

N° 4 giugno/luglio 2025

2° anno

Farmacia

Casalinga

Dal 2024

A stylized landscape illustration featuring a prominent, dark brown mountain peak in the background. The foreground consists of rolling green hills with two small, dark grey houses. The ground is depicted with a light yellow grid pattern. The sky is a gradient of orange and red, suggesting a sunset or sunrise.

Teatro all'aperto
a 2582 m s.l.m.



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

Gennaro Scotti



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

Ogni storia è unica- insieme continuiamo a scriverla.

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

sclerosi-multipla.ch

per conviverci meglio

SM Società svizzera
sclerosi
multipla

Un viaggio in un'altra epoca

Zermatt è davvero unica. Fiore all'occhiello alpino di una Svizzera da cartolina, questa popolare e frequentata destinazione turistica riesce a conciliare attrazioni turistiche, turismo internazionale di massa e autentica nostalgia.

Passeggiando per la Bahnhofstrasse è difficile credere che Zermatt fosse un tempo un semplice villaggio di montagna abitato da contadini. Nel XIX secolo la Svizzera era il «paese povero d'Europa». Ciò valeva in particolare per il Cantone Vallese: nessuno pensava allora alla prosperità mondana, troppo grande era la lotta per la sopravvivenza.

La svolta per Zermatt iniziò il 13 luglio 1865 con un altro tentativo di scalare finalmente il Cervino. La cordata guidata dal lord inglese Edward Whymper riuscì effettivamente a raggiungere per prima la vetta. Tuttavia, l'impresa si concluse con una tragedia durante la discesa, con conseguenze di vasta portata ed estremamente contrastanti: da un lato, Zermatt divenne famosa in tutto il mondo praticamente dall'oggi al domani grazie alla prima scalata riuscita. Dall'altro, il dramma umano gettò un'ombra sulla popolazione per molte generazioni.

Quest'estate, la vera e avvincente storia di questa prima ascensione torna sul palcoscenico all'aperto più alto d'Europa, a 2582 m s.l.m. Una dettagliata anteprima di «THE MATTERHORN STORY» di Livia Anne Richard è disponibile a pagina 6.

Mischa Felber

Vita Protein Body Shape

Godetevi la vostra figura da sogno.

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



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

Gestione del peso

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



Altre informazioni: vitahealthcare.ch
In vendita in farmacia e drogheria.

Prodotto in Svizzera 



Vivere meglio.

**Vita**
Health Care

DISTURBI VENOSI?

Künzle Disturbi venosi Pinus Pygenol è utilizzato come trattamento coadiuvante in caso di ristagno venoso, vene varicose, gonfiore serale e senso di pesantezza alle gambe.

Künzle Disturbi venosi Pinus Pygenol contiene un estratto della corteccia del pino marittimo. I principi attivi vegetali contenuti proteggono e rinforzano i vasi sanguigni e sono quindi indicati per il trattamento dei disturbi venosi.



Il principio attivo è estratto dalla corteccia dei pini.



Le compresse Pinus Pygenol sono un medicamento omologato. Si consiglia l'assunzione per periodi prolungati. Si consiglia inoltre l'uso topico come coadiuvante: con il gel intensamente rinfrescante, la lozione leggermente rinfrescante e curativa o lo spray rinfrescante di Pinus Pygenol (prodotti cosmetici).

Tutti i prodotti Pinus Pygenol sono disponibili in farmacia e drogheria senza prescrizione medica.

Questo è un medicinale autorizzato. Leggere il foglietto illustrativo.

Titolare dell'autorizzazione: Tentan AG, 4452 Itingen pinus-pygenol.ch



Esistono metodi più semplici?



Dona sollievo in caso di disturbi venosi

- medicamento fitoterapico con estratto di corteccia di pino
- in caso di stasi venosa e vene varicose
- in caso di edemi e senso di pesantezza alle gambe
- rinforza e protegge i vasi sanguigni

Titolare dell'omologazione: Tentan AG, 4452 Itingen, www.pinus-pygenol.ch



PINUS® PYGENOL®

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

INDICE

06 Punto di vista

Teatro all'aperto a Zermatt:
«THE MATTERHORN STORY»

10 Sostanze nutritive

Un apporto sufficiente non è ancora
un apporto ottimale

13 Ingrossamento della prostata

Una procedura laser minimamente
invasiva può porvi rimedio

14 Dolori facciali

Le cause sono spesso un sistema
nervoso danneggiato o malattie

15 Cancro della pelle

La diagnosi precoce è importante per
il successo della terapia

16 Stress

Quando il sistema nervoso soffre
a causa di uno stress eccessivo

19 Reflusso

Il sovrappeso favorisce il
reflusso dell'acido gastrico

24 Fiordaliso

Il tè preparato con i suoi fiori è
analgesico e può aiutare in caso
di infiammazioni

24 Colophon

28 Chirurgia viscerale

I robot rendono gli interventi
più delicati e precisi

32 Alimento per il cervello

Favorire la concentrazione e la
memoria con sostanze vegetali

34 Fibrillazione atriale

Il disturbo del ritmo cardiaco più
comune può avere gravi
conseguenze se non trattato

42 Lingua dei segni

Comunicare con segni e gesti
analoghi al linguaggio verbale

44 Crampi muscolari

Uno spray al magnesio può
rilassare e ridurre il dolore

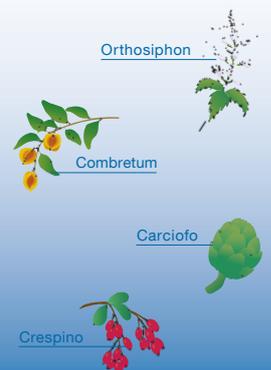
Stampato su carta senza cloro.

Bilifuge® Digest

Confetti e gocce con
quattro estratti vegetali
e colina*

*La colina contribuisce al mantenimento
della normale funzione epatica.

Tentan AG, CH-4452 Itingen, www.tentan.ch





«Come se si fosse parte integrante di questa leggendaria cordata»

Dieci anni dopo la sua prima rappresentazione, lo storico spettacolo di successo «THE MATTERHORN STORY» di Livia Anne Richard torna quest'estate sul palcoscenico all'aperto più alto d'Europa. Esattamente 160 anni dopo la prima scalata del Cervino, il pubblico potrà assistere a una nuova messa in scena di questa emozionante storia svizzera dal contenuto universalmente valido. Lo spettacolo va nuovamente in scena sul Riffelberg, a 2582 metri sul livello del mare, davanti a uno scenario naturale gigantesco e assolutamente unico: il Cervino.

La combinazione di storia e location rendono «THE MATTERHORN STORY» un'esperienza davvero unica. Ma andiamo con ordine: l'opera della scrittrice e regista bernese Livia Anne Richard racconta la leggendaria prima scalata del Cervino. Non sorprende quindi che la montagna più famosa, almeno per gli svizzeri, sia la vera protagonista. Questo è anche uno dei motivi per cui Richard rompe un tabù e, durante gli applausi finali, fa voltare brevemente le spalle al pubblico ai suoi attori per inchinarsi anche davanti alla montagna delle montagne. Giustamente: fino al 1865 la montagna era considerata «inconquistabile». Dal 1857 numerose cordate avevano tentato invano di scalare il Cervino. Poiché i tentativi partivano sempre dal versante italiano o svizzero, si scatenò una vera e propria gara per la prima scalata. Gli italiani sarebbero riusciti a battere gli svizze-

ri, con i loro ambiziosi e soprattutto facoltosi ospiti britannici? Il punto di partenza sul territorio svizzero era allora come oggi Zermatt. La povera popolazione locale e in particolare le guide alpine del posto accoglievano l'ambizione e l'entusiasmo degli alpinisti, per lo più stranieri, con un misto di superstizione e diffidenza. La loro paura del Cervino era grande, perché credevano che sulla montagna vivessero spiriti che avrebbero lanciato pietre se qualcuno si fosse avvicinato. Ci vollero quindi la forza di persuasione e gli incentivi monetari dei nobili lord inglesi per mobilitare nuovamente le guide alpine locali a tentare l'impresa. All'alba del 13 luglio 1865, un'altra cordata partì da Zermatt per realizzare l'«impossibile». I quattro alpinisti britannici erano accompagnati da tre guide alpine: padre e figlio Tagwalder di Zermatt e il francese Michel Croz di Chamonix.

Un dramma all'origine della storia di successo di Zermatt

Contrariamente a tutti i timori, il giorno dopo gli abitanti di Zermatt videro tutti e sette gli uomini in cima al Cervino. La gioia nel villaggio fu inizialmente grande, ma sfociò in un dramma con conseguenze di vasta portata, che rese il villaggio di Zermatt e la sua montagna solitaria famosi in tutto il mondo. Improvvisamente arrivarono turisti a frotte. Il prezzo da pagare fu però alto: gli eventi storici gettarono un'ombra su Zermatt e la sua popolazione per molte generazioni. Nella sua opera, proprio una bernese, l'autrice e regista Livia Anne Richard, mette in luce gli aspetti finora poco conosciuti di questi drammatici eventi: mostra i veri eroi che all'epoca non erano sotto i riflettori, ma al contrario venivano denigrati. Lo spettacolo, basato su fatti reali, ha già entusiasmato il pubblico alla sua prima rappresen-

tazione nell'estate 2015. Ha fatto parte delle celebrazioni per il 150° anniversario della prima ascensione del Cervino e ha avuto un enorme riscontro mediatico a livello internazionale. Per la messa in scena del 2025, Richard ha rielaborato «THE MATTERHORN STORY», «senza però modificare il DNA della storia vera», come lei stessa afferma. Il pubblico potrà godersi nuovi personaggi e un concept musicale congeniale, elaborato dalla band di Zermatt «Wintershome» e dal giovane pianista bernese Elia Gasser. Quest'ultimo accompagnerà dal vivo lo spettacolo ogni sera.

Il cast è composto in gran parte da attori vallesani

I personaggi sono interpretati da un totale di 27 attori. Salvo poche eccezioni, provengono tutti da Zermatt o dall'Alto Vallese. Sul palco ci sarà anche Sabrina Pollinger, che interpreta Barbara Salzgeber, la fidanzata del figlio della guida alpina Peter Taugwalder. La 33enne attrice professionista di Briga ha studiato recitazione alla rinomata scuola di recitazione Charlottenburg di Berlino e ora calca per la prima volta un grande palcoscenico nella sua terra natale. Dieci anni fa era seduta in tribuna durante la prima rappresentazione e ancora



Lo spettacolo va in scena sul palcoscenico all'aperto più alto d'Europa, a 2582 metri sul livello del mare, davanti a uno scenario naturale gigantesco e assolutamente unico: il Cervino. Guardate voi stessi il nostro trailer su YouTube (codice QR nell'immagine).

oggi ne è entusiasta: «Grazie all'atmosfera incomparabile del Riffelberg e alla vicinanza al palcoscenico, mi sembrava di far parte della storia di allora e di partire insieme alla cordata verso il Cervino». In effetti, l'insolita location teatrale a quasi 2600 metri sul livello del mare esercita un gran-

de fascino. Lo conferma anche Dani Mangisch, probabilmente l'attore più famoso sul palco. Originario di Betten (VS), l'attore vive da tempo a Zurigo. È quindi ancora più felice di tornare professionalmente in Vallese. In un doppio ruolo, interpreta sia il pastore britannico Charles Hudson che la guida alpina locale Elmar. Oltre ad altri professionisti e semi-professionisti, il cast è completato da numerosi attori dilettanti. Anche e soprattutto per loro, il progetto è legato a un incredibile coinvolgimento emotivo. Così, quando nell'autunno del 2024 è stato annunciato il ritorno di questo spettacolo emozionante, sono scorse alcune lacrime di gioia. È assolutamente comprensibile, dato che molti abitanti del luogo recitano la «ischi Gschicht», come dicono loro. Un'altra particolarità è che sul palco saranno presenti contemporaneamente quattro generazioni: il più giovane attore ha 8 anni, il più anziano 88.

THE MATTERHORN STORY

Un'opera teatrale sull'amore e la morte, sull'amicizia e la rivalità, sulla megalomania e la fede in Dio. Rappresentato sul palcoscenico all'aperto più alto d'Europa sul Gornergrat (stazione Riffelberg, 2582 m s.l.m.), sopra Zermatt. La tribuna può ospitare 448 persone e, grazie alle sue dimensioni contenute, offre un'esperienza teatrale intima con grande vicinanza agli attori e vista diretta sul Cervino.

Periodo

Dal 28 giugno al 23 agosto 2025, tutti i giorni feriali alle 19.30
La domenica e per lo spettacolo speciale del 1° agosto alle 14.00

Durata

Lo spettacolo dura 90 minuti, senza intervallo.

Lingue

Le lingue parlate sono il dialetto vallesano, il tedesco e l'inglese. Lo spettacolo è concepito in modo tale che la conoscenza di una sola lingua è sufficiente per seguire la trama.

Come arrivare

Con la Gornergrat Bahn il giorno dello spettacolo da Zermatt a Riffelberg

e ritorno: CHF 45.- o con un biglietto giornaliero per il Gornergrat: CHF 70.- (corse speciali a tariffa speciale unica. Gli abbonamenti non sono validi).

Biglietti

Tariffa normale: CHF 85.-, prenotabile con opzioni aggiuntive (culinaria, biglietto giornaliero Gornergrat) su www.freilichtspielezermatt.ch/tickets



Le persone in sedia a rotelle ricevono un biglietto gratuito. Prenotazione solo per telefono al numero 027 527 01 50.

Due Taugwalder recitano la storia della loro famiglia

Ischi Gschicht - questo vale in particolare per David Taugwalder e Pino Mazzone. Il loro impegno sul palcoscenico è molto più di una semplice recitazione. Sono piuttosto parte di una vera e propria riabilitazione della storia delle loro famiglie: entrambi sono discendenti diretti dei «loro» personaggi Peter Taugwalder figlio e padre. Quest'ultimo fu accusato da Edward Whymper, unico ospite sopravvissuto e primo scalatore ad entrare nei libri di storia, di aver causato l'incidente che costò

la vita a quattro persone. David Taugwalder, che in «THE MATTERHORN STORY» interpreta il suo antenato Peter Taugwalder figlio, è felice di poter mostrare i suoi diretti antenati sotto una luce diversa, quella della verità.

Un'esperienza teatrale all'aperto unica nel suo genere

L'esperienza inizia già prima di arrivare al teatro, con il viaggio attraverso la natura incontaminata a bordo della Gornergrat Bahn. Una volta arrivati in cima, i visitatori saranno accolti da un'atmosfera davvero «unica» nel vero senso della parola. Grazie alla posizione centrale tra le montagne, le condizioni di luce sono diverse ogni sera. Per poter mettere in scena uno spettacolo teatrale a circa 2600 metri sul livello del mare è necessario un enorme sforzo logistico: per le 31 rappresentazioni

complessive vengono trasportate in alto e poi riportate a valle quasi 40 tonnellate di materiale. Affinché il team di Marco Godat, responsabile dell'infrastruttura, possa iniziare i lavori di allestimento già a maggio, è necessario prima rimuovere la neve residua. Ma tutto questo impegno vale la pena quando, alla fine di giugno, finalmente si alza il sipario. Anche perché il più alto spettacolo all'aperto d'Europa si tiene solo ogni 10 anni.

Mischa Felber



Freilichtspiele Zermatt
Englischer Viertel 9
3920 Zermatt

027 527 01 50
top@freilichtspielezermatt.ch
www.freilichtspielezermatt.ch



Sabrina Pollinger (a destra) interpreta Barbara Salzgeber, la fidanzata del figlio della guida alpina Peter Taugwalder. Per l'attrice professionista 33enne di Briga si tratta del primo ingaggio nella sua terra natale. Dieci anni fa era seduta in tribuna durante la prima rappresentazione e si sentiva come se fosse lei stessa a partire con la leggendaria cordata alla volta del Cervino.

CONTUSIONI? DOLORI MUSCOLARI? ECCHIMOSI?



ARNIGEL® BOIRON

La forza dell'Arnica in gel

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



QUANDO MANCANO GLI ELEMENTI FONDAMENTALI PER LA VITA

I nutrienti sono gli elementi fondamentali per la nostra vita. Sebbene la maggior parte di noi in Europa assuma calorie a sufficienza, solo pochi hanno un apporto adeguato o ottimale di tutti i nutrienti. La nostra società sembra sovralimentata, ma comunque malnutrita.

Gli acidi grassi omega-3 sono in cima alla lista delle carenze nutrizionali più comuni. Fino al 90% della nostra società non ne assume una quantità ottimale. Segue a ruota la vitamina D con l'85% (in inverno). Dopo l'acido folico (80%), la vitamina A (60%), il magnesio (50%) e il ferro (dal 30 al 40%), troviamo la vitamina C e la vitamina E (entrambe con il 30%).

Se guardiamo all'apporto nutrizionale dei nostri bambini, il quadro è simile. È stato misurato l'apporto di vitamina A, vitamina B12, vitamina D, zinco, ferro e acido folico nei bambini di età compresa tra 6 mesi e 5 anni. È emerso che il 56% dei bambini in tutto il mondo presenta una carenza nutrizionale. Nei paesi altamente sviluppati come la Svizzera, il 45% dei bambini era affetto da carenze nutrizionali, mentre nella regione dell'Africa subsahariana la percentuale era del 62%.

Cause delle carenze nutrizionali

Ma come possono insorgere tali carenze nonostante l'eccesso di cibo in Europa? La densità nutrizionale e il carico di pesticidi negli alimenti possono essere solo due delle cause. A causa dei metodi di coltivazione, che puntano alla resa piuttosto che al contenuto di sostanze nutritive, le piante devono proteggersi meno dai nemici naturali. Ricevono tutte le sostanze nutritive di cui hanno bisogno per crescere. Tuttavia, poiché le piante non hanno più bisogno di sostanze per proteggersi o crescere, producono meno vitamine, minerali e sostanze vitali.

Come se non bastasse, i pesticidi e i fungicidi possono anche bloccare il nostro sistema enzimatico. Di conseguenza, le nostre cellule non sono più in grado di assorbire correttamente le sostanze nutritive. Una carenza di micronutrienti si manifesta in modo graduale. I primi sintomi possono essere un indebolimento del sistema immunitario, stanchezza, irritabilità e difficoltà di concentrazione. Solo dopo un lungo periodo di carenza nutrizionale si manifestano sin-



Indipendentemente dalla modalità di assunzione dei nutrienti, un apporto sufficiente non è affatto sinonimo di apporto ottimale.

tomati evidenti. In caso di carenza di calcio, ad esempio, si possono verificare crampi muscolari, debolezza generale e bassa densità ossea.

Sufficiente non significa ottimale

Un apporto sufficiente di sostanze nutritive non corrisponde ancora a un apporto ottimale! Consultate i valori di riferimento ufficiali per le sostanze nutritive, riportati sul retro di molte confezioni di alimenti. I valori di riferimento costituiscono la base per la definizione di raccomandazioni alimentari per una dieta il più possibile completa. Tali valori di riferimento indicano le quantità di energia e sostanze nutritive da assumere quotidianamente per una persona sana.

Prendiamo ad esempio la vitamina D: spesso si presume che la vitamina D sia importante solo per la salute delle ossa. Se l'apporto (misurato nel sangue) è superiore al minimo necessario, il rischio di fratture dell'anca diminuisce notevolmente. Ma anche il rischio di malattie cardiovascolari e infezioni è inferiore. E se il valore è ancora più alto, il rischio di cancro è notevolmente inferiore e la forza

muscolare è massima. Se ora vi chiedessi di scegliere se sono più importanti per voi le vostre ossa o tutte le altre cose menzionate in precedenza, immagino che preferireste avere un livello ottimale di vitamina D piuttosto che un livello sufficiente.

Il riferimento è il minimo

È importante sapere che i valori di riferimento corrispondono solo all'assunzione minima di sostanze nutritive. Rappresentano quindi la quantità necessaria per le funzioni biologiche di base. I valori di riferimento non dicono nulla sulla quantità di cui il nostro corpo ha effettivamente bisogno. O meglio, sulla quantità necessaria affinché i nostri processi biochimici funzionino in modo ottimale. I valori di riferimento per l'apporto nutrizionale sono derivati dal fabbisogno medio di un gruppo di popolazione. Si tratta quindi di valori medi rilevati mediante l'esame di un ampio campione di individui «normali».

I valori di riferimento corrispondono al fabbisogno minimo di ogni singolo individuo? No. Il fabbisogno minimo varia da persona a per-



Importanti parametri di controllo

Se desiderate avere una buona panoramica del vostro apporto dei micronutrienti più importanti, vi consiglio di determinare i valori ematici riportati di seguito. Discutete poi i risultati con un nutrizionista qualificato e fatevi seguire in modo olistico per colmare eventuali carenze e deficit.

- Vitamina D
- Vitamina B12 (olotranscobalamina, abbreviata HoloTC)
- Acido folico
- Ferro (ferritina)
- Magnesio
- Selenio
- Zinco
- Coenzima Q10
- Iodio (da misurare nelle urine)

sona e da un giorno all'altro. Il fabbisogno individuale di una persona non è quindi generalmente noto. «Ogni individuo ha il proprio ambiente nutrizionale. Sebbene il tipo di nutrienti di cui abbiamo bisogno sia lo stesso per tutti, le quantità di cui abbiamo bisogno non devono necessariamente essere le stesse per ogni individuo». Citazione del Prof. R. J. Williams, fondatore del concetto di individualità biochimica.

Cosa influenza il fabbisogno nutrizionale

Esistono diversi fattori che influenzano il fabbisogno nutrizionale individuale e che non vengono presi in considerazione nei valori di riferimento. Ecco un elenco dei fattori più comuni:

- Consumo di alcol, caffè o tè
- Disturbi dell'assorbimento
- Differenze genetiche, sesso
- Contatto con sostanze tossiche presenti nell'ambiente, fumo
- Attività fisica, attività sportiva
- Malattie, interventi chirurgici
- Stile di vita, stress psichico ed emotivo
- Gravidanza, allattamento
- Crescita

Soprattutto le persone anziane, gli atleti agonisti, le persone con molto stress (ossidativo) e i vegetariani/vegani hanno un fabbisogno maggiore di determinati nutrienti.

E cosa si può fare contro le carenze e i deficit nutrizionali? Ha senso assumere semplicemente degli integratori alimentari? No, l'ideale è prima di tutto un'analisi del sangue per poter reintegrare in modo mirato le riserve di nutrienti carenti. Considerando la carenza marcata nella nostra società menzionata all'inizio dell'articolo, integratori alimentari di base come acidi grassi omega-3, vitamina D, vitamina C e magnesio possono essere assunti anche senza un precedente esame del sangue.

Lorena Bornacin

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



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

Pomata consolida *originale del Dott. ANDRES*

Original
DR. ANDRES
Wallwurzel
salbe

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

Dr. Andres Pharma AG

LA SCARPA SALUTARE PER IL BENESSERE

Chi non conosce la sensazione di avere i piedi doloranti dopo una lunga giornata o uno sforzo fisico? Giovani o anziani, non fa differenza: capita a tutti. Se il dolore si manifesta regolarmente e impedisce di svolgere le normali attività quotidiane, è giunto il momento di prendersi cura di sé.

Le cause del dolore ai piedi sono molteplici, ad esempio malposizionamento, sovraccarico o calzature sbagliate. È quindi opportuno rivolgersi a uno specialista che effettui un'analisi accurata della posizione e del carico del piede.

Per ogni piede

Il marchio di calzature «FinnComfort» pone al centro le esigenze dei clienti e dei loro piedi. Per questo motivo, l'azienda Waldi Schuhfabrik, con sede in Baviera, collabora da anni con personale specializzato con formazione medica. È nata così un'ampia gamma di scarpe da donna e da uomo con molte funzioni. L'assortimento di scarpe viene costantemente ampliato con colori alla moda, materiali e modelli di tendenza. E le caratteristiche di vestibilità, stabilità, sostegno e durata della scarpa sono sempre in primo piano.

Chi ha piedi particolari spesso non riesce a trovare scarpe adatte nei negozi. «FinnComfort» offre invece un'ampia scelta di modelli per piedi normali, stretti e larghi. Chi ha piedi sensibili ed esigenti troverà da «FinnComfort» modelli imbottiti o alcuni con materiale elasticizzato contro i punti di pressione e con plantari morbidi. Molti piccoli dettagli delle scarpe «FinnComfort» contribuiscono al benessere.

Con imbottitura di sostegno

Ogni scarpa «FinnComfort» è dotata di un'imbottitura anatomica e confortevole che guida il piede durante la camminata lungo la linea di rollata naturale tallone - avampiede - metatarso - alluce. Questa imbottitura è composta esclusivamente da materiali naturali come sughero, iuta, pelle conciata vegetalmente e gomma.

Chi deve indossare plantari medici può contare sulle scarpe «FinnComfort». L'imbottitura comoda rimovibile può essere sostituita con il proprio plantare, che ha spazio a sufficienza.

Produzione sostenibile

Nella produzione delle scarpe, «FinnComfort» presta particola-



re attenzione alla provenienza e alla qualità dei materiali, come anche alla tutela attiva dell'ambiente. La produzione è soggetta alla legislazione europea in materia di norme ambientali e sicurezza sul lavoro. Macchinari all'avanguardia aumentano l'efficienza e riducono il consumo energetico.

Anche in caso di piccoli difetti o di soles consumate, il distributore svizzero offre un servizio di ripa-

razione, come ad esempio la sostituzione della suola. Gli amanti di «FinnComfort» che desiderano usufruire di questo servizio di assistenza clienti sono pregati di rivolgersi al punto vendita.

Distribuzione tramite negozi specializzati

Le calzature «FinnComfort» sono distribuite in Svizzera tramite rivenditori specializzati. I rivenditori hanno una conoscenza approfondita delle calzature e dei tipi di piede e garantiscono che ogni cliente trovi la calzatura perfetta. La consulenza personalizzata e l'alta qualità dei prodotti assicurano che tutti possano trovare le calzature ideali per ogni esigenza.

Per ulteriori informazioni e un elenco dei rivenditori, visitare il sito finncomfort.ch



IL LASER CONTRO L'INGROSSAMENTO DELLA PROSTATA

Molti lo sanno bene: di notte ci si alza più volte perché la vescica è piena. Ma appena ci si siede sul water, escono solo poche gocce. Durante il giorno la situazione si ripete: bisogno frequente di urinare, flusso debole e sensazione costante di non aver svuotato completamente la vescica. All'inizio non ci si fa caso, poi diventa fastidioso e a volte anche preoccupante.

Gli uomini non amano parlarne. Eppure questi disturbi sono molto diffusi e nella maggior parte dei casi innocui. Spesso sono causati da un ingrossamento benigno della prostata, chiamato iperplasia prostatica benigna, abbreviato in IPB. Si tratta di una conseguenza naturale dell'invecchiamento e colpisce quasi un uomo su due oltre i 50 anni.

La buona notizia è che non bisogna rassegnarsi. Esistono infatti terapie moderne e poco invasive. Se i farmaci non sono sufficienti, sono disponibili diverse opzioni chirurgiche. Una di queste è particolarmente efficace in caso di ingrossamento significativo della prostata: l'enucleazione della prostata con laser a tulio, abbreviata ThuLEP. Questa procedura combina precisione medica e alta tollerabilità, apportando un notevole sollievo e una migliore qualità della vita a molti pazienti.

Che cos'è la ThuLEP e come funziona?

La ThuLEP è una procedura laser minimamente invasiva che non richiede alcuna incisione addominale. Attraverso l'uretra viene inserito uno strumento sottile che, con un raggio laser preciso, rimuove il tessuto prostatico in eccesso con precisione millimetrica e senza danneggiare i tessuti circostanti. Il risultato: l'urina può nuovamente fluire senza ostacoli, con un effetto duraturo.

«Grazie alla precisa tecnologia laser, siamo in grado di rimuovere in modo mirato il tessuto prostatico in eccesso, preservando strutture importanti come i nervi e i muscoli dello sfintere», spiega il dott. med. Martin von Ribbeck, medico specialista in urologia presso Uroviva.

Vantaggi convincenti

La terapia laser al tulio offre numerosi vantaggi. Poiché l'intervento viene eseguito attraverso l'uretra, non è necessaria alcuna

incisione esterna. Ciò significa meno stress per il corpo e un rischio di infezione notevolmente ridotto.

La perdita di sangue è minima. Ciò rende la ThuLEP particolarmente interessante per i pazienti anziani o per gli uomini che assumono farmaci anticoagulanti rispetto alla precedente procedura chirurgica che prevedeva un'incisione addominale.

Anche il tempo di recupero è piacevolmente breve. Molti pazienti possono lasciare l'ospedale dopo pochi giorni e tornare alla loro vita quotidiana dopo una o due settimane. Il controllo della minzione rimane invariato, così come la potenza sessuale, poiché i nervi e i vasi sensibili vengono preservati in modo mirato.

E, non da ultimo, convince l'effetto a lungo termine: gli studi dimostrano che meno del 2% degli uomini trattati deve sottoporsi a un nuovo intervento entro cinque anni. Ciò dimostra l'elevata efficacia e sostenibilità del metodo.

Cosa devono aspettarsi concretamente i pazienti?

L'intervento dura solitamente dai 60 ai 90 minuti e viene eseguito in anestesia locale o generale. Successivamente, i pazienti rimangono in ospedale per due o tre giorni in osservazione. Molti riferiscono un miglioramento tangibile già pochi giorni dopo l'intervento, con un conseguente miglioramento della qualità della vita.

Non volete più convivere con i disturbi? Uroviva offre questo trattamento innovativo in diverse sedi, in modo personalizzato, sicuro ed efficace. Per ulteriori informazioni visitate il sito: www.uroviva.ch



Con la terapia laser ThuLEP minimamente invasiva, il Dr. Martin von Ribbeck è in grado di rimuovere delicatamente il tessuto prostatico in eccesso senza incidere l'addome. Foto: zvg.

uroviva
MEINE UROLOGIE

Dr. med. Martin von Ribbeck



è medico specialista in urologia presso Uroviva nell'ospedale Limmattal.

TRATTARE IN MODO MIRATO IL DOLORE FACCIALE

Il dolore facciale può avere molte cause. Con un trattamento mirato è possibile aiutare la maggior parte delle persone colpite.

Professore Lennart Stieglitz, lei è neurochirurgo presso l'Ospedale universitario di Zurigo e tratta anche pazienti con dolore facciale. Quante persone ne sono affette in Svizzera?

Se si considerano tutte le forme di dolore cronico, in Svizzera probabilmente più di tre milioni di persone soffrono di dolori cronici. Ogni anno si aggiungono circa 2000 donne e 1500 uomini che soffrono di una delle diverse forme di dolore facciale.

Da dove proviene questo dolore e cosa lo caratterizza?

Il dolore è causato da un disturbo o un danno al sistema nervoso che trasmette il dolore. Il dolore facciale può essere molto fastidioso, può manifestarsi all'improvviso o essere costante. La qualità della vita delle persone colpite è quindi fortemente compromessa. In particolare, il dolore che colpisce il nervo trigemino è uno dei più intensi in assoluto. Il dolore facciale rappresenta quindi una sfida particolare per la neuromedicina.

Dove sta la difficoltà nel trattamento?

I sintomi del dolore facciale sono spesso difficili da attribuire a una causa o a una malattia specifica. Le cause possibili sono molteplici. Possono derivare dai denti, dalle articolazioni mascellari, da conseguenze di incidenti, da tumori, dai vasi sanguigni, dai seni paranasali, dalla sclerosi multipla, da ictus e da altre malattie. La nevralgia del trigemino citata sopra è un buon esempio della sofferenza causata da questa malattia: gli attacchi possono essere scatenati semplicemente dal contatto, dall'aprire la bocca o dal lavarsi i denti. Ma anche la nevralgia del trigemino non è sempre diagnosticabile con certezza.

Molti pazienti hanno già alle spalle un lungo calvario prima di essere indirizzati al Centro per il dolore cranico, facciale e dell'articolazione temporo-mandibolare dell'USZ. Perché spesso ci vuole così tanto tempo?

In effetti, molti pazienti hanno già alle spalle cure dentistiche senza successo o terapie farmacologiche di lunga durata prima di arrivare al nostro ambulatorio. Se il dolore sembra provenire dai denti, ovvia-



Il dolore facciale può essere causato da un sistema nervoso danneggiato o da malattie.

mente si consulta prima un dentista. Se non si riscontra alcun miglioramento, il passo successivo è rivolgersi al medico di famiglia e spesso solo in un secondo momento al neurologo. Di conseguenza, spesso trascorre molto tempo prima che venga formulata una diagnosi.

Come procedete all'Ospedale universitario di Zurigo per individuare la causa del dolore?

Il trattamento del dolore facciale richiede innanzitutto un'accurata valutazione. Le persone colpite necessitano sempre di una terapia personalizzata in base alle loro esigenze. Il nostro punto di forza è la stretta collaborazione tra tutte le discipline necessarie per una valutazione completa: neurologia, neurochirurgia, chirurgia maxillo-facciale, ORL, radiologia, radio-oncologia, psichiatria e fisioterapia si riuniscono nel nostro centro per il dolore cranico, facciale e dell'articolazione temporo-mandibolare. La diagnosi e la situazione di ogni paziente vengono discusse in un comitato composto da tutti questi specialisti. Insieme viene quindi stabilito il trattamento che promette il maggior successo e che raccomandiamo al paziente.

In quali casi può essere utile un intervento chirurgico?

Prendiamo in considerazione un intervento chirurgico quando tutte le possibilità farmacologiche sono state esaurite e l'intervento offre prospettive di successo. Una causa tipica della nevralgia del trigemino è il contatto di un vaso sanguigno apparentemente sano con un nervo sensibile nel tronco cerebrale. Ciò provoca pulsazioni che irritano o danneggiano il nervo. Con un intervento chirurgico possiamo separare il vaso dal nervo e quindi eliminare la trasmissione permanente degli impulsi dal vaso sanguigno al nervo. Oltre il 90% dei pazienti non presenta più sintomi dopo l'intervento. Tuttavia, è fondamentale effettuare un'accurata valutazione per evitare interventi inutili di questo tipo, tecnicamente molto complessi.

Prof. Dr. med. Lennart Stieglitz



è medico capo e vicedirettore della Clinica di Neurochirurgia dell'Ospedale universitario di Zurigo.

«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.

QUANDO LO STRESS METTE A DURA PROVA I NERVI

Il mondo digitale, con la sua costante reperibilità, comporta un ritmo più frenetico e una maggiore pressione per ottenere risultati. Inoltre, il lavoro, la scuola e la vita quotidiana in generale possono causare esaurimento e sovraccarico mentale. Quando la concentrazione, la serenità o anche la motivazione ne risentono, esistono modi delicati per rafforzare i nervi.

La tensione prolungata e il sovraccarico sensoriale mettono a dura prova il sistema nervoso. Difficoltà di concentrazione, ansia, nervosismo o maggiore irritabilità possono essere segni che le proprie risorse sono esaurite.

Ciò è particolarmente evidente in caso di elevato stress mentale, ad esempio al lavoro o a scuola, specialmente prima degli esami. Anche la mancanza di motivazione può essere un segno che il corpo e la mente hanno bisogno di una pausa. Spesso la prima cosa a risentirne è proprio la capacità di concentrazione.

Riportare la calma nel caos

Nella vita quotidiana, piccoli rituali possono aiutare a mantenere le prestazioni mentali. Routine quotidiane strutturate con orari di studio e di riposo chiaramente definiti aiutano a orientarsi. Brevi pause dopo fasi di lavoro concentrate migliorano la capacità di memorizzazione. Tecniche come la respirazione consapevole o brevi meditazioni hanno un effetto rilassante e schiariscono la mente, come anche l'esercizio fisico all'aria aperta.

Inoltre, è utile organizzare la postazione di lavoro in modo ergonomico: luce naturale a sufficienza, una scrivania ordinata e un ricambio d'aria regolare favoriscono la concentrazione. Anche la musica può essere d'aiuto, in particolare i suoni di sottofondo tranquilli o i rumori della natura, che hanno un effetto rilassante e alleggeriscono la mente. Chi ha difficoltà a stabilire le priorità può trarre beneficio da liste di cose da fare o mappe mentali per mettere ordine nella mente. E il cellulare deve stare sempre acceso?

Prestare attenzione all'alimentazione

Anche l'alimentazione gioca un ruolo fondamentale per la salute dei nostri nervi: gli alimenti ricchi di magnesio, potassio o calcio, come noci, banane o verdure verdi, sostengono in modo naturale le funzioni nervose.

Inoltre, un apporto sufficiente di liquidi, soprattutto sotto forma di acqua o tè non zuc-

cherati, assicura il funzionamento ottimale del cervello. Piccoli spuntini con carboidrati complessi aiutano a mantenere stabile il livello di zucchero nel sangue e a evitare cali di rendimento.

Un aiuto delicato dalla natura

Un ulteriore sostegno per i nervi è offerto dall'uso mirato di minerali naturali. Questi sono importanti, ad esempio, per il corretto funzionamento del sistema nervoso. Alcuni minerali contribuiscono a rafforzare la calma interiore, a gestire meglio lo stress e a favorire la concentrazione. Possono anche aiutare a ricostituire le riserve energetiche naturali in caso di affaticamento mentale.

Quando nell'organismo mancano determinati minerali, spesso la prima cosa a risentirne è la resistenza. Le conseguenze tipiche sono affaticamento rapido, nervosismo, problemi di concentrazione o maggiore irritabilità. L'assunzione mirata di composti minerali finemente dosati può aiutare a compensare queste

carenze. In questo modo si sostiene la naturale capacità di regolazione dell'organismo.

Particolarmente utili sono i principi attivi che stabilizzano le cellule nervose e allo stesso tempo stimolano il metabolismo energetico. Alcune combinazioni naturali di minerali si sono dimostrate efficaci per fornire un supporto delicato in caso di stress scolastico, ansia da esame o irritabilità.

Sereni nella vita quotidiana

Chi desidera rafforzare i propri nervi e migliorare la concentrazione in modo duraturo può trovare un aiuto relativamente semplice e naturale. I rimedi a base di piante e il rilassamento mirato possono aiutare a mantenere l'equilibrio interiore anche nei periodi più impegnativi e ad affrontare la vita quotidiana con maggiore serenità. Chiedete al vostro medico di famiglia, in farmacia o in parafarmacia informazioni su questi metodi delicati.

Martin Mäder



In caso di esaurimento mentale, rituali consapevoli e rimedi a base di piante aiutano a rafforzare i nervi.

Sovraffaticamento?

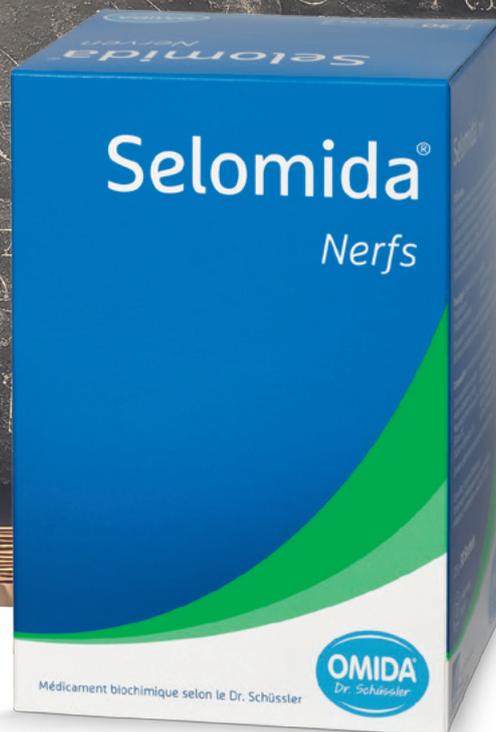
→ *Selomida aiuta!*

aumento
del carico

esaurimento

irritabilità

difficoltà di
concentrazione



Medicamento
di medicina
complementare

Disponibile in farmacie e drogherie.

Questo è un medicamento autorizzato.

Legga il foglietto illustrativo. Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi

SALUTE INTESTINALE – PER IL BENESSERE E L'ENERGIA

Un intestino sano è molto più di un semplice organo digestivo: è la chiave per un sistema immunitario forte, più energia e equilibrio interiore. Circa l'80% del nostro sistema immunitario si trova nell'intestino e un microbioma equilibrato contribuisce in modo significativo alla nostra salute fisica e mentale. Tuttavia, lo stress, un'alimentazione squilibrata o le tossine ambientali possono alterare l'equilibrio della flora intestinale.

Perché una flora intestinale sana è fondamentale?

Nell'intestino vivono miliardi di microrganismi responsabili dell'assorbimento dei nutrienti, della digestione e della difesa dagli agenti patogeni. Se questo delicato equilibrio viene compromesso, possono insorgere problemi digestivi, stanchezza o persino problemi cutanei. Per sostenere l'intestino in modo duraturo è necessaria una combinazione mirata di fibre, nutrienti prebiotici, integratori alimentari e minerali basici.



Forza naturale per l'intestino

Con **Biom Aktiv Basic** e **Biom Aktiv Complete**, NUTREXIN offre due prodotti di alta qualità con ingredienti naturali che contribuiscono al benessere intestinale.

Biom Aktiv Basic contiene preziose fibre alimentari e ingredienti prebiotici che fungono da fonte di nutrimento per i batteri intestinali. Una soluzione efficace, semplice ed economica per aumentare l'apporto giornaliero di fibre alimentari e mantenere e sostenere il benessere intestinale.

Biom Aktiv Complete combina fibre prebiotiche con preziosi estratti di funghi medicinali. Questa formula appositamente studiata favorisce un'alimentazione equilibrata. La biotina contribuisce al mantenimento di una mucosa intestinale normale e al normale funzionamento del sistema nervoso.

Chi desidera sostenere in modo mirato la propria digestione troverà nei prodotti NUTREXIN un integratore ideale per un'alimentazione consapevole. Gli ingredienti naturali contribuiscono in modo prezioso all'equilibrio interno e aiutano a sentirsi bene in tutto e per tutto.



Shiitake & Hericium - Compagni naturali per un'alimentazione equilibrata

Biom Aktiv Complete contiene funghi medicinali di alta qualità come lo shiitake e l'hericium, apprezzati nella dieta tradizionale. Sono un prezioso complemento per un'alimentazione equilibrata e ricca di fibre.

Inoltre, le capsule di shiitake e hericium possono essere assunte nell'ambito di uno stile di vita consapevole. Offrono un modo naturale per arricchire la dieta quotidiana.

Funghi medicinali HAWLIK - Qualità di cui ci si può fidare

Da oltre 40 anni HAWLIK è sinonimo di massima qualità nel mondo dei funghi medicinali. Selezionati con cura e coltivati sotto severi controlli, i funghi provengono da coltivazioni sostenibili e vengono lavorati secondo i più elevati standard. Ogni lotto viene sottoposto a test di laboratorio approfonditi per verificarne la purezza e il contenuto di principi attivi.

I funghi medicinali biologici crescono nel loro ambiente naturale o su terreni di coltura appositamente formulati per garantire la massima qualità. Grazie a una lavorazione delicata, tutti i preziosi ingredienti vengono conservati in modo ottimale.



Lo shiitake contiene polisaccaridi ed è apprezzato da secoli nella dieta tradizionale asiatica. L'hericium è ricco di sostanze vegetali secondarie ed è tradizionalmente utilizzato come ingrediente di una dieta varia.

REFLUSSO E SOVRAPPESO: UN LEGAME PERICOLOSO

Le persone in sovrappeso soffrono particolarmente spesso di reflusso: il peso in eccesso aumenta la pressione sullo stomaco e sull'esofago. Ma quale ruolo gioca realmente il peso corporeo? E quali terapie esistono? Il Prof. Dr. med. Jörg Zehetner, chirurgo viscerale ed esperto di reflusso, fornisce alcune risposte.

Per molto tempo si è ritenuto che il reflusso colpisce soprattutto le persone fortemente obese con un indice di massa corporea (BMI) pari o superiore a 35. Recenti studi dimostrano invece, che già un BMI di 27 aumenta notevolmente il rischio. «Ogni chilo in più significa una maggiore pressione sull'addome e sullo stomaco e quindi una maggiore pressione sulla valvola antireflusso», spiega il Prof. Dr. med. Jörg Zehetner dello studio Swiss1Chirurgie di Berna.

La valvola non funziona più

Che ciò abbia conseguenze sulla predisposizione al reflusso è evidente se si considera la complessità della struttura anatomica. In termini figurativi, l'esofago (dal latino: esophagus) è un tubo che collega la gola allo stomaco. All'imbocco dell'esofago nello stomaco, la cosiddetta valvola di reflusso, una combinazione di sfintere esofageo inferiore (LES), valvola gastrica e diaframma, impedisce al contenuto dello stomaco di rifluire nell'esofago.

Ogni chilo di peso corporeo in più impedisce allo sfintere esofageo inferiore di svolgere

la sua funzione di impedire il riflusso dell'acido gastrico e lo indebolisce. Jörg Zehetner: «Questo problema si aggrava soprattutto in posizione sdraiata, poiché in questo caso la forza di gravità non ha più un effetto di sostegno».

Cambiare alimentazione e stile di vita

Il primo passo per alleviare i disturbi da reflusso consiste nel modificare l'alimentazione e lo stile di vita. Un'alimentazione sana ed equilibrata, povera di grassi e zuccheri, può regolare la produzione di acidi gastrici. Anche rinunciare ai pasti tardivi ed evitare sostanze irritanti come caffè, alcol o cibi piccanti aiuta a ridurre i sintomi.

È quindi ovvio che la perdita di peso può essere un fattore determinante per il miglioramento, poiché già una moderata riduzione del peso corporeo riduce la pressione sulla valvola naturale del reflusso. E come è noto, perdere peso non è sempre facile, né tanto meno duraturo. Soprattutto le persone obese conoscono bene questa alta emozione.

Terapia dell'obesità in un centro specializzato

Per evitare inutili sforzi e soprattutto tanta frustrazione, è consigliabile rivolgersi a un nutrizionista. Idealmente, questo prevede diversi accertamenti, come ad esempio un'analisi nutrizionale sotto forma di calorimetria, per determinare il fabbisogno energetico individuale. Tuttavia, per applicare una vera e propria terapia dell'obesità, è necessario rivolgersi a un centro medico specializzato.

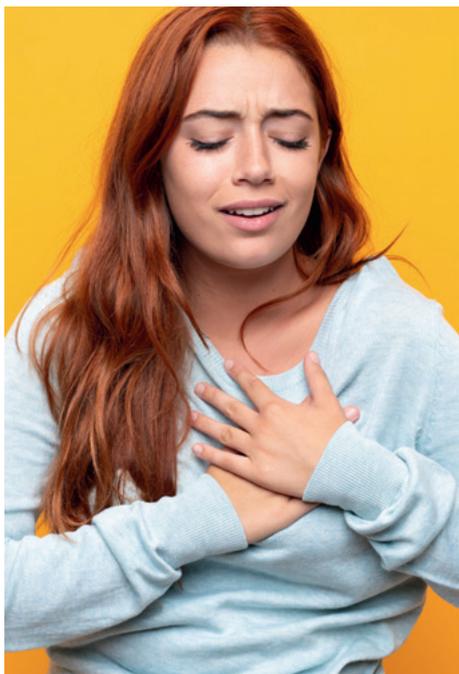
Jörg Zehetner: «Offriamo questa forma di terapia specializzata per persone obese nel nostro centro di chirurgia bariatrica (ZFBC) a Berna». Sebbene la chirurgia bariatrica comporti in ultima analisi interventi chirurgici come il bypass gastrico, che può anche portare alla riduzione del reflusso, in primo piano vi sono approcci conservativi come un cambiamento della dieta in combinazione con i farmaci più recenti.

Interventi chirurgici come soluzione duratura

Se le misure conservative e i farmaci non sono sufficienti, esiste un'altra opzione chirurgica contro il reflusso: la procedura «RefluxStop». «Si tratta dell'impianto di un cubo di silicone di circa due centimetri all'altezza della parte inferiore dell'esofago, che ripristina la barriera naturale contro il reflusso dell'acido gastrico», spiega Jörg Zehetner.

La scelta della terapia più adatta dipende sempre dalla situazione individuale. Una combinazione di cambiamento della dieta, riduzione del peso e, se necessario, misure chirurgiche offre spesso le migliori prospettive di successo a lungo termine. Le persone interessate possono rivolgersi a centri specializzati come il Centro di chirurgia bariatrica per definire un trattamento adeguato.

Martin Mäder



Dr. med. Jörg Zehetner

Professore (USC), MMM, FACS, FEBS, è un esperto internazionale riconosciuto in chirurgia viscerale (chirurgia addominale) e medico specialista in chirurgia.

Swiss1Chirurgie Praxis

per «RefluxStop»
Schänzlihalde 1, 3013 Berna/Svizzera
con studi a Soletta, Naters/Vallese e Thun
T: +41 31 312 61 12 o 079 671 76 98
www.swiss1chirurgie.ch

Centro di chirurgia bariatrica (ZFBC)

Seilerstrasse 8
3011 Berna/Svizzera
T: +41 31 310 15 99
www.zfbc.ch



Denti fissi 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.

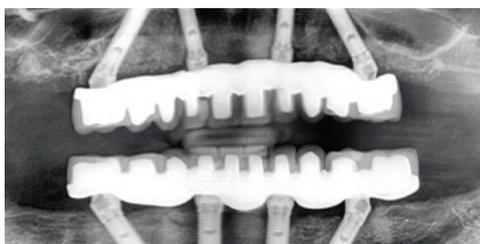
Il metodo all-on-four consente di realizzare protesi fisse come restauro immediato con soli quattro impianti per mascella. Di norma, è necessario un solo intervento chirurgico, che può essere eseguito in anestesia generale o in sedazione cosciente. Eventuali denti residui possono essere rimossi nello 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 tipico del nostro studio: Gjon Qarri, 56 anni, di Buttisholz, negli ultimi anni aveva trascurato i suoi denti e non si era sottoposto a regolari controlli dal dentista e dall'igienista dentale. Soffriva di parodontite avanzata con allentamento dei denti e diversi denti erano rotti o distrutti dalla carie. Un esame approfondito ha ri-

velato che la maggior parte dei denti non poteva essere salvata e quindi richiedeva un restauro totale.

Il paziente ricorda: «Come tassista, sono costantemente a contatto con i clienti e devo parlare molto. Ero sempre riluttante a mostrare i miei denti. Alla fine non

avevo neanche più il coraggio di ridere. Fortunatamente ho scoperto il metodo «denti fissi in un giorno» e mi sono sottoposto all'operazione in anestesia totale. La sera stessa ho potuto masticare con i miei nuovi denti fissi, di cui ora sono molto felice e li sfoggio a tutti ogni volta che posso».



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.

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**.

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

Lucerna: lunedì 23 giugno 2025, ore 19.00, Dental Team Lucerna, Winkelriedstrasse 37, 6003 Lucerna

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

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

Iscrizione da richiedere al numero di telefono 041 210 58 58 o a praxis@ztlu.ch.



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

Clinica odontoiatrica:

Team Dentisti Lucerna
Winkelriedstrasse 37, 6003 Lucerna
Tel. 041 210 58 58
Informazioni dettagliate su www.ztlu.ch



PROTEZIONE CONTRO LE ZECCHE SENZA SOSTANZE CHIMICHE

Siete stanchi di preoccuparvi delle zecche che pungono voi, i vostri bambini o i vostri animali domestici? Siete stanchi di usare spray chimici? Non cercate oltre: c'è una soluzione.

Tickless è un repellente per zecche e pulci al 100% privo di sostanze chimiche che emettendo un'onda ultrasonica continua, respinge zecche e altri parassiti in un raggio di circa 1,5 metri. Il dispositivo può essere facilmente fissato ai vestiti, alle scarpe o alla borsa/allo zaino del vostro bambino o al collare del cane. È completamente sicuro e privo di sostanze chimiche, il che lo rende un'ottima alternativa ai repellenti per zecche tradizionali. Tickless emette impulsi ultrasonici che di-

sturbano il sistema sensoriale delle zecche e rendono loro difficile trovare un ospite.

Le zecche possono trasmettere una serie di malattie, tra cui la borreliosi, che può essere particolarmente pericolosa per i bambini, ma anche per gli adulti e i cani. L'uso del dispositivo repellente per zecche può aiutare a proteggere i bambini dalle punture di zecca e dalle potenziali malattie che possono trasmettere. Questo dà una sensazione di sicurezza ai genitori che vogliono sapere che i loro bambini sono al sicuro durante le attività all'aperto o all'asilo.

L'efficacia della tecnologia Tickless contro le zecche è stata scientificamente provata al 94% da istituti ri-

conosciuti a livello mondiale, senza l'uso di sostanze chimiche.

Tickless è molto facile da usare e richiede una manutenzione minima. Il dispositivo non deve essere sostituito per almeno sei mesi.

Molti genitori hanno riportato esperienze positive con il dispo-

sitivo, rendendolo una scelta popolare per chi cerca una soluzione naturale e non tossica per la prevenzione delle zecche. Nel complesso, i repellenti ultrasonici per zecche e pulci di Tickless offrono un modo sicuro, facile da usare e privo di sostanze chimiche per proteggere voi e i vostri cari.



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 Orafloro®, l'innovativo gel sviluppato da W3 Solutions. 100% naturale, Orafloro® 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, Orafloro® forma un film protettivo sulla mucosa, che consente una guarigione più rapida e riduce il rischio di infezioni.

La texture unica di Orafloro® 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.

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

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

Maggiori informazioni su: www.w3solutions.ch



QUANDO IL NASO PRUDE E LA GOLA GRATTA

Il sole che riscalda, il verde fresco degli alberi: per molte persone la primavera è il periodo più bello dell'anno. Ma con il risveglio della natura, per milioni di persone inizia anche un periodo di sofferenza: occhi lacrimosi, naso chiuso, gola irritata o tosse secca e persistente sono tutti sintomi tipici dell'allergia ai pollini, meglio nota come raffreddore da fieno.

Ma non sono solo gli allergici a conoscere questi sintomi. Anche l'aria secca del riscaldamento, l'aria condizionata, la frequente ventilazione durante la stagione fredda o le infezioni virali mettono a dura prova le nostre mucose. Il risultato: le barriere protettive naturali del naso, della bocca e della gola si seccano, diventano più sensibili alle sostanze irritanti, ai virus o al polline e il sistema immunitario ha un bel da fare. Spesso alle irritazioni si aggiunge una sgradevole sensazione di tensione nel naso o un solletico alla gola che disturba il sonno, soprattutto di notte.

La mucosa nasale difende

Una mucosa nasale ben idratata è un'importante linea di difesa. Filtra le particelle presenti nell'aria e respinge gli agenti patogeni. Se però è secca o irritata, può svol-



gere questa funzione solo in modo limitato. È qui che entrano in gioco i due spray nasali di **SANACURA**: entrambi i prodotti medicinali sono a base di soluzioni di acqua marina della Bretagna.

SANACURA® Spray nasale soft è la versione delicata, ideale per l'uso quotidiano, anche come prevenzione durante la stagione delle allergie o dei raffreddori. La soluzione leggermente ipertonica (1,1%) pulisce e idrata la mucosa nasale in modo particolarmente delicato. Il gel di aloe vera biologico, l'olio di arancia biologico e altri ingredienti curativi favoriscono la rigenerazione e rafforzano le difese immunitarie. Que-

sto spray è particolarmente indicato per nasi sensibili, bambini a partire da un anno di età, donne in gravidanza e in allattamento, poiché non contiene sostanze vasoconstrictrici.

Se il naso è già molto congestionato, ad esempio a causa di un raffreddore acuto o di un'elevata concentrazione di pollini, **SANACURA**® Spray nasale forte garantisce un sollievo benefico. Con una soluzione di acqua di mare più forte al 2,2%, aiuta a decongestionare le mucose grazie a un effetto fisico chiamato osmosi: poiché il contenuto di sale nello spray è superiore a quello della mucosa nasale, il liquido in eccesso viene assorbito dal tessuto gonfio. In questo modo il naso può respirare più liberamente, anche senza sostanze vasoconstrictrici.

L'effetto è completato da estratti vegetali di aloe vera, ribes nero e oli essenziali di pino mugo, melaleuca australiana e limone. Questa combinazione ha un'azione antinfiammatoria, lenitiva e purificante. Lo spray nasale forte è ideale per adulti e adolescenti dai 12 anni in su che desiderano un sollievo mirato in caso di disturbi acuti.

Quando la gola dà fastidio

Oltre al naso, in caso di allergie o raffreddori spesso soffre an-

che la gola. Gola irritata, secchezza e tosse secca sono una sfida quotidiana per molte persone. Lo **sciroppo per la tosse SANACURA**® offre un supporto delicato ma efficace, anche per i bambini a partire da 1 anno di età.

La formula di questo prodotto medicinale idrata la mucosa irritata della bocca e della gola, fluidifica il muco e ne facilita l'espulsione. Allo stesso tempo, lo sciroppo forma un film protettivo sulle mucose, alleviando la tosse, sia di giorno che di notte. Questo meccanismo protettivo può essere molto benefico, soprattutto in caso di aria secca o di uso frequente della voce.

Benefico e lenitivo

Che sia per la prevenzione, in caso di disturbi acuti o per alleviare la tosse irritante, i prodotti **SANACURA**® offrono un valido aiuto nei periodi di maggiore stress per le nostre vie respiratorie. Sono ben tollerati e possono essere integrati senza esitazione nella routine quotidiana, anche da bambini e persone sensibili.

I prodotti medicinali **SANACURA**® sono disponibili in farmacia e drogheria. Per ulteriori informazioni sui prodotti e sul loro utilizzo, visitare il sito: www.vitacura.ch



CURA PER PELLI PRURIGINOSE E SENSIBILI

La linea di prodotti Mavena B12 è pensata per una cura lenitiva e dona una piacevole sensazione sulla pelle.

La pelle secca e sensibile può facilmente perdere il suo equilibrio, diventando tesa, irritata e pruriginosa. La linea di prodotti Mavena B12 è stata appositamente sviluppata per sostenere la pelle nel mantenimento della sua barriera protettiva naturale e contribuire al comfort della pelle in caso di tensione o sensazione di prurito.

Con vitamina B12, per una cura quotidiana extra

La vitamina B12 è una vitamina essenziale: il corpo non è in grado di produrla e deve quindi assumerla dall'esterno. In combinazione con preziosi oli vegetali, come l'olio di avocado o di semi di chia,

e fattori idratanti naturali, la linea di prodotti Mavena B12 dona morbidezza alla pelle e una piacevole sensazione di benessere, anche in caso di pelle sensibile o tendente alla secchezza.

- Senza profumo e coloranti
- Adatto per adulti e bambini a partire dai 3 anni
- Sviluppato e prodotto in Svizzera
- Disponibile esclusivamente in farmacia e drogheria

Qual è la texture più adatta alla vostra pelle?

Che si tratti di Mavena B12 Gel Acuto, di B12 Crema o di B12 Pomata- la cura più adatta dipende dalle esigenze individuali della pelle. La Pomata offre un'idratazione intensa, mentre il Gel ha un effetto leggermente rinfrescante e si assorbe rapidamente.



Mavena dalla testa ai piedi

Mavena offre il prodotto di cura adatto per ogni parte del corpo, con formulazioni innovative specificamente studiate per le diverse esigenze della pelle, da quelle più delicate a quelle che richiedono un'attenzione più intensiva.

Cura per la pelle dermatologicamente testata.

Maggiori informazioni su: www.mavena.com

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 MERAVIGLIA AZZURRA COMMESTIBILE

I fiori blu del fiordaliso (*Centaurea cyanus*) sono bellissimi, anche solo perché nel regno vegetale non esistono molti fiori di un blu così brillante. Il colore ha dato alla pianta il suo nome botanico.

«Cyanus» in latino significa blu. La bellezza blu della famiglia delle Asteraceae affascinava già gli antichi. Sono molti i miti e le leggende che la circondano. Nella tradizione cristiana, il fiore luminoso è associato a Maria. Lo si può vedere chiaramente nelle immagini medievali, dove Maria spesso porta una corona di fiordalisi tra i capelli.

La pianta annuale appartiene alla flora originaria dell'Europa ed è diffusa in quasi tutto il continente. Da reperti archeologici si sa che il fiordaliso sbocciava già nell'età della pietra. Ciò significa che fioriva già circa settemila anni prima della nostra era.

Coltivazione e cura

I fiordalisi amano i campi di cereali. Comprensibilmente, con grande disappunto dei contadini, che li considerano fastidiose erbacce. La bellezza blu è stata combattuta con tutti i mezzi dagli agricoltori e ora è praticamente estinta dai terreni coltivati. Fortunatamente, però, i giardinieri e gli appassionati di giardinaggio hanno scoperto que-

sto bellissimo fiore. Poiché nei secoli passati adornava le teste delle ragazze sotto forma di coroncine di fiori, veniva coltivato su larga scala come pianta ornamentale.

Nella simbologia delle piante, il fiordaliso rappresentava la fedeltà. Allo stesso tempo, però, simboleggiava anche il cambiamento e la caducità, perché il colore blu sbiadisce rapidamente quando i fiori seccano. Ben presto divenne molto popolare piantare fiordalisi nel proprio giardino, e così è rimasto fino ad oggi. La pianta è piuttosto poco esigente e cresce bene anche in una cassetta sul balcone. I semi sono disponibili in commercio e possono essere seminati direttamente all'aperto a partire da marzo. Se si lascia che la pianta formi i semi, questi potrebbero moltiplicarsi da soli e ricomparire e rifiorire l'anno successivo.

Fiori commestibili

I fiordalisi non sono solo belli, ma anche commestibili. I fiori freschi o essiccati sono decorativi su un'insalata verde e costituiscono un contorno saporito. La pianta contiene

molte sostanze amare e tanniche che favoriscono la digestione. Si adattano a qualsiasi miscela di erbe selvatiche per insaporire diversi piatti. I fiori sono particolarmente belli nel quark alle erbe, che si può utilizzare con le patate o spalmare sul pane. Si possono conservare sott'aceto e godere così dei loro effetti benefici anche in inverno.

I graziosi fiori decorano anche i dolci. Si abbinano bene alle torte o ai dessert alla frutta. A proposito, un bel vasetto con diversi fiori essiccati è un regalo originale e naturale. Si può mescolare il fiordaliso con calendula, nasturzio, tagete e altre erbe aromatiche simili.

Uso medicinale

Il tè ai fiori ha proprietà antinfiammatorie e analgesiche. In generale, i fiordalisi hanno un effetto calmante. Bere una tazza di tè ai fiori la sera aiuta ad addormentarsi e a dormire bene. Il tè è particolarmente indicato per chi soffre di disturbi del sonno, ma anche di stress e stati d'ansia. Tuttavia, l'effetto dei fiori blu non si manifesta solo quando li assumiamo. Esistono numerosi prodotti per la pelle che contengono fiordaliso, tra cui unguenti, estratti, acque floreali o creme. Tutti questi prodotti hanno un effetto calmante e antinfiammatorio.

Preparati speciali possono essere utili contro l'acne. Le persone stressate della vita moderna possono concedersi un momento di piacere con un bagno ai fiori di fiordaliso, soprattutto se hanno coltivato e curato i fiori sul balcone o nel proprio giardino: basta aggiungere una manciata di fiori di fiordaliso raccolti da sé all'acqua calda per ottenere un'acqua vegetale curativa fatta in casa.



L'origine del nome botanico del fiordaliso, *Centaurea cyanus*, è chiara: «cyanus» in latino significa blu. I fiori non sono solo belli, ma sono anche commestibili e hanno proprietà medicinali.

Judith Dominguez

Il Team di Farmacia Casalinga

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

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

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

Layout e Design Alexia Ackermann, a.ackermann@schweizerhausapotheke.ch • **Traduzione** Deepl.com, Alessandro Falcone • **Responsabile marketing**

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

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

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

I PERICOLI NASCOSTI DEL **RUSSARE**

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

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



Un sonno sano con un dispositivo CPAP...

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

Aumento del rischio di incidenti

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

ma indossare una maschera può essere stressante.

Stecca efficace e discreta

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

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

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



...o con il bite per protrusioni SoluNox.

MISURAZIONE AFFIDABILE DELLA PRESSIONE ARTERIOSA CON MICROLIFE

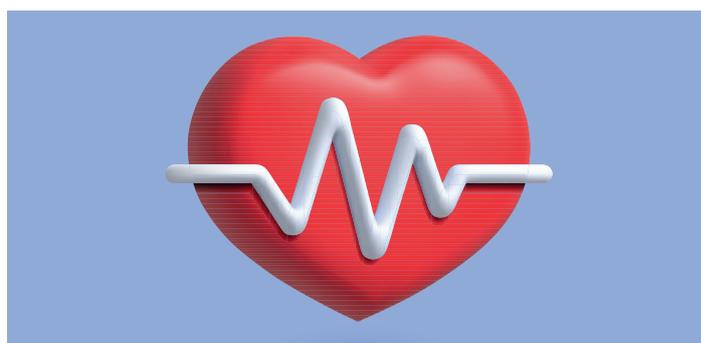
Microlife è l'unico produttore al mondo di sfigmomanometri per uso domestico in grado di rilevare la fibrillazione atriale in modo estremamente affidabile. La fibrillazione atriale è la forma più comune e allo stesso tempo più perico-

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.

SENZA PENSIERI NONOSTANTE L'INCONTINENZA

Le giornate si allungano, le temperature aumentano e si torna a stare all'aria aperta. Voglia di passeggiate, gite o incontri con gli amici. Tuttavia, l'incontinenza può rovinare tutto il divertimento a causa delle preoccupazioni relative alla discrezione e alla sicurezza. Per questo sono così importanti i prodotti per l'incontinenza come MoliCare® Mobile Pants, che combinano protezione e libertà di movimento.

L'incontinenza colpisce persone di tutte le età e può avere diverse cause. Soprattutto nei casi di incontinenza da moderata a grave, sono necessarie soluzioni affidabili, comode e discrete.

MoliCare® Mobile Pants offre una soluzione ideale: si indossa come la biancheria intima normale, veste comodamente e garantisce sicurezza nella vita quotidiana e in viaggio. Grazie alla sua vestibilità discreta e ai materiali delicati sulla pelle, si integra perfettamente nell'abbigliamento senza ingombrare o limitare i movimenti.

Estremamente discreto

Soprattutto nella stagione calda, quando si indossano abiti leggeri, la discrezione è fondamentale. Nessuno vuole preoccuparsi che il proprio prodotto per l'incontinenza sia visibile o si noti. Con MoliCare® Mobile Pants la mobilità rimane in-



Con MoliCare® potete continuare a viaggiare in tutta tranquillità e sicurezza nonostante l'incontinenza.

tatta e l'autostima rafforzata. Ridere spensieratamente, ballare o passeggiare per la città: tutto questo torna ad essere naturale. Finalmente potrete godervi di nuovo la libertà senza dovervi preoccupare.

Da indossare come biancheria intima

L'utilizzo dei MoliCare® Mobile Pants è volutamente semplice. I pantaloni si indossano come normali slip e, se necessario, possono essere cambiati con la stessa facilità. Uno speciale meccanismo a strappo sui lati ne facilita la rimozione. Ciò consente un elevato gra-

do di autonomia e mobilità. In viaggio o durante le attività sportive, i pantaloni offrono una protezione sicura senza limitare i movimenti.

Particolarmente degna di nota è anche l'innovativa tecnologia assorbente MoliCare SkinGuard® dei prodotti MoliCare®. La struttura multistrato assicura che il liquido venga assorbito rapidamente e trattenuto in modo sicuro all'interno. Il nucleo estremamente assorbente neutralizza gli odori sgradevoli e aumenta la sensazione di freschezza e pulizia. La distribuzione intelligente del liquido impedisce la formazione di zone umide e favorisce una sensazione di pelle asciutta e uniforme. La rapida capacità di assorbimento mantiene la pelle asciutta, riducendo notevolmente il rischio di irritazioni cutanee.

re irritazioni cutanee. Ciò garantisce una sensazione di comfort anche per periodi di tempo prolungati. Grazie alle fasce elastiche in vita e sulle gambe, i pantaloni si adattano perfettamente al corpo senza stringere o scivolare. I materiali traspiranti impediscono il surriscaldamento e contribuiscono così a una piacevole sensazione di comfort, soprattutto nelle giornate calde.

Un altro vantaggio: i pantaloni MoliCare® Mobile Pants sono disponibili in diverse taglie e livelli di assorbenza, in modo da avere sempre il modello giusto per le diverse esigenze. Che sia per la vita quotidiana, per le attività sportive o per viaggi più lunghi, il prodotto giusto garantisce un'assistenza affidabile in ogni momento.

Chi desidera partecipare attivamente alla vita sociale, viaggiare o praticare sport non dovrebbe lasciarsi limitare dall'incontinenza urinaria. MoliCare® Mobile Pants consente di realizzare progetti spontanei e godersi appieno l'estate. Con protezione sicura, massima discrezione e grande comfort.



I MoliCare® Mobile Pants si indossano come normali capi di biancheria intima e sono disponibili con diversi livelli di assorbenza.

HARTMANN



Helps. Cares. Protects.

La nuova generazione MoliCare®: Scopra la differenza.



Provala subito!

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



OPERARE NELL'ADDOME CON IL ROBOT

I robot sono stati utilizzati per la prima volta in chirurgia 25 anni fa. Da allora sono stati fatti molti progressi. Il chirurgo PD Dr. med. Christian Oberkofler dello studio associato vivévis di Zurigo spiega i grandi vantaggi degli interventi chirurgici mininvasivi assistiti da robot nell'addome.

Dott. Oberkofler, lei è uno dei chirurghi leader in Svizzera nell'esecuzione di interventi mininvasivi con l'ausilio di robot. Come si svolge un intervento chirurgico robotico?

Nella chirurgia robotica, il chirurgo è seduto davanti a una console al di fuori dell'area sterile della sala operatoria. Da lì controlla i bracci del robot, che sono collegati agli strumenti chirurgici. Gli strumenti vengono inseriti nel corpo attraverso sottili tubi metallici in piccole incisioni cutanee di otto-dodici millimetri.

Quali vantaggi offre la chirurgia robotica a lei come chirurgo?

In un intervento a cielo aperto, il chirurgo rimane spesso in piedi per diverse ore al tavolo operatorio in una sala sterile. Questo può essere molto faticoso e causare dolori alla schiena e al collo. In un intervento robotico, invece, sono seduto su una comoda poltrona in una posizione ergonomicamente confortevole. In questo modo mi affatico molto meno, riesco a concentrarmi più a lungo e, se necessario, posso anche alzarmi e bere qualcosa.

Durante un intervento a cielo aperto, il chirurgo indossa occhiali con lenti di ingrandimento che consentono di ingrandire il campo operatorio da 4 a 5 volte. Con il robot è possibile un ingrandimento fino a 40 volte. Inoltre, il campo operatorio è visibile in tutte e tre le dimensioni. È un altro mondo.

I movimenti della mano del chirurgo vengono trasmessi agli strumenti tramite il robot, che filtra il tremolio della mano. Simile al cambio di marcia di un'auto, posso determinare l'intensità con cui vengono trasmessi i movimenti della mia mano. Ad esempio, posso impostare che il braccio robotico si muova di 5 millimetri quando muovo la mano di 5 centimetri. Ciò consente una guida estremamente precisa degli strumenti.

La chirurgia mininvasiva con il robot offre anche grandi vantaggi per i pazienti. Quali sono i più importanti secondo lei?

Poiché questi interventi richiedono solo incisioni cutanee molto piccole, il dolore post-operatorio è minore. Gli strumenti possono

essere guidati con il robot in modo molto più preciso di quanto sarebbe possibile con la mano. Questo protegge i tessuti. Inoltre, il rischio di infezioni è molto minore. In generale, il recupero dopo un intervento chirurgico mininvasivo è più rapido.

Lei opera spesso tumori, ad esempio al pancreas e al fegato. L'intervento con il robot presenta vantaggi specifici per i pazienti oncologici?

Sì. Grazie all'alta risoluzione della telecamera, con il robot posso rimuovere tumori, ad esempio del fegato e del pancreas, in modo più preciso e con un numero molto maggiore di linfonodi rispetto a quanto sarebbe possibile con la chirurgia a cielo aperto. Nel caso del cancro del retto, questo è già stato dimostrato da studi clinici.

Un altro vantaggio per i pazienti affetti da cancro al fegato o al pancreas è il fatto che si riprendono più rapidamente dall'intervento e possono quindi sottoporsi alla chemioterapia, che idealmente dovrebbe essere effettuata sei-otto settimane dopo la rimozione del tumore. La chemioterapia riduce il rischio di recidiva del cancro e prolunga quindi la sopravvivenza.

Uno dei vantaggi più importanti del robot è la flessibilità dei suoi bracci. In che modo si differenzia dalla mobilità della mano del chirurgo?

I bracci del robot possono ruotare di 540 gradi su 7 assi. La mano umana raggiunge il limite massimo con un movimento di 180 gradi. Questa capacità del robot è particolarmente utile per cucire le connessioni. Durante gli



I chirurghi Dr. Christian Oberkofler (a destra) e Dr. Andreas Rickenbacher (a sinistra) al lavoro: il robot chirurgico «Da Vinci» trasmette i movimenti delle loro mani agli strumenti. Foto: vvg.



La chirurgia robotica consente interventi miniminvasivi con la massima precisione e sicurezza. Foto: zvg.

interventi chirurgici nell'addome, ad esempio quando è necessario asportare una parte dello stomaco, spesso è necessario ricollegare gli organi e suturare le connessioni affinché la digestione continui a funzionare correttamente. Con l'aiuto del robot, la sutu-

ra è diventata molto più semplice, riducendo notevolmente le complicazioni.

Per quali interventi chirurgici è stato originariamente utilizzato il robot e in quali settori è necessario oggi?

Inizialmente, il robot chirurgico è stato sviluppato per operare i soldati al fronte. A partire dal 2000, è stato utilizzato principalmente in urologia per interventi alla prostata e, successivamente, ai reni.

Con l'ultima generazione di robot, è possibile eseguire interventi miniminvasivi su tutti gli organi digestivi, compresi i polmoni e il cuore.

Quali sono i progressi più significativi dei robot chirurgici di ultima generazione?

Il progresso maggiore riguarda la mobilità dei bracci robotici. Ciò ha reso possibile operare aree più estese dell'addome. In passato era possibile intervenire solo in spazi ristretti. Naturalmente è stata migliorata anche la risoluzione della telecamera.

Grazie a un ulteriore sviluppo, è possibile iniettare un colorante il giorno prima dell'intervento per far risaltare le metastasi nel fegato, in modo da non trascolarne nessuna. Durante l'operazione, il colorante consente di verificare che le connessioni suturate siano ben irrorate di sangue, in modo che possano guarire bene.

A quali ulteriori sviluppi si sta attualmente lavorando?

In futuro sarà possibile integrare immagini tomografiche computerizzate o risonanze magnetiche nel campo visivo del chirurgo durante l'intervento. Si sta anche studiando l'uso dell'intelligenza artificiale e dei movimenti semiautomatizzati.

Cosa la affascina della chirurgia robotica?

Mi entusiasma il fatto che la chirurgia abbia continuato a evolversi grazie alle innovazioni tecnologiche. Grazie alla chirurgia robotica assistita, oggi è possibile eseguire in modo minimamente invasivo anche interventi complessi al fegato e al pancreas, che in passato erano quasi impossibili. Sono molto lieto che la Svizzera disponga di una delle reti di robot più dense al mondo e che le cliniche Hirslanden siano all'avanguardia in questo campo.

In quali trattamenti si è specializzato nel suo studio associato vivévis?

Noi quattro chirurghi robotici certificati siamo specializzati in interventi nella cavità addominale. Eseguiamo gli interventi in diverse cliniche del gruppo Hirslanden.

Susanna Steimer Miller



I vantaggi della chirurgia miniminvasiva robotica in sintesi:

- **Precisione:** il braccio robotico esegue i movimenti del chirurgo con precisione millimetrica. Elimina il tremolio.
- **Incisioni minime:** l'intervento richiede solo incisioni minime invece di un'incisione grande. La tecnica a foro di serratura accelera la guarigione, lascia solo cicatrici minime e riduce il rischio di infezioni.
- **Visibilità notevolmente ampliata, ad alta risoluzione e tridimensionale:** il sistema offre al chirurgo una visione del campo operatorio ingrandita di 40 volte.
- **Flessibilità:** i bracci del robot sono molto più mobili della mano umana e raggiungono meglio le zone difficili da raggiungere.



**PD Dr. med. univ.
Christian Oberkofler**

È medico specialista in chirurgia con specializzazione in chirurgia viscerale. È specializzato nel trattamento delle malattie del fegato, delle vie biliari e del pancreas, utilizzando moderne tecniche chirurgiche miniminvasive e robotiche. Originario dell'Alto Adige, ha completato la sua formazione specialistica presso l'Ospedale universitario di Zurigo e gli ospedali cantonali di Wil e Muri. Dal 2022 è co-titolare dello studio associato vivévis a Zurigo ed è medico convenzionato presso diverse cliniche, tra cui la Hirslanden Klinik Im Park e la Klinik Hirslanden a Zurigo, la Hirslanden St. Anna a Lucerna e la Hirslanden Klinik Aarau.



FERRO? MA VOLENTIERI!

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

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

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

di glutine, zucchero e lattosio. Inoltre, è certificato da swisveg per i vegani.



La dottoressa Angelika Donalies, ginecologa a Soletta, commenta:

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



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

Le barrette di AndreaFer possono essere assunte semplicemente senza acqua.

AndreaFer è disponibile nei negozi specializzati o su www.andreafer.ch. Su richiesta è possibile ricevere un campione.



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

DIMINUZIONE DELLA MEMORIA

STANCHEZZA FISICA

SOVRAFFATICAMENTO INTELLETTUALE

& DIFFICOLTÀ NELLA CONCENTRAZIONE



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

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

ORAL SYSTEM[®] Oraflogo[®]

PER TUTTI I DISTURBI DELLA BOCCA

Allevia immediatamente il dolore e guarisce efficacemente la mucosa orale.

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

Clinicamente testato!



Oraflogo[®] Junior gel

10 principi attivi naturali più l'acido ialuronico

Soprattutto per i bambini e gli adolescenti.

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

Oraflogo[®] Gel originale

10 principi attivi naturali più l'acido ialuronico

Per tutti i problemi intraorali.

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



Oraflogo[®] First teeth pro gel

principi attivi naturali più acido ialuronico

Per la dentizione dei bambini.

- lesioni minori, infiammazione
- irritazione delle gengive



Dentifricio Oraflogo[®]

principi attivi naturali, oli essenziali e acido ialuronico

Per le persone con problemi ricorrenti alla bocca.

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



Oraflogo[®] soluzione

7 principi attivi naturali più acido ialuronico

Per infiammazioni delle gengive, afte o stomatiti.

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



Collutorio Oraflogo[®]

7 principi attivi naturali più l'acido ialuronico

Per le cure preventive quotidiane e i problemi crocni.

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



Spray Oraflogo[®]

7 principi attivi naturali più l'acido ialuronico

Pratico e discreto per la vita attiva.

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

Effetti garantiti delle erbe e dell'acido ialuronico.

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

Dolori alla schiena?



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

Per un rapido recupero delle lesioni ai nervi spinali

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

Certificato scientificamente

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



1 capsula al giorno

Neuronal è disponibile in farmacia

Per ulteriori informazioni www.neuronal.info

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

COME MANTENERE IL CERVELLO IN FORMA

Dimenticare nomi e appuntamenti rende spiacevole la frenesia della vita quotidiana. Con tutte le distrazioni e il flusso continuo di informazioni, il cervello ha bisogno di molta attenzione. Con l'aiuto della natura e alcuni trucchi intelligenti è possibile mantenere fresche e in forma le cellule grigie, in modo delicato ma con effetti tangibili.

Il nostro cervello è un vero concentrato di energia: pesa solo il 2% del nostro peso corporeo, ma consuma circa il 20% dell'energia totale. Ogni giorno lo attraversano circa 1200 litri di sangue per fornirgli ossigeno e sostanze nutritive. Se questo apporto è compromesso, possono insorgere problemi di concentrazione, dimenticanza o vertigini.

Anche un'alimentazione squilibrata o un apporto insufficiente di liquidi possono limitare le prestazioni cerebrali. Piccoli cambiamenti nella vita quotidiana, come dormire meglio, fare regolarmente attività fisica, bere consapevolmente e seguire un'alimentazione equilibrata, possono aiutare a mantenere le prestazioni mentali e prevenire il declino delle capacità intellettive.

Piccoli trucchi per il cervello

Chi stimola regolarmente il proprio cervello rafforza le connessioni tra le cellule nervose. Anche semplici esercizi come alternare la sillabazione di due parole mantengono attive le cellule grigie. Diventa più impegnativo se, contando alla rovescia da 30 a 0, dopo ogni passo si nomina un animale o un frutto.

Anche le sfide ludiche come i giochi di memoria stimolano l'attività cerebrale e aiutano a creare nuovi percorsi mentali. Un altro suggerimento: pensate a una frase e pronunciatela al contrario. Questi piccoli compiti ludici attivano diverse aree del cervello e lo mantengono flessibile.

Energia per la mente

Anche il mondo vegetale può essere d'aiuto. L'estratto di ginkgo, ad esempio, è noto

per favorire la circolazione sanguigna e migliorare l'apporto di ossigeno al cervello. Ciò può aiutare a migliorare la concentrazione e la memoria. L'estratto di ginkgo protegge inoltre le cellule nervose dallo stress ossidativo e favorisce la connessione tra le cellule cerebrali.

Anche la radice di rosa (Rhodiola rosea) può essere utile: questa pianta rafforza la resistenza dell'organismo allo stress e allo stesso tempo sostiene le prestazioni cognitive. Il Panax ginseng è invece tradizionalmente utilizzato per aumentare la vitalità e contrastare l'affaticamento fisico e mentale.

Stimolare la crescita delle sinapsi

Questi rimedi botanici agiscono su più livelli: migliorano la circolazione sanguigna, proteggono le cellule nervose dallo stress ossidativo dannoso e favoriscono la trasmissione dei segnali nel cervello. Più ossigeno e sostanze nutritive significano più energia per le cellule e quindi maggiore concentrazione, capacità di apprendimento e agilità mentale.

Alcune sostanze vegetali stimolano inoltre la formazione di nuove sinapsi, connessioni che rendono il pensiero più facile e veloce. Altre piante aiutano a stabilizzare l'equilibrio emotivo, con effetti positivi anche sulle prestazioni mentali.

Promuovere la forma mentale

Passeggiate all'aria aperta, sfide mentali varie e un'alimentazione ricca e nutriente sono altre semplici misure. Chi ogni giorno si pone piccoli nuovi obiettivi, come imparare una lingua straniera, può stimolare la forma mentale.

Anche esercizi di respirazione consapevole o brevi pause di meditazione durante la giornata contribuiscono a schiarire la mente e a favorire la concentrazione. Bastano pochi minuti al giorno per rafforzare in modo duraturo le prestazioni mentali.



L'estratto delle foglie dell'albero di ginkgo favorisce l'apporto di ossigeno al cervello e protegge le cellule dallo stress ossidativo.

Martin Mäder

Problemi di memoria?

Questi possono essere
segni di disturbi circolatori
nel cervello.



Tebofortin®

Migliora la circolazione sanguigna.
Per smemoratezza e mancanza di concentrazione.

Disponibile nelle farmacie e drogherie.

È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi



Schwabe
Pharma

From Nature. For Health.

CUORE FUORI RITMO – PERICOLO PER IL CERVELLO

Circa 100 000 persone in Svizzera soffrono di fibrillazione atriale. Si tratta quindi della più comune aritmia cardiaca. Se non trattata, la fibrillazione atriale aumenta notevolmente il rischio di ictus potenzialmente letale. Molti pazienti non ne sono consapevoli.

In caso di fibrillazione atriale, il cuore batte in modo irregolare occasionalmente o in modo permanente, e solitamente troppo velocemente. Negli atri si verifica una sorta di temporale elettrico che provoca un battito completamente scoordinato, che si trasmette anche ai ventricoli. In alcune persone la fibrillazione atriale si manifesta con una sgradevole tachicardia o palpitazioni. Altri invece non avvertono alcun sintomo, ma hanno solo il polso irregolare o troppo veloce.

Si tratta di un disturbo del ritmo cardiaco frequente, che si manifesta soprattutto in età avanzata. Tuttavia, può colpire anche persone più giovani. Un rischio maggiore è presente anche in caso di ipertensione. Anche malattie cardiache come l'insufficienza cardiaca, la malattia coronarica, le valvulopatie e l'ipertiroidismo possono causarla.

Rischio di ictus

«La fibrillazione atriale non rappresenta un pericolo immediato», afferma il Prof. Dr. med. Stefan Osswald, presidente della Fondazione Svizzera di Cardiologia, «ma se non viene trattata può avere gravi conseguenze». Il battito cardiaco irregolare affatica il cuore e una possibile conseguenza è l'insufficienza cardiaca.



In caso di fibrillazione atriale, il cuore batte in modo irregolare, occasionalmente o in modo permanente, e solitamente troppo velocemente.

Particolarmente temibile è però l'ictus. Negli atri fibrillanti il flusso sanguigno è rallentato. Ciò può causare la formazione di coaguli di sangue che vengono trasportati e occludono i vasi cerebrali. Studi recenti hanno inoltre dimostrato che alcuni pazienti affetti da fibrillazione atriale presentano piccoli ictus cerebrali impercettibili. Questi microinfarti possono portare a una demenza vascolare, ovvero causata da problemi vascolari.

Il trattamento salva la vita

«Un trattamento coerente della fibrillazione atriale è quindi importante per la salute del nostro cervello», afferma Stefan Osswald. È fondamentale prevenire l'ictus cerebrale con farmaci anticoagulanti, noti anche come fluidificanti del sangue. Questi farmaci impediscono la formazione di pericolosi coaguli di sangue.

Esistono inoltre numerosi metodi di trattamento, come farmaci, elettrocardioversione e ablazione, per ripristinare il ritmo cardiaco. Dopo una terapia efficace, i pazienti spesso non presentano più sintomi e possono tornare a condurre una vita normale.

Come prevenire

Uno stile di vita sano può contribuire a ridurre il rischio di aritmie cardiache. Ciò include

smettere di fumare e consumare alcol con moderazione, poiché l'alcol e il fumo fanno battere il cuore più velocemente del normale. Anche un'attività fisica regolare è essenziale per la prevenzione. Contribuisce a prevenire il sovrappeso e l'ipertensione.

Mancanza di conoscenza

Molte persone colpite non conoscono i pericoli della fibrillazione atriale. È quanto emerge da un sondaggio della Fondazione Svizzera di Cardiologia. «Dobbiamo migliorare urgentemente le conoscenze sul legame tra fibrillazione atriale e ictus», spiega Olivia Gut, responsabile progetti presso la fondazione.

Per questo motivo la Fondazione Svizzera di Cardiologia organizza eventi pubblici con esperti locali nei settori della cardiologia e della neurologia. Prossime date 2025: Basilea (26 maggio), Berna (27 maggio), Losanna (17 giugno), Zurigo (20 ottobre) e Lucerna (10 novembre). Maggiori informazioni su www.swissheart.ch/eventi.

Peter Ferloni
Fondazione Svizzera di Cardiologia



Ulteriori informazioni

Domande sulla fibrillazione atriale? Ordinate l'opuscolo per pazienti «Fibrillazione atriale» (gratuito) presso la Fondazione Svizzera di Cardiologia: telefono 031 388 80 80, e-mail: docu@swissheart.ch o sul sito www.swissheart.ch/loshop.



QUANDO FA MALE

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

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

Pianta medicinale tradizionale

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



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

insieme e si riferisce al suo effetto sulle ossa rotte.

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

la comfrey è anche una pianta da giardino molto apprezzata.

Il potere curativo delle radici

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

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

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

Applicazione versatile

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

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

HERBAMED

Homöopathie Phytotherapie

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

Produttore di oltre 600 tinture madri

Rivolgetevi a un rivenditore specializzato

HERBAMED AG | Austrasse 12 | CH-9055 Bühler
www.herbamed.ch

Lago di Fählensee nell'Alpstein

PIÙ ENERGIA PER LA SECONDA METÀ DELLA 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 durature. È proprio qui che entra in gioco CELLNRG di Sanagreen: vi aiuta a riscoprire l'energia, a invecchiare in modo vitale e ad aumentare le vostre prestazioni generali.

Coenzima Q10, NADH e PQQ come chiave per la produzione di energia

Il segreto di CELLNRG Sanagreen risiede nel suo supporto mirato ai mitocondri delle nostre cellule.

Il luogo in cui viene prodotta l'energia attraverso un processo a più fasi. Gli ingredienti contenuti, il coenzima Q10 e il NADH, agiscono in diversi punti. Attivano le singole fasi di produzione.¹⁾ Il PQQ (pirrolochinolina chinone) stimola la formazione di nuovi mitocondri, un altro fattore importante per una buona produzione di energia.¹⁾

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

Invecchiare meglio grazie all'innovazione scientifica

CELLNRG Sanagreen offre un approccio efficace per una vita vitale. L'obiettivo ambizioso della longevità e dell'invecchiamento migliore è quello di rimanere attivi e efficien-

ti anche nella seconda metà della vita, potendosela godere. Invece di lottare contro il calo di energia, gli ingredienti di CELLNRG Sanagreen vi permettono di affrontare la vostra vita quotidiana con nuova vitalità e gioia di vivere, sia al lavoro, nello sport o in famiglia.

Poiché per noi solo il meglio è abbastanza e sappiamo che la biodisponibilità di diverse sostanze liposolubili può rappresentare un problema, abbiamo micellizzato gli ingredienti di CELLNRG Sanagreen con gomma arabica. Con questa innovazione raggiungiamo una biodisponibilità quasi del 100%, il che si traduce, ad esempio, in un assorbimento quasi 10 volte superiore del coenzima Q10. Per ottenere 40 mg del nostro coenzima Q10, dovrete assumere quasi 400 mg di prodotti Q10 convenzionali. Un vantaggio che potrete sentire!

Le micelle di gomma arabica avvolgono le sostanze liposolubili con un involucro idrosolubile che vie-

ne facilmente assorbito dalla mucosa intestinale. Sono resistenti all'acidità gastrica e trasportano le sostanze alle cellule senza danneggiarle.

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

¹⁾ Stryer Biochemie Lehrbuch (Manuale di biochimica), capitolo 18, pag. 613 e segg. Springer Verlag, 7a edizione 2017.

²⁾ 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 intellettuali: 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 al normale rendimento intellettuale.

Immagine: Sora AllG, distribuzione: Conartix Health AG, Schlieren, contatto: info@conartix.ch



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

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

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

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

Prodotti interni ed esterni contro le zecche

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

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



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

Preparato omeopatico

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

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

La gioia del movimento

- ✓ Mobilità¹ e qualità della vita
- ✓ Documentato scientificamente con successo
- ✓ Raccomandato dall' "National Institut for Health and Care Excellence" (NICE, UK)

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

SOSTENIBILITÀ GRAZIE AL COTONE RICICLATO

Un ambiente il più possibile intatto è fondamentale per la salute dell'uomo. A tal fine è necessario un uso responsabile delle risorse. Tre aziende familiari svizzere hanno unito le forze per produrre abbigliamento lounge sostenibile in cotone riciclato al 100%.

Le aziende svizzere ISA Sallmann AG, Sántis Textiles AG ed E. Schellenberg Textildruck AG hanno unito le forze per lanciare sul mercato una collezione di abbigliamento lounge che definisce nuovi standard in materia di sostenibilità. I capi sono realizzati con filato RCO100™, un filato di cotone riciclato al 100% sviluppato da Sántis Textiles di Zurigo.

Il processo di Sántis Textiles consente di recuperare lunghe fibre di cotone dai rifiuti tessili che al-

trimenti verrebbero smaltiti o inceneriti. Queste fibre mantengono la loro struttura e qualità e sono adatte per filati particolarmente fini. «Non si tratta semplicemente di cotone riciclato», afferma il titolare dell'azienda Stefan Hutter. «È una pietra miliare per l'economia circolare tessile».

Lussuoso e morbido

Il filato così ottenuto viene trasformato in tessuti di alta qualità nella maglieria ISA Sallmann di Amriswil. Secondo il co-CEO Christian Sallmann, il processo garantisce «una qualità e una morbidezza di lusso». La collaborazione tra le tre aziende porta «la sostenibilità a un livello senza precedenti» nel settore dell'abbigliamento lounge.

La finitura e la tintura sono affidate alla E. Schellenberg Textil-

druck AG nell'Oberland zurighe. L'amministratore delegato Urs Schellenberg: «Tutte le fasi di lavorazione che eseguiamo in questo processo di riciclo innovativo e promettente sono altamente rispettose dell'ambiente». Infine, il taglio e la confezione avvengono

nello stabilimento ISA Sallmann di Jerisa, in Portogallo. Gli scarti di taglio e i pezzi di scarto vengono raccolti nuovamente e riportati alla Sántis Textiles, dove vengono trasformati in filato RCO100™, chiudendo così il ciclo di risparmio delle risorse.



Grazie a questa innovazione, il filato di cotone riciclato viene trasformato in nuovo tessuto. Il filato RCO100™ è stato sviluppato in Turchia e lavorato a maglia ad Amriswil.



Naturalmente forte con il magnesio – La fonte di energia per corpo e mente

Il magnesio è un minerale essenziale – indispensabile per i muscoli, i nervi, l'energia e il rilassamento.

In caso di sforzo fisico, stress quotidiano o crampi notturni: un livello ottimale di magnesio favorisce l'equilibrio fisico e mentale in modo naturale.

Chrisana GmbH offre tre soluzioni efficaci a base di magnesio, pensate per rispondere a esigenze diverse – naturali, di alta qualità e facili da usare.

Spray al magnesio Magolio (Magolio Magnesium Spray)

Lo spray Magolio è un prodotto innovativo, sviluppato dal **Prof. Dr. Stefan Hockertz** in collaborazione con

Chrisana GmbH Svizzera, per sostenere naturalmente pelle e muscoli. Agisce rapidamente, direttamente nel punto desiderato.

Ideale per un'applicazione locale in caso di tensioni muscolari, crampi o dolori articolari. Basta spruzzare e massaggiare – per un sollievo percepibile in pochi minuti.

Magnesio con erbe (Magnesium mit Kräutern)

La combinazione perfetta: citrato e lattato di magnesio ad alta biodisponibilità si uniscono a piante benefiche come **melissa, lavanda e incenso**. Questa formula vegana favorisce la funzionalità muscolare, promuove il rilassamento e aiuta in caso di agitazione interiore – delicatamente e in modo naturale.

Magnesio Cinque (Magnesium Fünf)

Cinque forme di magnesio in una sola capsula – tra cui magnesio taurato, malato e bisglicinato. Questa varietà garantisce un effetto ampio e duraturo: **più energia, meno stanchezza, nervi forti e muscoli stabili – tutto il giorno.**

Che sia sotto forma di spray, capsule con erbe o complesso multifase – con **Chrisana GmbH** trovi il magnesio adatto al tuo stile di vita. **Benessere percepibile. Supporto naturale. Ogni giorno.**



maggiori informazioni:
www.chrisana.ch



CHRISANA
Die Natur in Aktion

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

PER IL TUO COLLIRIO SCEGLI IL RISPARMIO INTELLIGENTE E PARTI PER LE VACANZE SENZA PENSIERI

Quando si sceglie un collirio solo in base al prezzo, spesso si finisce col pagare di più. Infatti, non tutti i prodotti hanno la stessa resa. E non tutti sono ben tollerati.

Il prezzo di un prodotto è un fattore determinante. Di questi tempi, con i premi delle casse malati e il costo dei generi alimentari in costante aumento, molti di noi prestano molta più attenzione a come spendono. Il sistema COMOD® di URSAPHARM è un ottimo esempio di come si può risparmiare a lungo termine scegliendo con accortezza le gocce oculari da acquistare.

Più gocce, meno costi complessivi

Da un flacone COMOD® da 10 ml si ottengono 300 gocce di uguale grandezza. Così ad ogni applicazione viene erogato l'esatto dosaggio richiesto - per un'idratazione ottimale dell'occhio, senza eccessi o sprechi.

E la differenza si sente, giorno dopo giorno. Perché grazie al dosaggio di precisione un flacone dura il 26% più a lungo¹ dei comuni sistemi di dosaggio. Chi si affida a COMOD® a lungo termine ne avverte la convenienza.

Privo di additivi che possono irritare gli occhi

Il risparmio non è però l'unico vantaggio del sistema COMOD®. Molte persone sono sensibili ai conservanti o ad altre sostanze aggiunte ai prodotti medicinali. Conservanti, fosfati o emulsionanti possono irritare la delicata superficie oculare e nel peggiore dei casi provocare disturbi alla naturale funzione lacrimale.

I prodotti contenuti nel sistema COMOD® sono privi di conservanti, fosfati ed emulsionanti. Si escludono così inutili rischi di irritazione e stress agli occhi. Il sistema CO-

MOD® è pertanto ideale per le persone con allergie e occhi sensibili, che devono usare i colliri regolarmente per lunghi periodi.

Pratico da portare con sé, amico dell'ambiente

La sacca interna, ermetica all'aria, mantiene il contenuto sterile per mesi anche dopo l'apertura, senza necessità di conservanti chimici. Grazie alle sue piccole dimensioni, il flacone risulta facile da usare e molto pratico da portare con sé - in borsetta, in ufficio o in viaggio.

Un altro vantaggio: i contenitori monodose producono molti rifiuti, in particolare quando li si utilizza regolarmente. Il sistema COMOD® invece è sostenibile. Ogni flacone sostituisce molte singole dosi, con molti meno scarti.



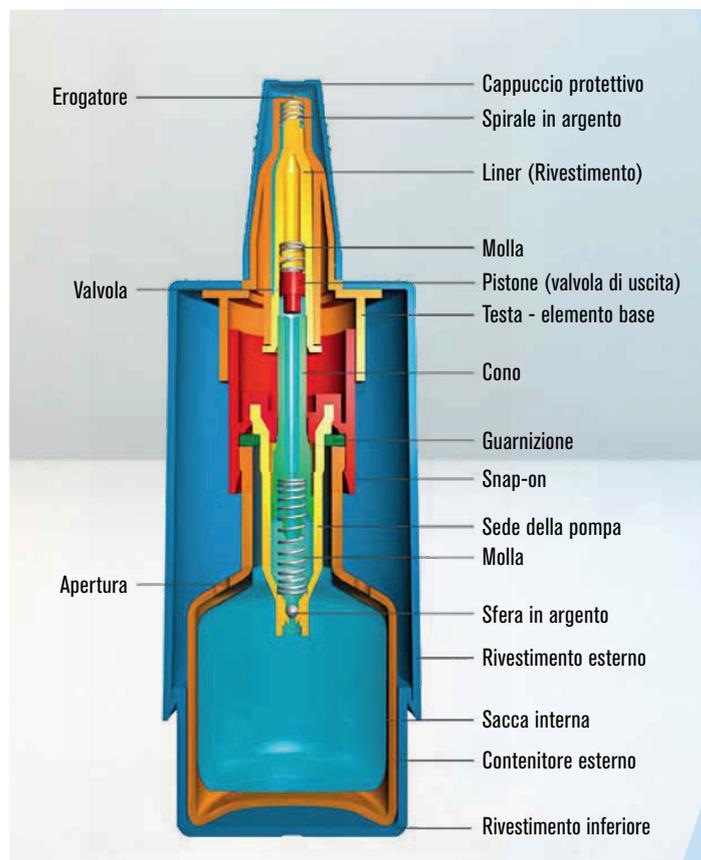
I colliri devono essere ben tollerati e privi di additivi chimici, soprattutto per gli occhi sensibili.

Sistema COMOD®: una scorta di sicurezza per le vacanze

È tempo di vacanze e quindi tempo di viaggi. In aereo, in luoghi con l'aria condizionata o durante lunghi tragitti in auto non è raro avvertire la sensazione di secchezza oculare. Per una perfetta idratazio-

ne anche in viaggio, quest'estate conviene assicurarsi subito una pratica scorta di colliri nel sistema COMOD®. Per viaggiare senza pensieri e ben preparati.

¹Fonte: studio del laboratorio incaricato Quasaar GmbH, 2018



L'innovativo sistema a pompa assicura un dosaggio preciso, protegge il liquido nella busta interna senza conservanti e fa risparmiare molti rifiuti di imballaggio.



Cos'è il sistema COMOD®?

COMOD® è un sistema multi-dose brevettato, dotato di una sacca interna sigillata, ermetica all'aria. Premendo il meccanismo a pompa, l'aria viene convogliata esclusivamente nell'intercapedine tra la sacca e la parete del flacone, senza venire in contatto con il prodotto conservato all'interno. In questo modo il contenuto rimane sterile, anche fino a sei mesi. Senza alcuna sostanza conservante. Il sistema garantisce inoltre un dosaggio preciso: le gocce sono sempre della stessa identica grandezza, ad ogni erogazione - per una resa elevata, sicura efficacia e assoluta tollerabilità.

Per saperne di più sull'innovativo sistema COMOD:



SE PIZZICA IL TALLONE

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

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

Combattere la spina calcaneare

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

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

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

Una calcificazione del tendine

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

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

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

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

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

Disponibile in farmacia e parafarmacia.



Capileov® ARRESTO DELLA CADUTA Capelli



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



Cystina (50 mg)
Taurina (45 mg)



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



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

Pharmacode No 5636642

Un'azione ANTI-FALL doppia

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

Sostiene la crescita dei capelli

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

Efficacia clinicamente comprovata!

Eseguito in un centro di ricerca specializzato

Sotto il controllo di dermatologi.

30 soggetti - 12 settimane - 1 capsula al giorno.

Metodo di indagine:

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

Questionario standardizzato.

SENZA DIOSSIDO DI TITANIO [E 171]



Protocollo

Effetto sulla genesi cellulare dei capelli.



GRINZARE I DENTI – UN PERICOLO SOTTOVALUTATO

Il bruxismo, ovvero il digrignare i denti, è un problema che colpisce una parte consistente della popolazione svizzera. Spesso inconscio, si manifesta soprattutto di notte e può avere conseguenze devastanti per la salute orale e il benessere generale.

Le cause del bruxismo sono molteplici: stress, ansia, malocclusione dentale, farmaci (antidepressivi). Purtroppo, i suoi effetti sono spesso sottovalutati. Tuttavia, digrignare i denti può causare danni irreversibili:

- Usura precoce dello smalto dei denti e fratture dentali.
- Forti dolori nella zona dei muscoli masticatori, dell'articolazione temporo-mandibolare, delle guance, del collo e delle tempie.
- Cefalea cronica, emicrania, acufeni.
- Danni a protesi dentarie, otturazioni o impianti.
- Ipsensibilità dei denti, mobilità dentale e sanguinamento gengivale.

Queste conseguenze, spesso gravi, richiedono un trattamento rapido ed efficace.

Sebbene il bruxismo non sia di per sé curabile con farmaci, i suoi sintomi possono e devono essere alleviati per evitare conseguenze

irreversibili. L'unica soluzione unanimemente riconosciuta dagli esperti medici è l'uso di un bite dentale personalizzato che impedisce il contatto tra le superfici dentali. L'articolazione temporo-mandibolare viene alleggerita e la muscolatura si rilassa.

Finora, la realizzazione di bite su misura poteva essere effettuata solo dai dentisti. Un processo complesso e costoso che richiede diverse visite. Altri dispositivi generici, spesso non conformi ai requisiti odontoiatrici, possono rivelarsi scomodi, inefficaci o addirittura controproducenti.

Alla luce di queste limitazioni, W3 Solutions, in collaborazione con dentisti e università, ha sviluppato una soluzione brevettata, innovativa ed efficiente: il bite SoluBrux®.



Il digrignamento notturno dei denti, per lo più inconscio (bruxismo), provoca un'abrasione meccanica dei denti.



Il bite anti-bruxismo SoluBrux® si è affermato come la soluzione di riferimento. Esso combina:

- Tecnologia avanzata per un comfort ottimale.
- Perfetto adattamento alla dentatura grazie allo speciale materiale termoformabile.

- Efficacia comprovata nel limitare il digrignamento dei denti e nella protezione dello smalto.
- Un'alternativa economica e semplice per chi soffre di bruxismo.

Per ulteriori informazioni o domande: w3solutions.ch

SOLU Brux

SoluBrux®, un dispositivo medico con certificato CE, è prodotto da 15 anni nella propria azienda certificata in Francia. Raccomandato da molti esperti di salute, Solu-Brux® è disponibile in farmacia. (Codice farmaceutico: 4421230).

EN CAS DE DOULEURS ET D'INFLAMMATIONS

La **crème Schmidts pour le sport** est conseillée pour apaiser les douleurs ou soigner les inflammations des articulations, des muscles, des ligaments, des tendons, en cas de contusions ou comme traitement adjuvant des rhumatismes, de l'arthrite, de l'arthrose et de la goutte.

En vente sans ordonnance chez votre pharmacien ou votre droguiste en tubes de 100 g. **Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.**
Titulaire de l'autorisation: Tentan AG, 4452 Itingen, www.tentan.ch



BON 3.-

à l'achat d'une crème Schmidts pour le sport

Info revendeur : Remboursement par le service extérieur. Non cumulable.

QUANDO LE MANI PARLANO

Tutti conosciamo i linguaggi dei segni. O almeno la maggior parte di noi ha già visto qualcuno usarli. Tuttavia, pochissimi sanno esattamente cosa sono questi linguaggi visivi e come funzionano. Per fare un po' di chiarezza, ecco alcune informazioni interessanti.

Quante persone sono affette da sordità e utilizzano i linguaggi dei segni?

A livello mondiale, circa il 5% della popolazione, ovvero 70 milioni di persone, è affetto da sordità. Di questi, si stima che tra i 20000 e i 30000 vivano in Svizzera e quasi tutti utilizzano le lingue dei segni per comunicare nella vita quotidiana.

Da quando esistono le lingue dei segni?

Da molto tempo. Già nell'antichità filosofi come Aristotele e Socrate parlavano di persone sorde che comunicavano tramite gesti. A partire dal XVIII secolo, il linguaggio dei segni è stato sviluppato in modo sistematico. In Francia, l'abate Charles-Michel de l'Épée (1712-1789) fondò la prima scuola per bambini sordi, dove l'insegnamento avveniva tramite gesti. Tra il 1880 e il 1980, tuttavia, le lingue dei segni furono bandite dalle aule scolastiche europee per decreto ufficiale e i non udenti furono costretti a parlare durante le lezioni. Le lingue dei segni erano in parte considerate inferiori e alcuni educatori udenti le avevano addirittura denunciate come «lingua delle scimmie».

Quante lingue dei segni diverse esistono?

Nel mondo esistono oltre 300 lingue dei segni diverse. Come le lingue parlate, anche queste si sono sviluppate in modo molto diverso, il che è legato non da ultimo alla cultura di riferimento. Non sorprende quindi che esistano persino dialetti delle lingue dei se-

gni, che possono variare da regione a regione e da città a città.

Esiste una lingua dei segni universalmente valida e quindi comprensibile a livello internazionale?

Non come lingua vera e propria. Esiste però la convenzione riconosciuta «International Sign» (IS). Non si tratta però di una lingua completa con una propria grammatica.

Con le lingue dei segni si può esprimere tutto?

Sì, si tratta di lingue complete con una grammatica che non ha nulla da invidiare alle lingue parlate. In questo senso, si può esprimere tutto con i segni, da un'opera teatrale a uno slam poetico o a una canzone rap. I concetti astratti o tecnici possono tuttavia rappresentare una sfida se non esiste (ancora) un segno standardizzato. In tal caso, la paro-



L'origine del nome botanico del fiordaliso, *Centaurea cyanus*, è chiara: «cyanus» in latino significa blu. I fiori non sono solo belli, ma sono anche commestibili e hanno proprietà medicinali.

allvita
Garlicplus®

Per le prestazioni cardiache e mentali!

**Con estratto di aglio nero,
ginkgo e biancospino, vitamina B1
e acido pantotenico**

Disponibile nelle farmacie, nelle drogherie e online



Distribuzione: Tentan AG, 4452 Itingen



L'origine del nome botanico del fiordaliso, *Centaurea cyanus*, è chiara: «cyanus» in latino significa blu. I fiori non sono solo belli, ma sono anche commestibili e hanno proprietà medicinali.

Susanne Lieber

la viene semplicemente parafrasata o sillabata con l'alfabeto manuale.

Come vengono sviluppati i segni per i nuovi concetti (ad es. per le nuove tecnologie)?

Spesso il segno deriva dall'aspetto visivo o dalla funzione del concetto. Nel caso dello smartphone, ad esempio, si tratta del tipico movimento di scorrimento che si imita sul palmo della mano. A volte, però, sono anche combinazioni di gesti esistenti a descrivere il nuovo termine: ad esempio, un'e-mail è composta da «elettricità» e «lettera». I nomi di marchi o aziende vengono solitamente sillabati con l'alfabeto manuale.

Chi sviluppa i nuovi gesti?

I nuovi gesti nascono spesso dalla stessa comunità dei non udenti. In alcuni paesi esistono però anche comitati o associazioni ufficiali che standardizzano i nuovi gesti. In Svizzera questo compito è svolto dagli esperti della Federazione svizzera dei sordi (SGB-FSS) e dall'Alta scuola intercantonale di pedagogia curativa (HfH).

Come sono strutturate le frasi nella lingua dei segni rispetto alla lingua parlata?

L'ordine delle parole nelle lingue dei segni è solitamente diverso da quello della lingua parlata. Di norma si segue l'ordine: tempo, luogo, soggetto, oggetto e verbo. I verbi non vengono coniugati, ma vengono invece indicati i riferimenti temporali, come ad esempio «ieri» o «domani». Inoltre, gli aggettivi possono essere integrati nell'espressione (ad esempio «andare in bicicletta velocemente»: il segno per «andare in bicicletta» viene eseguito più rapidamente e accompagnato dalla mimica corrispondente).

Come è possibile superare le barriere linguistiche tra persone con e senza disabilità uditive?

Da un lato con interpreti della lingua dei segni, dall'altro con ausili tecnici come un'app di traduzione dal parlato al testo o i sottotitoli automatici, che però, nonostante l'intelligenza artificiale, sono spesso ancora poco sviluppati. Naturalmente è utile anche la comunicazione scritta tramite cellulare

o biglietti, tenendo presente che per molte persone sorde la lingua scritta è già una lingua straniera.

Qual è l'importanza della lettura labiale?

Leggere il labiale può essere utile, ma è molto soggetto a errori. Questo è anche uno dei motivi per cui nella lingua dei segni svizzera tedesca (DSGS) l'immagine della bocca viene modellata in tedesco standard, poiché nei dialetti molti suoni sono gutturali (prodotti in gola) o vengono anche ingoiati. Solo circa il 30-40% dei suoni è chiaramente leggibile dalle labbra. I suoni «M» e «B», ad esempio, sono difficili da distinguere.

i

BUONO A SAPERSI

Dizionario della lingua dei segni - Chi desidera sapere come si esprime una determinata parola nella lingua dei segni può consultare il seguente sito: <https://www.sgb-fss.ch/signsuisse/>

Piattaforma di apprendimento online per la lingua dei segni: <https://e-learning.signwise.ch/>

Indirizzi utili: Federazione svizzera dei sordi (SGB-FSS): <https://www.sgb-fss.ch/de/> e Associazione svizzera dei non udenti (Sonos): <https://hoerbehindert.ch/>

epitact®

Soffrite di alluce valgo?

Dispositivo medico
Disponibile presso i rivenditori specializzati e online



Protegge la "cipolla" da sfregamenti e allevia il dolore.

30



Produttore: MILLET INNOVATION, F-26270 Loriol-sur-Drôme • Importatore: Tentan AG, CH-4452 Itingen

epitact.ch

ALLEVIARE I CRAMPI CON **LO SPRAY AL MAGNESIO**

In caso di crampi muscolari, il magnesio aiuta a ridurre la tensione muscolare e ad alleviare il dolore. Se l'assunzione orale di magnesio è nota da tempo come misura preventiva, gli spray per uso topico in caso di crisi acute sono relativamente nuovi. Il Prof. Dr. Stefan Hockertz, inventore dello spray al magnesio Magolio, ci racconta di più in questa intervista.

Prof. Hockertz, quanto è grave una carenza di magnesio?

La causa principale della carenza, che viene definita ipomagnesiemia, è che noi esseri umani non siamo in grado di produrre magnesio autonomamente. Dobbiamo assumerlo dall'esterno attraverso l'alimentazione. La carenza può causare crampi muscolari. Il caso più classico è il crampo al polpaccio, ma qualsiasi muscolo può essere colpito da un crampo.

Cosa succede durante un crampo?

I crampi muscolari coinvolgono due proteine muscolari, l'actina e la miosina. Queste proteine sono i «lavoratori» dei nostri muscoli: senza di esse, nessun muscolo potrebbe contrarsi. Normalmente, l'actina e la miosina si trovano una accanto all'altra nelle fibre muscolari; durante la contrazione muscolare, le testine della miosina si attaccano all'actina e la tirano. Tuttavia, durante il crampo questa connessione rimane inalterata: il muscolo si blocca, come due pettini che si aggrovigliano. A proposito, per un muscolo lo sforzo non è la contrazione, ma il rilassamento. Un muscolo ha un crampo quando rimane contratto, si indurisce e non si rilassa più da solo.

Perché un crampo fa male?

Il dolore è causato dallo sforzo eccessivo del muscolo. Tra le altre cose, è coinvolta la prostaglandina. In caso di dolore muscolare, questo ormone tissutale abbassa la soglia di irri- tabilità dei recettori del dolore, rendendo i nervi più sensibili agli stimoli. Durante un crampo muscolare, il muscolo viene compresso. Di conseguenza, arriva meno sangue e ossigeno e il tessuto viene danneggiato. Il crampo è così doloroso perché i recettori del dolore sono ancora più sensibili a causa delle prostaglandine.

E qual è l'effetto del magnesio in questo caso?

Il magnesio può aiutare a calmare le cellule muscolari e quindi a impedire il rilascio di grandi quantità di prostaglandine. In questo modo si riduce anche il dolore.

Come valuta l'assunzione orale di magnesio come integratore alimentare?

Per combattere una carenza, è sicuramente una forma ideale di assunzione di magnesio e anche sensata. Soprattutto se vogliamo raggiungere tutto il corpo. Tuttavia, nei casi acuti, ad esempio in caso di crampi muscolari o tensioni, consiglio un'applicazione esterna sulla pelle.

Si tratta di un'applicazione locale e puntuale?

Esatto. È indicata quando ho bisogno di un effetto locale in un punto specifico, ad esempio in caso di crampi muscolari nella parte superiore del braccio o nel polpaccio. Se spruzzo il magnesio in quel punto, ad esempio sotto forma dello spray Magolio da me sviluppato e disponibile presso Chrisana, ottengo un sollievo immediato dallo stress muscolare. L'assunzione orale non è adatta per questo tipo di trattamento acuto.

Il magnesio assunto per via orale non ha un effetto più forte?

È noto che l'effetto dipende anche dalla biodisponibilità. E per me la disponibilità del magnesio assunto per via orale è relativamente limitata. L'assorbimento del magnesio attraverso la pelle è migliore rispetto all'assunzione orale.

Cosa rende così speciale il suo spray?

La sua particolare disponibilità grazie alla sua composizione. Certamente prima di Magolio esistevano già diversi prodotti per l'applicazione di magnesio sulla pelle, ad esempio sotto forma di oli. Tuttavia, molti di questi oli di magnesio non erano



Un crampo al polpaccio può essere causato da una carenza di magnesio. Per sciogliere i muscoli induriti possono essere utili prodotti come lo spray al magnesio Magolio.

affatto oli. Se si guarda alla loro composizione, si nota che contengono magnesio altamente concentrato disciolto in acqua. L'olio sarebbe invece indispensabile, poiché serve a far penetrare il magnesio attraverso la pelle.

Quando penso al magnesio, mi vengono comunque in mente macchie bianche e residui sulla pelle.

Questo è effettivamente uno svantaggio di alcuni prodotti in cui il magnesio è disciolto in acqua. In questo modo è vero che il magnesio riesce a penetrare attraverso la barriera cutanea, ma gran parte rimane sulla pelle, con un effetto antiestetico e sgradevole. E può anche essere dannoso. Ciò è dovuto al fatto che il componente principale di questi oli di magnesio è solitamente il cloruro di magnesio disciolto in acqua. Di conseguenza, sulla pelle viene applicata una soluzione salina altamente concentrata. Quando la soluzione altamente salina entra in contatto con la pelle, si verifica un processo di osmosi. Questo effetto fisico fa sì che il liquido penetri attraverso la pelle. Tuttavia, gli strati superiori della pelle si seccano perché la soluzione concentrata di cloruro di magnesio lega l'acqua dagli strati superiori della pelle. Ma non si tratta solo di seccare la pelle: i cloruri presenti sulla pelle possono anche influenzare il microbioma cutaneo e, in ultima analisi, danneggiarlo.

Qual è stata la vostra soluzione?

Abbiamo combinato lecitina e glicerina con tocoferolo, ovvero vitamina E, e glicole pentilenico, per una migliore conservabilità. Si tratta di sostanze che vengono assorbite dalla pelle. E con esse, nell'ambito della formula Magolio, il magnesio viaggia per così dire a cavalcioni. Questo ha due vantaggi: non rimane nulla sulla pelle e, grazie al buon assorbimento, è necessaria una quantità molto minore di magnesio.

L'assunzione di magnesio attraverso la pelle dovrebbe essere adatta alle persone con uno stomaco sensibile.

È vero. L'assorbimento transdermico non altera la flora intestinale. Poiché il microbioma non viene stressato, con uno spray, ad esempio, non si verificano episodi di diarrea.

Quanto magnesio si apporta all'organismo con un'applicazione di Magolio?

Per ogni applicazione si spruzzano sulla pelle da cinque a dieci spruzzi di Magolio. Secondo i nostri calcoli, un singolo spruzzo contiene circa 5 mg di magnesio.



Se il polpaccio si contrae, lo spray Magolio può aiutarti.

E bisogna coprirlo in qualche modo o viene assorbito bene?

Magolio viene assorbito molto rapidamente. Grazie al suo rapido assorbimento, dopo due o tre minuti è possibile indossare un guanto o i propri vestiti senza lasciare macchie. Inoltre, sulla pelle non rimangono sostanze oleose o macchie bianche.

Quali sono secondo lei i campi di applicazione di uno spray al magnesio?

Sicuramente nel campo sportivo, ma non solo. Lo spray è utile anche quando si digrigna i denti durante il sonno e al mattino ci si sveglia con una tensione alla mascella. Questo spasmo, a volte piuttosto doloroso, può essere alleviato con l'uso esterno dello spray al magnesio. Un altro importante campo di applicazione è la tensione muscolare al collo, ad esempio dopo un lungo lavoro al computer.

Inoltre, Magolio dovrebbe anche avere proprietà curative per la pelle. Quando applico la lecitina e la glicerina sulla pelle, questa diventa elastica e posso così curare anche lo strato superiore della pelle.

E per quanto riguarda gli effetti collaterali, come ad esempio una sensazione di bruciore sulla pelle?

Beh, lo spray Magolio, sviluppato da me in collaborazione con alcuni partner, è in com-

mercio in Germania da circa sei mesi. Finora non sono stati segnalati effetti collaterali né a noi né al nostro partner di distribuzione svizzero Chrisana, ma ovviamente monitoriamo attentamente questo aspetto. Dopo tutto, è nostro compito.

Intervista: Martin Mäder

Maggiori informazioni sullo spray al magnesio Magolio: www.chrisana.ch

**Prof. Dr. rer. nat.
Stefan W. Hockertz**



è immunologo, farmacologo e tossicologo ed è stato membro del comitato direttivo del Fraunhofer Institute for Toxicology and Environmental Medicine di Amburgo e direttore e professore dell'Istituto di Tossicologia Sperimentale e Clinica dell'Ospedale Universitario di Amburgo-Eppendorf. Nel 1994 Stefan Hockertz ha fondato in Germania la società di consulenza tecnologica tossicologica e farmacologica tpi consult, presente dal 2011 anche in Svizzera.

«LA ROSA CANINA ORIGINALE DANESE È INSOSTITUIBILE»

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

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

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

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

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

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

Qual era l'obiettivo principale all'epoca?

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

E poi ho trovato la rosa canina.

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



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

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

Esistono altri studi affidabili sulla rosa canina?

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

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

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

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

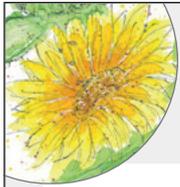
Martin Mäder



Prof. Dr. Sigrun Chrubasik-Hausmann



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



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

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

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

Cura naturale dei denti e delle gengive

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

CHRISANA
Die Natur in Aktion

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



maggiori informazioni:
www.chrisana.ch



Disponibile da subito!

ZINTONA®

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

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

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

Disponibile solo in parafarmacie e farmacie!

CHRISANA
Die Natur in Aktion

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



maggiori informazioni:
www.chrisana.ch



• Combatte efficacemente i dolori muscolari e articolari

- Disponibile in farmacia
- Nessun effetto collaterale
- 100% naturale

Una rivoluzione contro il **DOLORE?**

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

W3
W3solutions.ch

QUANDO I PICCOLI INSETTI FASTIDIOSI TORMENTANO I PIÙ PICCOLI

I bambini piccoli sono spesso indifesi di fronte agli insetti succhia-sangue. All'aperto, nel passeggiare o anche di notte nel lettino: quando la pelle delicata dei bambini prude e brucia, occorre un rimedio che dia sollievo lenendo, rinfrescando e decongestionando.

Non appena le temperature si alzano, zanzare e tafani tornano a volare. Per questo è necessario proteggere i più piccoli con indumenti, zanzariere o reti protettive. In alternativa, si possono utilizzare spray privi di sostanze chimiche e repellenti naturali come oli essenziali, lavanda o citronella.

Se però la puntura arriva, è necessario trattare il punto interessato. Quando si è in viaggio, è meglio usare un roll-on. Il roll-on «Leucen

Pic Kids» è stato sviluppato appositamente per neonati e bambini. È dermatologicamente testato e ha una formulazione adeguata, priva di oli essenziali dall'odore forte. Non contiene inoltre conservanti, coloranti e profumi.

Ingredienti vegetali

Il roll-on «Leucen Pic Kids» contiene estratti vegetali di comprovata efficacia. L'aloè vera è nota per le sue proprietà rinfrescanti e la camomilla per le sue proprietà lenitive in caso di arrossamenti cutanei. L'arnica è

tradizionalmente utilizzata in caso di gonfiori dopo punture di insetti e il cardiospermum può alleviare il prurito. La composizione è completata dal dexpanthenolo idratante e dal bisabololo, un ingrediente principale dell'olio di camomilla.

«Leucen Pic Kids» è pratico da portare con sé e ideale per un'applicazione semplice e mirata direttamente sul punto della puntura. È piccolo e maneggevole, quindi perfetto per l'uso domestico e da viaggio. Leucen Pic Roll-on Kids è un prodotto cosmetico disponibile in farmacia, drogheria e online.

Prodotto in Svizzera, distribuito da Tentan AG, 4452 Itingen.

Maggiori informazioni:
www.leucen.ch



Leucen®

Gel di acetato di alluminio
Gel rinfrescante e lenitivo
con acetato di alluminio,
camomilla, arnica
e dexpanthenolo.



Leucen® Pic
Roll-on
in caso di punture
d'insetto



www.leucen.ch

Disponibile in farmacia e in drogheria

Distribuzione: Tentan AG, 4452 Itingen