibrio immunitario.

La forza dei funghi vitali –  
per vie respiratorie libere e un sistema immunitario forte.



# DENTI FISSI E BELLI 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 è stato fino ad oggi un vero e proprio calvario: ricostruzione ossea, 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 sedazione cosciente. Eventuali denti residui possono essere rimossi nello stesso momento. Poche ore dopo l'intervento, il paziente lascia la nostra clinica con nuovi denti fissi e portanti. Il ponte definitivo viene realizzato circa tre mesi dopo.



**Un caso dal nostro studio:** La signora Esther Burckhardt, 68 anni, di Thun: «Soffrivo di parodontite avanzata e non riuscivo a mangiare con i denti allentati. L'infiammazione mi causava dolore cronico e dovevo assumere regolarmente forti antidolorifici. Avevo sempre rimandato l'inserimento di impianti per paura di operazioni dolorose e trattamenti lunghi. Alla fine, non avevo più il coraggio di socializzare con i miei denti deturpati e mi sentivo sempre più isolata e depressa. Quando mia figlia mi ha parlato del metodo All-On-Four, mi ha riaperto la speranza. Avere subito denti fissi era stato fino ad allora solo un sogno irrealizzabile. Poi, un giorno, mi sono decisa a sottopormi a un restauro totale in anestesia generale. Non ho mai rimpianto la mia decisione di risolvere il mio problema dentale una volta per tutte. Con i miei denti fissi e belli, ora ho un atteggiamento completamente diverso nei confronti della vita, mi sento molto più giovane e sicura di me stessa. E posso di nuovo mangiare quello che voglio senza farmi pensieri».



#### Autore:

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

#### Clinica odontoiatrica:

Team Dentisti Lucerna  
Winkelriedstrasse 37, 6003 Luzern  
Tel. 041 210 58 58

Informazioni dettagliate su [www.ztlu.ch](http://www.ztlu.ch)



#### 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, che finora hanno mostrato ottimi risultati. Il Dr. Schulte utilizza la tecnica All-On-Four da 15 anni e ha già aiutato con successo oltre 500 pazienti a ottenere denti fissi in un solo giorno. Sulla base della sua vasta esperienza, è convinto dei vantaggi e della sicurezza di questo metodo. Per questo offriamo ai nostri pazienti una **garanzia di 10 anni contro la perdita dell'impianto**.

Il «trucco» della tecnica All-On-Four consiste nel fatto che gli impianti posteriori vengono inclinati in avanti. 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. Questo significa per il paziente:

- 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).
- Effetto estetico, igiene semplice, poiché ci sono solo 4 impianti da pulire.
- La protesi avvitata permette una riparazione più semplice in caso di necessità.



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

- lunedì 17 novembre 2025, ore 19.00
- lunedì 19 gennaio 2026, ore 19.00

Luogo: Winkelriedstrasse 37, 6003 Lucerna  
Iscrizione da richiedere al numero di telefono 041 210 58 58 o a [praxis@ztlu.ch](mailto:praxis@ztlu.ch).

# NASO SECCO E IRRITATO?

**Un naso secco può causare tensione, prurito e renderlo vulnerabile alle infezioni. Con la cura adeguata, la mucosa nasale rimane sana e resistente, anche nella stagione dei raffreddori.**

Con l'arrivo della stagione fredda, il riscaldamento garantisce già un piacevole calore. Ma ciò che è piacevole per noi stressa le nostre mucose: l'aria calda e secca priva la mucosa nasale della sua umidità.

## Respirare liberamente

Le conseguenze di mucose così stressate sono sensazioni di tensione, piccole screpolature e una maggiore suscettibilità a virus e batteri. In questo caso è utile la pomata nasale originale Dr. Andres alla menta piperita. È sta-

ta sviluppata appositamente per proteggere e rigenerare.

La miscela naturale di grasso di lana, acqua minerale, vitamina E e olio di menta piperita idrata inten-

samente, protegge dalla disidratazione e scioglie delicatamente le croste. In questo modo le pareti interne del naso irritate possono guarire e voi potete respirare di nuovo liberamente.



Idrata, cura e protegge la mucosa nasale.

## Consigli per un naso «sano»

Oltre alla cura con una pomata protettiva, anche semplici misure quotidiane contribuiscono alla salute delle mucose. Non riscaldate i vostri ambienti domestici oltre i 20 gradi e mantenete un'umidità dell'aria compresa tra il 40 e il 45 per cento, ad esempio con l'aiuto di un umidificatore.

I lavaggi nasali con sale marino favoriscono la naturale secrezione e puliscono delicatamente. Anche l'esercizio fisico regolare all'aria aperta rafforza le vie respiratorie. In questo modo il naso rimane protetto, non solo in inverno, ma anche in presenza di aria condizionata durante i viaggi o i lunghi tragitti.

# CURA E PROTEZIONE DELLA PELLE SENSIBILE DELLE PARTI INTIME

**Il bruciore o il prurito della pelle delle parti intime sono particolarmente fastidiosi. Con la pomata curativa AndreaCare Intim - per donne e uomini - la pelle delle parti intime ritrova la sua morbidezza e migliora la sua resistenza. Ursula T. del Cantone di Sciaffusa è entusiasta della pomata.**

«Ricordo ancora bene quando ho provato AndreaCare Intim per la prima volta», racconta l'utilizzatrice dell'unguento curativo distribuito in Svizzera dalla Andreabal AG di Allschwil (BL). Questo prodotto viene utilizzato in caso di pelle sensibile, secchezza e conseguente bruciore o prurito nella zona intima esterna. «La mia pelle era piuttosto secca e spesso mi prudeva, quindi il mio ginecologo mi ha dato un campione di AndreaCare Intim», ricorda Ursula T.

## Per la cura quotidiana delle parti intime

L'applicazione è stata «molto semplice», riferisce la signora T.: «È stata subito molto piacevole e il prurito è diminuito già dopo la prima applicazione. La pomata era morbida e confortevole». La signora di Sciaffusa conclude: «Poco dopo l'inizio del trattamento ho notato che la mia zona intima non era più irritata». Oggi Ursula T. usa AndreaCare Intim ogni giorno dopo la toilette mattutina: «Con la crema curo anche l'ano».

Ha inoltre notato «che l'unguento non solo aiuta a combattere la secchezza, ma aumenta anche la resistenza ai germi». Ursula T. spiega: «In passato soffrivo spesso di cistite. Ma poi l'ambiente umido e sano nella zona intima ha fatto sì che meno batteri entrassero nell'uretra, dove

potevano causare una cistite». Da quando ha iniziato a usare il prodotto, non ha più avuto cistiti. A questo contribuisce anche il fatto che beve a sufficienza, svuota regolarmente e completamente la vescica e mantiene caldo il basso ventre.

Infine, Ursula T. consiglia AndreaCare Intim anche perché l'un-

guento è inodore e contiene bisabololo, un principio attivo vegetale antinfiammatorio e lenitivo per la pelle.

Ulteriori informazioni: [www.andreabal.ch](http://www.andreabal.ch) o codice QR



L'unguento curativo AndreaCare Intim può essere utilizzato sia dalle donne che dagli uomini.

## RUSSARE: QUANDO OLTRE AL SONNO VIENE RUBATA ANCHE LA SALUTE

Molti lo prendono alla leggera: «È solo che russo». Ma il russare non è un rumore innocuo, bensì spesso un segnale d'allarme. Soprattutto quando si verificano interruzioni della respirazione, la cosiddetta apnea notturna. Queste interruzioni aumentano notevolmente il rischio di ipertensione, infarto, ictus, sovrappeso e depressione.

Studi internazionali dimostrano che oltre il 60% degli uomini sopra i 50 anni e quasi una donna su due dopo la menopausa russano. Anche in Svizzera il problema è molto diffuso: circa 150.000 persone soffrono di apnea ostruttiva del sonno e circa 60.000 utilizzano una maschera CPAP per mantenere aperte le vie respiratorie. Questa terapia può essere efficace, ma non agisce sulle cause. È proprio qui che vale la pena porsi la domanda: quali fattori favoriscono il russare e come è possibile alleviarlo?

### Cosa succede quando si russa

Durante il sonno, i muscoli della gola si rilassano, la lingua scivola indietro e le vie respiratorie si restringono. L'aria fa vibrare i tessuti, provocando il rumore del russare. Se l'aria non passa più, si parla di apnea: gli ormoni dello stress aumentano, la pressione sanguigna e il cuore sono sottoposti a stress. Manca il sonno profondo e ristoratore e il sonno REM.

### Cause: non solo il sovrappeso

Il sovrappeso è considerato il fattore principale, ma anche le persone magre russano. Spesso la causa è una muscolatura della gola «debole» o mucose irritate da infiammazioni e istamina. Anche il reflusso silenzioso o le malocclusioni mascellari favoriscono il problema. L'alcol, la posizione supina e l'aria secca fanno il resto.

### Aiuto dalla medicina naturale

Non tutti i metodi sono efficaci per tutti. È fondamentale un'analisi approfondita delle cause: solo allora è possibile scegliere le misure adeguate.

### Sgravare il fegato

Soprattutto chi si sveglia tra le due e le quattro del mattino russando o avverte una pressione nella gola dovrebbe pensare al fegato. In Svizzera circa una persona su quattro è colpita da questa patologia: quasi 2,3 milioni di persone soffrono di steatosi epatica. Le sostanze amare come il dente di leone o il carciofo alleggeriscono il fegato. È provata l'efficacia di una tintura di dente di leone, da assumere tre volte al giorno con 25 gocce per sei settimane. La sera vale la regola: mangiare leggero, niente alcol, niente dolci.

### Esercizi per la lingua e la mascella

Una lingua rilassata blocca le vie respiratorie durante il sonno. Gli esercizi rafforzano la muscolatura e possono ridurre il russare. Anche la mascella ha un ruolo importante: se è spostata all'indietro, la base della lingua scivola più facilmente nella gola. Gli osteopati o i logopedisti mostrano esercizi mirati. Dopo tre settimane di allenamento regolare, di solito si notano i primi miglioramenti.

«Il sovrappeso è considerato il fattore principale, ma **anche le persone magre russano.**»

### Lenire le mucose - garantire la respirazione nasale

I lavaggi nasali serali con sale Emser leniscono le mucose. Dall'interno, gli acidi grassi omega-3 e la quercetina aiutano a ridurre l'istamina in eccesso. Da non dimenticare: bere molta acqua. Per liberare le vie respiratorie possono essere utili anche i cerotti nasali, che dilatano delicatamente le narici.

### Quando andare dal medico?

Chi russa regolarmente, è esausto al mattino o ansima durante la notte dovrebbe consultare un medico. Uno screening o un esame in un laboratorio del sonno possono fare chiarezza.

### Conclusione: russare non è una condanna

Anche piccoli cambiamenti possono aiutare: sostanze amare la sera, esercizi di respirazione, lavaggio nasale. Chi presta attenzione alle cause ottiene molto più che la tranquillità in camera da letto, ovvero un sonno riposante, nuova energia e una salute migliore a lungo termine.

### RENÉ GRÄBER

Cresciuto in una famiglia di medici, René Gräber ha studiato medicina per sei semestri, ma poi si è laureato in pedagogia e scienze motorie. Dal 1998 gestisce un proprio studio di naturopatia in Germania. Il suo focus è sulla naturopatia basata sull'evidenza e sulla medicina alternativa, con uno sguardo critico sui limiti della medicina tradizionale. È noto per le sue pubblicazioni, partecipa come relatore a congressi e gestisce diversi portali dedicati alla salute. Ulteriori informazioni: [www.renegraber.de](http://www.renegraber.de)



# «LA PREVENZIONE È UNO DEI NOSTRI PILASTRI FONDAMENTALI»

Le alterazioni cutanee che crescono, sanguinano, non guariscono e, in alcuni casi, provocano prurito devono essere esaminate. È quanto afferma la PD Dr. med. Cristel Ruini della Clinique DELC, esperta in tumori cutanei bianchi e neri.

## Dott.ssa Ruini, quali sono le principali differenze tra tumori cutanei bianchi e neri?

Entrambi i tipi di cancro derivano da tipi di cellule diversi e si comportano in modo completamente diverso dal punto di vista clinico e prognostico. Il cancro della pelle bianco si sviluppa dalle cellule degli strati superiori della pelle e colpisce prevalentemente le aree cutanee cronicamente danneggiate dalla luce. Un'altra forma, il carcinoma a cellule squamose, può svilupparsi direttamente o da stadi precoci. Questi crescono lentamente, come noduli verrucosi, ma con il tempo possono infiltrarsi in strutture più profonde come la cartilagine o le ossa e diffondersi attraverso i vasi linfatici. Il cancro della pelle nero, il cosiddetto melanoma maligno, si sviluppa dalle cellule che producono pigmento ed è molto più aggressivo. Il melanoma può diffondersi già in fase precoce negli strati più profondi della pelle e attraverso il sistema sanguigno e linfatico in altri organi. Nelle fasi iniziali è spesso sufficiente un piccolo intervento chirurgico. In seguito potrebbe essere necessaria la rimozione dei linfonodi.

## Come si distinguono le alterazioni innocue da quelle potenzialmente maligne?

Qualsiasi alterazione cutanea che compare soprattutto in età adulta, che cambia visibilmente, cresce, sanguina, non guarisce e, in alcuni casi, provoca prurito, dovrebbe essere esaminata da un medico. Per una prima valutazione è utile la regola ABCDE, che si basa su criteri quali la regolarità del contorno, il colore (marrone, nero, rossastro o biancastro) o il diametro.

## Come si diagnostica il cancro della pelle?

Le alterazioni cutanee vengono valutate mediante dermatoscopia, ovvero con uno speciale microscopio a luce riflessa. Questa tecnica consente di visualizzare le strutture cutanee più profonde e di confrontarle con le caratteristiche dei tessuti fini. Se si sospetta un'alterazione maligna, viene eseguita una biopsia. Il prelievo di tessuto avviene solitamente tramite un campione di 4 mm, che viene poi ricucito con una sutura. Solo questo esame consente di formulare una diagnosi certa.

## Quali metodi diagnostici moderni vengono utilizzati alla Clinique DELC?

Soprattutto nei pazienti a rischio, oltre alla dermatoscopia classica, utilizziamo la documentazione fotografica digitale per osservare le alterazioni cutanee. Il Fotofinder consente di eseguire fotografie sequenziali di tutto il corpo per seguire le alterazioni nel corso degli anni. In questo modo viene fotografata l'intera superficie cutanea, vengono registrati tutti i nevi (segni di nascita) e vengono controllati sia manualmente che tramite intelligenza artificiale.

## In che modo si differenziano le opzioni terapeutiche per il carcinoma cutaneo bianco e nero e come viene pianificata la terapia corrispondente?

Il carcinoma cutaneo bianco è generalmente molto sensibile al trattamento, soprattutto nelle fasi iniziali. La terapia standard consiste nella rimozione chirurgica del tumore. Nelle forme precoci o nei tumori superficiali si possono prendere in considerazione an-

che trattamenti topici sulla pelle con creme e unguenti contenenti principi attivi, la crioterapia (trattamento con il freddo) o la terapia fotodinamica. In aggiunta o in combinazione è possibile ricorrere a procedure laser ablative, ovvero con asportazione di tessuto. Anche nel melanoma maligno l'intervento chirurgico è la prima scelta, con asportazione del tumore a una distanza di sicurezza conforme alle linee guida. La pianificazione della terapia post-operatoria si estende poi, secondo le linee guida correnti, su un periodo di circa 10 anni.

## Come viene organizzata la terapia post-operatoria nella vostra clinica?

La terapia post-operatoria si basa sul rischio individuale di recidiva del paziente. Nei primi anni dopo il trattamento, i controlli vengono effettuati a intervalli brevi, in alcuni casi ogni tre-sei mesi. Con il tempo, gli intervalli tra gli esami vengono allungati. Non solo rileviamo nuove alterazioni cutanee, ma monitoriamo anche i linfonodi e cerchiamo possibili metastasi interne mediante tecniche di imaging.

## Cosa vorrebbe dire alle persone colpite?

Non esitate. Il cancro della pelle è solitamente ben curabile se diagnosticato precocemente. Il rischio di trascurare qualcosa è molto più grande della preoccupazione di «preoccuparsi inutilmente». Il cancro della pelle non colpisce più solo le persone anziane o gli amanti del sole. Approfittate della prevenzione: la vostra pelle ve ne sarà grata.

Intervista: Martin Mäder



È importante saper distinguere tra alterazioni cutanee innocue e potenzialmente pericolose.

Clinique DELC AG  
Marktgasse 17, 2502 Bienne  
Tel. 032 325 44 33  
praxis@delc.ch - www.delc.ch  
Bienne - Grenchen - Burgdorf - Morat

PD Dr. med. Dr. phil. nat.  
Cristel Ruini



La dottoressa Cristel Ruini, specialista in dermatologia e venereologia, è primario del reparto di dermatologia e venereologia della Clinique DELC AG.

# SOSTANZE NOCIVE NELL'ACQUA POTABILE E LORO CONSEGUENZE

In molti paesi, in particolare in Svizzera e nei paesi confinanti, l'acqua del rubinetto è considerata uno degli alimenti più controllati. Questa affermazione trasmette sicurezza, ma qual è la qualità effettiva della nostra acqua potabile?

Sebbene l'acqua venga analizzata regolarmente, ciò non significa automaticamente che sia priva di sostanze nocive. Anzi, i valori limite per le singole sostanze vengono adeguati nel corso del tempo, in alcuni casi addirittura aumentati. Il crescente inquinamento ambientale lascia le sue tracce anche nell'acqua potabile.

## Cosa inquina davvero la nostra acqua

L'elenco delle possibili sostanze inquinanti presenti nell'acqua potabile è lungo: residui agricoli come pesticidi, fertilizzanti, liquami e nitrati finiscono nelle falde acquifere, così come ormoni e residui di farmaci che vengono immessi nel ciclo dell'acqua attraverso l'uomo e gli animali. Anche l'industria contribuisce all'inquinamento con acque reflue chimiche, metalli pesanti e sostanze persistenti come i PFAS.

Inoltre, dall'aria si depositano metalli pesanti e particelle di polveri sottili. E anche in ambito domestico si verificano contaminazioni dovute alla microplastica presente nei prodotti cosmetici e nei tessuti, ai residui dei detersivi o alle sostanze provenienti dalle vecchie tubature. Molte di queste sostanze non vengono eliminate in modo adeguato dagli impianti di depurazione.

## Rischi per la salute nell'acqua potabile

Anche se molte sostanze inquinanti sono presenti nell'acqua potabile solo in piccole quantità, a lungo termine possono causare problemi di salute. Particolarmente problematiche sono le sostanze attive a livello ormonale come alcuni pesticidi, plastificanti o residui di farmaci, che influenzano il delicato sistema endocrino. Gli studi li collegano a una serie di disturbi cronici, dalle allergie e dai disturbi metabolici alle difficoltà di concentrazione e alle malattie di origine ormonale.

I metalli pesanti come il piombo o il mercurio possono danneggiare il sistema nervoso, mentre i PFAS, grazie alla loro estrema resistenza, difficilmente vengono degradati e



Sebbene l'acqua potabile venga costantemente purificata e analizzata, l'elenco delle possibili sostanze inquinanti è lungo.

possono accumularsi nel corpo umano per decenni. Inoltre, diverse sostanze possono potenziare reciprocamente i loro effetti.

## Cosa dovrebbe davvero fare l'acqua

L'acqua trasporta sostanze nutritive e ossigeno alle cellule, regola la temperatura corporea, favorisce la digestione e aiuta l'eliminazione delle tossine. Anche il cervello, i reni, le articolazioni e il sistema immunitario dipendono da un buon apporto idrico. A tal fine, l'acqua deve essere il più pura possibile. Se però è contaminata da sostanze nocive come residui di farmaci, microplastiche o metalli pesanti, nel peggiore dei casi diventa essa stessa un fattore di inquinamento.

Secondo diversi ricercatori, l'acqua è in grado di immagazzinare informazioni perché reagisce alle vibrazioni e all'energia. Se viene ulteriormente strutturata, ad esempio attraverso la turbolenza, può recuperare la sua struttura esagonale originale. Questa forma è molto comune in natura ed è associata a una disponibilità cellulare particolarmente buona.

## Come purificare l'acqua a casa

La moderna tecnologia di filtraggio rimuove dall'acqua potabile anche le impurità più fini come nanoplastiche, residui di farmaci, metalli pesanti o PFAS. Particolarmente efficace è l'osmosi inversa. Spesso questi impianti sono costituiti da più stadi di filtrazione, ad esempio filtri a sedimenti per la pre-pulizia, carbone attivo per la rimozione dei residui organici e una membrana a osmosi inversa che trattiene anche i sali disciolti, i nitrati e le microplastiche. Il sistema è spesso integrato da un filtro antibatterico e, per migliorare il gusto, da un filtro secondario.

Inoltre, vale la pena acquistare un filtro per l'acqua di alta qualità come investimento a lungo termine per la propria salute. Idealmente, l'acqua purificata viene inoltre agitata o energizzata per renderla più viva.

Mirjam Aragón

# FARE UN FAVORE ALLA VESCICA

**Molte persone, soprattutto donne, soffrono di cistiti ricorrenti. Per un trattamento efficace e per proteggersi dalle infezioni, esistono diversi principi attivi naturali.**

La cistite è l'infezione più comune delle vie urinarie. La causa di un'infezione delle vie urinarie è solitamente rappresentata dai batteri intestinali. Questi batteri possiedono appendici simili a peli (fimbriae) con cui si attaccano alla mucosa della vescica. A causa della vicinanza anatomica tra l'uretra e l'ano, sono soprattutto le donne ad esserne colpite.

Come misura preventiva più importante, si dovrebbe evitare il freddo nella zona pelvica. Questo riduce infatti la circolazione sanguigna e indebolisce le difese immunitarie. Si consiglia inoltre di bere da 1,5 a 2 litri al giorno, in modo da ridurre la concentrazione dell'urina. Ciò

comporta una minore irritazione della mucosa vescicale, rendendo più difficile la proliferazione dei batteri. Chi beve di più espelle più germi con l'urina quando va in bagno; è importante svuotare la vescica il più possibile.

**Rafforzare le difese immunitarie**  
Anche i rimedi naturali possono contribuire a rafforzare le difese

immunitarie. Tra le piante medicinali classiche più note vi sono l'uva ursina, la verga d'oro e l'ortica. Le foglie di uva ursina contengono arbutina, che nell'organismo viene trasformata in idrochinone e può avere un effetto antibatterico nell'urina. La verga d'oro e l'ortica, ad esempio assunte sotto forma di tisana, hanno un effetto diuretico, antinfiam-

matorio e favoriscono il lavaggio della vescica.

Un altro principio attivo naturale è il D-mannosio. Questo zucchero semplice viene prodotto in piccole quantità anche nell'organismo umano ed è quindi considerato molto ben tollerato. Il suo effetto si basa sul fatto che i batteri patogeni riconoscono erroneamente il D-mannosio come sito di legame. Di conseguenza, non aderiscono alla parete della vescica, ma alle molecole di zucchero e vengono espulsi con l'urina.

Questo principio d'azione delicato è sfruttato da FEMANNOSE® N, un preparato della Melisana AG per la prevenzione e il trattamento delle cistiti. Il prodotto a base di D-mannosio, disponibile in libera vendita, è ben tollerato e, a differenza degli antibiotici, non provoca lo sviluppo di resistenze.



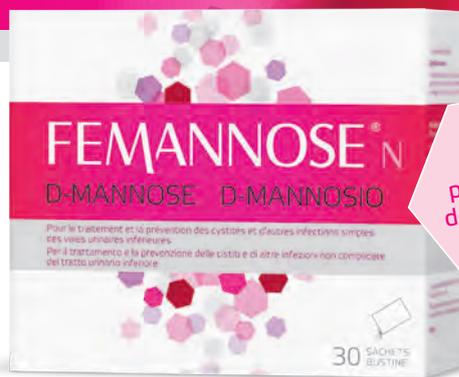
## FEMANNOSE® N

Per il **trattamento acuto**  
e la **prevenzione** delle cistiti

## Dai un taglio alla cistite!

- Effetto rapido
- Ottima tollerabilità
- Senza antibiotici

Dispositivo medico CE 0426 | Leggere il foglietto illustrativo  
Melisana AG | 8004 Zurigo | [www.femannose.ch](http://www.femannose.ch)



**Efficacia  
possibile già  
dopo la prima  
assunzione**

# CALORE BENEFICO PER LE ARTICOLAZIONI DOLORANTI

Quando fuori fa più freddo, molte persone avvertono un aumento del dolore alle articolazioni. Salire le scale, portare borse della spesa pesanti o portare a spasso il cane diventano attività faticose. Il calore e i principi attivi vegetali possono facilitare la vita quotidiana.

I disturbi reumatici cronici sono tra i problemi di salute più comuni nella mezza età e nella terza età. Soprattutto nei mesi freddi si nota quanto il freddo influisce negativamente sul corpo: la circolazione sanguigna rallenta, i muscoli e le articolazioni si irrigidiscono.

Chi soffre di artrosi o dolori reumatici conosce bene le conseguenze: anche gesti banali come chinarsi in giardino o trasportare un cesto della biancheria possono causare dolore. Il calore è molto più di una piacevole sensazione: ha un effetto fisiologico, stimola il metabolismo e contribuisce a rendere i movimenti più facili.

## Il calore della natura

Oltre alle classiche borse dell'acqua calda o alle coperte calde, nel campo dei rimedi casalinghi pratici per la vita quotidiana si è dimostrato efficace il potere di alcune piante. I loro ingredienti possono produrre un piacevole calore sulla pelle. Ad esempio, dalle foglie e dai fiori essiccati si possono preparare tè o infusi che possono essere utilizzati per

impacchi caldi. Altrettanto facili da preparare sono i pediluvi e i bagni per le mani con aggiunte come rosmarino o timo.

Chi è particolarmente abile e ama cimentarsi in attività pratiche può preparare unguenti a base di oli ed erbe da applicare direttamente sulle zone interessate. Naturalmente è possibile acquistare unguenti e creme a base di ingredienti vegetali già pronti in farmacia o in parafarmacia. Lì è anche possibile farsi consigliare, ma preparare da sé questi prodotti è semplicemente più divertente.

## Capsaicina e arnica

Ma indipendentemente dal fatto che siano acquistati o prodotti in casa, è importante che tali unguenti o creme vengano ben strofinati o addirittura massaggiati per ottenere un effetto di calore profondo. Un unguento fatto in casa con il principio attivo capsaicina promette molto calore. Come principale sostanza piccante nella polvere di peperoncino, stimola le terminazioni nervose e dilata i vasi sanguigni.

Un'altra sostanza vegetale da utilizzare in casa è l'arnica. È tradizionalmente utilizzata per contusioni e dolori articolari. Le sue proprietà antinfiammatorie la rendono un classico della medicina popolare. Come infuso per impacchi o additivo per il bagno, l'arnica aiuta a rilassare i muscoli affaticati dopo il giardinaggio o una lunga camminata.

## Canfora, rosmarino e timo

La canfora è utilizzata da secoli nella medicina tradizionale cinese. Favorisce la circolazione sanguigna ed è spesso utilizzata per alleviare dolori e infiammazioni. Anche il rosmarino è noto da millenni come pianta medicinale: questa erba aiuta in caso di dolori articolari e muscolari e, aggiunta all'acqua del bagno, stimola la circolazione sanguigna.

Un bagno al rosmarino dopo una passeggiata al freddo rilassa i muscoli e riscalda tutto il corpo. Simile al rosmarino, anche il timo può avere un effetto analgesico. Inoltre, ha un effetto antinfiammatorio e tonificante. Come additivo per il bagno o impacco, il timo allevia i disturbi alle mani e ai piedi, particolarmente sensibili in inverno.

## Integrare il calore nella vita quotidiana

È fondamentale che tali applicazioni vengano utilizzate in modo regolare e mirato. Chi al mattino rilassa le mani con un impacco caldo prima di uscire di casa, riesce ad afferrare meglio il corrimano delle scale. Dopo aver portato a spasso il cane o aver lavorato in giardino in autunno, le articolazioni dei piedi apprezzano un pediluvio riscaldante.

Il calore non significa solo sollievo immediato, ma anche recupero dell'autonomia. Da secoli le piante e i loro principi attivi naturali offrono un sostegno semplice ed efficace. Sono particolarmente apprezzate nella stagione più fredda.



Gli unguenti per un piacevole calore profondo possono essere preparati in casa con ingredienti naturali.

Martin Mäder

# UBIQUINOLO – SCUDO PROTETTIVO PER LE CELLULE

**Lo stress ossidativo si verifica quando un numero eccessivo di molecole dannose attacca le cellule dell'organismo. Gli antiossidanti come l'ubiquinolo neutralizzano questi radicali liberi, proteggendo così le cellule e la loro produzione di energia.**



Le capsule dell'integratore alimentare Ubiquinol di Chrisana contengono la forma attiva del coenzima Q10, una sostanza prodotta dall'organismo presente in tutte le cellule. Essendo un potente antiossidante liposolubile, contribuisce a stabilizzare le membrane cellulari e a prevenire i danni causati dai radicali liberi.

Per la produzione della materia prima Ubiquinol, Chrisana collabora con Kaneka dal Giappone, un'azienda pioniera nell'Ubiquinol. L'Ubiquinol Kaneka ha la più alta biodisponibilità al mondo, fino a otto volte superiore al Q10 convenzionale. La materia prima viene prodotta mediante fermentazione del lievito.

**Sostegno per i vasi sanguigni**  
L'ubiquinolo svolge un ruolo centrale nella formazione dell'ade-

nosina trifosfato (ATP), la fonte di energia universale delle cellule. Ciò lo rende un elemento fondamentale per la vitalità e le prestazioni. Allo stesso tempo, l'ubiquinolo può favorire la salute del cuore e dei vasi sanguigni.

Anche le persone che assumono statine per abbassare il colesterolo possono trarne beneficio: questi farmaci non solo bloccano gli enzimi responsabili della produzione di colesterolo, ma anche quelli necessari per la produzione di Q10.

In caso di carenza di Q10, la produzione di energia nei muscoli è limitata e si rischiano disturbi muscolari. Un integratore a base di ubiquinolo, con involucro in gelatina vegetale, può porre rimedio a questa situazione. Inoltre, vi sono indicazioni che queste capsule influenzano positivamente il livello di

zucchero nel sangue e migliorano l'effetto dell'insulina, aspetto importante per i diabetici.

Inoltre, l'ubiquinolo migliorerebbe la fertilità nelle donne sopra i 30 anni, mentre negli uomini favorirebbe la motilità degli spermatozoi. Infine, anche la concentrazione trarrebbe beneficio dall'assunzione di questo integratore, poiché l'aumento della produzione di energia nelle cellule può ridurre l'affaticamento. Per informazioni e ordini sull'ubiquinolo, visitate il sito web [chrisana.ch](http://chrisana.ch) o scansionate il codice QR.



**CHRISANA**  
Die Natur in Aktion



**VIA IL DOLORE  
SPAZIO ALLA GIOIA**

Di nuovo  
disponibile



- › Calma i dolori, favorisce la circolazione sanguigna, leggermente riscaldante
- › Per uso quotidiano in caso di disturbi reumatici
- › Con oli essenziali e principi attivi botanici

**DUL-X** IL TUO SPECIALISTA PER  
I MUSCOLI E LE ARTICOLAZIONI

Melisana AG, 8004 Zurigo

Medicamento omologato.  
Leggere il foglietto illustrativo.

# CYBERBULLISMO: CATTIVERIE VIRTUALI

Il cyberbullismo non è più un fenomeno marginale: i social media mettono a rischio soprattutto gli adolescenti e i giovani adulti. Cosa c'è dietro, come proteggersi e dove trovare aiuto.

Gli smartphone e i social media sono onnipresenti nella nostra vita quotidiana. Per quanto siano utili e divertenti, altrettanto grande è il potenziale di pericolo: dalla dipendenza da smartphone o dalla perdita di dati fino ai disturbi del sonno, associati a una riduzione delle prestazioni. Sempre più al centro dell'attenzione: il cyberbullismo, ovvero il bullismo tramite i media digitali.

## La maggior parte delle vittime di cyberbullismo sono adolescenti

Secondo lo studio JAMES 2022, uno studio sull'uso dei media da parte dei giovani in Svizzera, ben il 30% degli studenti di età compresa tra i 12 e i 19 anni ne è vittima. Anche i bambini più piccoli non sono immuni dalle molestie su Internet, come sa bene Ingrid Broger. È esperta di cyberbullismo e responsabile del progetto Competenza mediatica presso Pro Juventute Svizzera. «Già i bambini della terza elementare mi hanno raccontato di emarginazione e attacchi nelle app», afferma Ingrid Broger. «Ciò dimostra quanto sia importante promuovere fin da piccoli la competenza mediatica e un uso sano e consapevole dei media».

Secondo l'Ufficio federale di statistica (UST), il numero di adulti svizzeri vittime di cyberbullismo è nettamente inferiore: in un sondaggio condotto nel 2020, il 4% degli intervistati ha dichiarato di essere stato vittima di molestie, diffamazione, insulti,

vessazioni, umiliazioni o coercizioni su canali come Facebook, Instagram, TikTok, YouTube o WhatsApp.

## Cosa c'è dietro il cyberbullismo?

Il bullismo e il cyberbullismo sono strettamente correlati e spesso si verificano insieme. Le motivazioni degli autori variano da caso a caso. Spesso, però, si tratta di invidia, discriminazione, noia o un tentativo di sfogare la propria frustrazione. Le principali differenze tra bullismo e cyberbullismo risiedono nel luogo e nel modo in cui vengono perpetrati:

- Il bullismo si verifica solitamente nell'ambiente sociale diretto, ad esempio a scuola, sul posto di lavoro o in un'associazione, e avviene faccia a faccia attraverso aggressioni verbali, fisiche o sociali.
- Il cyberbullismo avviene tramite i media digitali come i social network, i servizi di messaggistica istantanea o le e-mail. Può verificarsi 24 ore su 24, è spesso più anonimo, più duraturo (ad es. tramite screenshot, post) e raggiunge un pubblico più ampio.
- Nel cyberbullismo, gli autori possono rimanere anonimi o nascondersi dietro uno pseudonimo o un'identità falsa. Poiché il cyberbullismo non avviene attraverso il contatto personale, ma ad esempio nei forum digitali o nelle sezioni dei commenti, la soglia di inibizione si abbassa notevolmente.

i

## Che cos'è il bullismo?

Il bullismo è la vessazione, l'emarginazione o l'aggressione ripetuta e mirata di una persona per un periodo di tempo prolungato, solitamente da parte di un gruppo, con l'obiettivo di ferirla o isolarla. Il bullismo non è equiparabile a un conflitto. Un conflitto nasce da una divergenza di opinioni.

## Le conseguenze del cyberbullismo

Le vittime di cyberbullismo soffrono spesso di disturbi del sonno o di disturbi psicosomatici come mal di testa o mal di pancia e si distinguono per il loro isolamento sociale, il peggioramento dei risultati scolastici o le frequenti assenze. Conseguenze gravi sono anche i problemi psichici come la depressione o gli stati d'ansia, fino al consumo di alcol o droghe e ai pensieri suicidi. Il cyberbullismo è spesso associato alla vergogna. Particolarmente stressante è il fatto che spesso è difficile cancellare diffamazioni o immagini private da Internet.

È possibile intraprendere azioni legali contro il cyberbullismo. Minacce e coercizioni sono vietate, così come pubblicare immagini di una persona senza il suo permesso o mostrarla in una situazione svantaggiosa.

## L'obiettivo: prevenzione e sensibilizzazione

Per evitare il cyberbullismo è necessaria una consapevolezza globale. Tutti hanno una responsabilità: genitori, insegnanti e dirigenti di associazioni. Ad esempio, dando l'esempio di un comportamento corretto e sensibilizzando i bambini e gli adolescenti sul tema, in modo che conoscano le possibili strategie di azione e non tollerino né nascondano il bullismo.

## Come comportarsi con le vittime e i responsabili

Se i bambini e gli adolescenti raccontano a casa di essere vittime di bullismo o di aver assistito a episodi di bullismo, Ingrid Broger con-



Gli smartphone sono pratici e divertenti, ma possono diffondere il bullismo rapidamente e senza ostacoli.

siglia ai genitori di cercare aiuto, ad esempio presso i servizi sociali scolastici o altri centri specializzati. È molto importante «discutere insieme al bambino come procedere. Una decisione presa senza coinvolgere il bambino vittima di bullismo comporterebbe per lui un'ulteriore perdita di controllo».

i

#### Link utili

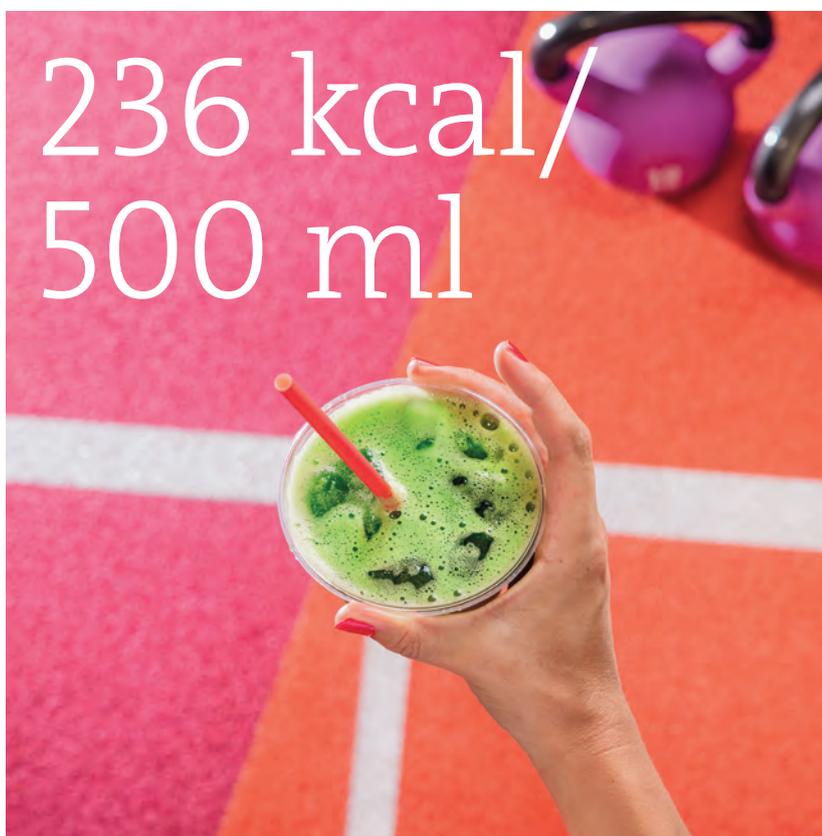
- Pro Juventute [www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch), telefono 147 consulenza 24 ore su 24
- Prevenzione criminale svizzera [www.skppsc.ch/de/themen/internet/cybermobbing/](http://www.skppsc.ch/de/themen/internet/cybermobbing/)
- Aiuto in caso di mobbing, centro specializzato per scuole e genitori [www.hilfe-bei-mobbing.ch/](http://www.hilfe-bei-mobbing.ch/)
- Centro specializzato in mobbing, informazioni per aziende e datori di lavoro [www.fachstelle-mobbing.ch/](http://www.fachstelle-mobbing.ch/)



Le conseguenze gravi del cyberbullismo sono problemi psichici come depressione, stati d'ansia e pensieri suicidi.

Se un bambino o un adolescente ha molestato qualcuno, i genitori dovrebbero «se possibile, distinguere tra comportamento e relazione: il comportamento non è corretto, ma il bambino deve sentire che continua ad essere amato», afferma l'esperta. In una fase successiva, si può cercare insieme una soluzione e un sostegno.

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



236 kcal/  
500 ml

**Ci sono cifre  
più importanti  
nella vita.**

Controlli i suoi  
valori. Pressione  
sanguigna  
e colesterolo.

Annunciarsi ora per il test!  
[mio-cardiotest.ch](http://mio-cardiotest.ch)



Fondazione Svizzera  
di Cardiologia

# FIBRE RESISTENTI PER **TENDINI E LEGAMENTI**

Che si tratti di sport, vita quotidiana o terza età, tendini e legamenti sani sono fondamentali per la mobilità e la resistenza. Il collagene, una proteina strutturale con funzioni straordinarie, svolge un ruolo centrale. Ma cos'è esattamente e perché il collagene di tipo I è così importante?

Il collagene è la proteina più abbondante nel corpo umano. Costituisce circa il 30% della quantità totale di proteine ed è un componente essenziale della pelle, delle ossa, dei tendini, dei legamenti e della cartilagine. Il corpo umano produce almeno 28 tipi diversi di collagene.

A seconda del tipo di tessuto, svolgono compiti diversi: il collagene di tipo II conferisce elasticità alla cartilagine, il tipo III garantisce la flessibilità della pelle e il tipo IV è indispensabile per la struttura delle membrane basali. Particolarmente degno di nota è però il collagene di tipo I: costituisce la base della resistenza di tendini, legamenti, pelle e ossa ed è quindi indispensabile per la nostra capacità di movimento.

## Stabilità grazie al collagene di tipo I

I tendini collegano i muscoli alle ossa, mentre i legamenti collegano le ossa tra loro. Entrambi i tipi di tessuto sono sottoposti a elevate sollecitazioni di trazione e compres-

sione. Il collagene di tipo I garantisce la resistenza alla rottura e la stabilità dimensionale. La sua struttura fibrosa è disposta in cosiddette tripla elica, che offrono un'elevata resistenza alla trazione.

Se la produzione di collagene è insufficiente o la sua composizione è alterata, possono svilupparsi processi degenerativi come tendinopatie o instabilità dei legamenti. Anche i processi di degenerazione legati all'età o un sovraccarico meccanico unilaterale possono indebolire la struttura. Ne conseguono dolore, mobilità limitata o aumento del rischio di lesioni.

## Rischi per tendini e legamenti

I nostri tendini e legamenti sono sottoposti a sollecitazioni costanti nella vita quotidiana. Particolarmente pericolosi sono i movimenti bruschi, i rapidi cambi di direzione o gli impatti improvvisi, come nel caso di salti o urti. Ma anche sollecitazioni monotone sul lavoro o durante le attività ricreative possono causare microlesioni.

Altri fattori di rischio sono la mancanza di esercizio fisico, il sovrappeso, gli squilibri muscolari, i cambiamenti ormonali o il fumo. Anche la predisposizione genetica gioca un ruolo importante. Particolarmente insidioso è il fatto che molti danni inizialmente si manifestano in modo subdolo e vengono notati solo in un secondo momento.

## Il collagene nella cosmesi e nella medicina

Oltre alla sua funzione strutturale nei tendini e nei legamenti, il collagene riveste un ruolo importante anche nella cosmesi. In questo ambito è particolarmente importante il collagene di tipo I, poiché è responsabile della compattezza della pelle. Molti prodotti anti-età contengono idrolizzato di collagene o peptidi di collagene per migliorare l'elasticità della pelle.

Anche nel dibattito medico-scientifico i peptidi di collagene assunti per via orale stanno acquisendo sempre maggiore attenzione. Diversi studi hanno esaminato i potenziali meccanismi d'azione, ad esempio in relazione al tessuto connettivo o alle situazioni di stress dell'apparato locomotore.



## Consigli per la prevenzione

Come rafforzare tendini e legamenti nella vita quotidiana:

**Riscaldamento:** prima dell'attività sportiva, 5-10 minuti di riscaldamento mirato attivano la circolazione sanguigna e preparano legamenti e tendini allo sforzo.

**Allungamento:** lo stretching regolare migliora la flessibilità e previene l'accorciamento dei muscoli. Si consiglia di eseguire allungamenti dinamici prima dell'allenamento e allungamenti statici dopo l'allenamento.

**Aumentare gradualmente lo sforzo:** aumentare lentamente gli sforzi nuovi e quindi ancora non abituali per il corpo, come ad esempio cambiamenti nella forma o nell'intensità dell'allenamento, in modo che i tessuti possano adattarsi.



Prima di fare sport è importante riscaldarsi per preparare i tendini e i legamenti allo sforzo.

## TENDOACTIVE® come integratore mirato

Un integratore alimentare che può essere menzionato in questo contesto è TENDOACTIVE® di Reig Jofre, distribuito in Svizzera da TRB Chemedica SA. Contiene collagene idrolizzato di tipo I, condroitina solfato, vitamina C e manganese. Questa combinazione

fornisce in modo mirato le sostanze nutritive associate alla formazione e al mantenimento del tessuto connettivo.

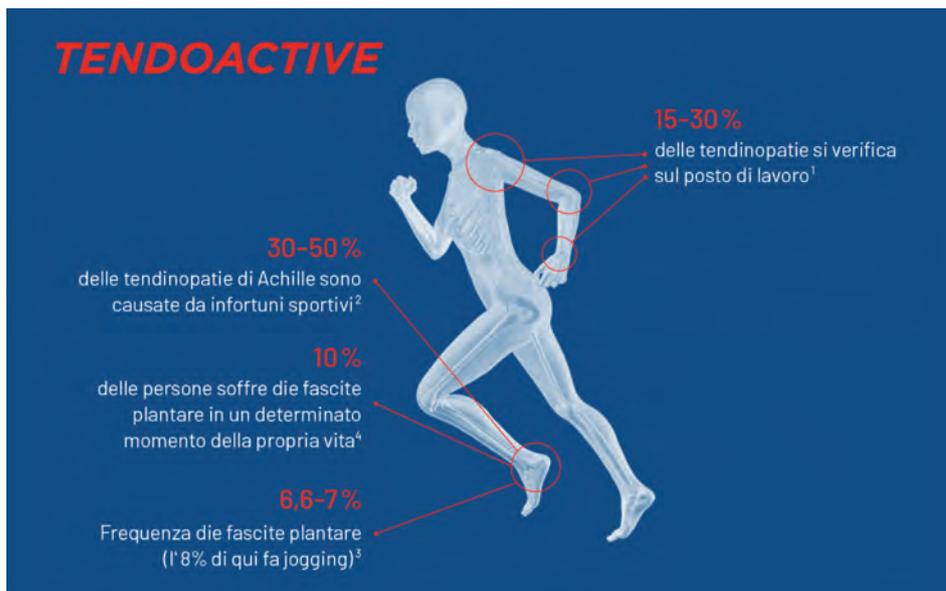
Il collagene può fungere da elemento costitutivo del tessuto interessato, mentre la vitamina C può aiutare l'organismo a

costruire e rafforzare il tessuto connettivo. Il manganese può favorire una struttura sana dei tendini, mentre il condroitin solfato può aumentare la resistenza meccanica. TENDOACTIVE® è inoltre privo di glutine e lattosio e può essere ordinato in qualsiasi farmacia o drogheria in Svizzera.

Il prodotto è adatto a persone che desiderano garantire un apporto sufficiente di questi nutrienti, sia in periodi di maggiore stress fisico, ad esempio per persone particolarmente attive come gli sportivi, sia nell'ambito di uno stile di vita equilibrato. È disponibile senza prescrizione medica.

Martin Mäder

TRB\_RJ\_SHA\_07082025\_IT\_02



# Per un rientro a scuola senza pensieri

## Previene fin da subito le infezioni respiratorie!

### BRONCHO-VAXOM®

Sistema immunitario in forma tutto l'anno

Da 6 mesi È un medicamento omologato. Laggere il foglietto illustrativo.

OM PHARMA

OM Pharma Suisse SA | 1752 Villars-sur-Glâne

©-HBV25038\_06/2025

# HALLSTEIN ACQUA

## PER UN BUON METABOLISMO

**L'apporto di acqua di alta qualità svolge un ruolo fondamentale in molti processi dell'organismo. L'acqua di sorgente «Hallstein Artesian Water» ha proprietà benefiche per la salute. È infatti un'acqua basica con un pH elevato, interessante dal punto di vista fisiologico.**

«Hallstein Artesian Water» proviene da una sorgente geologicamente protetta nelle Alpi austriache. Si tratta di una cosiddetta acqua artesianica: un'acqua sotterranea che si trova sotto pressione naturale e raggiunge la superficie senza bisogno di pompe tecniche.

Questo metodo di estrazione è considerato particolarmente delicato e contribuisce a preservare la purezza microbiologica e la composizione minerale naturale. L'acqua viene imbottigliata senza trattamenti, è priva di microplastiche, nitrati e sostanze nocive e soddisfa quindi i più elevati requisiti di naturalezza e purezza.



Grazie al tappo a vite, le bottiglie sono richiudibili. Le bottiglie in vetro da 750 ml sono realizzate al 100% in vetro bianco riciclato.

### **Profilo minerale e valore pH**

Particolarmente degno di nota è il valore pH naturale di 8,3, che contraddistingue l'acqua «Hallstein» come acqua basica. Dal punto di vista nutrizionale, un equilibrio acido-basico è associato a diver-

si processi fisiologici, come il metabolismo cellulare, la guarigione delle ferite o il bilancio energetico generale. Un valore di pH basico può avere un effetto benefico, soprattutto se l'alimentazione è fortemente acidificante o se l'organi-

simo è sottoposto a stress, malattie o attività fisica intensa. Inoltre, favorisce la disintossicazione e la guarigione delle ferite.

Anche il rapporto tra i minerali, in particolare quello tra calcio e magnesio, è equilibrato. Ciò favorisce un assorbimento efficiente da parte dell'organismo e può contribuire a un'idratazione profonda, in cui l'acqua non viene solo assorbita, ma anche utilizzata dalle cellule. Questa proprietà è particolarmente importante per una migliore rigenerazione. «Hallstein Artesian Water» è quindi adatta a tutti coloro che attribuiscono importanza alla qualità dell'acqua e alle proprietà funzionali. Inoltre, sul fondo di ogni bottiglia sono riportate informazioni sulla qualità dell'acqua.



La sorgente dell'«Hallstein Artesian Water» si trova a Obertraun, nella regione austriaca del Dachstein.

Ulteriori informazioni:



# GRAZIE AL SISTEMA DI CHIAMATA DI EMERGENZA, IN MEDIA SI VIVE **3,4 ANNI IN PIÙ A CASA PROPRIA**

In Svizzera, sempre più persone anziane desiderano rimanere il più a lungo possibile nel proprio ambiente familiare. Da quando è scoppiata la pandemia di Covid-19, questa esigenza si è ulteriormente rafforzata. Le esperienze nelle case di cura - isolamento sociale, alta mortalità, severe restrizioni - hanno dimostrato quanto sia importante l'ambiente familiare per il benessere fisico e psichico.

Allo stesso tempo, i costi per un posto in una casa di cura sono elevati: in media fino a 8700 franchi al mese, di cui circa il 42% a carico privato, per lo più dei diretti interessati o dei loro familiari. Questo onere finanziario non è solo percepibile a livello individuale, ma pone anche sfide ai Cantoni e ai Comuni.

Il desiderio di indipendenza e sicurezza allo stesso tempo porta a una crescente domanda di assistenza tecnica, in particolare di soluzioni di chiamata di emergenza moderne, facili da usare e discrete.

## Dal pulsante rosso al compagno intelligente

I tempi dei dispositivi ingombranti con pulsanti di allarme appariscenti sono finiti. I sistemi di chiamata di emergenza odierni, sotto forma di orologio, medaglione o pulsante, offrono sicurezza discreta e mobile con o senza GPS. Basta premere un pulsante o attivare il rilevamento automatico delle cadute per mettersi in contatto con i propri cari, un esperto o una centrale di emergenza professionale.

## Rimanere autonomi, senza sorveglianza costante

Una caratteristica fondamentale: gli utenti decidono autonomamente chi deve essere informato in caso di emergenza. Non vi è alcuna sorveglianza permanente, il che garantisce fiducia, dignità e in-



dipendenza. La tecnologia rimane in secondo piano, come un compagno silenzioso che offre sicurezza senza limitare la libertà.

## 3,4 anni in più a casa propria invece che in una casa di riposo

Un'analisi a lungo termine di SmartLife Care mostra che chi utilizza un sistema di chiamata di emergenza entra in media in una casa di riposo solo a 88,3 anni, 3,4 anni dopo rispetto alla media svizzera (84,9 anni). Per gli uomini la differenza è addirittura di quasi 4,5 anni.

Ciò significa una migliore qualità della vita e un risparmio di oltre 150 000 franchi a persona con un ingresso in casa di cura ritardato di 3,4 anni.

## La caduta come punto di svolta: il tempo di reazione è fondamentale

Circa 80 000 persone di età superiore ai 65 anni subiscono ogni anno un incidente, nella maggior parte dei casi a causa di una caduta. L'83% delle lesioni che richiedono il ricovero in ospedale negli anziani sono causate da cadute. La situazione diventa critica quando le persone colpite non sono più in grado di chiamare aiuto da sole: i cosiddetti «tempi di attesa» superiori a un'ora aumentano notevolmente il rischio di complicazioni.

Un sistema di chiamata di emergenza può essere decisivo in questi casi: riduce i tempi di reazione, consente un intervento rapido e previene conseguenze gravi.

## Innovazione premiata per la terza volta

Il 13 maggio 2025, SmartLife Care ha ricevuto per la terza volta il German Innovation Award a Berlino. La giuria internazionale ha apprezzato in particolare l'utilità sociale e la forza innovativa delle soluzioni di chiamata di emergenza, a dimostrazione che lo sviluppo tecnologico e l'umanità possono andare di pari passo.



## Informazioni su SmartLife Care

SmartLife Care è il fornitore leader in Svizzera di soluzioni di chiamata di emergenza personali. L'azienda è stata fondata originariamente da Swisscom e oggi fa parte del Gruppo Helvetia.

Con oltre 40 000 utenti attivi e partnership esclusive con Spitex

Svizzera e Pro Senectute, SmartLife Care è il più grande fornitore di soluzioni di chiamata di emergenza in Svizzera.

**SmartLife Care**

Partner von



Hotline: 0848 65 65 65  
(tutti i giorni dalle 6.30 alle 20.00)  
[www.smartlife-care.ch](http://www.smartlife-care.ch)



**Rolf Bona,**  
CEO di SmartLife Care



«Una caduta in bagno o un malore in cucina non devono essere un destino inevitabile. È fondamentale la rapidità con cui arrivano i soccorsi, perché spesso è il tempo trascorso a terra a determinare l'esito».

# CALORE EFFICACE – BIANCHERIA TERMICA EMOSAN PER IL VOSTRO BENESSERE

Quando fuori fa freddo, è il momento di indossare capi che non siano solo belli da vedere. La biancheria termica emosan unisce il comfort moderno a un'efficace funzione termica, per chi desidera sentirsi completamente a proprio agio anche nelle giornate più fredde.

Il principio intelligente: nelle microfibre sottili si formano delle camere d'aria isolanti che immagazzinano il calore corporeo. Allo stesso tempo, l'umidità viene convogliata verso l'esterno: la pelle rimane asciutta e il corpo piacevolmente caldo.

Nella vita di tutti i giorni, durante le passeggiate invernali o in ufficio, emosan® protegge in modo affidabile dal raffreddamento, favorisce la mobilità, aiuta a prevenire le ten-

sioni e allevia i disturbi causati da correnti d'aria o freddo.

L'intimo termico avvolge come una seconda pelle, si adatta ad ogni

movimento e si indossa in modo discreto sotto i vestiti tutto il giorno.



L'abbigliamento termico emosan protegge dal raffreddamento grazie alle camere d'aria isolanti.



## Omeopatia di OMIDA.

Homöopathische Apotheke  
C Potenzen  
Pharmacie homéopathique  
Dynamisation CH

OMIDA  
Homéopathie

Arnica  
C30  
HAB 4a

Homöopathisches Arzneimittel  
Médicament homéopathique  
Einhalt./contient Saccharose

Farmacia tascabile con 32 rimedi singoli

Disponibile in **farmacie e drogherie**. Sono medicinali omologati. Leggere il foglietto illustrativo.

Schwabe Pharma AG,  
Küssnacht am Rigi

# ZACTIGIS SKINLINE

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

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

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

## 5 minuti al mattino

• Zactigis SkinCTRL nutre la pelle dall'interno.

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

## 5 minuti la sera

• Zactigis SkinNet/Soap/Foam deterge e chiarifica.

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

## Perché i probiotici in una crema viso?

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

## Perché la lattoferrina?

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



## Capileov® ARRESTO DELLA CADUTA Capelli



- Ext. de Serenoa Repens (75 mg)
- Complexe 5 alpha blocker (79 mg)
- Zinc ( 5 mg - 100% VNR\*)
- Vitamine B6 (1,4 mg - 100% des VNR\*)
- Cystina (50 mg)
- Taurina (45 mg)
- Vitamine A (600 µg - 75% des VNR\*)
- Vitamine E (12 mg - 100% des VNR\*)
- Estratto di arancia sanguigna (10 mg)
- Vitamines B1, B2, B3, B5, B8 (100% des VNR\*)

Pharmacode No 5636642

### Un'azione ANTI-FALL doppia

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

### Sostiene la crescita dei capelli

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

Effetto sulla genesi cellulare dei capelli.



### Efficacia clinicamente comprovata!

- Eseguito in un centro di ricerca specializzato
- Sotto il controllo di dermatologi.
- 30 soggetti - 12 settimane - 1 capsula al giorno.
- Metodo di indagine:  
Fotovideotricogramma (Analisi della % dei capelli in ogni fase).
- Questionario standardizzato.

SENZA DIOSSIDO DI TITANIO [E 171]

Protocollo

www.nms-biomedicals.com

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

NMS BIO-MEDICAL SA

# BISFENOLI: UN PERICOLO INVISIBILE NELLA VITA QUOTIDIANA

Il bisfenolo A (BPA) è una delle sostanze chimiche industriali più diffuse al mondo, ma anche una delle più controverse. Il BPA è sospettato di provocare gravi effetti sulla salute. È ormai dimostrato da tempo che questa sostanza agisce come un cosiddetto interferente endocrino, ovvero interferisce con il sistema ormonale.

Per decenni il bisfenolo A è stato utilizzato nella produzione di materie plastiche e resine epossidiche per oggetti di uso quotidiano: barattoli di conserve, bottiglie di plastica, imballaggi alimentari, utensili da cucina in plastica, giocattoli, scontrini o anche prodotti medici. I bisfenoli sono composti sintetici che conferiscono alle materie plastiche stabilità e resistenza al calore.

## Come agiscono le sostanze attive a livello ormonale e quali sono le conseguenze

Il BPA può imitare, interferire o bloccare l'azione degli ormoni prodotti dall'organismo, come gli estrogeni. Ciò può causare disturbi di vasta portata, specialmente in fasi delicate della vita come la gravidanza o l'infanzia. Gli studi collegano il BPA a infertilità, disturbi dello sviluppo, tumori ormonali, diabete di tipo 2 e malattie cardiovascolari.

## Dove si nascondono i bisfenoli

Particolarmente problematico è il fatto che il BPA può dissolversi dal materiale a causa del calore, dei grassi, degli acidi o di lunghi periodi di conservazione e passare negli alimenti. Le fonti tipiche sono barattoli di conserve, imballaggi in plastica, stoviglie per microonde, borracce o articoli per l'infanzia. Anche il consumo di alimenti scaduti ma ancora commestibili è delicato, soprattutto se questi sono conservati in contenitori rivestiti e sottoposti a forte riscaldamento, ad esempio nel caso di cibi grassi o acidi.

Inoltre, anche i prodotti cosmetici (ad es. smalti per unghie), i giocattoli, le cannucce, i tessuti e gli articoli per l'igiene possono essere contaminati da bisfenoli. Anche negli impianti di depurazione queste sostanze non vengono filtrate in modo adeguato, con conseguenze negative per l'ambiente e gli organismi acquatici.

## Cosa possiamo fare noi

La protezione inizia nella vita quotidiana: evitate le lattine e la plastica monouso, preferendo invece contenitori in vetro o acciaio inossidabile e utensili da cucina realizzati con materiali privi di plastica. Quando acquistate uno smalto per unghie, prestare attenzione alle etichette «7-free», «10-



Le fonti di bisfenolo A sono, ad esempio, le stoviglie per microonde o le bottiglie per bevande. Le indicazioni «senza BPA» non sono una garanzia.

free» o anche «20-free»: questi prodotti non contengono molte sostanze potenzialmente dannose. Vale la pena prestare attenzione anche quando si acquistano prodotti in plastica come borracce, frullatori, contenitori per alimenti o giocattoli per bambini o per animali domestici. Tuttavia, i prodotti con la dicitura «senza BPA» non garantiscono automaticamente la sicurezza. Anche termini come «senza BPA», «atossico» o «ecologico» non offrono alcuna garanzia, poiché non sono protetti legalmente. Anche indicazioni come «antiaderente», «resistente allo sporco» o «impermeabile» spesso indicano l'uso di sostanze attive a livello ormonale. Preferite quindi prodotti realizzati con materiali alternativi come vetro, acciaio inossidabile o silicone. Se dovete comunque optare per la plastica, prestate attenzione all'etichettatura del tipo di plastica, come il polipropilene (PP), relativamente innocuo.

Rinunciate inoltre, per quanto possibile, a materiali come il cloruro di polivinile (PVC) o il policarbonato (PC). Anche la plastica Tritan è pubblicizzata come «priva di BPA», ma studi recenti dimostrano che anche in questo caso non si possono escludere effetti si-

mili a quelli degli ormoni. Tali plastiche dovrebbero quindi essere utilizzate con cautela e non per alimenti caldi, grassi o acidi.

## Normative di legge

In Europa e in Svizzera sono state adottate le prime misure contro il BPA. Dal 2011 il BPA è vietato nei biberon e dal 2020 anche nella carta termica, ovvero negli scontrini. Nel 2018 sono stati inaspriti i valori limite per i materiali a contatto con gli alimenti. In Svizzera, il valore limite di migrazione del BPA negli alimenti è stato introdotto già nel 2006 e nel 2019 è stato abbassato a 0,05 mg/kg.

Da allora, per i prodotti per l'infanzia non è più consentita alcuna migrazione dagli imballaggi. Dal 2017 sono vietati i biberon in policarbonato contenente BPA. Anche per i giocattoli valgono valori limite più severi.

Mirjam Aragón

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



# ATTIVI CONTRO L'OSTEOPOROSI

La Lega svizzera contro il reumatismo raccomanda alle persone con osteoporosi di allenarsi utilizzando carichi sufficientemente pesanti. A tale proposito ha pubblicato una versione aggiornata del dépliant «Attivi contro l'osteoporosi».

La Lega svizzera contro il reumatismo raccomanda alle persone con reumatismo di svolgere esercizi per migliorare la postura, la resistenza muscolare e la coordinazione, ma anche, e soprattutto, esercizi di forza. «La forza è l'elemento principale di un allenamento per l'osteoporosi», sottolinea Stefanie Wipf. «È inoltre essenziale regolare correttamente i carichi, che devono essere sufficientemente pesanti per un allenamento efficace della forza.»

Stefanie Wipf è fisioterapista della Lega svizzera contro il reumatismo. Il suo consiglio alle persone con osteoporosi è di eseguire gli esercizi di forza fino a raggiungere la soglia di stanchezza muscolare. Questo significa allenarsi con un carico di pesi o un numero di ripetizioni tali da far percepire l'allenamento come faticoso e pesante.

## Come ci si allena in sicurezza se si ha l'osteoporosi?

«L'utilità di un allenamento intensivo è maggiore del rischio di farsi male», afferma Stefanie Wipf. Inoltre, anche saltellare, battere i piedi, ballare e fare jogging sono considerate attività sicure.

Il sapere, o anche solo il sospettare, di avere l'osteoporosi può generare insicurezza. Tuttavia, oggi la ricerca smentisce ampiamente gli allarmismi sull'allenamento fisico. Così, soltanto alle persone che hanno già subito fratture vertebrali o altre fratture ossee viene consigliato di svolgere un allenamento sotto la guida di una figura professionale esperta.

Per chi preferisce allenarsi in gruppo la Lega svizzera contro il reumatismo offre la possibilità di frequentare il suo corso di osteogym certificato.

## Aggiornamento del dépliant: Attivi contro l'osteoporosi

La Lega svizzera contro il reumatismo ha aggiornato e rivisitato il suo dépliant «Attivi contro l'osteoporosi» alla luce degli studi attuali.

Il dépliant può essere ordinato gratuitamente in lingua italiana, francese e tedesca nello shop online della Lega svizzera contro il reumatismo ([www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch))



# GINSANA®

Esaurito e stanco?

Ginsana® è utilizzato per migliorare le prestazioni fisiche e mentali in caso di:

- debolezza e stato di esaurimento
- stanchezza
- mancanza di concentrazione
- convalescenza



Con estratto di ginseng

Questo è un medicinale approvato. Leggere il foglietto illustrativo.  
Titolare registrazione: Soho Floridis International Switzerland SA, 6934 Bioggio  
Distributore: Tentan AG, 4452 Itingen - [www.tentan.ch](http://www.tentan.ch)

# CONCILIARE LAVORO E VITA PRIVATA: È POSSIBILE?

Stress, stanchezza e altri problemi di salute sono le conseguenze di una mancata conciliazione tra lavoro e vita privata. Sono soprattutto le donne e i familiari che prestano assistenza a dover affrontare questa sfida.

Conciliare lavoro e vita privata significa trovare un buon equilibrio tra le esigenze del lavoro e quelle della vita privata. Non si tratta solo del tempo a disposizione, ma anche dello stress mentale e fisico che entrambi gli ambi-

ti comportano. Concetti strettamente correlati sono l'equilibrio tra vita professionale e vita privata, il carico mentale (sovraccarico mentale dovuto a troppi compiti) e il lavoro di cura (tutte le attività legate alla cura e all'assistenza delle persone).

ne che soffrono di stress e stanchezza perché non riescono a conciliare gli impegni professionali e le esigenze private.

## **Le donne svolgono la maggior parte del lavoro di cura**

La conciliazione tra lavoro e famiglia non riguarda solo i singoli individui, ma ha anche un impatto di vasta portata sulla società. L'elevato stress causato dalle molteplici esigenze del lavoro e della famiglia può ridurre la qualità della vita e compromettere la salute.

### **Possibili modi per conciliare lavoro e vita privata**

Esistono diversi approcci che possono portare a un miglioramento dell'equilibrio tra lavoro e vita privata e a una maggiore conciliabilità.

1. Modelli di orario di lavoro flessibili: il flessibile orario di lavoro, il lavoro a tempo parziale e le opzioni di home office sono considerati un modo efficace per migliorare la conciliabilità. Senza spostamenti per recarsi al lavoro, rimane più tempo per le attività familiari o gli appuntamenti.
2. Pari opportunità: consentendo anche agli uomini di lavorare a tempo parziale, i padri possono assumersi maggiori responsabilità familiari e domestiche.
3. Rafforzare la salute mentale: da un lato, i datori di lavoro sono chiamati a mantenere basso il livello di stress. Dall'altro, è compito di ciascuno prendersi cura di sé e programmare regolarmente periodi di riposo.
4. Aiuti digitali: le app e i calendari rendono visibili gli appuntamenti e possono essere condivisi con i membri della famiglia. Questo aiuta nella pianificazione e semplifica anche la distribuzione esplicita dei compiti.
5. Linee chiare: fissate obiettivi chiari e realistici sia nella vita privata che in quella professionale. Separate la vita lavorativa da quella privata, ad esempio non leggete e non rispondete più alle e-mail di lavoro la sera, a meno che non sia previsto dal vostro profilo professionale.

In Svizzera, sempre più persone hanno difficoltà a gestire questo equilibrio e a raggiungere un buon equilibrio tra lavoro e vita privata. Il problema diventa particolarmente evidente se si considera il numero crescente di perso-



Conciliare lavoro e vita privata è difficile e sempre più persone hanno problemi con questo equilibrio. A causa della difficile conciliazione tra lavoro e famiglia, sono soprattutto le donne a risentire di uno squilibrio tra lavoro e vita privata, poiché sono loro a svolgere la maggior parte delle attività di assistenza.

Un altro punto importante: la conciliazione influisce sulle pari opportunità. Sono soprattutto le donne che, incoraggiate anche dai ruoli tradizionali, continuano ad assumersi la maggior parte del lavoro di cura. Le ambizioni professionali spesso passano in secondo piano a favore della famiglia. Per questo motivo le donne sono meno presenti nel mercato del lavoro, il che ostacola la parità di genere.

Inoltre, l'insufficiente conciliabilità per i familiari che prestano assistenza è un altro problema sociale. Sempre più persone in Svizzera si prendono cura di parenti anziani o non autosufficienti, il che comporta notevoli oneri professionali e privati.

### Uno stress aggiuntivo: il pendolarismo

La Svizzera è un paese di pendolari. Lo conferma l'indagine dell'Ufficio federale di statistica (UST): nel 2023, 8 lavoratori su 10 in Svizzera erano pendolari, ovvero quasi 3,7 milioni di persone. Il 71% di loro lascia il proprio comune di residenza e impiega in media 30 minuti per recarsi al lavoro in auto o con i mezzi pubblici. A livello internazionale, la Svizzera è uno dei paesi con il tempo di pendolarismo più elevato. L'elevato dispendio di

tempo può causare stress prolungato e persino problemi di salute.

### La scienza della conciliabilità

In Svizzera esistono numerosi studi sulla conciliabilità tra lavoro e famiglia. Un'indagine fondamentale è stata condotta dall'Ufficio federale di statistica, che nella sua «Indagine sulla forza lavoro 2020» ha esaminato l'occupazione dei genitori. È emerso che, sebbene il tasso di occupazione delle madri sia aumentato, circa il 60% delle donne continua a ridurre il proprio orario di lavoro dopo la nascita di un figlio.

Gli orari di lavoro flessibili e le opzioni di home office hanno un effetto particolarmente positivo sulla conciliabilità. Uno studio della Federazione sindacale Travail.Suisse (2021) ha messo in luce il ruolo dei datori di lavoro e ha chiesto modelli di lavoro più favorevoli alla famiglia, come ad esempio una migliore infrastruttura di assistenza all'infanzia. Secondo Lohncheck.ch e il Centro per le pari opportunità (2020), le madri che riducono il loro orario di lavoro subiscono spesso svantaggi salariali, il che rende più difficile il loro sviluppo professionale. Inoltre, studi condotti dal Politecnico federale di Zurigo (2019) e dall'Univer-

sità di Zurigo (2020) hanno dimostrato che una distribuzione equa dei ruoli nella famiglia migliora significativamente la conciliabilità. Oltre alle leggi, è quindi necessario anche un cambiamento culturale nelle aziende per raggiungere una vera parità.

La conciliazione tra vita professionale e vita privata è una delle sfide più grandi del nostro tempo. Soprattutto in Svizzera, dove elevate esigenze professionali e forti spostamenti quotidiani fanno parte della vita quotidiana, diventa sempre più importante per le aziende stabilire modelli di lavoro flessibili e rispondere alle esigenze dei dipendenti.

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



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

Pomata consolidata originale del Dott. ANDRES

Original  
DR. ANDRES  
Wallwurz  
salbe

Zur Herstellung dieser Salbe wurden die Wurzeln der Wallwurz (Equisetum arvense) in einem speziellen Verfahren aufbereitet und mit hochwertigen Ölen und Pflanzenextrakten kombiniert. Die Salbe wirkt bei Verletzungen der Haut und der Schleimhäute, bei Entzündungen und Schmerzen. Sie fördert die Wundheilung und lindert das Unbehagen. Anwendung: Auf die betroffene Stelle auftragen und leicht einmassieren. Bei schweren Verletzungen oder bei Schmerzen, die nicht durch diese Salbe gelindert werden können, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. Inhaltsstoffe: Wallwurz, Equisetum arvense, Johanniskraut, Kamille, Lavendel, Salbei, Rosmarin, Thymian, Pfefferminze, Menthol, Eucalyptus, Tea Tree Öl, Aloe Vera, Vitamin E, Vitamin A, Vitamin B1, Vitamin B6, Vitamin C, Vitamin D, Vitamin K, Vitamin PP, Vitamin B12, Vitamin B5, Vitamin B7, Vitamin B9, Vitamin B2, Vitamin B3, Vitamin B4, Vitamin B8, Vitamin B10, Vitamin B11, Vitamin B13, Vitamin B14, Vitamin B15, Vitamin B16, Vitamin B17, Vitamin B18, Vitamin B19, Vitamin B20, Vitamin B21, Vitamin B22, Vitamin B23, Vitamin B24, Vitamin B25, Vitamin B26, Vitamin B27, Vitamin B28, Vitamin B29, Vitamin B30, Vitamin B31, Vitamin B32, Vitamin B33, Vitamin B34, Vitamin B35, Vitamin B36, Vitamin B37, Vitamin B38, Vitamin B39, Vitamin B40, Vitamin B41, Vitamin B42, Vitamin B43, Vitamin B44, Vitamin B45, Vitamin B46, Vitamin B47, Vitamin B48, Vitamin B49, Vitamin B50, Vitamin B51, Vitamin B52, Vitamin B53, Vitamin B54, Vitamin B55, Vitamin B56, Vitamin B57, Vitamin B58, Vitamin B59, Vitamin B60, Vitamin B61, Vitamin B62, Vitamin B63, Vitamin B64, Vitamin B65, Vitamin B66, Vitamin B67, Vitamin B68, Vitamin B69, Vitamin B70, Vitamin B71, Vitamin B72, Vitamin B73, Vitamin B74, Vitamin B75, Vitamin B76, Vitamin B77, Vitamin B78, Vitamin B79, Vitamin B80, Vitamin B81, Vitamin B82, Vitamin B83, Vitamin B84, Vitamin B85, Vitamin B86, Vitamin B87, Vitamin B88, Vitamin B89, Vitamin B90, Vitamin B91, Vitamin B92, Vitamin B93, Vitamin B94, Vitamin B95, Vitamin B96, Vitamin B97, Vitamin B98, Vitamin B99, Vitamin B100.

Dr. Andres Pharma AG

# SEMI DI POMPELMO PER IL SISTEMA IMMUNITARIO

I semi di pompelmo (*Citrus paradisi*) della famiglia delle Rutaceae sono troppo preziosi per essere gettati nella spazzatura o nel compost, poiché possiedono proprietà curative.

Il pompelmo, dal sapore leggermente dolce e allo stesso tempo aspro, è nato dall'incrocio di altri agrumi. Si presume che ciò sia avvenuto spontaneamente e naturalmente nel XVIII secolo sull'isola di Barbados, senza alcun intervento umano. Successivamente, il frutto è stato coltivato su larga scala in tutti i paesi adatti alla sua coltivazione, come Israele, Spagna o lo Stato americano della Florida, per il commercio mondiale.

Oggi è possibile acquistarlo in commercio in due varietà diverse. Una ha la polpa gialla o bianca, l'altra rosa. Il nome «grape» significa in realtà uva. Tuttavia, poiché i frutti del pompelmo crescono vicini tra loro come l'uva, nel nome si è fatto questo paragone. Il nome botanico, invece, definisce il frutto come il frutto del paradiso. Come tutti gli agrumi, contiene molte vitamine ed è considerato molto salutare.

## Ingredienti importanti nei semi

Normalmente si mangia la polpa degli agrumi e si lasciano da parte i semi duri. Non è così per il pompelmo: nella medicina popolare tradizionale i semi di pompelmo vengono macinati ed estratti. Questo estratto di semi di pompelmo dovrebbe agire come antibiotico naturale contro infezioni, micosi, raffreddori e influenze. I semi contengono molta vitamina C e sostanze vegetali secondarie. La naringina, una sostanza amara, è un flavonoide che protegge la pianta e in particolare i suoi semi dai predatori. I flavonoidi sono importanti per la medicina naturale perché hanno un effetto antinfiammatorio e catturano i radicali liberi che minacciano di danneggiare le nostre cellule. Tuttavia, è necessario prestare attenzione con alcuni farmaci. I loro principi attivi ritardano infatti la degradazione di determinati farmaci, il che può causare effetti collaterali indesiderati.

Tali farmaci sono, ad esempio, gli antipertensivi o alcuni farmaci antitumorali.

## Mancano risultati affidabili

Sebbene nei semi siano stati dimostrati principi attivi curativi, il loro utilizzo come rimedio è controverso. Gli ingredienti sono indiscutibili, ma l'effetto è stato testato solo sui ratti. In questi esperimenti sono stati dimostrati effetti contro infiammazioni e infezioni. Tuttavia, non sono ancora stati effettuati esperimenti sugli esseri umani. In singoli casi sono stati condotti studi sull'uomo, ma i risultati non sono ancora rappresentativi. Ciò significa che sono necessarie ulteriori ricerche per dimostrare scientificamente i risultati. In ogni caso, tutto indica che i semi di pompelmo hanno un effetto antibiotico naturale e possono essere utilizzati in modo sensato come integrazione e accompagnamento al trattamento medico tradizionale.



## Ragadi e pelle screpolata?

# Peru-Stick

Balsamo in stick

- protettivo
- lenitivo
- curativo

Questo è un medicamento omologato.  
Legga il foglietto illustrativo.  
Tit. omol.: Tentan AG, 4452 Itingen, [www.tentan.ch](http://www.tentan.ch)

peru-stick perustick perustick

Balsamo in stick  
Indicato in caso di  
pelle secca, tagli,  
lesioni superficiali,  
scorpiature e geloni.

Stick balsamique pour  
soigner la peau sèche,  
gerçures, écorchures ou  
érafées ainsi que les cre-  
vasses et les engelures.

Conserver à température  
ambiante (15-25°C).  
Ne pas mélanger avec  
d'autres produits de beauté.  
Vor nicht erhitzen!

Conserver à température  
ambiante (15-25°C).  
Médicament à part tenir  
de portée des enfants.  
Vor nicht erhitzen!

peru-stick

Balsamstift bei  
rauhem Haut,  
Hautrissen,  
Schrunden und  
Frostbeulen.

Bei Raumtempera-  
tur umschließen abbei-  
vor à température am-  
biante (15-25°C).  
Zur Vermeidung von  
Kindern.

21 g

## Prodotti commerciali

Poiché gli studi condotti finora indicano che i semi di pompelmo potrebbero agire come un antibiotico naturale anche nell'uomo, sono disponibili in commercio estratti corri-

spondenti. Il rimedio uccide il batterio *Helicobacter pylori*, responsabile delle infiammazioni della mucosa gastrica. Il rimedio naturale dovrebbe essere efficace anche contro le infezioni delle vie urinarie. I semi di pom-

pelmo vengono macinati e poi estratti con glicerina o con un processo a freddo. La glicerina è il solvente utilizzato in questo processo di estrazione, che permette di estrarre i principi attivi curativi dai semi. In commercio sono disponibili diversi prodotti sotto forma di capsule o succhi da assumere per via orale. Sono offerti come integratori alimentari o come rimedi contro le infezioni.

Gli estratti di semi sono inoltre contenuti in prodotti cosmetici che possono essere utili in caso di particolari problemi della pelle, tra cui l'acne o le micosi dei piedi. Il trattamento prevede l'applicazione di poche gocce di estratto di semi di pompelmo sulla zona cutanea interessata.

Judith Dominguez



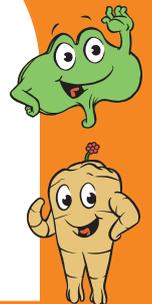
I semi di pompelmo contengono molta vitamina C, sostanze vegetali secondarie e diversi altri principi attivi curativi.

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



**Gincosan® viene consigliato in caso di diminuita efficienza psichica e/o fisica, con sintomi come:**

- affaticabilità rapida
- difficoltà di memorizzazione
- mancanza di concentrazione
- smemoratezza
- sensazione di vertigini



Questo è un medicinale approvato. Leggere il foglietto illustrativo.  
Titolare registrazione: Soho Flordis International Switzerland SA, 6934 Bioggio  
Distributore: Tentan AG, 4452 Itingen - www.tentan.ch

# FLATULENZA E GONFIORE ADDOMINALE: COSA AIUTA?

Al giorno d'oggi molte persone soffrono costantemente di flatulenza. Ma perché così tante persone hanno troppa aria nell'addome? E cosa si può fare per rimediare?

La flatulenza è un sintomo, non una malattia. È del tutto normale che nell'intestino siano presenti dei gas. Durante il processo digestivo si formano dei gas che vengono poi smaltiti dall'organismo. Tuttavia, quando i gas prodotti sono troppi, si parla di flatulenza. Si manifesta in due modi: come gonfiore addominale o come meteorismo, ovvero «flatulenza».

## Quali sono i sintomi?

Il sintomo principale della flatulenza è l'eccesso di aria nell'addome, chiamato in termini medici meteorismo. Tuttavia, non si tratta di aria «normale», ma di gas di putrefazione che possono appesantire il sistema digestivo, il microbioma intestinale e l'intero corpo, in particolare il fegato. È quindi utile aiutare il corpo a espellere questi gas. In caso contrario, possono verificarsi dolori addominali, crampi, gonfiore, flatulenza, senso di pienezza, inappetenza, diarrea e/o costipazione.

## Quali sono le cause della flatulenza?

Le cause di un'eccessiva produzione di gas possono essere molteplici. Le cause più comuni sono: alimentazione scorretta o troppo veloce, stress e farmaci.

## Alimentazione che favorisce la flatulenza

Un'alimentazione scorretta, ricca di carboidrati raffinati come pane bianco, zucchero ecc., favorisce i processi di fermentazione nell'intestino. Ma anche i prodotti integrali possono causare flatulenza se la flora inte-

stinale non è abituata a digerire una quantità così elevata di fibre. Ci sono poi alimenti che favoriscono la flatulenza come fagioli, legumi, cavoli, cipolle e bevande gassate. Anche un eccesso di proteine può favorire la formazione, soprattutto in caso di carenza di enzimi digestivi e di acidità gastrica. Inoltre, anche i sostituti dello zucchero come xilitolo, sorbitolo, maltitolo ecc. provocano flatulenza, spesso anche diarrea e crampi addominali, a partire da una certa dose. In questo caso è rilevante il consumo di gomme da masticare: da un lato c'è il rischio di ingerire aria, dall'altro le gomme da masticare contengono spesso tali sostituti dello zucchero.

E poi non conta solo ciò che mangiamo, ma anche come mangiamo. Tra le abitudini alimentari malsane figurano, ad esempio, mangiare in fretta o di notte, bere troppi liquidi durante i pasti e non masticare e salivare a sufficienza il cibo.

## Altre cause

Anche i nostri batteri intestinali svolgono un ruolo decisivo nella decomposizione del nostro cibo e producono gas. Se la flora intestinale è sbilanciata, ad esempio a causa di stress, antibiotici o alimentazione scorretta, nell'intestino possono insediarsi troppi batteri putrefattivi.

Lo stress può essere un fattore scatenante indiretto della flatulenza, poiché porta a mangiare in fretta o a stress emotivo. Ciò

ha un effetto negativo sulla flora intestinale o sulla capacità digestiva del tratto gastrointestinale.

Nelle donne si aggiunge un'altra possibile causa: l'equilibrio ormonale femminile o gli ormoni. Soprattutto durante l'ovulazione e la seconda metà del ciclo (le due settimane prima delle mestruazioni). In questo periodo, la concentrazione di progesterone è particolarmente elevata e può rilassare i muscoli delle pareti intestinali, favorendo l'accumulo di gas.

La flatulenza costante può essere sintomo di un'intolleranza alimentare o addirittura di una malattia infiammatoria cronica intestinale. Ne sono esempi il morbo di Crohn, la colite ulcerosa e la sindrome dell'intestino irritabile. In caso di segnali di allarme come perdita di peso, sangue nelle feci, vomito, forti dolori addominali, dolori al petto, stitichezza o diarrea regolari e/o flatulenza molto forte che persiste per diversi giorni, è necessario consultare un medico.

## Trattare e prevenire la flatulenza

Esistono diversi modi per trattare o prevenire la flatulenza:

Nei casi acuti e nella prevenzione, la fitoterapia ci offre un valido supporto. In particolare, si sono dimostrati efficaci i tè al finocchio, all'anice, al cumino o alla camomilla. A scopo preventivo, possiamo stimolare l'attività digestiva e la funzione epatica con sostanze amare vegetali. A questo scopo sono indicate piante come la centaurea minore, il dente di leone o l'achillea. Oltre alle possibilità offerte dalle piante, in farmacia e in drogheria sono disponibili anche preparati della medicina tradizionale che favoriscono l'eliminazione dei gas intestinali.

Nella maggior parte dei casi, basta modificare la propria alimentazione per ridurre la formazione di flatulenza: ad esempio riducendo il consumo di cibi dolci, eliminando determinati alimenti o riducendo la quantità di liquidi assunti durante i pasti. Tenete un diario alimentare per alcune settimane e scoprite quali cibi non digerite bene e provate a vedere se un altro tipo di preparazione li rende più digeribili. Un diario alimenta-



Il sintomo principale della flatulenza è l'eccesso di aria nell'addome, chiamato in termini medici meteorismo.

re di questo tipo può anche aiutare a individuare una possibile intolleranza alimentare. Si consiglia quindi di discuterne con uno specialista per confermare o smentire questa ipotesi mediante un test della saliva, del sangue o dell'intestino. Anche se non si sospetta alcuna intolleranza alimentare, in determinate situazioni può essere utile sottoporsi a un'analisi delle feci. Sulla base dei risultati relativi allo stato della flora intestinale è possibile definire le misure necessarie per il singolo caso.

Infine, anche l'igiene alimentare e lo stile di vita sono fondamentali. Prendetevi il tempo necessario per i pasti, masticate bene e assicuratevi di salivare bene il cibo (la saliva contiene già i primi enzimi digestivi). Uno dei miei consigli preferiti: concentratevi consapevolmente sul pasto imminente. Prima del primo boccone, fai un respiro profondo e osserva il cibo nel piatto. Concentrandoci sul cibo, segnaliamo al nostro corpo che è ora di mangiare e gli organi digestivi producono immediatamente i succhi e gli enzimi necessari per una digestione ottimale. Continuate a mangiare senza leggere, guardare la TV o scorrere i social media.



Un'adeguata attività fisica all'aria aperta e una buona gestione dello stress sono alcune delle misure preventive.

Altre misure preventive possono essere un'adeguata attività fisica all'aria aperta e una buona gestione dello stress. Solo quando siamo in uno stato parasimpatico, cioè in modalità relax, il corpo dà la priorità alla digestione ottimale del cibo e all'assorbimento dei nutrienti attraverso l'intestino.

Lorena Bornacin

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



## HEPASIN PER L'ENERGIA DEGLI ORGANI EMATICI

**Il fegato è il nostro organo metabolico più importante e il centro di disintossicazione del nostro corpo. Immagazzina sostanze nutritive e produce ormoni e proteine. Quando non funziona più correttamente, spesso non ci si accorge di nulla, perché il fegato non provoca dolore.**

Durante il giorno, il fegato, ma anche i reni, la milza e il pancreas sono principalmente impegnati a elaborare le sostanze nutritive presenti negli alimenti, a fornire energia e a eliminare le sostanze nocive dall'organismo. Ad esempio, durante il giorno il fegato lavora intensamente per eliminare le tossine, regolare il livello di zucchero nel sangue e svolgere importanti processi metabolici.

Di notte, mentre dormiamo, molti di questi processi rallentano, ma

ciò non significa che si arrestino. Il fegato e altri organi sfruttano la notte per rigenerarsi, eliminare le sostanze nocive e svolgere importanti lavori di riparazione. I danni al fegato si manifestano con sintomi quali stanchezza e spossatezza o con valori epatici elevati negli esami del sangue. Vi svegliate regolarmente durante la notte? I vostri organi interni hanno bisogno di sostegno sotto forma di energia!

### Le sostanze amare sostengono gli organi di eliminazione

Le gocce per il fegato Hepasin di Herbamed sostengono le funzioni diurne e notturne degli organi metabolici con una miscela di sostanze amare a base di cardo mariano, carciofo, celidonia, assenzio e fumaria. Gli estratti vegetali contenuti favoriscono il funzionamento e la rigenerazione di questi organi 24 ore su 24. Grazie alla pulizia energetica e

al rafforzamento, questa miscela in gocce può contribuire a ripristinare l'equilibrio emotivo, attivare le capacità di autoguarigione e aumentare il livello energetico generale.

Inoltre, Hepasin può contribuire a promuovere la connessione

tra corpo, mente e anima, rafforzando l'equilibrio energetico nella zona del fegato e del plesso solare. Dal punto di vista energetico, Hepasin è un rimedio naturale che scioglie i blocchi, armonizza l'energia nella zona del fegato e sostiene le capacità di autoguarigione dell'organismo a un livello più profondo e sottile.

Consigli per l'uso: adulti e adolescenti dai 12 anni in su assumono 30 gocce 2-3 volte al giorno sciolte in un po' d'acqua.

Disponibile in farmacia e in drogheria.



Roland Wagner



drogista diplomato e titolare della drogheria Alpstein, San Gallo

# PROBLEMI DI POTENZA? PARLIAMONE!

I disturbi dell'erezione sono sì un argomento maschile, ma non certo un tabù. E nella maggior parte dei casi sono facilmente curabili. L'urologo Dr. med. Donat Jost dell'Ospedale universitario di Zurigo (USZ) spiega le diverse cause e le possibilità di trattamento.

**Dr. Jost, un recente sondaggio ha dimostrato che gli svizzeri sono più soddisfatti della loro connessione Internet che della loro vita sessuale. Secondo la sua esperienza, in che misura i problemi di erezione contribuiscono a questa insoddisfazione?**

Probabilmente in misura significativa. Un sondaggio condotto alcuni anni fa ha dimostrato che oltre il 40% degli uomini vorrebbe avere più rapporti sessuali. Tuttavia, già a partire dai 50 anni, oltre il 15% soffre

di disfunzioni erettili e a partire dai 70 anni addirittura più della metà. Molti inutilmente. La maggior parte dei disturbi dell'erezione, infatti, è facilmente curabile. Nessun uomo e nessuna coppia devono rassegnarsi a questa situazione!

**Perché molti uomini non cercano l'aiuto di un urologo?**

Purtroppo i problemi di erezione sono ancora un argomento tabù. Ma non c'è motivo di

esserlo. Soprattutto gli uomini più anziani, ad un certo punto, trovano normale che la loro erezione non sia più la stessa di quando erano giovani. Tuttavia, anche i giovani sono colpiti da questo problema e i disturbi dell'erezione possono avere molte cause diverse; l'età è solo una di queste. All'USZ abbiamo istituito un ambulatorio specialistico per l'impotenza, in cui i nostri specialisti mettono a disposizione tutta la loro esperienza e competenza per rispondere alle esigenze individuali dei pazienti.

**Quando gli urologi parlano di disturbo dell'erezione?**

I medici parlano di disturbo dell'erezione, in termini medici di disfunzione erettile, quando un uomo non riesce ad avere un'erezione per un periodo di tempo prolungato nonostante l'eccitazione sessuale. Oppure anche quando questa non è sufficiente per il rapporto sessuale perché il pene non si irrigidisce a sufficienza o l'erezione non dura.

**Avete parlato di diverse cause. Quali possono essere?**

Negli uomini anziani, i problemi di circolazione sanguigna sono spesso responsabili dei problemi di potenza. Di conseguenza, i corpi cavernosi del pene non si riempiono sufficientemente di sangue e il pene rimane molle. Anche le malattie nervose causate da diabete, Parkinson o sclerosi multipla possono causare disturbi dell'erezione. Allo stesso modo, anche l'alcolismo e alcuni farmaci possono esserne la causa. Oltre alle cause fisiche, anche quelle psicologiche possono provocare disturbi dell'erezione.

**Cosa c'entra il testosterone, l'ormone sessuale maschile?**

Contrariamente a quanto si potrebbe pensare, l'impotenza dovuta a disturbi ormonali è estremamente rara. Gli ormoni testosterone e prolattina svolgono un ruolo importante nell'insorgenza dell'erezione. Gli uomini con carenza di testosterone hanno meno desiderio sessuale e più raramente un'erezione. Ma non è obbligatorio. E viceversa, gli uomini con un livello normale di testosterone possono avere problemi di erezione, perché ci sono molte ragioni per questo.



I problemi di potenza possono essere sintomo di malattie cardiache e circolatorie. Anche per questo è importante parlarne.

**Lei sottolinea che i problemi di potenza possono anche essere un sistema di allerta precoce per le malattie cardiovascolari.**

**Di cosa si tratta?**

Le malattie cardiovascolari come l'infarto o l'ictus hanno spesso le stesse cause e gli stessi fattori di rischio della disfunzione erettile. Un disturbo dell'erezione può quindi essere un primo segno di un aumento del rischio di queste malattie. In età avanzata o se si appartiene a un gruppo a rischio, un uomo dovrebbe quindi prendere sul serio il disturbo dell'erezione e parlarne con il medico di famiglia o l'urologo, in modo che, se necessario, possa essere avviato un trattamento tempestivo.

**Come viene esaminata la disfunzione erettile e come viene fatta la diagnosi?**

Otteniamo informazioni importanti durante un colloquio approfondito. L'esame fisico comprende la misurazione della pressione sanguigna e la palpazione degli organi genitali. Un esame del sangue può fornire informazioni sullo stato ormonale, sul livello di zucchero nel sangue e sui valori dei lipidi nel sangue. Con l'ecografia e un test dei corpi cavernosi possiamo controllare la circolazione sanguigna nei vasi del pene.

**E se non trovate alcuna causa fisica?**

Allora possiamo indirizzare i nostri pazienti a psicoterapeuti o sessuologi. Durante il colloquio, insieme cercano di capire se dietro la disfunzione erettile ci siano cause psicologiche. La terapia può essere individuale o di coppia. È interessante notare che spesso anche un farmaco per migliorare l'erezione può aumentare significativamente l'autostima e quindi rompere il circolo vizioso psicologico che sta dietro al problema.

**È possibile prevenire la disfunzione erettile?**

Sì, proprio perché nella maggior parte dei casi la causa è fisica. Anche in questo caso è utile uno stile di vita sano: evitare il fumo e il consumo eccessivo di alcol, praticare regolarmente sport. Sport come il ciclismo, la corsa o il nuoto possono prevenire i danni vascolari. Inoltre, è consigliabile affrontare la questione in modo giocoso e non sottoporre se stessi e il partner a pressioni sessuali.

**E se dovesse comunque verificarsi: quali sono le possibilità di trattamento?**

Si utilizzano farmaci come il Viagra e diversi ausili, qualora la terapia farmacologica

non fosse efficace o possibile. Dove possibile, i metodi vengono scelti in modo tale che l'uomo possa utilizzarli autonomamente in caso di necessità. Ad esempio, la terapia di autoiniezione nei corpi cavernosi (SKAT), in cui l'uomo, con un po' di pratica, si inietta da solo un principio attivo che porta all'erezione. Gli ausili meccanici sono anelli per il pene, pompe a vuoto e protesi peniene. Il 90% degli uomini è estremamente soddisfatto della protesi peniena. E dal 2025 i costi delle protesi peniene sono addirittura coperti dalle assicurazioni sanitarie.



**Il dott. Donat Jost**

è primario della clinica di urologia dell'ospedale universitario di Zurigo.



**La vostra eredità regala un futuro ai bambini**

*Marina Severino lavora da diversi anni presso SOS Villaggi dei Bambini nel settore dei lasciti. Qui racconta ciò che ritiene particolarmente importante nella pianificazione successoria.*

Per me è fondamentale che tutto avvenga secondo la volontà di chi dona e di chi dispone testamento. Spiego loro che nel testamento possono inserire davvero ogni desiderio assicurando loro che, per quanto possibile, le loro volontà verranno anche attuate. Mi colpiscono molto i motivi che

spingono donatrici e donatori a compiere questo gesto, perché vogliono davvero aiutare SOS Villaggi dei Bambini. Quel che più conta per me, è che sentano di essere in buone mani e che abbiano la sicurezza che ogni cosa è regolamentata ed eseguita correttamente. Possono fare affidamento su di noi e sanno che la donazione fatta tramite lascito sarà destinata dove vogliono loro o dove c'è più bisogno di aiuto. Sono grata per la fiducia riposta in noi e nel nostro operato.

*Desiderate saperne di più su SOS Villaggi dei Bambini Svizzera o vorreste ricordarci nel vostro testamento?*

[sosvillaggiideibambini.ch](https://sosvillaggiideibambini.ch)



Scansione

*Vi piacerebbe mettere alla prova le vostre conoscenze in materia di testamenti e successioni? Basta scansionare il codice QR e partecipare al nostro quiz sull'argomento.*

# «SI PRENDE CURA DI ME»

Il diabete di tipo 2 è stato uno shock per Denise Wernli, ma oggi il suo livello di zucchero nel sangue è perfettamente controllato. Grazie al sensore del sistema FreeStyle Libre 2 di Abbott, può condurre una vita attiva e indipendente. Il sistema di misurazione del glucosio è il suo compagno costante e le dà sicurezza.

«Perché sempre io?», spiega Denise Wernli (59) alla domanda su quale sia stata la sua prima reazione alla diagnosi di diabete mellito di tipo 2. Nel 2004 nulla faceva presagire che soffrisse di questa malattia metabolica cronica. Si era recata alla clinica ginecologica di Aarau piuttosto per dei dolori addominali. Ma improvvisamente Denise Wernli è stata diagnosticata «diabetica» e ha dovuto riadattare la sua vita.

Ma la madre di due figli non si è lasciata abbattere. Oggi conduce una vita attiva anche con il diabete. Ciò include vacanze o escursioni e visite a concerti di musica popolare. La quotidianità di Wernli comprende anche il lavoro per la Fondazione Centro di lavoro regionale (RAZ) a Herzogenbuchsee e il suo gatto «Struppi».

## Godersi di nuovo la vita

«Porto sempre con me nel mio zaino un kit di emergenza con un dispositivo per misurare la glicemia nel dito, siringhe di insulina e zucchero d'uva». Tuttavia, la diabetica conclude dicendo che non ha mai dovuto iniettarsi insulina in una situazione di emergenza. Ha dovuto ricorrere al glucosio solo «un paio di volte» per aumentare il livello di zucchero nel sangue.

C'è un altro motivo per cui Denise Wernli oggi riesce a guardare con più serenità alla sua vita con il diabete. «Da circa tre anni ho un sensore FreeStyle Libre 2 Plus», spiega Wernli, tirando su la manica sinistra della maglietta. Sotto, sul braccio, indossa il sensore rotondo e bianco, grande circa come una moneta da due franchi. «È il mio prezioso compagno di viaggio. Si prende cura di me», afferma Denise Wernli.

## L'insulina era inevitabile

Ciò che oggi apprezza particolarmente è l'eliminazione della puntura sul polpastrello per misurare la glicemia. In ogni caso, le paure e le difficoltà dell'inizio della malattia sono ormai lontane: «Dopo la diagnosi, il mio medico di allora mi aveva detto che forse avrei potuto evitare le misurazioni autonome e l'assunzione regolare di farmaci». In seguito, però, ha avuto bisogno dei primi

farmaci e dopo circa un anno si è constatato «che lo zucchero continuava comunque ad aumentare».

Denise Wernli è stata quindi indirizzata a un consulente diabetologico. Successivamente, il medico di famiglia di allora le ha insegnato come utilizzare un sistema di sensori e le ha spiegato come somministrarsi le iniezioni di insulina. «Oggi mi inietto insulina tre volte al giorno con penne monouso e ogni mattina mi inietto anche un'insulina a lunga durata d'azione».

## Istruzioni accurate

Oggi Denise Wernli si affida al sensore FreeStyle Libre 2 Plus. Il suo corretto utilizzo le è stato insegnato da una diabetologa. Denise Wernli: «Mi ha spiegato come funziona il lettore, sul quale posso vedere i miei valori di glucosio in qualsiasi momento con un semplice sguardo. Mi ha anche mostrato come utilizzare la funzione di annotazione, ad esempio per registrare i pasti o le dosi di insulina».

La diabetologa ha anche spiegato a Denise Wernli come sostituire autonomamente il sensore dopo la sua durata di vita di 15 giorni. «E naturalmente la consulente diabetologica mi ha istruito sul comportamento corretto da tenere in caso di allarme», aggiunge Denise Wernli. In questo modo può essere sicura che, ad esempio, in caso di ipoglicemia notturna, verrà svegliata dall'allarme impostato e potrà adottare le misure appropriate.

## La soluzione attuale convince

Ciò che ha sorpreso Wernli è stata la «velocità» con cui funziona il sistema del sensore: «Ogni minuto si ha a disposizione un valore glicemico aggiornato. Una differenza enorme rispetto alla misurazione con il prelievo dal dito, che non si potrebbe fare così spesso». Sono visibili anche i dati glicemici delle ultime 8 ore, rappresentati come curva di andamento. Inoltre, è presente una freccia di tendenza che indica se il valore del glucosio sta aumentando, diminuendo o cambiando solo lentamente.

Tutto ciò offre a Wernli una certa sicurezza nella vita quotidiana. Denise Wernli è «com-

pletamente soddisfatta» del sistema Libre 2. Anche se il nuovo sensore FreeStyle Libre 3 Plus offre alcuni vantaggi ed è ancora più piccolo, lei rimane fedele al «suo» sistema. Il fatto che il sensore sia ben visibile quando si indossa una maglietta non la disturba. Al contrario: «Poiché il sensore è visibile sulla parte superiore del braccio, a volte mi capita di ricevere domande al riguardo. Molti non conoscono ancora questa tecnologia e reagiscono con sorpresa». Denise ama condividere la sua esperienza, si fida «assolutamente» della tecnologia e consiglia questo semplice metodo di misurazione della glicemia «a tutti».

Martin Mäder



La diagnosi di diabete aveva inizialmente destabilizzato Denise Wernli, ma oggi il sensore del glucosio le dà sicurezza.

# TRISA SONICPOWER – PER IL MIO SORRISO PIÙ BELLO!

Ben 20 anni fa, la prima generazione di TRISA Sonicpower ha rivoluzionato il mercato svizzero dell'igiene orale. Grazie al suo prezzo interessante, ampie fasce della popolazione hanno potuto accedere a uno spazzolino sonico. Nel corso degli anni, Sonicpower è diventato lo spazzolino sonico più venduto in Svizzera.

I numerosi feedback positivi da parte dei consumatori e degli esperti hanno spinto TRISA a migliorare continuamente Sonicpower. Ora arriva la nuova generazione, con lo stesso principio di base: uno spazzolino sonico facile da usare come uno spazzolino manuale. Anche con l'ultima generazione è possibile utilizzare la stessa tecnica di pulizia raccomandata dal dentista per uno spazzolino manuale.

## Sonicpower in due versioni

Il nuovo TRISA Sonicpower convince con una maggiore potenza di pulizia fino a 31000 movimenti sonici al minuto in combinazione con le sue testine altamente efficaci. La variante Sonicpower Pro Interdental ottiene una pulizia fino a 12 volte migliore degli spazi interdentali<sup>1)</sup>.

Il modello Sonicpower Complete Protection convince grazie alla sua setola ben studiata. In combinazione con le oscillazioni sonore ad alta frequenza, consente una pulizia migliore dell'80% sul bordo gengivale<sup>1)</sup>.

## Ancora più facile da usare

Altre novità sono il sistema di ricarica intuitivo e il «Time Control». Per un comfort ancora maggiore,

il cavo di ricarica può essere collegato direttamente, senza bisogno di applicare il coperchio.

Ogni 30 secondi, un breve segnale acustico ricorda di passare alla zona dentale successiva. Dopo i due minuti di pulizia consigliati, il dispositivo si spegne automaticamente.

TRISA Sonicpower: lo spazzolino sonico svizzero per un sorriso smagliante!

<sup>1)</sup> rispetto a uno spazzolino manuale tradizionale (spazzolino ADA).



Per il mio sorriso più bello

- Fino a 12x più efficace negli spazi interdentali\*
- Timer 4 zone
- Spazzolino da denti sonico ricaricabile
- Testina di ricambio realizzata con plastica riciclata
- Sviluppato e prodotto in Svizzera

\* Rispetto ad uno spazzolino da denti manual convenzionale (spazzolino da denti ADA)

SONIC power



NEW



Finest Swiss Oral Care 

**Trisa**  
OF SWITZERLAND

# «È SEMPRE L'UOMO CHE OPERA»

La chirurgia robotica sta assumendo un'importanza sempre maggiore in ortopedia, in particolare negli interventi al ginocchio. L'obiettivo è quello di rendere ancora più preciso il posizionamento delle protesi e di tenere maggiormente conto dell'anatomia individuale. Ne abbiamo parlato con il dott. Felix Paradies e il dott. Andreas von Roll dello Swiss Medical Network.

La rete di cliniche private Swiss Medical Network (SMN), con 21 sedi in tutte le regioni linguistiche, utilizza 14 «robot chirurgici» e un sistema di realtà aumentata. Due sistemi diversi sono VELYS™ di DePuy Synthes e ROSA® di Zimmer Biomet. La rivista «Farmacia Casalinga» ha parlato con i rispettivi specialisti, il dott. Felix Paradies e il dott. Andreas von Roll della Privatklinik Obach di Soletta, tra l'altro delle possibilità offerte da questi modelli. Felix Paradies utilizza VELYS™, mentre Andreas von Roll lavora con ROSA®.

## **Dr. Paradies (FP), Dr. von Roll (AvR): È il robot a operare?**

**FP:** Anche nell'ortopedia robotica assistita è sempre un medico a eseguire l'intervento. I robot sono piuttosto strumenti ausiliari, come una pinzetta o una forbice.

**AvR:** È sempre l'uomo che opera e si assume la responsabilità. Il robot è uno strumento di alta precisione che può fornire supporto. L'uomo «alimenta» il robot con dati, ad esempio posizionando dei punti di riferimento sull'osso per pianificare in anticipo i tagli. I robot fanno quindi solo ciò che viene loro detto.

## **Un intervento robot-assistito è più preciso e sicuro?**

**FP:** A mio parere, i tagli con la sega e soprattutto l'anatomia del paziente possono essere ricostruiti in modo più preciso e accurato dal robot. Molti piccoli fattori, come l'allineamento della componente femorale, giocano un ruolo essenziale per ricostruire correttamente lo scorrimento della rotula.

**AvR:** Nelle mani di chirurghi esperti, l'intervento può essere più preciso. Ogni fase dell'operazione può essere pianificata, eseguita e controllata con una precisione di 0,5 mm. Più sicuro, ma non ancora, perché senza un chiaro controllo da parte dell'uomo la sicurezza è probabilmente ancora minore.

## **A chi è adatto un intervento robotico assistito?**

**FP:** In linea di principio, l'intervento robotico assistito è possibile per tutti. Maggiore è la deformazione dell'articolazione del ginocchio, maggiore è l'aiuto fornito dal robot. Personalmente eseguo l'intervento robotico assistito come procedura standard per ogni protesi totale del ginocchio (PTTG), ovvero la

sostituzione completa dell'articolazione del ginocchio.

**AvR:** In realtà, nella protesi del ginocchio per tutti gli interventi. Gli «interventi standard» sono relativamente facili da pianificare ed eseguire. La robotica offre grandi vantaggi in operazioni più complesse, come le deformità estreme.

## **Come sono cambiate la protesi convenzionale del ginocchio e il ruolo del medico?**

**FP:** Penso che la protesi convenzionale del ginocchio non abbia subito cambiamenti significativi con l'uso dei robot. Da parte mia, affronto con maggiore tranquillità gli interventi su pazienti con gravi deformità, come gambe a O o limitazioni dell'estensione. Il robot mi permette di controllare più volte i singoli passaggi e, oltre al mio intuito chirurgico, ho anche una conferma visiva. Per me il robot funziona come un sistema di navigazione in auto. Mi dà una direzione, ma devo decidere da solo come proseguire.

**AvR:** Il ruolo dei medici non è cambiato. Tuttavia, grazie al robot, dispongono di uno strumento aggiuntivo altamente preciso. L'intervento chirurgico stesso viene pianificato esattamente allo stesso modo con o senza robot, ma il robot visualizza meglio il tutto. Si pianifica con una precisione di 0,5 mm, si esegue il passo pianificato e si può convalidare il risultato immediatamente e facilmente. Il feedback del robot stimola gli ortopedici a comprendere meglio le condizioni individuali del ginocchio. Essi valutano in modo più consapevole i vantaggi e gli svantaggi di incisioni e angoli adeguati. Non sempre una gamba dritta è la soluzione migliore. Tuttavia, i chirurghi devono necessariamente valutare criticamente i suggerimenti del robot e correggerli o intervenire se necessario. Oggi, i chirurghi esperti del ginocchio ottengono sicuramente risultati migliori rispetto al solo robot.

## **Quali sono i vantaggi del posizionamento di un impianto?**

**FP:** Ritengo che il posizionamento dell'impianto, soprattutto nella rotazione della



La chirurgia robotica assistita consente di pianificare ogni singolo passo e di eseguirlo con precisione.



I robot possono fornire suggerimenti ai chirurghi, ma è sempre l'uomo a decidere e a operare.

coscia, sia più preciso. Tuttavia, se si esamina la letteratura internazionale, finora non sono emerse differenze tra i pazienti operati in modo convenzionale e quelli operati con un robot. Secondo studi multicentrici condotti negli Stati Uniti, finora non vi è alcuna differenza tra la chirurgia robotica e quella convenzionale in termini di criteri quali la durata della degenza ospedaliera, il dolore e i risultati a lungo termine.

**AvR:** L'obiettivo di ogni impianto protesico è quello di ripristinare il più possibile la mobilità e la funzionalità naturali dell'articolazione. Quanto più è possibile tenere conto delle condizioni individuali, come ad esempio la tensione dei legamenti o i diversi angoli della coscia o della gamba, tanto migliore sarà il risultato per i pazienti. In questo caso il robot può essere d'aiuto.

#### **Che influenza ha la chirurgia ortopedica robotica sulla riabilitazione?**

**FP:** Rispetto ai pazienti operati in modo convenzionale, noto un gonfiore dell'articolazione del ginocchio notevolmente inferiore subito dopo l'intervento. I miei pazienti sottoposti a interventi robotici tendono ad aver bisogno di meno antidolorifici.

**AvR:** Se una protesi è stata impiantata nel miglior modo possibile, ciò può avere un'influenza positiva sulla riabilitazione. Non vi è tuttavia alcuna differenza nel decorso della riabilitazione.

#### **C'è anche scetticismo nei confronti del «robot chirurgico»?**

**FP:** Ci sono sicuramente pazienti che sono molto scettici al riguardo. Sorgono domande come: chi opera? Oppure: cosa fa lei mentre il robot opera? Spesso viene anche chiesto: cosa succede in caso di interruzione di corrente?

**AvR:** Sì, naturalmente c'è scetticismo. Si tratta soprattutto della paura che il robot operi in modo autonomo e faccia ciò che vuole. D'altra parte, quando sentono il termine «robotica», i pazienti pensano alla precisione. In alcuni casi, durante il colloquio preoperatorio viene chiesto esplicitamente di utilizzare un robot.

#### **Questo tipo di chirurgia al ginocchio è già diventato uno standard? Si tratta di un'evoluzione o di una rivoluzione?**

**FP:** Eseguo l'impianto di protesi al ginocchio con il robot come procedura standard. Tuttavia, penso che siamo ancora lontani dal

momento in cui i chirurghi potranno sedersi in ufficio ed eseguire l'operazione dallo smartphone.

**AvR:** Si tratta di un'evoluzione. Probabilmente la robotica diventerà sempre più uno standard in un modo o nell'altro. Lo sviluppo tecnico procede molto rapidamente. Tra qualche anno forse non saranno più necessari sistemi di grandi dimensioni. Forse saranno degli Holo-Lenses o dei mini-tracker che, grazie alla tecnologia Lidar o simili, misureranno le articolazioni in tempo reale durante l'intervento chirurgico, consentendo così di effettuare incisioni e posizionare le protesi. Nessuno dei sistemi attuali è perfetto. Ognuno presenta vantaggi e svantaggi. Siamo curiosi di vedere cosa ci riserva il futuro.

Intervista: Martin Mäder

**O B A C H**  
*Privatklinik*



#### **Dr. med. Felix Paradies**

Specialista in chirurgia ortopedica e traumatologia dell'apparato locomotore. Titolare dello studio associato Obachpark e medico convenzionato della Privatklinik Obach. Specializzazioni: protesi totale di ginocchio con il sistema di navigazione e robotico VELYS™, chirurgia conservativa dell'anca e del ginocchio, protesi di revisione.



#### **Dr. med. Andreas von Roll**

Specialista in chirurgia ortopedica e traumatologia dell'apparato locomotore, FMH, medicina dello sport SGSM, medicina manuale SAMM, medico di soccorso Rega (Soccorso alpino svizzero). Lavora presso il centro medico Schloss Aarhof di Soletta e come medico convenzionato presso la Privatklinik Obach. Specializzazioni: chirurgia robotica del ginocchio con il sistema ROSA®, chirurgia ortopedica, chirurgia del ginocchio, chirurgia dell'anca, interventi di revisione, procedure di sostituzione della cartilagine e traumatologia sportiva.

# Oraflogo<sup>®</sup> ORAL SYSTEM

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<sup>®</sup> 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<sup>®</sup> 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<sup>®</sup> First teeth pro gel

principi attivi naturali più acido ialuronico

**Per la dentizione dei bambini.**

- lesioni minori, infiammazione
- irritazione delle gengive



#### Dentifricio Oraflogo<sup>®</sup>

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<sup>®</sup> 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<sup>®</sup>

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<sup>®</sup>

7 principi attivi naturali più l'acido ialuronico

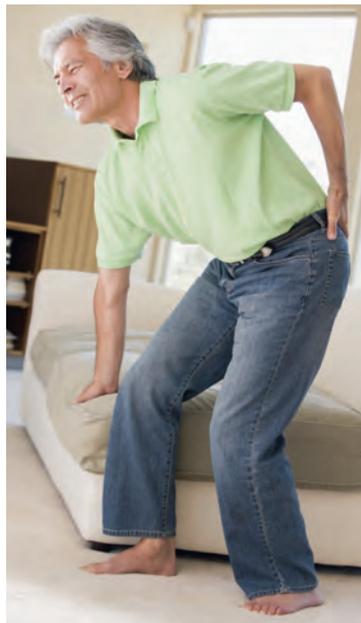
**Pratico e discreto per la vita attiva.**

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

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

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

## Dolori alla schiena?



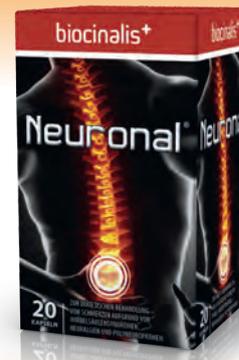
- Sciatica e ernia del disco
- Dolore lombare / lombalgia
- Dolore cronico al collo, alle braccia e alle spalle
- Chirurgia dei dischi intervertebrali

## Per un rapido recupero delle lesioni ai nervi spinali

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

#### Certificato scientificamente

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



1 capsula al giorno

Neuronal è disponibile in farmacia

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

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

# UNA SOLUZIONE ELEGANTE PER DONNE INCINTE E ANZIANE

La ginecologa zurighese **Lea Köchli** consiglia alle sue pazienti «**AndreaDHA plus D3 + K2**».

Lea Köchli gestisce un centro di salute femminile a Zurigo. Lei stessa madre, sottolinea l'importanza degli acidi grassi omega-3, oltre che dei multivitaminici, durante la gravidanza: «Gli acidi grassi omega-3 sono importanti per il sano sviluppo degli occhi e del cervello nei bambini in fase di crescita».

Ora l'integratore alimentare «**AndreaDHA plus D3 + K2**» non contiene solo acidi grassi omega-3, ma anche le vitamine essenziali D3 e K2. Queste favoriscono, tra l'altro, la salute delle ossa dei bambini e proteggono la madre dalla carenza di calcio. Come gli integratori alimentari **Andreavit** e **Andreafer**, il prodotto è stato sviluppato dall'azienda sanitaria **Andreabal** di Allschwil/BL.

## Combinazione di acidi grassi e vitamine

Lea Köchli raccomanda l'assunzione di «**AndreaDHA plus D3 + K2**» alle donne incinte e a quelle che desiderano una gravidanza. La ginecologa parla di una «soluzione elegante e innovativa». Si ottengono «tre risultati con un solo col-

po», afferma. Chi finora assumeva un integratore di acidi grassi omega-3 doveva coprire il fabbisogno di vitamina D3 separatamente con gocce. In questo modo non è garantito che la vitamina D3 raggiunga effettivamente le ossa. Con «**AndreaDHA plus D3 + K2**» ora viene convogliata lì.

## Piccola capsula, alta tollerabilità

Per Lea Köchli, la liposolubilità di tutte e tre le sostanze è un grande vantaggio in termini di tollerabilità. «**AndreaDHA plus D3 + K2**» va assunto preferibilmente durante un pasto principale, ad esempio con un'insalata condita con una salsa oleosa. Gli ingredienti del prodotto sono vegani, gli acidi grassi omega-3 vengono estratti dalle alghe. Poiché gli acidi grassi omega-3 e la vitamina D3 favoriscono l'anti-invecchiamento e la salute in età avanzata, «**AndreaDHA plus D3 + K2**» è adatto anche alle persone anziane: la piccola capsula è facile da deglutire, si consiglia di assumerne una al giorno.

«**AndreaDHA plus D3 + K2**» è disponibile in farmacia, drogheria o all'indirizzo [www.andreabal.ch](http://www.andreabal.ch)



Lea Köchli (al centro) gestisce uno studio ginecologico a Zurigo. Raccomanda alle donne incinte e anziane l'assunzione di «**AndreaDHA plus D3 + K2**». Immagine: m.d.a.

# 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](http://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®

# LONGEVITÀ – PIÙ ENERGIA PER LA VITA

**Invecchiare in modo vitale, superare periodi stressanti o ottimizzare le prestazioni: la produzione di energia del nostro corpo gioca un ruolo importante in tutto questo. Le centrali energetiche delle nostre cellule sono i mitocondri. Essi trasformano il cibo in energia per i muscoli, i nervi, il metabolismo e il rinnovamento cellulare.**

A partire dai 40 anni il nostro corpo cambia: le riserve energetiche sembrano diminuire, la rigenerazione richiede più tempo e cresce il bisogno di salute e prestazioni sostenibili. È proprio qui che entra in gioco CELLNRG di Sanagreen: ti aiuta a riscoprire l'energia, a invecchiare in modo vitale e ad aumentare le tue prestazioni generali. Tutto questo senza caffeina, taurina o zucchero. I coenzimi Q10 e NADH contenuti nel prodotto e la molecola simile alle vitamine PQQ sono considerati la vera chiave per la produzione di energia<sup>1)</sup>.

Il segreto di CELLNRG Sanagreen sta nel suo supporto mirato ai mitocondri, che producono energia nelle nostre cellule. Gli ingredienti contenuti in CELLNRG, il coenzima Q10 e il NADH, sono sostanze chiave che attivano le singole fasi di produzione. Il PQQ (pirrolochinolina chinone) stimola la formazione di nuovi mitocondri.

La formula è completata dal selenio e da vitamine del gruppo B selezionate, che svolgono un ruolo importante nel metabolismo energetico e contribuiscono a ridurre la stanchezza. Insieme, questi ingredienti di alta qualità offrono un modo efficace per promuovere le vostre prestazioni fisiche, mentali e psicologiche.<sup>2)</sup>

**Longevità - Invecchiare meglio**  
CELLNRG è il vostro compagno per una vita piena e vitale. Longevità e Better Aging significano avere tutta l'energia necessaria per godersi gli aspetti positivi della vita

nella seconda metà della vita. Invece di lottare con l'energia che diminuisce, potrete vivere la vostra vita quotidiana con nuova vitalità e gioia di vivere, sia sul lavoro, nello sport o con i vostri cari.

CELLNRG è consigliato anche come accompagnamento all'assunzione di statine per abbassare il colesterolo. Le statine inibiscono la produzione endogena di coenzima Q10.

Poiché il vostro benessere merita solo il meglio, abbiamo micellizzato gli ingredienti di CELLNRG con gomma arabica. In questo modo l'assorbimento nell'organismo è quasi perfetto: nel caso del coenzima Q10 addirittura fino a 10 volte migliore rispetto ai prodotti convenzionali. Ciò significa che con 40 mg otterrete lo stesso beneficio che con 400 mg di Q10 dei prodotti convenzionali. Una differenza che noterete nella vita di tutti i giorni.

Come funziona? Le micelle di «gomma arabica» avvolgono le preziose sostanze con un rivestimento protettivo idrosolubile. In questo modo resistono all'acidità dello stomaco e raggiungono intatte l'intestino, dove il corpo le assorbe volentieri e le trasporta dove sono necessarie: direttamente nelle vostre cellule.

Chiedete consiglio. CELLNRG Sanagreen è disponibile in farmacia e drogheria.

<sup>1)</sup> Stryer Biochemie Lehrbuch, capitolo 18, pag. 613 e segg. Springer Verlag, 7a edizione 2017.

<sup>2)</sup> Indicazioni sulla salute: Energia: le vitamine B1, B2, B3, B5, B6 e B12 contribuiscono al normale metabolismo energetico. Le vitamine B2, B3, B5, B6 e B12 contribuiscono alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento. Nervi, psiche, prestazioni mentali: le vitamine B1, B2, B3, B5, B6 e B12 contribuiscono al normale funzionamento del sistema nervoso. Le vitamine B1, B3, B6, B9 e B12 contribuiscono al normale funzionamento psichico. La vitamina B5 contribuisce alle normali prestazioni mentali.



Immagine: Sora AIIG, distribuzione: Conartix Health AG, Schlieren. Contatto: info@conartix.ch



CELLNRG di Sanagreen aiuta a riscoprire l'energia e a invecchiare in modo vitale.

# IL BENDAGGIO GASTRICO VIRTUALE FA SPARIRE I CHILI DI TROPPO

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

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

## Il procedimento

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

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

passato, che possono essere alla base di un comportamento alimentare compensatorio. L'ipnosi può modificare efficacemente gli schemi comportamentali errati.

## L'esperienza

Diversi studi dimostrano un signifi-

cativo effetto positivo nel perdere peso con l'ipnosi rispetto al perdere peso senza ipnosi. Il numero di sedute necessarie varia da cliente a cliente e dipende anche dalle rispettive cause. È importante trattare i clienti in modo sicuro e responsabile, per questo motivo ci si dovrebbe affidare solo a esperti del settore.



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

## Daria Peter



è mental coach,  
ipnoterapeuta e trainer  
di ipnosi.

Bäderstrasse 25  
5400 Baden

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



## Otosan nasal spray forte

SPRAY NASALE NATURALE CON EFFETTO DECONGESTIONANTE

**OTOSAN®**  
NATURAL CARE

**per un naso  
libero**

100% naturale  
con ribes nero,  
vari oli essenziali  
e acqua di mare.



Distribuzione:  **SUPAIR** Supair Care AG · Glattbrugg · Svizzera

# NOCE DI MACADAMIA: GUSCIO DURO, NOCCIOLO NUTRIENTE

Le noci di macadamia tropicali (*Macadamia tetraphylla* e *integrifolia*) della famiglia delle Proteaceae colpiscono per il loro contenuto di vitamine del gruppo B e acidi grassi insaturi.

Gli aborigeni australiani, gli indigeni dell'Australia, non solo sapevano come utilizzare queste due noci della famiglia delle Proteaceae, ma conoscevano anche alcuni procedimenti che rendevano commestibili anche altri tipi di noci di questa famiglia. Oggi sono importanti solo le due specie *Macadamia tetraphylla*, la noce a quattro foglie, e *Macadamia integrifolia*, la noce a foglia intermedia. Entrambe le specie sono conosciute da noi solo dal XIX secolo. Il loro nome botanico deriva dal loro scopritore, che dedicò la noce al suo amico Macadam. Questi alberi da noci amano il calore e crescono quindi solo nelle foreste pluviali tropicali. Oggi vengono coltivati in grandi piantagioni per l'economia mondiale. L'Australia è ancora il principale fornitore, ma gli alberi crescono anche in Sudafrica, alle Hawaii e nella fascia tropicale dell'America centrale e meridionale.

## Un prezioso dono della natura

Gli aborigeni australiani apprezzavano la noce come un dono della natura. In alcuni casi la utilizzavano come mezzo di pagamento per il baratto. Alle persone partico-

larmente apprezzate venivano regalate noci di macadamia in tutte le occasioni possibili. Tuttavia, la noce è difficile da rompere. Per questo motivo gli aborigeni hanno sviluppato uno strumento speciale. In seguito, i coloni adottarono questa tecnica e costruirono macchine apposite per aprire delicatamente le noci. Le noci vengono però conservate per alcuni mesi, in modo che l'acqua evapori e il prezioso contenuto interno si stacchi più facilmente. Uno schiaccianoci come lo conosciamo noi non è sufficiente per rompere il guscio duro, motivo per cui nei nostri negozi si trovano solo noci già sgusciate.

## Grassi sani

Le noci tropicali contengono molti acidi grassi insaturi sani. La noce dovrebbe quindi essere conservata in un luogo fresco, buio e asciutto, in modo che non diventi rancida. Le noci di macadamia sono ricche di vitamine del gruppo B, come la B1 e la B6, e di vitamina E, e sono un alimento davvero nutriente. Contengono inoltre molti minerali importanti come calcio, potassio, magnesio e ferro, fibre salutari e proteine vegetali. Un

ottimo sostituto della carne per tutti coloro che desiderano seguire una dieta priva di proteine animali.

Tutte le ricette che contengono noci come le nocciole possono essere sostituite in modo eccellente con una parte di noci di macadamia. Questo conferisce al piatto una nota speciale e arricchisce la dieta. Naturalmente questo non vale solo per i dolci. Le noci di macadamia arricchiscono anche ogni salsa al pesto fatta in casa o raffinano l'insalata verde croccante. La noce può essere utilizzata anche come sostituto del latte. Tuttavia, si consiglia alle persone in sovrappeso di non consumare queste noci troppo spesso, poiché hanno un contenuto calorico molto elevato. Le noci sono comunque consigliate alle donne in gravidanza. Gli acidi grassi insaturi sono particolarmente importanti per lo sviluppo del cervello e del sistema nervoso del bambino in crescita.

## Pelle morbida

Dalla noce di macadamia si può anche ricavare dell'olio. Questo può essere utilizzato per cucinare, ma viene impiegato principalmente in cosmetica. L'olio contiene molto acido palmitoleico, che nutre la pelle e la rende morbida. Il grasso della noce è particolarmente indicato per la pelle screpolata e secca e la rigenera in modo del tutto naturale. Si dice che abbia anche un effetto levigante e che quindi aiuti a combattere le rughe. L'olio viene assorbito rapidamente dalla pelle e non lascia odori sgradevoli. È quindi ideale per la pelle matura o molto stressata. Per questo motivo l'olio di noci è contenuto in molte creme idratanti e lozioni per il corpo. L'olio di macadamia è presente anche in alcuni prodotti per la cura dei capelli, poiché li rinforza e li rende più resistenti.

Judith Dominguez



Le noci di macadamia sono difficili da rompere, un normale schiaccianoci non è sufficiente per rompere il guscio.

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



# TENSIONE MUSCOLARE? CHE NE DITE DI UN GEL RISCALDANTE?

**Il calore benefico incontra il potere comprovato della consolida maggiore: sostanze vegetali e un estratto altamente concentrato ottenuto da coltivazioni biologiche favoriscono il rilassamento, promuovono il benessere e nutrono la pelle.**

La consolida maggiore, nome botanico *Symphytum officinale L.*, è utilizzata da secoli in modo tradizionale. Le sue proprietà versatili la rendono ancora oggi una pianta molto apprezzata. Per il gel vegetale del Dr. Andres vengono utilizzate le preziose radici. Grazie alla sua composizione priva di grassi, il gel si assorbe rapidamente e dona una piacevole sensazione di pelle curata. La lavorazione delicata preserva il potere naturale delle radici.

## Qualità biologica

Le radici di consolida maggiore utilizzate per il prodotto da massaggio provengono da coltivazioni biologiche controllate nella regione dell'Emmental, nel Cantone di Berna. Qui la raccolta avviene nel momento ottimale, un fattore decisivo per la qualità. «I principi attivi sono delicati», spiega il Dr. Andres, «per questo tutto deve avvenire rapidamente e in condizioni ottimali». Le radici fresche vengono lavorate immediatamente dopo la raccolta, in modo da preservarne i molteplici componenti.

## Puramente artigianale

Come ogni anno, il Dr. Andres partecipa personalmente alla lavorazione della pianta di valeriana. Anche per l'estrazione, il team non scende a compromessi. «Per otte-

nere un buon estratto utilizziamo solo solventi a cui l'organismo umano è abituato da sempre. Nel nostro caso si tratta di acqua e alcool. Solo così evitiamo l'estrazione di sostanze indesiderate», afferma il Dr. Andres. Il delicato processo interno preserva la naturalezza del prodotto e garantisce una buona tollerabilità.

## Per un maggiore relax

Le sostanze vegetali riscaldanti donano una delicata sensazione di benessere e favoriscono il rilassamento delle zone muscolari affaticate, alleviando i dolori articolari e muscolari. La combinazione di estratto di idraste altamente concentrato e calore benefico rende il gel un compagno naturale nella vita quotidiana, prima e dopo l'attività fisica o quando è necessario un sollievo.

Disponibile in farmacia e para-farmacia. Dr. Andres Pharma AG, [www.dr-andres.ch](http://www.dr-andres.ch)



Il gel a base di erbe si assorbe completamente e lascia una piacevole sensazione sulla pelle.

# PIÙ ENERGIA PER LA VITA

nuovo

Energia cellulare vitale con il coenzima Q10, NADH, PQQ, selenio e vitamine del gruppo B

Massima biodisponibilità

Energia, invecchiamento migliore, vitalità, sport, stanchezza ed esaurimento, nervi e psiche, stress, apprendimento

La vitamina B12 contribuisce al normale metabolismo energetico, alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento, al normale funzionamento del sistema nervoso e alla funzione mentale. La vitamina B5 contribuisce al normale rendimento mentale. Distribuito da: Conartix Health AG, Schlieren. CELLNRG sanagreen è disponibile in farmacia e in drogheria.

# I VIRUS: PICCOLI, VERSATILI, SORPRENDENTI

Per molto tempo i virus sono stati considerati quasi esclusivamente come pericolosi agenti patogeni, ma in realtà sono molto più di questo. Nel suo saggio, la professoressa emerita statunitense Marilyn J. Roossinck ne illustra l'enorme influenza.

I virus non causano solo malattie, ma hanno un ruolo importante nella vita. Questa è la prospettiva del saggio informativo «Viren - Die faszinierende Welt unserer heimlichen Mitbewohner» (Virus - Il mondo affascinante dei nostri coinquilini segreti) di Marilyn J. Roossinck, pubblicato dalla casa editrice Berner Haupt Verlag. La professoressa emerita di ecologia virale della Pennsylvania State University ha già pubblicato numerosi articoli specialistici e due libri su questo argomento.

## Compagni onnipresenti

L'autrice mostra in modo impressionante come i virus influenzano il nostro ecosi-

stema. Che si tratti del suolo, degli oceani o del nostro stesso corpo, le particelle virali sono presenti ovunque. Ciò solleva anche un'interessante domanda: i virus sono davvero vivi?

Roossinck spiega le posizioni scientifiche al riguardo e chiarisce che i virus sono più che semplice materiale genetico passivo. Essi interagiscono strettamente con tutte le forme di vita.

## Spiegazioni chiare e comprensibili

Il libro presenta in modo convincente complesse relazioni biologiche ad un vasto pubblico. Lo stile di scrittura è chiaro, i capitoli sono ben strutturati e numerose illustrazioni ne facilitano la comprensione.

Invece di una teoria arida, il libro offre un quadro vivace di come funzionano, si riproducono e si diffondono i virus. In questo modo, anche i lettori senza conoscenze preliminari riescono a comprendere i fondamenti della virologia.

## Ben oltre l'uomo

Uno dei meriti principali del libro è quello di non concentrarsi esclusivamente sui virus rilevanti per la medicina umana. Vengono presentati anche i virus delle piante, dei batteri, degli archei e dei funghi.

Roossinck mostra così quanto siano diversi i virus e quanto siano importanti in un sacco di contesti ecologici. Questo rende il libro adatto a chi è interessato alla biologia, alla medicina e all'ambiente.

## L'invisibile diventa visibile

L'autrice sa come presentare i fatti scientifici in forma narrativa. Passa da capitoli fondamentali su argomenti come l'evoluzione o la trasmissione a vivaci ritratti di singoli virus.

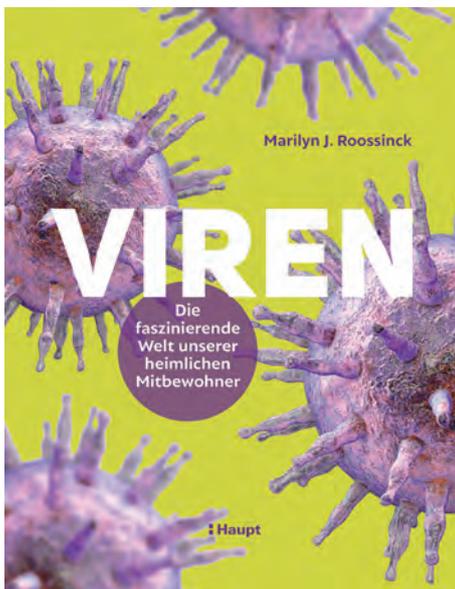
Questo mix rende la lettura varia e accessibile. Invece di presentare solo numeri e dati, il libro racconta storie che rendono visibile l'invisibile.

## Tra minaccia e utilità

L'esperta di virus sottolinea anche le funzioni utili dei virus, ad esempio stabilizzando l'equilibrio negli ecosistemi o proteggendo determinati organismi. Questo quadro differenziato mostra l'ambivalenza di questi attori minuscoli e versatili.

Questa prospettiva conferisce al libro una profondità e una rilevanza particolari. L'opera di Marilyn J. Roossinck unisce l'accuratezza scientifica al piacere della lettura. Rende tangibile la diversità dei virus e dimostra che dovremmo riconsiderare l'immagine che abbiamo di loro.

Martin Mäder



Anche senza conoscenze specialistiche, questo libro offre un quadro vivace del funzionamento dei virus.

«Viren - Die faszinierende Welt unserer heimlichen Mitbewohner» (I virus: l'affascinante mondo dei nostri coinquilini segreti); Haupt Verlag, Berna; 1ª edizione 2025; copertina rigida; ISBN/EAN 9783258084077; CHF 39.-; in libreria o su [www.haupt.ch](http://www.haupt.ch)



## 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](mailto:info@schweizerhausapotheke.ch)

**Direzione** Dr. Christoph Tschan, 031 740 97 15, [ch.tschan@schweizerhausapotheke.ch](mailto:ch.tschan@schweizerhausapotheke.ch); Mischa Felber, 031 740 97 12, [m.felber@schweizerhausapotheke.ch](mailto:m.felber@schweizerhausapotheke.ch)

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

**Layout e Design** Alexia Ackermann, [a.ackermann@schweizerhausapotheke.ch](mailto:a.ackermann@schweizerhausapotheke.ch) • **Traduzione** Deepl.com, Alessandro Falcone • **Responsabile marketing**

**e comunicazione** Stefan Möckli, 031 740 97 02, [s.moeckli@schweizerhausapotheke.ch](mailto: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](mailto:abo@schweizerhausapotheke.ch), 031 740 97 26



FreeStyle

**Libre 3**  
**PLUS**



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

**PROVI  
ORA**



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

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

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

### Questo è progresso.

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

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

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



# L'AUTENTICO DEODORANTE PROBIOTICO E RICARICABILE

Nel 2015 abbiamo brevettato un deodorante che utilizza una doppia azione di principi attivi probiotici che combattono naturalmente l'odore di sudore. Una piccola rivoluzione, quando la maggior parte dei deodoranti era ancora a base di sali

di alluminio! I deodoranti Biosme contengono solo probiotici e nient'altro! Niente alcool, niente bicarbonato, niente magnesio e niente oli essenziali. Ecco perché tutti i nostri deodoranti sono ultra-delicati (ed efficaci!). E naturalmente tutti i nostri de-

odoranti sono 100% vegani, naturali e certificati Ecocert.

- Senza sali di alluminio
- Senza alcool
- Senza bicarbonato
- Senza oli essenziali
- 100% vegani

- Naturali
- Ricaricabili
- Certificato Ecocert «eccellente»
- Ultra-compatibili
- Adatti a tutta la famiglia



## LA SOLUZIONE PER UNA RAPIDA GUARIGIONE DELLE FERITE

**Le infiammazioni della bocca, come afte, herpes, lesioni postoperatorie, gengive sanguinanti o lievi ustioni, possono essere molto dolorose e fastidiose nella vita quotidiana. Le allergie alimentari e i farmaci spesso rendono la guarigione lunga e spiacevole.**

L'ambiente umido e l'alta concentrazione di batteri presenti nella bocca rendono la rigenerazione più lenta e difficile rispetto alle lesioni ester-

ne. In questi casi è utile Oraflago®, l'innovativo gel sviluppato da W3 Solutions. 100% naturale, Oraflago® è stato concepito per accelerare la guarigione delle ferite e alleviare efficacemente il dolore.

La sua formula unica combina un'alta concentrazione di acido ialuronico con dieci estratti vegetali naturali: potenti antisettici naturali, antinfiammatori, idratanti, antibatterici e disinfettanti. A differenza



di molti altri prodotti presenti sul mercato, Oraflago® forma un film protettivo sulla mucosa, che consente una guarigione più rapida e riduce il rischio di infezioni.

La texture unica di Oraflago® è stata appositamente studiata per resistere all'ambiente umido del cavo orale. La facilità d'uso e la composizione priva di sostanze chimiche aggressive lo rendono un compagno ideale per chi è soggetto a disturbi ricorrenti del cavo orale.

gamma di prodotti di follow-up per l'uso quotidiano: un dentifricio e un collutorio, entrambi senza alcool e arricchiti con acido ialuronico e oli essenziali per proteggere in modo duraturo denti e gengive e prevenire nuove lesioni.

Tutti i prodotti Oraflago® sono fabbricati in Europa e sono disponibili da oltre 10 anni in farmacia, presso il vostro dentista o igienista dentale.

Grazie all'efficacia di Oraflago®, W3 Solutions ha sviluppato una

Maggiori informazioni su: [www.w3solutions.ch](http://www.w3solutions.ch)



# CONTUSIONI? DOLORI MUSCOLARI? ECCHIMOSI?



## ARNIGEL® BOIRON

La forza dell'Arnica in gel

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



Nelle vostre  
farmacie  
e drogherie

CONSIGLIATO DAL

93%

DEGLI UTILIZZATORI\*

**IN CASO DI  
BRUCIORE DI STOMACO**

**SOLLIEVO  
RAPIDO  
PROTEZIONE  
NATURALE**

**Neutralizza rapidamente**  
l'acido gastrico in eccesso

**Calma e protegge**  
l'esofago grazie all'estratto  
naturale di fico d'India

Disponibile al gusto menta e frutta.  
Senza alluminio.

Film protettivo  
naturale da  
**ESTRATTO DI  
FICO D'INDIA**



\* Sondaggio sull'uso condotto in Germania, con 227 intervistati (età: 45-69 anni), da parte dell'istituto indipendente di ricerca di mercato incaricato DIALEGO AG, a metà del 2022.