

# Farmacia

## Casalinga

Dal 2024



**PURA GIOIA AUTUNNALE**

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

Una farmacia

**fortis**  
il gruppo della salute

## Farmacia Nuova

Via Borgo 20  
6612 Ascona  
T 091 791 16 12

## Farmacia Nazionale

Piazza Nosetto  
6500 Bellinzona  
T 091 825 16 55



## Farmacia Ticinese

Stazione di Bellinzona, Viale Stazione 36  
6500 Bellinzona  
T 091 980 33 55

## Farmacia MG Bernasconi SA

Via Cantonale 67  
6804 Bironico  
T 091 946 12 20



## Farmacia Ronchi

Via Obino 1  
6874 Castel San Pietro  
T 091 646 12 28

## Farmacia del Corso

Piazza Col. C. Bernasconi  
6830 Chiasso  
T 091 683 67 75

## Farmacia Moderna

Piazza Boffalora 3  
6830 Chiasso  
T 091 683 20 29

## Farmacia Centro

Via Cantonale 29  
6594 Contone  
T 091 858 30 00



## Pharma Village Sagl La Rinascente

Via Eugenio Bernasconi 12  
6853 Ligonetto  
T 091 630 95 10

## Farmacia cinque vie Farmadomo SA

Via Romero 1  
6600 Locarno  
T 091 760 06 66

## Farmacia Città Vecchia

Via S. Francesco 2  
6600 Locarno  
T 091 751 16 67

## Farmacia Delta SA

Via Stefano Francini 33  
6600 Locarno  
T 091 224 37 72

## Farmacia Chimica Internazionale SA

Via Balestra 22 B  
6900 Lugano  
Tel. 091 922 60 50

## Farmacia della Piazzetta ESWE SA

Via Dogana Vecchia 2  
6900 Lugano  
T 091 921 34 34

## Farmacia della Stazione LE PHARM Sagl

Via Sorengo 1  
6900 Lugano  
T 091 966 53 49

## Farmacia Loreto

Via Clemente Maraini 31  
6900 Lugano  
T 091 994 35 65



## Farmacia Migliore

Via Canova 16  
6900 Lugano  
T 091 922 28 20

## Farmacia PHARMA Express SA

Piazzale Stazione 1  
6900 Lugano  
T 091 940 13 13

## Farmacia San Salvatore SA

Via Geretta 2  
6900 Lugano-Paradiso  
T 091 994 11 58

## Farmacia Stadio SA

Via Monte Boglia 5  
6900 Lugano  
T 091 972 11 33



## Farmacia Stella SA

Via Trevano 80  
6900 Lugano  
T 091 972 10 14

## Farmacia Ticinese

Via Maggio 19  
6900 Lugano  
T 091 971 72 73

## Farmacia Torre SA

Viale Castagnola 21 B  
6900 Lugano  
T 091 972 11 22



## FARMAEMPATIA

Quartiere Maghetti 10  
6900 Lugano  
T 091 223 34 02

## Farmacia Pharmavillage

Via Cantonale 38  
6928 Manno  
T 091 252 25 20

## Farmacia Alchemilla Sagl

Via Alfonso Turconi 7  
6850 Mendrisio  
T 091 630 00 88

## Farmacia Ferregutti Sagl

Via Luigi Lavizzari 25  
6850 Mendrisio  
T 091 646 15 49



## Farmacia Stazione Mendrisio SA

Via Giuseppe Motta 2  
6850 Mendrisio  
T 091 646 69 51



## Farmacia Biomedica

Via Pian Scairolo 34/A  
6915 Pambio-Noranco  
T 091 980 32 32



## Farmacia Bernina

Via San Sisto 6 H  
7742 Poschiavo/GR  
T 081 844 02 51



## Farmacia di Pregassona

Via Ceresio 30  
6963 Pregassona  
T 091 972 92 29

## Farmacia Signer

Via Cantonale 20  
6855 Stabio  
T 091 224 69 98

## Farmacia Zeta

Centro GES  
6807 Tavernes  
T 091 252 25 27

## Farmacia Caroni

Via al Giardino  
6598 Tenero  
T 091 745 23 03



## Farmacia Stella d'Oro

Via San Gottardo 28d  
6598 Tenero  
T 091 735 01 00

## Farmacia Semper Fidelis

Via alla Chiesa 1  
6962 Viganello  
T 091 970 19 90



## Farmacia San Cosimo SA

Via Cantonale 33  
6574 Vira Gambarogno  
T 091 795 23 40

# IL BELLO E IL BUONO SONO COSÌ VICINI



Cosa apprezzo di più del mio lavoro? Il fatto di poter imparare ogni giorno qualcosa di nuovo. In passato soprattutto come giornalista, poi anche come operatore dei media nel settore della mobilità. E successivamente sicuramente anche come giornalista locale. Oggi è soprattutto la conoscenza in materia di salute che ho la possibilità di acquisire. Ma con questo numero di «Farmacia Casalinga» ho potuto fare una scoperta forse ancora più preziosa.



Ne ero già consapevole, ma leggendo i due articoli di copertina di questa rivista mi sono reso conto ancora una volta di quanto sia bella e variegata la Svizzera. I due reportage turistici su Leukerbad e sulla regione del Lago dei Quattro Cantoni non si limitano però a descrivere le impressioni visive offerte dalla bellezza del paesaggio. L'attenzione è piuttosto rivolta alle condizioni perfette per fare del bene al corpo e alla mente. Entrambe le destinazioni invitano a praticare le attività più disparate, per poi coccolare gli ospiti con benessere e molti altri comfort. A questo punto è lecito chiedersi: perché andare lontano?

Ma ovunque trascorrerete le vostre vacanze o anche solo un weekend lungo questo autunno, cercate di non pensare solo al relax o al semplice riposo. Farete molto di più per voi stessi e per il vostro corpo se vi muoverete all'aria aperta e manterrete attivo il vostro organismo. Che ne dite di un'escursione in un bel bosco vestito d'autunno?

Martin Mäder, caporedattore



allvita  
**Garlicplus®**

**Per le prestazioni cardiache e mentali!**

**Integratore alimentare 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

# Leucen®

## Gel di acetato di alluminio

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



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



# INDICE

## 06 Focus

La località turistica di Leukerbad è particolarmente attraente in autunno

## 09 Cancro al colon

A partire dai 50 anni si consiglia un controllo preventivo regolare

## 12 Medicina epatica

L'intelligenza artificiale consente una diagnosi migliore

## 13 Blepharoplastica

Un intervento di chirurgia plastica estetica per sembrare più giovani

## 14 Rubrica

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

## 17 Nutrienti

Come evitare il più possibile le carenze

## 20 Artrosi

Protesi per l'articolazione a sella del pollice per alleviare il dolore

## 22 Ipertensione

Il pericolo per la salute cardiovascolare spesso viene riconosciuto troppo tardi

## 24 Omeopatia

Il metodo di medicina alternativa è molto apprezzato per l'autotrattamento

## 28 Amicizia

Momenti di relax insieme per amiche sul Lago dei Quattro Cantoni

## 36 Ortopedia

la proteina collagene rafforza tendini e legamenti

## 43 Reumatismi

Una campagna di movimento motiva ad allenarsi nonostante la malattia

## 44 Iperattività

Nell'ADHD, l'ergoterapia può migliorare la capacità di agire

## 46 Prezzemolo

L'erba aromatica più amata non è solo buona da gustare

## 46 Colophon

## 48 Neurodermite

La malattia cronica della pelle si aggrava a fasi

## 49 Iniezioni dimagranti

Nei pazienti con GLP-1 può verificarsi come effetto collaterale il reflusso

## 50 Antiossidanti

Perché queste molecole sono importanti come integratori alimentari

## 52 Reiki

L'antica tecnica dell'imposizione delle mani e del tocco sta diventando sempre più popolare

Stampato su carta senza cloro.



## FORTEVITAL<sup>®</sup> COMPLETE

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

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

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



Tentan AG, 4452 Itingen

# «FONTE DI FELICITÀ»

## ANCHE IN AUTUNNO



Leukerbad, situata a 1411 metri sul livello del mare, è molto più di un classico villaggio di montagna: la località termale e di sport invernali famosa in tutto il mondo è piuttosto una destinazione che ha qualcosa da offrire a tutti durante tutto l'anno. Proprio in autunno anche gli ospiti più attivi trovano pane per i loro denti.

Le terme, il comprensorio sciistico che si estende fino a circa 2600 metri sul livello del mare e le numerose offerte turistiche nella stagione più calda rendono Leukerbad una destinazione per tutto l'anno. In autunno, il villaggio dell'Alto Vallese con i suoi circa 1560 abitanti accoglie numerosi ospiti grazie ai numerosi sentieri escursionistici, percorsi per mountain bike e vie di arrampicata.

Quando i boschi di larici si tingono d'oro, inizia uno dei periodi più belli dell'anno per le gite: l'aria secca e limpida dell'autunno non solo offre condizioni climatiche ottimali per le escursioni, ma garantisce anche una vista spettacolare. Grazie alla via ferrata più lunga della Svizzera, anche gli appassionati di arrampicata troveranno pane per i loro denti. Aperta fino a fine ottobre, a seconda delle condizioni meteorologiche.

### Non si può visitare Leukerbad senza fare un bagno termale!

Un totale di 65 sorgenti naturali alimentano acque che raggiungono i 51 gradi. Queste al-

imentano, tra l'altro, i tre bagni termali pubblici Leukerbad Therme, Walliser Alpen Therme & Spa e Therme51°.

Per molti ospiti, fare il bagno all'aperto è il vero highlight: le vasche fumanti nell'aria autunnale, spesso già un po' più fresca, con vista sui pendii colorati sono un segno distintivo del luogo. Ma anche chi non ama fare il bagno troverà sicuramente la sua felicità a Leukerbad, grazie alla speciale combinazione di natura, avventura, salute e acqua termale.

### Combinare natura e movimento

Numerosi sentieri escursionistici e di alta quota, come il sentiero panoramico, l'escursione al Passo della Gemmi da o verso Kandersteg o il ponte termale attraverso la gola del torrente Dala, consentono di combinare meravigliosamente natura e movimento. Anche i percorsi ciclabili come il Torrenttrail o i Flowtrails sono perfetti in autunno.

Particolarmente richieste sono le offerte turistiche che combinano attività fisica e bagni rigeneranti: prima si accumulano metri di dislivello come escursionisti o ciclisti e poi ci si concede una visita alle terme come ricompensa.

### Impianti di risalita aperti a lungo

Gli impianti di risalita per la Gemmi e il Torrent sono aperti fino al 9 novembre (Gemmi) e al 2 novembre (Torrent). In questo modo anche i percorsi di alta montagna e i punti panoramici soleggiati rimangono facilmente raggiungibili. La stazione a monte della Gemmi attira con viste spettacolari e offre la possibilità di osservare i gipeti nel loro habitat alpino.

### Terme di tradizione

Già i Romani conoscevano le proprietà curative delle sorgenti di Leukerbad. La località termale è documentata fin dal XVI secolo. Oltre a molti altri personaggi famosi, anche Goethe e Mark Twain l'hanno visitata. Oggi circa 3,9 milioni di litri di acqua termale sgorgano ogni giorno nelle vasche. L'acqua proviene dalla sorgente del fiume Dala. Ci vogliono circa 40 anni perché l'acqua di montagna che filtra nel sottosuolo si arricchisca di preziosi minerali e raggiunga la temperatura giusta per diventare acqua termale.

Da segnalare la «Summer Card»: questa offerta flessibile all-inclusive è valida fino al 9 novembre 2025. Consente ad esempio di usufruire per sette giorni degli impianti di risalita Gemmi e Torrent e delle terme pubbliche, pagando però solo cinque giorni (prezzo: CHF 216.-). Tutte le informazioni sul prodotto «Summer Card» sono disponibili all'indirizzo [www.leukerbad.ch/summercard](http://www.leukerbad.ch/summercard)

### «Microcosmo» Albinen, Varen e Inden

La destinazione Leukerbad comprende anche tre località che in autunno sprigionano un fascino tutto particolare: Albinen, il soleggiato villaggio di montagna con vicoli tortuosi e vecchi chalet in legno. Varen, l'«isola del vino» sopra la valle del Rodano, con degustazioni, passeggiate tra i vigneti e terrazze panoramiche, incarna invece l'essenza dell'autunno vallesano. Infine, Inden si trova lungo il sentiero culturale Dala-Raspille, dove cultura, paesaggio e storia si fondono in modo interattivo e giocoso.

Martin Mäder

Questo articolo è stato realizzato in collaborazione con My Leukerbad AG.

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

# LEUKERBAD

## IL VILLAGGIO DI MONTAGNA DOVE SOGGIORNARE



Le quasi 290 strutture ricettive di Leukerbad, tra cui circa 25 hotel, registrano circa 760.000 pernottamenti all'anno. Con una popolazione comunale di poco superiore ai 1550 abitanti, si tratta probabilmente di un record svizzero. Vi presentiamo quattro hotel, tutti partner di Leukerbad.



### Hotel Le Bristol \*\*\*\*

Hotel termale in posizione tranquilla esposto a sud

Il «Le Bristol», con il suo servizio personalizzato, si trova a soli 250 metri dalla stazione a valle della funivia Torrentbahn. L'hotel con ristorante dispone di 67 camere singole, doppie e familiari, oltre a una suite e un appartamento familiare. C'è un ampio parco termale con sorgente propria (piscina coperta, grotta, piscina all'aperto, bio-

topo) e un'area wellness e spa con sauna con finestra panoramica, bagno turco, sala fitness e centro massaggi e cosmetico.

#### Offerte speciali (fino al 19.12.25):

- «4 notti 4 elementi»:  
camera doppia CHF 1280.- /  
camera singola CHF 798.-
- «5 notti 5 sensi»:  
camera doppia CHF 1590.- /  
camera singola CHF 998.-  
(per camera e soggiorno,  
camera con balcone; incluse  
due cene, massaggio).



### Résidence Les Sources des Alpes \*\*\*\*

Le sorgenti del benessere

Il «Residence» ai piedi del massiccio del Gemmimassiv è situato nel cuore del paese e offre un'oasi di tranquillità. L'hotel con ristorante dispone di 30 camere/suite. Tutte sono spaziose e arredate con eleganza e armonia e dispongono di balconi o terrazze con vista sul giardino o sulle montagne.

Due bagni termali (interni ed esterni), sauna, bagno turco, piscina onsen, sala fitness, centro terapeutico e di bellezza (ampia scelta di trattamenti). L'area benessere comprende anche una sauna/hammam.

#### Offerta speciale per 2 persone «4 x 3»:

- a partire da CHF 765.-  
(4 notti da domenica a giovedì compreso, colazione e wellness inclusi)



### Therme 51° - Hotel, Physio & Spa\*\*\*\*

Il relax in tutta la sua essenza

Nel cuore di Leukerbad, a soli due minuti a piedi dalla stazione degli autobus, l'hotel a 4 stelle a conduzione familiare Therme 51° combina la moderna ospitalità con la vera tradizione termale e un concetto di benessere olistico.

Con quattro piscine termali interne, tra cui una nuovissima

piscina con acqua calda e una con acqua fredda, completate da fisioterapia medica, massaggi alpini e un concetto SPA ben studiato, potrete godere di un relax totale.

Il ristorante 51° delizia il palato con un menù vario e gustoso, che include anche piatti vegetariani e vegani.

#### Camera doppia a partire da CHF 280.-



### Hotel Römerhof \*\*\*

Tradizione con cuore

L'Hotel & Restaurant Römerhof unisce l'ospitalità familiare al comfort moderno. La reception recentemente rinnovata e la luminosa sala colazioni accolgono gli ospiti in un'atmosfera invitante. Le circa 30 camere sono arredate in modo accogliente e la terrazza soleggiata con vista sulle montagne circostanti è il luogo ideale per rilassarsi. Il ristorante dell'ho-

tel serve specialità regionali e piatti internazionali, per un piacere sempre vario.

#### Pacchetto «Piacere e terme»:

- camera doppia a partire da CHF 290.- /  
camera singola a partire da CHF 200.-  
(inclusivi 1 pernottamento, cena di 3 portate, colazione a buffet, 3 ore di terme a persona).



# VARIETÀ DI EVENTI AUTUNNALI

## NELLA DESTINAZIONE LEUKERBAD



Quando i boschi si tingono di caldi colori dorati e l'aria di montagna è particolarmente limpida, Leukerbad mostra il suo lato più tranquillo, ma non per questo meno suggestivo: l'autunno invita a vivere consapevolmente la natura, le tradizioni regionali e le sfide sportive.

Dal 12 al 14 settembre 2025, l'annuale Ländlertreffen di Leukerbad sarà all'insegna della musica e della convivialità: gruppi locali e regionali proporranno allegri brani di musica popolare, incontri folcloristici e un'autentica esperienza culturale. L'evento entusiasma sia gli ospiti che la popolazione locale con balli, musica e un pizzico di nostalgia.

Dal 18 al 21 settembre, invece, si terrà un evento sportivo di alto livello: la gara di resistenza «Wildstrubel by UTMB®», che trasformerà Leukerbad nel palcoscenico di uno dei trail running più rinomati d'Europa. Con tappe su sentieri mozzafiato e percorsi tecnici, tra cui il «WILD25» da Leukerbad a Crans-Montana, l'evento attira atleti di resistenza da tutto il mondo. Lo scenario alpino, la sfida del percorso e l'atmosfera emozionante rendono la gara un vero highlight per gli appassionati di sport, sia come partecipanti che come spettatori lungo il percorso.

### Piaceri culinari e movimento

Il 20 settembre 2025 tutto sarà all'insegna di un piatto nazionale svizzero: durante la Giornata della raclette vallesana, a Leukerbad verrà servito tutto ciò che questo formaggio ha da offrire, dalla versione classica a interpretazioni sorprendenti. Una festa culinaria per il palato e per l'anima, immersa in un'atmosfera conviviale.

Anche per le famiglie l'autunno a Leukerbad offre un programma interessante: con il programma di animazione per bambini «Thermi's Abenteuer», la «Bike School» e la «Kids Bike League», anche i piccoli ospiti potranno muoversi in modo giocoso, sicuro e divertendosi nella natura.

L'offerta del calendario autunnale è completata da diversi mercatini affascinanti nella piazza del municipio. Chi preferisce la tranquillità della natura può scegliere tra numerose escursioni guidate, come ad esempio un'escursione all'alba sul Torrenthorn o escursioni lungo sorgenti termali, attraverso gole o sentieri alpini.

Maggiori informazioni sugli eventi e sulle escursioni: [www.leukerbad.ch/events](http://www.leukerbad.ch/events) e [www.leukerbad.ch/wandern](http://www.leukerbad.ch/wandern)

Martin Mäder



# SCOPRIRE IL **CANCRO INTESTINALE** DURANTE IL SONNO

In molti casi, il cancro intestinale causa sintomi solo in fase avanzata. È quindi fondamentale sottoporsi a esami preventivi per la diagnosi precoce.

## **Prof. Scharl, quanto è diffuso il cancro intestinale in Svizzera?**

Il cancro del colon-retto è uno dei tumori più diffusi sia nelle donne che negli uomini. In Svizzera ogni anno oltre 4000 persone si ammalano di cancro intestinale.

## **Quali sono i fattori di rischio noti per il cancro intestinale?**

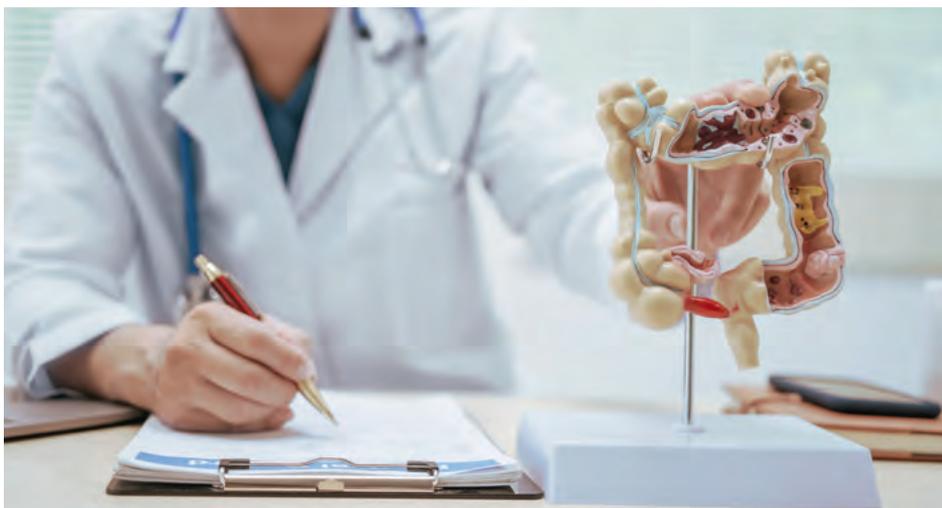
L'età, i geni, i fattori ambientali, l'alimentazione, i polipi intestinali e le malattie infiammatorie croniche intestinali come la colite ulcerosa o il morbo di Crohn possono influenzare lo sviluppo del cancro intestinale. Il fattore di rischio più importante è l'età, pertanto a partire dai 50 anni si raccomanda di sottoporsi a controlli intestinali regolari, che sono coperti dall'assicurazione sanitaria. Tuttavia, il cancro intestinale sta diventando sempre più frequente anche tra i giovani. In caso di sintomi sospetti o se in famiglia sono presenti casi di cancro intestinale o altri tipi di cancro, è opportuno consultare un medico.

## **Quali sono i sintomi del cancro intestinale?**

Tutti hanno problemi di digestione. Tuttavia, se questi persistono o si ripresentano, è necessario prenderli sul serio. Cambiamenti nelle abitudini intestinali, come sangue o muco nelle feci, diarrea alternata a stitichezza, stitichezza di nuova insorgenza, bisogno di andare in bagno ma senza evacuazione, feci sottili come una matita o di colore nero catramoso possono essere sintomi indicativi. Ma anche anemia, dolori addominali e disturbi digestivi, nausea, inappetenza, senso di gonfiore, perdita di peso senza dieta o febbre senza sintomi di raffreddamento sono possibili sintomi.

## **Come si sviluppa il cancro intestinale?**

Il cancro intestinale e il cancro del retto si sviluppano quasi sempre da stadi preliminari benigni che un giorno degenerano. Queste lesioni preliminari sono chiamate «polipi». La maggior parte dei polipi sono adenomi: escrescenze benigne e ghiandolari che possono evolvere e diventare pericolose. Se gli adenomi vengono individuati e rimossi tempestivamente, ad esempio nell'ambito di una colonscopia preventiva, è possibile prevenire fino all'80% dei tumori intestinali.



Il cancro dell'intestino e del retto si sviluppa quasi sempre da lesioni precancerose ancora benigne, i cosiddetti «polipi».

## **La colonscopia è quindi una misura di prevenzione e diagnosi precoce?**

Sì, perché le escrescenze non raggiungerebbero mai uno stadio in cui diventano pericolose. E se anche ciò accadesse, il cancro intestinale diagnosticato precocemente è in molti casi curabile. Oltre a uno stile di vita sano con attività fisica, un'alimentazione ricca di fibre e un peso normale, la colonscopia è la misura più importante per prevenire e diagnosticare precocemente il cancro intestinale.

## **Allora l'esame dell'intestino dovrebbe essere una cosa ovvia?**

Assolutamente sì. Naturalmente l'esame con la preparazione richiede un po' di tempo, ma con i farmaci per via orale disponibili oggi la pulizia dell'intestino necessaria è più piacevole e più semplice che in passato e anche l'esame stesso è molto più delicato grazie ai metodi moderni. I pazienti non se ne accorgono nemmeno, perché li mettiamo in un sonno leggero per l'intervento.

## **E se viene diagnosticato un tumore intestinale?**

Purtroppo, una minoranza dei tumori intestinali non viene ancora diagnosticata in fase precoce e la maggior parte viene diagnosticata solo in fasi avanzate. A quel punto, il tumore ha già invaso tutti gli strati della parete intestinale o si è diffuso ai linfonodi vi-

cini. In circa un caso su cinque, al momento della diagnosi il tumore ha già formato metastasi visibili.

## **Come viene trattato oggi il cancro intestinale?**

In molti casi, la componente centrale del trattamento è l'intervento chirurgico, che consiste nella rimozione della parte di intestino colpita. A questo si aggiungono la radioterapia e i farmaci. Per aumentare l'efficacia, a seconda del tipo, dello stadio e della diffusione del tumore intestinale, vengono combinati diversi trattamenti. Anche l'età e le condizioni generali dei pazienti giocano un ruolo importante nella scelta delle terapie. Presso l'USZ, diversi reparti specialistici si sono uniti per formare un centro per il tumore intestinale certificato dalla Società tedesca per la lotta contro il cancro (DKG). Gli studi hanno dimostrato che i pazienti affetti da tumore intestinale trattati secondo i rigorosi criteri di qualità della DKG hanno in media migliori possibilità di sopravvivenza.

### **Prof. Dr. med. Michael Scharl**

è medico capo della Clinica di Gastroenterologia ed Epatologia dell'Ospedale universitario di Zurigo.



# RISCOPRIRE L'ASCOLTO: PERCHÉ SENTIRE BENE È COSÌ IMPORTANTE

**Sentire bene significa molto di più che comprendere i dialoghi o godersi la musica. Il nostro udito influisce sul nostro senso di orientamento, sul nostro equilibrio, sulla nostra sicurezza e anche sulla nostra salute emotiva, sociale e spirituale. Ha effetti sul nostro livello di stress, sulla fiducia in noi stessi e in ultima analisi sulla qualità della nostra vita.**

**Ma cosa succede quando questa capacità si affievolisce? E cos'è precisamente e a tutti gli effetti una perdita dell'udito?**

Si definisce perdita dell'udito la limitata capacità di percepire rumori e parole. Può avere un livello lieve, medio o intenso e colpisce persone di ogni età. Spesso una perdita dell'udito si sviluppa gradualmente. E sovente sono i parenti o gli amici ad accorgersi per primi che qualcosa non va: ad esempio se la persona in questione chiede frequentemente di ripetere o non è più in grado di seguire bene i dialoghi o si tiene in disparte nelle conversazioni. In particolare in ambienti rumorosi è difficile concentrarsi e dialogare diventa faticoso. Anche le telefonate si trasformano in una sfida perché le voci sembrano poco

chiare o si perdono informazioni. Tante persone colpite hanno la sensazione che gli altri non parlino chiaramente, anche se non è affatto così. Un altro segnale tipico è l'aumento costante del volume di TV o radio, spesso causa di malumori per coinquilini e vicini di casa.

Prima si rileva una perdita dell'udito e più è facile adottare misure idonee per poter beneficiare di nuovo appieno del potenziale uditivo. Gli apparecchi acustici moderni offrono oggi una stupefacente gamma di funzioni, che vanno ben oltre la semplice intensificazione dei rumori. Distinguono il linguaggio dai rumori di sottofondo, si adattano automaticamente alle diverse situazioni uditive e consentono di sentire di nuovo in modo chiaro e naturale.

Inoltre oggi sono discreti e disponibili in tanti colori. Possono essere collegati a TV, smartphone o tablet - e così sono due volte smart. Un esempio di tecnologia modernissima è l'apparecchio acustico Oticon Intent con sensori 4D. Riconosce l'intento di ascolto basandosi sui movimenti della testa e del corpo e si adatta in un baleno alle mutevoli



situazioni - per un'esperienza acustica dalla sensazione del tutto naturale.

Da **Audika** potete sottoporvi in qualsiasi momento a un **test dell'udito gratuito** in uno degli oltre 70 centri acustici della Svizzera. **Anche la consulenza personalizzata è gratuita.** E la cosa migliore: potete provare per più giorni gratuitamente e senza impegno gli ap-

parecchi acustici nella vostra quotidianità - per scoprire una nuova sensazione di vita.

**Centri acustici Audika nella vostra regione:**

**Centro acustico Audika a Lugano Paradiso**  
Tel. 091 921 25 10

**Centro acustico Audika a Locarno**  
Tel. 091 751 11 70

**Centro acustico Audika a Bellinzona**  
Tel. 091 826 26 38

**Centro acustico Audika a Chiasso**  
Tel. 091 682 66 10

Oppure sul sito [www.audika.ch](http://www.audika.ch)



# LA SALUTE DEI VOSTRI OCCHI AL CENTRO DELL'ATTENZIONE

L'uso dei dispositivi digitali ha portato a un aumento della cosiddetta «sindrome da stress visivo digitale». Sintomi come secchezza oculare, visione offuscata, mal di testa e stanchezza generale sono in aumento. Tuttavia, la cura olistica degli occhi è sottovalutata.

Oggi la salute degli occhi risente soprattutto del fatto che gli occhi sono sovraccarichi a causa della concentrazione sugli schermi e del conseguente battito delle palpebre meno frequente. Inoltre, lo stress innaturale causato dalla luce blu provoca un aumento dell'affaticamento degli occhi e disturba la produzione naturale di melatonina, che può influire sul ritmo del sonno. La mancanza di luce naturale e l'uso frequente di illuminazione artificiale riducono la capacità degli occhi di adattarsi alle diverse condizioni di luce.

Anche fattori ambientali come l'inquinamento atmosferico e i raggi UV nocivi rappresentano un pericolo per la salute degli occhi. Questi fattori esterni sono difficili da evitare, ma è possibile mitigarne gli effetti con misure preventive. Particolarmente preoccupante è il rapido aumento della miopia, che colpisce soprattutto i bambini e gli adolescenti, che trascorrono sempre meno tempo all'aria aperta. Un'esposizione insufficiente alla luce naturale riduce la capacità degli occhi di rilassarsi e mettere a fuoco correttamente.

## Nutrienti importanti per gli occhi

Per un sostegno a lungo termine, alcune sostanze nutritive sono particolarmente importanti. La luteina e la zeaxantina sono tra i più



potenti antiossidanti per gli occhi. Agiscono come filtri naturali contro la luce blu dannosa e proteggono la retina dallo stress ossidativo, riducendo il rischio di malattie oculari legate all'età, come la degenerazione maculare. Il betacarotene, che viene convertito in vitamina A, favorisce la visione crepuscolare e garantisce la necessaria idratazione degli occhi.

La vitamina C proveniente da fonti naturali come l'acerola e l'amlu può agire come un potente antiossidante e proteggere gli occhi dai radicali liberi che possono causare danni alle cellule. Anche le vitamine del gruppo B svolgono un ruolo fondamentale. Non solo supportano la funzione nervosa, ma contribuiscono anche alla stabilità della vista. La vitamina B2, ad esempio, favorisce

la rigenerazione degli occhi, mentre la B12 contribuisce alla comunicazione nervosa nel sistema visivo.

## Cura precoce e prevenzione

L'importanza della prevenzione e di una cura olistica degli occhi è spesso sottovalutata. Molte malattie degli occhi, come la degenerazione maculare o il glaucoma, si sviluppano in modo impercettibile nel corso degli anni, con la conseguenza che vengono scoperte solo in fase avanzata, quando il danno è già fatto.

Molte persone continuano a considerare l'uso di occhiali o lenti a contatto l'unica soluzione per correggere i disturbi della vista. Lo stile di vita moderno, caratterizzato da lunghe ore trascorse davanti allo schermo e poco tempo all'aria aperta, aggrava il problema.

## Consigli per la salute degli occhi

- **Fare pause regolari dallo schermo:** la regola del 20-20-20 aiuta a rilassare gli occhi. Per farlo, ogni 20 minuti guardate qualcosa a 20 metri di distanza per 20 secondi.
- **Esposi alla luce naturale:** stare all'aria aperta ogni giorno, anche quando è nuvoloso, favorisce l'adattamento degli occhi alle variazioni di luce e può ridurre il rischio di miopia.
- **Alimentazione sana:** gli alimenti ricchi di carotenoidi, come carote e spinaci, gli acidi grassi omega-3 presenti nel pesce o nei semi di lino e gli antiossidanti contenuti nei frutti di bosco e negli agrumi forniscono agli occhi importanti sostanze nutritive.
- **Protezione dai raggi UV:** gli occhiali da sole con protezione UV proteggono gli occhi dai raggi UV dannosi e riducono il rischio di malattie oculari come la cataratta.
- **Sonno sufficiente:** per rigenerare gli occhi e ripristinare la loro naturale idratazione è importante dormire a sufficienza durante la notte. La mancanza di sonno può seccare gli occhi e causare un aumento dello stress.

Occhi sani.  
Prevenzione naturale per una visione chiara.

**NUTREXIN**  
www.nutrexin.ch

**NUTREXIN**  
Plant trees. Save lives.

# INNOVAZIONI NELLA MEDICINA EPATICA

Il fegato è uno degli organi più grandi e importanti del corpo umano: svolge un ruolo fondamentale nella disintossicazione del sangue, nella produzione della bile necessaria alla digestione dei grassi e nell'immagazzinamento di vitamine e minerali.



L'intelligenza artificiale (IA) nella diagnostica epatica dovrebbe consentire diagnosi più rapide e accurate.

La salute del fegato è fondamentale per il benessere generale e il corretto funzionamento dell'organismo. Un'alimentazione equilibrata e l'assenza di consumo di alcol sono fattori essenziali per mantenere il fegato in buona salute. Il consumo eccessivo di alcol e abitudini alimentari non sane possono portare a malattie epatiche come il fegato grasso, l'epatite e la cirrosi epatica.

## Collaborazione interdisciplinare e innovazione

All'Ospedale cantonale di Lucerna, la medicina epatica è caratterizzata da una stretta collaborazione interdisciplinare: questa cooperazione tra i reparti di epatologia, chirurgia e radiologia è fondamentale per lo sviluppo di strategie terapeutiche personalizzate. Consente di soddisfare le esigenze individuali dei pazienti e di migliorare notevolmente i risultati del trattamento. L'assistenza olistica al paziente è al centro dell'attenzione, poiché consente una valutazione e un trattamento completi delle complesse sfide sanitarie associate alle malattie epatiche.

Parallelamente alla cooperazione tra i diversi settori specialistici, l'innovazione tecnologica gioca un ruolo centrale: l'Ospedale cantonale di Lucerna (LUKS) è stato selezionato

come centro di riferimento per un importante progetto di ricerca svizzero, finanziato con quasi 2 milioni di franchi dal Fondo nazionale svizzero. L'introduzione dell'intelligenza artificiale (IA) nella diagnostica epatica nell'ambito del progetto «REPORT-IT» rappresenta un progresso significativo. Questa tecnologia consente analisi più precise delle immagini del fegato, con diagnosi più rapide e accurate. L'uso dell'IA riduce lo stress per i pazienti, minimizzando le procedure invasive. Inoltre, aumenta notevolmente l'accuratezza diagnostica.

## Progressi nella medicina epatica

Negli ultimi anni, il trattamento delle malattie epatiche ha registrato importanti progressi grazie a significativi progressi medici. La chirurgia epatica beneficia di tecniche chirurgiche migliorate e di un follow-up ottimizzato, che hanno entrambi aumentato notevolmente il tasso di successo. Inoltre, nuovi interventi radiologici interventistici come l'ablazione con microonde e nuove immunoterapie consentono un netto miglioramento della prognosi.

## Strumenti diagnostici non invasivi

Oltre alla diagnostica basata sull'intelligenza artificiale, anche le procedure non invasive come l'elastografia epatica svolgono un ruolo importante: consentono di diagno-

sticare la fibrosi e l'indurimento del fegato senza biopsia, il che è meno stressante per i pazienti e fornisce risultati più rapidi.

## Nuovi farmaci e terapie

Lo sviluppo di nuovi farmaci come gli antivirali ad azione diretta (DAA) per l'epatite C ha migliorato notevolmente i tassi di guarigione e offre alle persone colpite una reale possibilità di guarigione. Questi progressi completano gli approcci tecnologici e interdisciplinari e contribuiscono a un miglioramento complessivo delle opzioni terapeutiche.

## Situazione in Svizzera

In Svizzera, le malattie epatiche rappresentano una sfida sanitaria importante. La stretta collaborazione tra istituti di ricerca e centri medici, come dimostra in modo esemplare il progetto «REPORT-IT», consente di fornire un'assistenza medica eccellente.

Nel complesso, questi sviluppi dimostrano come le innovazioni in campo medico possano migliorare la vita delle persone affette da malattie epatiche. La continua ricerca e lo sviluppo di nuove tecnologie e terapie promettono di migliorare ulteriormente la qualità della vita dei pazienti e di ampliare le possibilità terapeutiche.

Prof. Dr. med. Andrea De Gottardi  
Prof. Dr. med. Adrian Huber

### Prof. Dr. med. Andrea De Gottardi

è responsabile del reparto di epatologia dell'Ospedale cantonale di Lucerna.

### Prof. Dr. med. Adrian Huber

è medico capo del reparto di radiologia e medicina nucleare dell'Ospedale cantonale di Lucerna.

# OCCHI LUMINOSI GRAZIE ALLA CORREZIONE DELLE PALPEBRE

Gli occhi sono lo specchio dell'anima. Riflettono il nostro umore e le nostre emozioni. Occhi grandi e pieni di vita sono considerati un ideale di bellezza. Chi però, nonostante il buon umore e un sonno sufficiente, ha sempre uno sguardo assonnato a causa delle palpebre cadenti, può prendere in considerazione una correzione plastico-estetica delle palpebre. Rimarrete stupiti di quanto saranno espressivi e grandi i vostri occhi dopo l'intervento!

## **David Eyer, lei è medico specialista in chirurgia plastica ed estetica FMH. Durante le sue visite ha spesso clienti che desiderano sottoporsi a una correzione delle palpebre?**

Molte persone con palpebre cadenti, borse sotto gli occhi, zampe di gallina o occhiaie soffrono perché danno un'impressione infelice e svogliata. Le palpebre rugose o cadenti danno un'impressione di stanchezza, anche se questo non corrisponde allo stato di salute effettivo. Poiché la pelle delle palpebre ha una struttura sottile, i primi segni dell'invecchiamento sono particolarmente evidenti in questa zona.

## **Cosa si può ottenere con una correzione delle palpebre?**

Un lifting delle palpebre (blefaroplastica) ha un effetto ringiovanente sull'aspetto generale del viso, senza alterare l'aspetto fondamentale del paziente. Con interventi minimi e delicati sui tessuti, la blefaroplastica superiore consente di correggere le palpebre

cadenti, mentre la blefaroplastica inferiore consente di correggere le borse sotto gli occhi, le rughe, le occhiaie e il tessuto palpebrale rilassato. È sempre possibile trattare contemporaneamente le palpebre superiori e inferiori con un unico intervento.

## **Come viene eseguito un intervento di questo tipo?**

Attraverso un'incisione a forma di arco nelle palpebre superiori vengono rimossi la pelle in eccesso, i cuscinetti adiposi sporgenti e i muscoli palpebrali rilassati. A volte è sufficiente anche il rafforzamento dei muscoli. L'incisione cutanea si trova nell'asse palpebrale o sulla palpebra inferiore, direttamente sotto le ciglia, in modo che dopo qualche tempo non sia più visibile. La guarigione delle ferite in questa zona del corpo è sorprendentemente buona. In alternativa, è possibile operare la palpebra inferiore attraverso la congiuntiva dell'occhio. Questa tecnica non lascia cicatrici visibili. L'intervento viene ese-

guito in regime ambulatoriale e solitamente in anestesia locale nella nostra sala operatoria della Clinique DELC. Se necessario, vengono somministrati sedativi.

## **Come si svolge il decorso dopo un lifting delle palpebre?**

Dopo l'intervento è necessario raffreddare le palpebre. Saranno gonfie per tre giorni e si formeranno più o meno ematomi. Tuttavia, questi cambiamenti scompaiono dopo una o due settimane. La cicatrice sarà visibile per alcune settimane, ma diventerà praticamente invisibile nel corso dei mesi successivi. Solo raramente si verificano reazioni infiammatorie o disturbi nella formazione della cicatrice.

## **La blefaroplastica è rischiosa?**

Se l'intervento viene eseguito da un chirurgo plastico ed estetico esperto, si tratta di una procedura con complicanze e rischi molto bassi. L'intervento sulla palpebra inferiore è più complesso rispetto a quello sulla palpebra superiore. Tuttavia, anche questo è relativamente semplice e richiede un solo taglio. Grazie a una tecnica speciale, posso non solo rassodare la palpebra inferiore, ma anche l'intera parte centrale del viso. Potremo discutere i dettagli durante un colloquio personale.

Clinique DELC AG  
Marktgasse 17, 2502 Biel  
Tel. 032 325 44 33  
praxis@delc.ch - www.delc.ch

Bienne - Grenchen - Burgdorf - Morat  
da gennaio 2026 Aarburg



Il lifting delle palpebre ringiovanisce il viso e può essere eseguito in regime ambulatoriale.

## **David Eyer**

è direttore medico della Clinique DELC e medico specialista in chirurgia plastica ed estetica FMH.



# ESAURIMENTO DELLA DOPAMINA: COME ROVINIAMO IL NOSTRO SISTEMA DI RICOMPENSA E COSA FARE PER EVITARLO

La dopamina ci spinge, ci motiva, stimola la curiosità e ci aiuta a concentrarci. Ma in un mondo pieno di stimoli artificiali, questo sistema endogeno che controlla la motivazione e la spinta propulsiva perde il suo equilibrio. Chi si sovraeccita quotidianamente con i social media, lo zucchero, il rumore costante e le emozioni forti rischia esattamente il contrario: apatia, esaurimento, perdita di interesse.

Il cervello si abitua al flusso di stimoli. Ciò che prima era fonte di gioia - una passeggiata, una conversazione, un buon libro - improvvisamente viene percepito come «insufficiente». La scarica di adrenalina sostituisce il benessere duraturo. La buona notizia è che la dopamina può essere regolata e rigenerata con mezzi naturali.

## **Alimentazione: la base per un sistema dopaminergico stabile**

La dopamina è prodotta dalle proteine, più precisamente dagli aminoacidi tirosina e fenilalanina. Chi si nutre principalmente di fast food, zucchero e farina bianca fornisce al corpo calorie, ma pochissimi di questi elementi costitutivi. Il risultato: picchi di energia a breve termine seguiti da un crollo biologico.

Il cervello ha invece bisogno di proteine di alta qualità in modo costante, ad esempio quelle contenute nelle uova, nel pesce, nelle lenticchie o nella carne di manzo. Altrettanto importanti sono un livello stabile di zucchero nel sangue e la rinuncia al consumo costante di zuccheri.

«Chi punta su **fonti naturali** ed evita il **sovraccarico sensoriale artificiale** mantiene in equilibrio il proprio **livello di dopamina** e ritrova **l'energia vitale**.»

## **Micronutrienti: piccoli aiutanti con grandi effetti**

Alcune sostanze vitali favoriscono in modo mirato la produzione di dopamina:

- Il **magnesio** (300-400 mg al giorno) calma il sistema nervoso e stabilizza gli sbalzi d'umore.
- **Lo zinco** (15-30 mg al giorno) è fondamentale per la sintesi della dopamina e la regolazione dello stress.
- **La L-tirosina** (500-1000 mg al mattino a stomaco vuoto) può aiutare come integratore alimentare ad aumentare l'energia mentale, soprattutto in caso di stanchezza, stress da esami o carenza di dopamina.

## **Funghi medicinali: regolano in modo naturale**

Il cordyceps aumenta la produzione di dopamina, il reishi ha un effetto calmante sul sistema nervoso centrale. Entrambi sono consi-

derati dalla medicina naturale un valido supporto in caso di stanchezza, stress e mancanza di energia.

## **Disintossicazione dalla dopamina: rompere il circolo vizioso**

Senza una pausa dagli stimoli, anche la dieta migliore è di scarsa utilità. Chi vuole riportare il proprio sistema in equilibrio ha bisogno di periodi senza cellulare, media e dolci. Già un fine settimana in modalità «low-stim» porta un notevole sollievo.

Le attività naturali aiutano in modo duraturo: movimento, giardinaggio, musica, socialità - stimoli che favoriscono la produzione di dopamina in modo delicato e duraturo.

## **Rigenerazione: sonno, luce, freddo**

Il sonno non è un lusso, ma un programma obbligatorio per un sistema dopaminergico sano. Chi dorme meno di 7 ore per notte rischia apatia e depressione. Anche la luce solare stimola la dopamina: l'ideale sono passeggiate quotidiane al mattino. Inoltre, è dimostrato che le docce fredde o le applicazioni di freddo liberano grandi quantità di dopamina, senza effetti collaterali.

## **Conclusione: meno stimoli, più vita vera**

La dopamina non è un nemico, ma richiede un uso intelligente. Chi punta sulle fonti naturali ed evita gli stimoli artificiali recupera energia vitale, non sotto forma di una scarica momentanea, ma come forza duratura.

### RENÉ GRÄBER

Cresciuto in una famiglia di medici, René Gräber ha studiato medicina per sei semestri, ma poi si è laureato in pedagogia e scienze motorie. Dal 1998 gestisce un proprio studio di naturopatia in Germania. Si occupa principalmente di naturopatia basata su prove scientifiche e medicina alternativa, con uno sguardo critico sui limiti della medicina tradizionale. È noto per le sue pubblicazioni, tiene conferenze a congressi e gestisce diversi portali dedicati alla salute.



# ZACTIGIS SKINLINE

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

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

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

## 5 minuti al mattino

• Zactigis SkinCTRL nutre la pelle dall'interno.

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

## 5 minuti la sera

• Zactigis SkinNet/Soap/Foam deterge e chiarifica.

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

## Perché i probiotici in una crema viso?

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

## Perché la lattoferrina?

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



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

Pomata consolidata originale del Dott. ANDRES

The advertisement features a group of roller skaters in a gymnasium. One skater in the foreground is leaning against a large, oversized tube of 'Original DR. ANDRES Wallwurzsalbe'. The tube is white with green and gold accents and contains text in German. The background shows other skaters and a referee in a striped shirt.

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

Dr. Andres Pharma AG

# «LA ROSA CANINA ORIGINALE DANESE È INSOSTITUIBILE»

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

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

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

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

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

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

**Qual era l'obiettivo principale all'epoca?**

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

**E poi ho trovato la rosa canina.**

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



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

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

**Esistono altri studi affidabili sulla rosa canina?**

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

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

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

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

Martin Mäder



**Prof. Dr. Sigrun Chrubasik-Hausmann**



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

# CONSIGLI PER UN'ALIMENTAZIONE RICCA DI SOSTANZE NUTRITIVE

Quando parliamo di alimentazione sana, occorre distinguere tra nutrirsi e saziarsi. Il nostro focus è sul primo aspetto: ciò che ci nutre sono le sostanze nutritive che svolgono funzioni vitali nel nostro corpo e che ci consentono di mantenersi in salute. Come si può seguire un'alimentazione ricca di sostanze nutritive?

L'alimentazione è un argomento molto personale e molto discusso, quindi non si tratta di una verità universalmente valida. Ogni persona è unica e fa le proprie esperienze. Tuttavia, esistono diversi principi alimentari che valgono per tutti.



Cosa significa «ricco di sostanze nutritive»? Ma prima di tutto, vediamo il ruolo delle sostanze nutritive: esse svolgono funzioni vitali nel nostro corpo. E per mantenere la nostra salute e prevenire carenze nutrizionali, dovremmo assumerne in quantità sufficienti. La densità nutrizionale di un alimento definisce la quantità di micronutrienti contenuti per caloria. Sebbene ogni persona abbia il proprio fabbisogno calorico personale, la densità nutrizionale del nostro cibo dovrebbe essere il più alta possibile. Esistono diversi fattori che influenzano la densità nutrizionale di un alimento:

- Esistono alimenti più ricchi di nutrienti (ad es. le uova) e alimenti più poveri di nutrienti (per lo più trasformati, ad es. la farina bianca).

- Il fatto che gli animali siano allevati in allevamenti intensivi o al pascolo influisce enormemente sui nutrienti contenuti negli alimenti di origine animale.
- Il contenuto di nutrienti negli alimenti vegetali varia a seconda del metodo di coltivazione, della concimazione, dell'influenza della luce e del clima.
- Una corretta conservazione degli alimenti influisce sulla quantità di nutrienti contenuti al momento del consumo.
- Esistono inoltre metodi di preparazione che aumentano la densità nutrizionale (ad es. la germinazione) e altri che la riducono (ad es. la frittura).

Comportamento d'acquisto determinante  
Ciò che acquistiamo determina la quantità di nutrienti che assumiamo. In questo caso non è



## Per un rientro a scuola senza pensieri

Previene fin da subito le infezioni respiratorie!

**BRONCHO-VAXOM®**  
Sistema immunitario in forma tutto l'anno



Da 6 mesi

È un medicamento omologato.  
Laggere il foglietto illustrativo.



OM Pharma Suisse SA | 1752 Villars-sur-Glâne

01-HEV25038\_06/2025



determinante solo la quantità, ma anche la varietà dei nutrienti. Purtroppo, però, tendiamo ad acquistare per abitudine e abbiamo i nostri prodotti, frutta e verdura preferiti. Di conseguenza, l'80% degli alimenti che acquistiamo è sempre lo stesso. Per garantire la massima varietà alimentare e quindi nutrizionale, è consigliabile mangiare prodotti stagionali e regionali.

### **Sano e nutriente**

#### **Bevande**

Il nostro corpo ha bisogno di circa 30 litri di liquidi per ogni chilogrammo di peso corporeo. Acqua pura senza additivi, tè non zuccherato e, facoltativamente, una tazza di caffè al giorno dovrebbero essere la norma. Le bevande zuccherate o come i frappè dovrebbero essere rare eccezioni.

L'acqua non dovrebbe essere in bottiglie di plastica, ma filtrata e strutturata. Per passare dalle bevande zuccherate all'acqua pura, consiglio di bere «acqua aromatizzata», ovvero acqua con un gusto. A tal fine è possibile aggiungere all'acqua pura, ad esempio, cetriolo, limone o zenzero. Consiglio: affinché le sostanze nutritive assunte arrivino alle cellule, bere il caffè sempre a distanza dai pasti. Il caffè, a causa dei tannini in esso contenuti, può rallentare o addirittura impedire l'assorbimento delle sostanze nutritive.

#### **Verdura e frutta della regione**

Cinque porzioni di frutta e verdura al giorno costituiscono la base di un'alimentazione sana. È preferibile scegliere alimenti stagionali e regionali. Le cinque porzioni possono

essere integrate idealmente con erbe selvatiche, germogli e spezie. Buoni esempi di frutta regionale sono: mele biologiche acidule, pere biologiche, fragole biologiche, lamponi biologici e mirtilli selvatici.

#### **Grado di lavorazione**

Gli alimenti altamente trasformati forniscono solitamente poche sostanze nutritive e molte calorie. Pertanto, gli alimenti naturali sono da preferire a quelli trasformati. Un buon esempio: una bistecca è più sana di un salame e una manciata di bacche è più sana di una confettura di frutti di bosco. Si consiglia quindi di evitare il fast food e gli alimenti (altamente) trasformati.

#### **Carne, pesce e prodotti di origine animale**

Alcuni degli alimenti più nutrienti sono la carne, le frattaglie e le uova. Tuttavia, solo se gli animali sono stati allevati al pascolo. Si raccomanda quindi di prestare particolare attenzione all'allevamento rispettoso degli animali e alla qualità biologica o Demeter. Non solo per le sostanze nutritive contenute, ma anche perché contengono meno antibiotici, ormoni della crescita e acidi grassi omega-6 infiammatori.

Per il consumo di carne, si consiglia inoltre di prestare attenzione all'etichetta «Nose to Tail». In questo modo viene utilizzato l'intero animale e non solo le parti pregiate. Questo non solo è più rispettoso nei confronti dell'animale, ma è anche più sano per noi esseri umani, poiché le frattaglie e le ossa contengono più sostanze nutritive rispetto alla car-

ne muscolare. Per quanto riguarda il pesce e i frutti di mare, è preferibile scegliere quelli pescati in modo sostenibile e i pesci di taglia più piccola, al fine di ridurre al minimo l'assunzione di microplastiche e altre sostanze nocive attraverso l'alimentazione.

#### **Oli: qualità e scelta**

L'olio extravergine di oliva, l'olio di cocco, il burro di pascolo, l'olio di lino, l'olio di pesce o di alghe sono da preferire all'olio di girasole o di colza. È importante prestare attenzione agli oli adatti alla cottura a caldo e/o a freddo.

#### **Varietà e diversità**

Come già accennato, la varietà è un fattore importante. Per rendere i piatti più gustosi, è possibile utilizzare abbondanti spezie, erbe aromatiche (selvatiche) e funghi. Tra le erbe aromatiche (fresche) si possono utilizzare basilico, prezzemolo, timo, rosmarino e salvia. Anice, finocchio, cumino, curcuma e zenzero sono ottimi per la digestione.

#### **Una preparazione corretta per un beneficio extra**

Attraverso la fermentazione o la germinazione, gli alimenti possono diventare probiotici o ancora più ricchi di sostanze nutritive:

- I prodotti fermentati come i crauti, il kimchi o il kombucha sono sani e ottimi amici dei nostri batteri intestinali.
- I legumi e le noci vanno preferibilmente messi a mollo e, se possibile, germinati. In questo modo si eliminano le sostanze indesiderate e si accumulano quelle desiderate.
- Le erbe germogliate e i germogli come i germogli di broccoli, i germogli di erba medica o l'erba d'orzo sono vere e proprie bombe nutritive.
- I latticini provenienti da latte di pascolo e i prodotti a base di latte crudo possono essere consumati in piccole quantità nell'ambito di un'alimentazione sana. La fermentazione e la maturazione rendono i latticini più digeribili. Ne sono un esempio lo yogurt naturale, il kefir o i formaggi stagionati.
- I cereali sono da consumare preferibilmente sotto forma di prodotti a base di lievito naturale e in base all'attività fisica svolta, al fine di evitare un aumento di peso indesiderato.

Lorena Bornacin

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



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

La texture unica di Oraflogo® 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 Oraflogo®, 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 Oraflogo® 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](http://www.w3solutions.ch)



## Bouger avec plaisir

**LitoFlex**  
Eglantier danois

- ✓ Mobilité<sup>1</sup> et qualité de vie
- ✓ Documenté scientifiquement avec succès
- ✓ Recommandé par le "National Institut for Health and Care Excellence" (NICE, UK)

<sup>1</sup> LitoFlex® contient 32,8 mg de vitamine C propre à l'églantier par portion journalière de 5g. La vitamine C contribue à une formation normale de collagène pour une fonction cartilagineuse normale et une fonction osseuse normale. Distribution : Conartix Health AG, Schlieren

# POLLICE IN SU PER LA MINI PROTESI

Più forza per il pollice: una protesi moderna può aiutare a trattare efficacemente l'artrosi dell'articolazione metacarpofalangea del pollice, in particolare nelle persone che sottopongono le mani a un uso intensivo quotidiano. Allevia il dolore e restituisce mobilità e forza.

Piccola protesi articolare con grandi effetti: l'articolazione metacarpofalangea è una delle articolazioni più colpite dall'artrosi della mano. Molti pazienti soffrono di dolore, perdita di forza e limitazioni nei movimenti. Per molto tempo l'artroplastica di resezione è stata considerata la terapia standard: consiste nella rimozione di una piccola parte dell'osso e nella sua sostituzione con tessuto autologo. Questo allevia il dolore, ma spesso a scapito della forza e della mobilità. Per le persone con elevate esigenze funzionali, sia nel lavoro, nello sport o nella vita quotidiana, una protesi moderna rappresenta quindi un'alternativa interessante.

## Come funziona la protesi del pollice

La protesi utilizzata è strutturata come una versione in miniatura di un'articolazione artificiale dell'anca. È composta da tre parti: una piccola cavità articolare, una parte centrale sferica e uno stelo stabile. La coppa viene fissata senza cemento nell'osso carpale, mentre lo stelo viene fissato al primo osso metacarpale del pollice. Tutte le parti sono progettate per interagire in modo ottimale e impedire che l'articolazione si stacchi. Un vantaggio: l'osso carpale interessato (osso trapezio) rimane generalmente intatto, il che è importante per la stabilità. Il design della protesi si basa strettamente sull'anatomia naturale del pollice, favorendo una sensazione di movimento il più naturale possibile.

**«La protesi non è uno standard, ma restituisce forza e mobilità soprattutto ai pazienti attivi».**

## A chi è indicata l'operazione?

La protesi è indicata per pazienti con artrosi chiaramente delimitata nell'articolazione carpometacarpale del pollice, con legamenti stabili e senza ulteriori danni al polso. Se l'articolazione è gravemente danneggiata o instabile, si ricorre ad altre procedure. Se i presupposti sono quelli giusti, molti pazien-

ti riferiscono dopo l'intervento una netta riduzione del dolore, una forza sensibilmente maggiore e una migliore mobilità. Anche la forza di presa nella vita quotidiana, ad esempio nell'aprire un barattolo con il tappo a vite, migliora nella maggior parte dei casi in modo significativo.

## Cosa succede durante l'intervento?

L'intervento viene eseguito attraverso una piccola incisione sul lato del pollice. L'articolazione viene aperta con cautela e l'impianto viene inserito con precisione millimetrica. L'intervento richiede molta esperienza, ma ne vale la pena: la mobilità e la capacità di presa possono essere notevolmente migliorate. Inoltre, osservazioni a lungo termine dimostrano che le protesi inserite correttamente sono molto stabili. Ne traggono particolare beneficio le persone attive dal punto di vista professionale o sportivo, che spesso tornano più rapidamente alla loro vita quotidiana. È importante anche la stretta collaborazione tra chirurgia e terapia della mano, che contribuisce in modo significativo al successo del trattamento.

## Come avviene la guarigione

Dopo l'intervento, il pollice viene immobilizzato con un tutore per i primi giorni. Successivamente inizia la mobilizzazione sotto la guida del terapeuta della mano, durante la quale è possibile indossare solo una fasciatura elastica a scopo protettivo. Il carico viene aumentato gradualmente e adattato individualmente. Dopo circa 6 settimane, viene controllata la corretta crescita dei componenti mediante radiografia. Successivamente è possibile caricare completamente il pollice. Gli studi dimostrano un rapido recupero e un elevato grado di soddisfazione dei pazienti. La collaborazione con terapisti specializzati è fondamentale. L'obiettivo è ripristinare il più possibile la funzionalità del pollice.

## Non è uno standard, ma un vero vantaggio

La protesi non è un intervento di routine. Viene utilizzata solo in casi selezionati,



«La protesi non è uno standard, ma restituisce forza e mobilità soprattutto ai pazienti attivi».

dopo un'accurata valutazione e consulenza. Se utilizzata correttamente, spesso porta un grande sollievo nella vita quotidiana, nel lavoro e nel tempo libero. Questo metodo viene utilizzato con successo nella Schulthess Klinik dal 2018. Per molte persone colpite questo significa meno dolore, più qualità della vita e un pollice di nuovo attivo.

Dr. med. Daniel Herren MHA  
Dr. med. Stephan Schindele

### Dr. med. Daniel Herren

è primario di chirurgia della mano presso la Schulthess Klinik di Zurigo.

### Dr. med. Stephan Schindele

è vice primario di chirurgia della mano presso la Schulthess Klinik di Zurigo.

# Balgrist

Tec AG



## Soluzioni ottimizzate per una maggiore qualità della vita.

### Gestisci in autonomia la tua vita quotidiana.

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



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

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



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

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

# PRENDERE SUL SERIO L'IPERTENSIONE

L'ipertensione non si avverte e non provoca disturbi. Tuttavia, le sue conseguenze possono essere fatali: ictus, infarto, angina pectoris, insufficienza cardiaca, disturbi circolatori alle gambe o danni renali. Proteggetevi fin da subito!

Un adulto su cinque in Svizzera soffre di pressione alta. A partire dai 65 anni, colpisce addirittura una persona su due. Molti non ne sono consapevoli, per questo gli specialisti la definiscono «killer silenzioso». A ragione, perché è pericolosa: attacca le pareti dei vasi sanguigni, causando nel tempo l'arteriosclerosi, il principale fattore di rischio di un temuto ictus o infarto.

L'ipertensione affatica anche il cuore: fibrillazione atriale e insufficienza cardiaca sono conseguenze frequenti. Con l'aumento della pressione sanguigna possono inoltre subire danni i reni e gli occhi. Se sono colpiti i vasi sanguigni del cervello, può insorgere la demenza. L'ipertensione va quindi presa sul serio e trattata.

## Quando la pressione sanguigna è troppo alta?

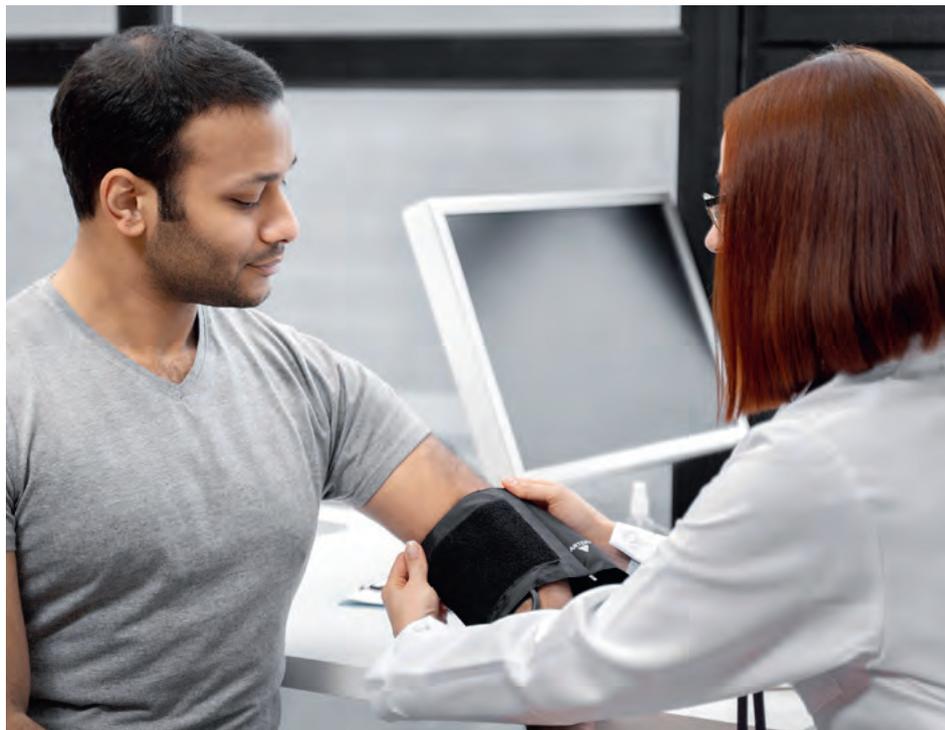
Purtroppo l'ipertensione non si avverte quasi mai, motivo per cui spesso rimane inosservata per anni. Solo una misurazione può dare certezza: la Fondazione Svizzera di Cardiologia raccomanda agli adulti di misurare la pressione arteriosa ogni 5 anni a partire dai 18 anni e ogni anno a partire dai 40 anni dal medico o in farmacia.

Questa raccomandazione vale anche se ci si sente in buona salute. Più bassa è la pressione arteriosa, meglio è, purché non si avvertano capogiri. Una pressione arteriosa di 140/90 mmHg misurata dal medico o di 135/85 mmHg misurata autonomamente a casa è troppo alta. Ciò vale anche se solo il valore inferiore o superiore è troppo alto.

## Come si sviluppa l'ipertensione arteriosa?

Finora non si conoscono con certezza le cause dell'ipertensione arteriosa. Nella maggior parte dei casi sono responsabili diversi fattori. L'età è uno di questi: a partire dai 35 anni, la pressione sanguigna inizia ad aumentare in molte persone, nelle donne spesso dopo l'inizio della menopausa.

Altri fattori di rischio sono la predisposizione genetica, il sovrappeso, il fumo, la mancanza di esercizio fisico e lo stress. Solo



Gli adulti dai 18 anni in su dovrebbero misurare la pressione arteriosa ogni cinque anni. A partire dai 40 anni, è consigliabile farlo ogni anno.

nel 10% circa dei casi è possibile individuare una causa chiara, ad esempio restringimento delle arterie renali, danni ai reni causati dal diabete, disturbi ormonali o apnee notturne.

## Cosa si può fare per contrastarla?

Uno stile di vita sano aiuta ad abbassare la pressione sanguigna. Ciò include, tra le altre cose, la perdita di peso; seguire una dieta equilibrata e preferire alimenti che abbassano la pressione sanguigna. Questi includono frutta e verdura, latticini magri, oli vegetali e cereali integrali. Ridurre il consumo di sale e alcol e smettere di fumare. Assicuratevi inoltre di fare molto movimento, di rilassarvi a sufficienza nella vita quotidiana e di dormire a sufficienza.

## Se la pressione deve essere abbassata ulteriormente

Se la modifica dello stile di vita non è sufficiente, la pressione sanguigna è molto alta o sono presenti altre malattie cardiovascolari, si ricorre ai farmaci. L'ipertensione di

per sé non è curabile. È quindi importante assumere i farmaci ogni giorno in modo continuativo.

Oggi esiste un'ampia gamma di farmaci antipertensivi. Nella maggior parte dei pazienti è quindi possibile abbassare sufficientemente la pressione arteriosa a lungo termine, con il minor numero possibile di effetti collaterali.

## La Fondazione Svizzera di Cardiologia informa

La Fondazione Svizzera di Cardiologia mette a disposizione opuscoli informativi gratuiti sul tema dell'ipertensione arteriosa e un libretto per la misurazione della pressione arteriosa con consigli per l'autocontrollo. È disponibile anche una selezione di misuratori di pressione arteriosa adatti.

Maggiori informazioni e ordini su:  
[www.swissheart.ch/loshop](http://www.swissheart.ch/loshop)  
o tramite codice QR

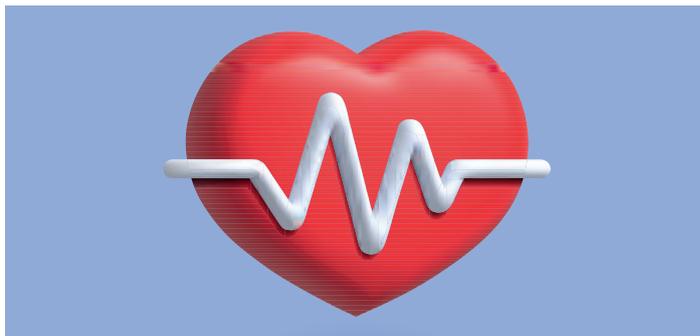


# MISURAZIONE AFFIDABILE DELLA PRESSIONE ARTERIOSA CON MICROLIFE

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.

## UNA SOLUZIONE ELEGANTE PER DONNE INCINTE E ANZIANE

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

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

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

**Combinazione di acidi grassi e vitamine**

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

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



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

**Piccola capsula, alta tollerabilità**

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

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

# AIUTO PER CURARSI DA SOLI CON LA FARMACIA DOMESTICA

Molti disturbi acuti possono essere alleviati con l'omeopatia nell'ambito dell'autotrattamento. Tuttavia, questa terapia fai da te nei casi acuti richiede, oltre a conoscenze di base, anche rimedi adeguati. Cosa è possibile ottenere con questo metodo terapeutico molto personalizzato e quali sono i suoi limiti.

L'omeopatia promette un aiuto delicato per i disturbi quotidiani. Il suo fondatore è il medico tedesco Samuel Hahnemann (1755-1843). Attraverso esperimenti su se stesso, in particolare con la corteccia di china, Hahnemann sviluppò l'idea che sostanze fortemente diluite possono curare le malattie se provocano sintomi simili. In questo modo pose le basi teoriche e pratiche di questo metodo di medicina alternativa.

L'omeopatia viene spesso confusa con le terapie naturali come i fiori di Bach, l'agopuntura o la kinesiologia. Tuttavia, non si tratta di fitoterapia, ma di una forma di terapia indipendente con regole chiaramente definite e un ampio repertorio di rimedi. Oggi esistono circa 2000 rimedi testati. Esempi noti sono:

- Belladonna (belladonna): in caso di infezioni febbrili con insorgenza improvvisa
- Aconitum (aconito): in situazioni acute con grande agitazione e ansia
- Pulsatilla (pasquei): in caso di umore instabile e sensibilità
- Arnica (arnica montana): in caso di contusioni, stiramenti o dopo interventi chirurgici

## L'attenzione è focalizzata sui sintomi

L'omeopatia moderna si basa sul principio di Hahnemann «Il simile cura il simile» («Similia similibus curentur»). L'idea: una sostanza che provoca determinati sintomi in una persona sana può avere un effetto curativo in una persona malata con sintomi simili.

Un esempio noto: chi viene punto da un'ape presenta spesso gonfiore, bruciore e pelle sensibile. Se sintomi simili compaiono in caso di malattie come l'orticaria o l'artrite, può essere utile il rimedio omeopatico Apis (dal veleno d'ape). Non è il nome della malattia a essere determinante, ma i sintomi individuali.

## Il funzionamento

I rimedi omeopatici si basano su sostanze naturali provenienti da piante, animali, mi-

nerali o metalli. Possono essere utilizzate anche sostanze prodotte da malattie (nosodi). Tutte hanno lo scopo di stimolare le capacità di autoguarigione dell'organismo.

A tal fine, le sostanze utilizzate vengono diluite con un procedimento speciale e sottoposte a una cosiddetta "agitazione", che ne potenzia le proprietà curative. Non si tratta della sostanza chimica in sé, ma di un'informazione energetica.

## Quando è opportuno ricorrere all'automedicazione?

L'omeopatia può essere utilizzata sia in caso di disturbi acuti che cronici. Offre un supporto naturale in molte situazioni quotidiane. Soprattutto quando si desidera un trattamento delicato per disturbi lievi come raf-

freddori, problemi gastrointestinali, punture di insetti o piccole lesioni. In caso di disturbi persistenti e cronici, come mal di testa, reumatismi o allergie, si consiglia di consultare uno specialista.

Un errore comune: ricorrere troppo presto al rimedio. Il corpo è in grado di regolare da solo molti disturbi minori, con un po' di aiuto da parte di rimedi casalinghi come tisane, impacchi o riposo. Chi ricorre troppo rapidamente all'omeopatia rischia di confondere i sintomi, rendendo più difficile la scelta del rimedio giusto.

Vale anche il principio di base: meno è meglio. Un uso eccessivo può disturbare l'equilibrio energetico e, in casi gravi, bloccare l'effetto del rimedio effettivamente adatto. L'arte



I rimedi omeopatici per l'automedicazione vengono spesso assunti sotto forma di globuli.

sta nel scegliere il rimedio più vicino ai sintomi. Chi non è sicuro dovrebbe consultare uno specialista e non provare rimedi a caso.

### Base per la farmacia domestica

Una farmacia omeopatica domestica contiene solitamente tra i 20 e i 50 rimedi. Copre i disturbi tipici e consente di prestare un primo soccorso in caso di emergenza, che si tratti di una caduta al parco giochi, di un'infezione in fase iniziale o di nervosismo prima di un esame.

I rimedi di base più importanti sono:

- Arnica: in caso di urti, contusioni, dolori muscolari
- Aconitum: in caso di raffreddori improvvisi, shock, ansia
- Belladonna: in caso di febbre alta con viso arrossato
- Nux vomica: in caso di nausea, disturbi digestivi dopo aver mangiato troppo
- Chamomilla: in caso di dolori dentali e bambini irritabili

I rimedi omeopatici per l'automedicazione sono disponibili principalmente sotto forma di globuli, gocce o compresse e in cosiddette potenze

C o D. Le potenze D sono diluite e agitate gradualmente in un rapporto 1:10 (decimale), le potenze C in un rapporto 1:100 (centesimale). Più alto è il numero, più forte è la potenza.

Praticamente tutte le farmacie tascabili omeopatiche o le farmacie da famiglia per uso domestico disponibili in Svizzera contengono, ad esempio, rimedi con potenze C di livello 30. Sono particolarmente adatti per chi si avvicina all'automedicazione. Per disturbi acuti o più complessi, come lesioni traumatiche, vengono tipicamente utilizzate anche potenze C200. Le potenze C1000 e superiori sono riservate all'uso professionale e non sono disponibili in farmacia.

### Ascoltare il proprio corpo

L'omeopatia dovrebbe essere utilizzata secondo il principio «usare con attenzione, osservare consapevolmente». Ciò significa che non appena si nota un miglioramento, l'assunzione dovrebbe essere interrotta. L'omeopatia invita quindi a prendersi cura di sé in modo consapevole.

Chi osserva attentamente, ascolta il proprio corpo e affronta i disturbi minori con una

conoscenza di base del metodo può trarre beneficio da questa forma di medicina dolce. Per i principianti è utile una buona letteratura introduttiva. A questo proposito, si prega di consultare il riquadro separato con i consigli sui libri.

Martin Mäder



### Letteratura di base sull'omeopatia

- «Homöopathie für die ganze Familie» [Omeopatia per tutta la famiglia] di Fabienne Gigandet, pubblicato dall'autrice, ISBN 978-3-9523401-1-0
- «Homöopathie für Kinder» [Omeopatia per bambini] di Fabienne Gigandet, pubblicato dall'autrice, ISBN 978-3-033-01656-9
- «Homöopathische Selbstbehandlung in Akutfällen» [Autotrattamento omeopatico nei casi acuti] di Heidi Grollmann, Groma Verlag, ISBN 978-3-9521004-1-7

# Omeopatia di OMIDA.

Farmacia tascabile con 32 rimedi singoli

Homöopathische Apotheke  
C Potenzen  
Pharmacie homéopathique  
Dynamisation CH

OMIDA  
Homöopathie

OMIDA  
Schwabe Pharma AG,  
Küssnacht am Rigi

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

# HALLSTEIN ACQUA

## PER UN BUON METABOLISMO

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

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

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



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

### Profilo minerale e valore pH

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

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

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

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



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

Ulteriori informazioni:



# CALORE EFFICACE – BIANCHERIA TERMICA EMOSAN PER IL VOSTRO BENESSERE

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

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

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

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

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

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



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



## HEPASIN PER L'ENERGIA DEGLI ORGANI EMATICI

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

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

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

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

### Le sostanze amare sostengono gli organi di eliminazione

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

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

Inoltre, Hepasin può contribuire a promuovere la connessione

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

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

Disponibile in farmacia e in drogheria.



**Roland Wagner**



drogista diplomato e titolare della drogheria Alpstein, San Gallo

# All'amicizia!

Condividere un weekend lungo con le migliori amiche e la sensazione comune di poter essere se stesse. Esperienze come queste sono molto più che semplice relax: perché la gioia condivisa e l'intimità sono un balsamo per l'anima.

Tutto inizia con una valigia piena di aspettative. Finalmente tempo per sé stesse e per le amiche. Quando le donne viaggiano insieme, basta poco perché tutto diventi familiare. Che sia nell'acqua frizzante della vasca idromassaggio o durante una piacevole colazione con una treccia appena sfornata, si crea immediatamente un'atmosfera di intimità e vicinanza. Si ride insieme e la gioia condivisa riscalda il cuore.

Gli studi dimostrano che le esperienze positive condivise attivano il cosiddetto sistema di ricompensa nel cervello. La dopamina e l'ossitocina, due ormoni o neurotrasmettitori responsabili del benessere e del legame sociale, vengono rilasciati in quantità maggiore. Ecco perché la gioia condivisa viene vissuta più intensamente e dura più a lungo.

Certamente anche gli uomini coltivano amicizie intense tra loro. E anche in questo caso si ride insieme. Tuttavia, esistono differenze significative tra i sessi in termini di amicizia. Le donne tendono a condividere maggiormente i propri sentimenti, mentre per gli uomini la lealtà è di fondamentale importanza.

## Allinearsi emotivamente

Ma cosa ci unisce davvero? Secondo i sociologi, quando le persone sono vicine, la frequenza cardiaca e la respirazione si allineano. Si tratta di una sincronizzazione emotiva. Questa sincronia e le esperienze ad essa associate vengono ricordate meglio in seguito e possono essere rivissute emotivamente. Ecco perché le attività comuni, come i viaggi brevi, possono essere elementi importanti di amicizie durature.

A volte basta uno sguardo, una frase come «Ti ricordi?» e il cuore si riempie di calore. I neuroscienziati lo confermano: i ricordi positivi influenzano il nostro centro dello stress nel cervello. Chi pensa regolarmente a esperienze belle può rafforzare la propria resilienza emotiva. Queste isole di gioia sono un dono prezioso. Un fine settimana insieme diventa così un faro comune nella vita quotidiana.

I ricordi multisensoriali hanno un effetto particolarmente intenso: il profumo di un bagno aromatico, il crepitio del fuoco nel camino, la piacevole sensazione di un massaggio ai piedi o il tramonto guardato insieme. Tutte queste impressioni sensoriali rimangono impresse nella memoria più profondamente di altre perché sono legate alle emozioni. La psicologia parla in questo caso del principio della «codifica emotiva».

## Si ricrea un legame

Che si tratti di donne o uomini, le esperienze condivise possono riprendere vecchi fili e tesserli nuovamente. Non servono molte parole, solo il coraggio di permettere nuovamente la vicinanza. Anche in questo caso la ricerca fornisce indicazioni: le interazioni sociali positive possono innescare rivalutazioni, ad esempio relativizzando un vecchio conflitto. Un'esperienza comune in un ambiente neutro può avere l'effetto di un pulsante di reset, un nuovo inizio senza zavorre.

Tali riavvicinamenti possono essere particolarmente salutari. Gli studi sulla cosiddetta «riconciliazione sociale», ovvero la riconciliazione tra persone, dimostrano che il rinnovamento di vecchi legami porta spesso a una profonda gratitudine e a una stabilizzazione emotiva. Soprattutto per le donne in fase di cambiamento, ad esempio dopo che i figli hanno lasciato casa, riscoprire le amiche di un tempo può aprire nuove prospettive.

## L'amicizia ha un effetto olistico

Un'amicizia dà sostegno e dona gioia o addirittura leggerezza. Quando ridiamo, ci rilassiamo, balliamo o semplicemente stiamo in silenzio insieme, succede qualcosa dentro di noi. Il respiro diventa più calmo, il cuore più leggero. Ci si sente vivi, in contatto con se stessi e con gli altri.

Questo effetto è confermato anche dalla cosiddetta «teoria biopsicosociale»: le relazioni sociali strette hanno un effetto regolatore sui processi fisici, come la pressione sanguigna, la qualità del sonno e l'equilibrio ormonale. L'amicizia non è quindi una semplice emozione, ma ha un effetto fisiologico.

Inoltre, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), le relazioni strette migliorano in modo significativo la qualità della vita nella terza età. Le amicizie non sono solo un antidepressivo, ma anche un fattore protettivo contro la solitudine, l'isolamento e i rischi per la salute. È dimostrato che chi è integrato vive in modo più sano e quindi probabilmente anche più a lungo.

Martin Mäder



# «Una pausa per le regine»

**Una pausa benessere annuale con una visita alle terme o un weekend attivo con escursioni e lezioni di yoga: tutto questo è nutrimento per un'amicizia. La regione ricca di esperienze di Lucerna-Lago dei Quattro Cantoni offre numerose opportunità in questo senso nella sua zona benessere Weggis Vitznau Rigi.**

Un'amicizia non è solo una questione di cuore, ma anche una protezione per la sa-

lute mentale. Tuttavia, ha bisogno di spazio, tempo e, a volte, di un invito. Perché non partire per un viaggio nella regione turistica di Weggis Vitznau Rigi? Qui ci sono tantissime offerte per fuggire insieme dalla routine quotidiana.

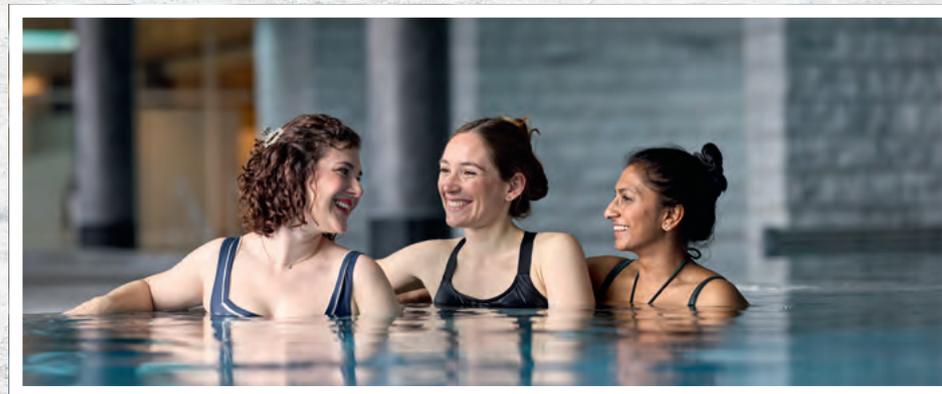
Il marchio «Auszeit für Königinnen - Das perfekte Wochenende für Freundinnen» (Pausa per regine - Il weekend perfetto per amiche) comprende le offerte più disparate

per godersi una pausa insieme alle migliori amiche direttamente sul Lago dei Quattro Cantoni. Una possibilità è ad esempio il «Wellness-Hopping»: un pacchetto hotel che comprende la visita a ben quattro lussuose day spa a Weggis, Vitznau e sul Rigi (vedi offerte a pag. 24).

Luzern Tourismus offre ulteriori spunti su cosa fare insieme sotto il motto «Auszeit für Königinnen» (Pausa per le regine). Qui sono state raccolte le attività più disparate che promettono un weekend indimenticabile con le migliori amiche nella famosa Riviera lucernese. Il tutto garantito da una combinazione perfetta di relax e avventura. Yoga insieme o piuttosto un bagno in una vasca idromassaggio? Una selezione di offerte è disponibile a pagina 25.

Questo articolo è stato realizzato in collaborazione con Luzern Tourismus AG.

Ulteriori informazioni:  
[www.weggis-vitznau.ch](http://www.weggis-vitznau.ch)



## Emotività vs. lealtà

**Mentre le donne (F) puntano sulla vicinanza, lo scambio e la profondità emotiva, gli uomini (M) coltivano spesso un legame ridotto e basato sull'azione. Si tratta di una differenziazione generica.**

Qualità F nelle loro amicizie hanno una maggiore profondità emotiva, sono più aperte e premurose. M sono più orientati all'azione, puntano su attività comuni e comunicano in modo più sobrio.

Esigenze F hanno aspettative emotive più elevate nei confronti degli altri, tra cui attenzione, disponibilità e riscontro. M spesso si accontentano della lealtà, del sostegno in caso di necessità e di una presenza senza complicazioni.

Legame F il legame è dato dalla conversazione e dai ricordi comuni. M vivono il legame attraverso attività condivise, rituali come lo sport o le riunioni tra amici. La vicinanza nasce dal fare insieme, non dal parlarne.

Linguaggio F comunicano in modo più riflessivo, emotivamente differenziato e dettagliato. M conducono conversazioni piuttosto pragmatiche, brevi e pertinenti, con emozioni subordinate.

Durata L'amicizia tra F è più sensibile all'abbandono o alle rotture emotive. M rimangono

fedeli a lungo, anche in caso di lunghe pause nei contatti. Il pericolo principale è la perdita di fiducia.

Conflitti F tendono al confronto aperto. Affrontano i conflitti e vogliono risolverli. M evitano piuttosto il confronto, ignorano i dissidi o li aggirano con esperienze comuni.



# Offerte benessere, di più giorni con pernottamento

Come si addice a una «pausa da regine», sul Lago dei Quattro Cantoni sono disponibili numerose offerte di pernottamento per rendere davvero perfetto il weekend tra amiche.



## Wellness-Hopping sulla Riviera lucernese

Diversi hotel nella regione ricca di attrazioni di Weggis, Vitznau e sul Rigi

Il pacchetto Wellness-Hopping è un'offerta speciale per trascorrere una vacanza insieme alle amiche. Questo interessante pacchetto comprende due pernottamenti con colazione in uno degli hotel partecipanti e consente l'accesso

esclusivo per tre giorni alle oasi di benessere degli hotel Alexander Gerbi (Weggis), Rössli (Weggis), Flora Alpina (Vitznau) e Mineralbad & Spa Rigi Kaltbad (sul Rigi).

### Prezzo a persona:

a partire da CHF 689.- per 2 notti  
Notte supplementare CHF 320.-;  
disponibilità fino al 31.12.2025



## Hotel Vitznauerhof, 6354 Vitznau

«Girls just wanna have fun»

La pausa perfetta per voi e la vostra migliore amica! Concedetevi un weekend lungo a Vitznau e godetevi l'attenzione esclusiva che potrete dedicare l'una all'altra. Finalmente lontane dalla routine quotidiana e pronte per un programma di coccole!

Servizi: due pernottamenti, ricca colazione a buffet nel ristorante «Inspiration», aperitivo ricco e una bottiglia di Franciacorta, set di prodotti di bellezza.

### Prezzo a persona:

a partire da CHF 480.-



## Hotel Alexander Gerbi, 6353 Weggis

Giorni di relax per amiche

Rilassarsi insieme, liberare l'anima, gustare cibi deliziosi e, naturalmente, dedicarsi al benessere. Concedetevi un weekend di relax a Weggis insieme alle vostre amiche!

Servizi: Due pernottamenti, drink di benvenuto, ricca colazione a buffet, due cene gour-

met di 4 portate con menu a scelta, un peeling completo al sale marino, un massaggio completo (50 minuti), un trattamento viso base (60 minuti), uso gratuito della SPA «Vitalis» e, da ottobre ad aprile, snack pomeridiano.

### Prezzo per 2 notti a persona:

a partire da CHF 650.-



## Hotel Rigi Kaltbad, 6356 Rigi Kaltbad

«Giornate da regine»

Nell'idilliaca Rigi Kaltbad le amiche si ritrovano per godersi insieme un'esperienza di benessere e spa. È un momento di relax e di pausa, lontano dalla frenesia della vita quotidiana.

Servizi: due pernottamenti in camera doppia (balcone o

terrazza), colazione a buffet, una bottiglia di spumante Rigi e stuzzichini al bar dell'hotel, una cena degustazione di 6 portate, un menu a scelta di 4 portate, set benessere e una dolce sorpresa in camera. Uso gratuito del bagno minerale e della spa.

### 2 notti a persona:

a partire da CHF 445.-;  
non prenotabile il 24.12.25 e il 6.1.26



# Esperienze e attività

Queste «offerte per amiche» promettono un weekend indimenticabile con le migliori amiche sulla Riviera di Lucerna, con il mix perfetto di relax e avventura.



**Laboratorio di erbe aromatiche**  
Kräuterhotel Edelweiss,  
6356 Rigi Kaltbad

Scoprite l'artigianato al suo meglio: immergetevi per qualche ora nel mondo delle erbe aromatiche e delle spezie, imparate tecniche e trucchi dai maestri - degustazione inclusa.

- Corso «Il mondo delle erbe aromatiche e delle spezie»: introduzione al mondo della fermentazione. Con il sous

chef Jannik Moser si affetta, si sala e si pestano le erbe.

- Corso «Il gin della vita»: il gin viene aromatizzato con frutta, erbe aromatiche e spezie. Inventate un gin insieme al druido Gregor Vörös.
- Corso «Aperitivi analcolici e fermentati»: insieme alla chef de service Nathalie Proll degusterete limonate probiotiche e creerete una bevanda rinfrescante.

**Prezzo a persona:**  
a partire da CHF 135.–



**«Yoga meets Weggis»**  
Indimenticabili lezioni di yoga tra lago e montagna

Già dal 2017, gli eventi «Yoga meets Weggis» si svolgono sul Lago dei Quattro Cantoni, in mezzo a un idilliaco paesaggio montano e all'aria fresca del lago. Ispirate dalla forza della natura e dal know-how di guide yoga nazionali e internazionali, anche nel 2025 le amiche potranno partecipare a due festival con emozionanti eventi di yoga.

**7° «Yoga meets Weggis» Summer Festival: dal 30 al 31 agosto 2025, padiglione sul lago**  
• biglietto per 2 giorni a partire da CHF 150.–, biglietto giornaliero sabato a partire da CHF 98.–/ domenica a partire da CHF 69.–

**Weggis / Herbst-Festival: 8. bis 9. November 2025, Vitznauerhof, Vitznau**

- Biglietto per 2 giorni sabato e domenica incl. sessione di apertura CHF 260.–, biglietto giornaliero sabato CHF 195.–, biglietto giornaliero domenica CHF 125.–, sessione di apertura venerdì con Hie Kim CHF 45.–



**Pacchetto Hot Pot all'Hotel Edelweiss**

La forza combinata dei quattro elementi

A Rigi Kaltbad godetevi l'acqua pura di sorgente di montagna, l'aria cristallina, il fascino del legno e il calore del fuoco. Con la ferrovia del Rigi potrete fuggire sulle montagne e lasciarvi alle spalle la routine quotidiana. Arrivare, farsi coccolare, immergersi nell'acqua calda. Pacchetto serale «Tempo per

due sul Rigi»: dalle 18.30 hot pot privato; con accappatoio, ciabatte, asciugamani, aperitivo alle erbe, tagliere di tapas alle erbe Edelweiss, amaca XXL e scatola a sorpresa. Su richiesta e previa prenotazione è possibile prenotare un massaggio privato.

**Prezzo:**  
CHF 295.– per due persone



**Degustazione all'Haldihof di Weggis**

Scoprite la cultura del bere in un'azienda biologica con marchio Knospe sulla penisola di Hertenstein

Gli ospiti di questo pacchetto degustazione avranno modo di scoprire, per 90 minuti, la lavorazione regionale della frutta per ottenere acquaviti e aceti balsamici di alta qualità. Potranno inoltre degustare i distillati sotto la gui-

da di Daniel Kühne di Kühne Trinkkultur.

Il pacchetto comprende un bicchiere di benvenuto con Pommes Mousseux Demi-Sec dell'Haldihof, una spiegazione del processo di distillazione, la degustazione di vari distillati e aceti e, come snack, frutta secca e pane alle verdure e alla frutta della propria azienda agricola.

**Prezzo:**  
CHF 35.– a persona, da 8 a 20 partecipanti



# 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



- **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.

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

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

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

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

## Dal pulsante rosso al compagno intelligente

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

## Rimanere autonomi, senza sorveglianza costante

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



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

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

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

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

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

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

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

## Innovazione premiata per la terza volta

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



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

Con oltre 40 000 utenti attivi e partnership esclusive con Spitex

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

**SmartLife Care**

Partner von



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



**Rolf Bona,**  
CEO di SmartLife Care



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



## ILINE Organic – Olio d'oliva biologico con cuore

ILINE Organic rappresenta una qualità biologica senza compromessi, profondamente radicata nella tradizione tunisina. L'olio extra vergine di oliva proviene dalla nostra produzione diretta – dalla raccolta delle olive di montagna fino all'imbottigliamento, ogni fase è gestita da una sola mano. In questo modo, ILINE garantisce totale trasparenza e la massima qualità.



Le olive crescono a circa 730 metri di altitudine, in una natura incontaminata, lontano dall'agricoltura industriale. La raccolta avviene esclusivamente a mano, nel rispetto dell'ambiente e della fauna. Si rinuncia consapevolmente ai metodi meccanici di raccolta notturna – per proteggere gli uccelli che nidificano negli ulivi. Questo rende ILINE non solo di alta qualità, ma anche eticamente responsabile.

La spremitura a freddo delicata, a basse temperature, preserva tutti i nutrienti preziosi – tra cui polifenoli, antiossidanti, vitamine e minerali. Il risultato è un olio di purezza eccezionale, che conquista sia dal punto di vista culinario sia per i suoi benefici per la salute.



ILINE Organic è tra i migliori oli d'oliva biologici al mondo: premiato con la medaglia d'oro al concorso internazionale BIOL, **inserito nella top 10 della classifica mondiale WBOO e vincitore di numerosi altri riconoscimenti.**

Tutti gli oli d'oliva ILINE sono al 100% naturali, privi di pesticidi, prodotti in modo sostenibile e commercializzati equamente. La gamma comprende tre gusti accuratamente selezionati:

- Hana – delicatamente fruttato,
- Yara – equilibrato e morbido,
- Dalia – intenso e caratteristico.

Con ILINE Organic, la cucina naturale mediterranea entra nello stile di vita moderno e consapevole – elegante, sostenibile e dal gusto inconfondibile. Ora disponibile da Chrisana!



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



**CHRISANA**  
Die Natur in Aktion

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

## HERBAMED

Homöopathie Phytotherapie

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

# Produttore di oltre 600 tinture madri

## Rivolgetevi a un rivenditore specializzato



HERBAMED AG | Austrasse 12 | CH-9055 Bühler  
[www.herbamed.ch](http://www.herbamed.ch)

Lago di Fählensee nell'Alpstein

# DI RITORNO DALLE VACANZE: CIMICI DEI LETTI ?

Cimici dei letti :

- causano **problemi di salute**, con punture che provocano **reazioni allergiche** e **disturbi del sonno**.
- si moltiplicano rapidamente e **infestano** facilmente le abitazioni.
- hanno un impatto sociale e psicologico tra cui la vergogna sociale, **stress** e **ansia** associati all'infestazione.

## SMALTIMENTO IN 3 FASI

SPRUZZARE ARIEGGIARE ELIMINATO ✓



LA  
SOLUZIONE  
*Rapida  
ed Economica*

- ✓ Spray a percussione one-shot
- ✓ Effetti rapidi
- ✓ Elimina cimici dei letti e altri parassiti



Disponibile  
in farmacia  
con il farmacode : 7853721

OSCIMED SA - info@oscimedsa.com - Tel.: 032 926 63 36

OSCIMED

## Capileov® ARRESTO DELLA CADUTA Capelli



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

Pharmacode No 5636642

### Un'azione ANTI-FALL doppia

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

### Sostiene la crescita dei capelli

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



Effetto sulla genesi  
cellulare dei capelli.

### Efficacia clinicamente comprovata!

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

SENZA DIOSSIDO DI TITANIO [E 171]

Protocollo

www.nms-biomedicals.com

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

NMS BIO-MEDICAL SA

# FIBRE RESISTENTI PER **TENDINI E LEGAMENTI**

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

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



## Consigli per la prevenzione

Come rafforzare tendini e legamenti nella vita quotidiana:

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

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

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

**Alimentazione:** seguire una dieta ricca di proteine, favorevole al tessuto connettivo, con vitamina C, zinco, omega-3 e, se necessario, integratori mirati come TENDOACTIVE®.

**Rispettare le pause:** il tessuto tendineo si rigenera più lentamente del tessuto muscolare. Per il recupero sono fondamentali periodi di riposo sufficienti.

Seguendo questi consigli è possibile ridurre notevolmente il rischio di problemi ai tendini e rafforzare in modo duraturo la struttura del tessuto connettivo.

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

## Stabilità grazie al collagene di tipo I

I tendini collegano i muscoli alle ossa, mentre i legamenti collegano le ossa tra loro. Entrambi i tipi di tessuto sono sottoposti a elevate sollecitazioni di trazione e compressione. Il collagene di tipo I garantisce la resistenza alla rottura e la stabilità dimensionale. La sua struttura fibrosa è disposta in cosiddette tripla elica, che offrono un'elevata resistenza alla trazione.

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

## Rischi per tendini e legamenti

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

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

## Il collagene nella cosmesi e nella medicina

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



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

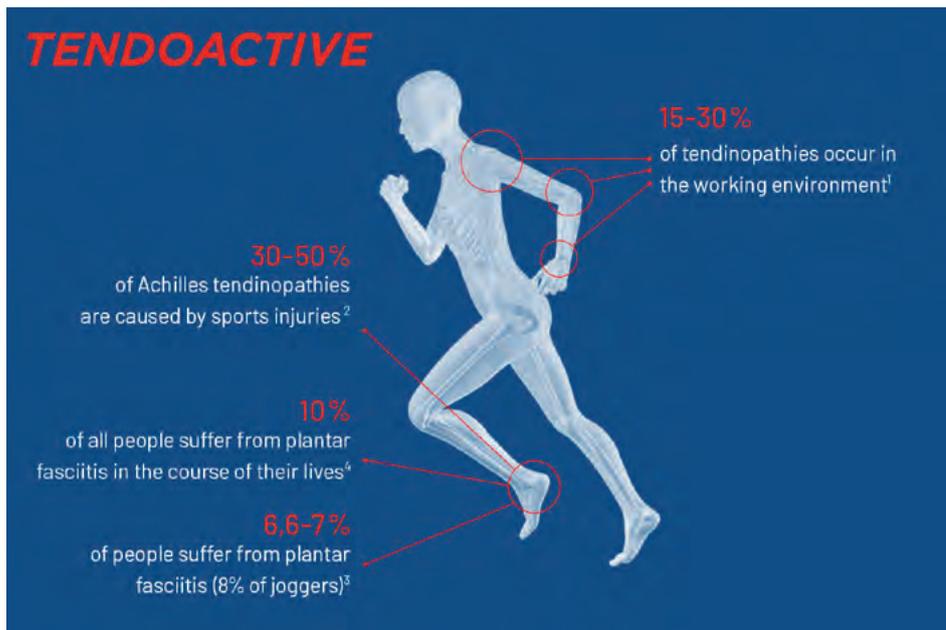
Anche nel dibattito medico-scientifico i peptidi di collagene assunti per via orale stanno acquisendo sempre maggiore attenzione. Diversi studi hanno esaminato i potenziali meccanismi d'azione, ad esempio in relazione al tessuto connetti-

vo o alle situazioni di stress dell'apparato locomotore.

### **TENDOACTIVE® come integratore mirato**

Un integratore alimentare che può essere menzionato in questo contesto è TENDOACTIVE® di

Reig Jofre, distribuito in Svizzera da TRB Chemedica SA. Contiene collagene idrolizzato di tipo I, condroitina solfato, vitamina C e manganese. Questa combinazione fornisce in modo mirato le sostanze nutritive associate alla formazione e al mantenimento del tessuto connettivo.



Il collagene può fungere da elemento costitutivo del tessuto interessato, mentre la vitamina C può aiutare l'organismo a costruire e rafforzare il tessuto connettivo. Il manganese può favorire una struttura sana dei tendini, mentre il condroitin solfato può aumentare la resistenza meccanica. TENDOACTIVE® è inoltre privo di glutine e lattosio e può essere ordinato in qualsiasi farmacia o drogheria in Svizzera.

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

Martin Mäder

TRB\_RJ\_SHA\_07082025\_IT



vostro lavoro. E quel che ho letto mi ha convinta.»

**«Fate un lavoro straordinario. Uno dei principi della vostra organizzazione è per me cruciale: ogni bambino deve poter crescere protetto, amato e in sicurezza, e SOS Villaggi dei Bambini crea le strutture necessarie a tal fine.»**

Questa è l'idea di fondo che ha convinto Barbara Steiner a citare SOS Villaggi dei Bambini nel suo testamento. Guardando al futuro, Barbara si augura che i bambini della prossima generazione possano avere pace e protezione in questi tempi difficili, in modo da trovare le forze per affrontare le sfide future. Includendo SOS Villaggi dei Bambini nel suo testamento fornisce un importante contributo in tal senso.

*Volete saperne di più su SOS Villaggi dei Bambini o siete interessati a ricordarvi di noi nel vostro testamento?*

[sosvillagideibambini.ch](https://www.sosvillagideibambini.ch)

SOS VILLAGGI  
DEI BAMBINI

**«Il vostro lavoro mi convince, per questo vi ho ricordato nel mio testamento»**

*Barbara Steiner ci racconta perché ha inserito SOS Villaggi dei Bambini Svizzera nel suo testamento.*

Quando le chiediamo cosa significhi per lei famiglia, Barbara Steiner non ha dubbi: «Famiglia significa anche viverla. Ciò che conta non sono i legami di sangue, ma il fatto di esserci gli uni per gli altri, anche nei momenti difficili.» Nell'incontro ci racconta cosa l'ha spinto a citare SOS Villaggi dei Bambini nel suo testamento: «Ho conosciuto SOS Villaggi dei Bambini grazie a una conferenza che mi ha colpita molto. Da lì in poi mi sono interessata al

## 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.

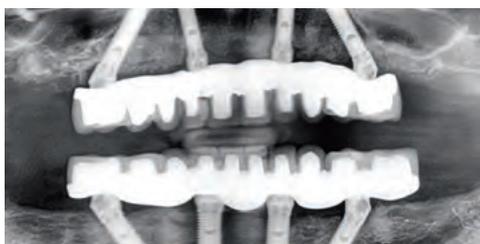
Il metodo all-on-four consente di realizzare protesi fisse come restauro immediato con soli quattro impianti per mascella. Di norma, è necessario un solo intervento chirurgico, che può essere eseguito in anestesia generale o in sedazione cosciente. Eventuali denti residui possono essere rimossi nello 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 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](mailto: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](http://www.ztlu.ch)



# QUANDO IL LATTE PROVOCA DISTURBI

**Molte persone hanno difficoltà a digerire il latte e i latticini: spesso la causa è l'intolleranza al lattosio. Ma cosa succede esattamente? Come si riconosce e quali sono le possibilità di trattamento? E in che modo LACTRASE® può aiutare?**

Il lattosio è uno zucchero presente naturalmente nel latte. Dal punto di vista chimico, è un disaccaride composto da glucosio e galattosio. Per poter essere assorbito dall'or-

ganismo, il lattosio deve essere scisso in questi due monosaccaridi nell'intestino tenue. A questo scopo è necessaria l'enzima lattasi.

Nelle persone intolleranti al lattosio, la lattasi viene prodotta in quantità insufficiente o non viene prodotta affatto. Il lattosio non digerito raggiunge l'intestino crasso, dove viene fermentato dai batteri intestinali. Questo processo produce gas e acidi organici che causano i tipici disturbi.

## Sintomi e forme

Flatulenza, crampi addominali, senso di gonfiore e diarrea sono sintomi frequenti dell'intolleranza al lattosio. Possono manifestarsi da pochi minuti a diverse ore dopo il consumo di alimenti contenenti lattosio.

Dal punto di vista medico si distinguono tre forme: l'intolleranza

al lattosio primaria (forma più comune, genetica, diffusa in tutto il mondo, che si manifesta solitamente nell'adolescenza), l'intolleranza al lattosio secondaria (causata da malattie intestinali come la celiachia o da infezioni) e l'intolleranza al lattosio congenita (molto rara, presente dalla nascita).

## Diagnosi e terapia

Per la diagnosi sono disponibili diversi metodi: il test del respiro all'idrogeno, un test di tolleranza al lattosio con misurazione della glicemia o un test genetico. Spesso i primi indizi provengono dall'osservazione personale.

La terapia mira a prevenire i disturbi. Ciò può avvenire attraverso una dieta povera di lattosio, che però è spesso difficile da seguire nella vita quotidiana, poiché il lattosio è contenuto in molti prodotti.

Un'alternativa è la terapia enzimatica sostitutiva con l'assunzione di preparati a base di lattasi, come LACTRASE®. Questo prodotto, disponibile in capsule senza obbligo di prescrizione medica, contiene lattasi di origine microbica che agisce nello stomaco. Essa scinde in modo affidabile il lattosio contenuto nel chimo, prima ancora che insorgano disturbi.

Una capsula con 18 000 unità FCC è sufficiente per un massimo di 30 g di lattosio, pari a circa mezzo litro di latte. LACTRASE® è disponibile in diversi dosaggi e confezioni, dal dispenser a clic alla confezione grande.



# epitact.

Soffrite di  
alluce valgo?



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

Dispositivo medico  
Disponibile presso  
i rivenditori specializzati  
e online

- Elimina le pressioni e gli sfregamenti sulla "cipolla" senza introdurre pressioni supplementari nella calzatura grazie al gel EPI-THELIUM 26® da 1 mm di spessore soltanto
- Ultrasottile si adatta a qualsiasi tipo di scarpa chiusa



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

epitact.ch

# PER DIRE **ADDIO ALLE PERDITE**

**Un movimento di troppo, un colpo di tosse troppo forte o semplicemente una risata spensierata: in un attimo, a causa dell'incontinenza, l'urina cola nelle mutande. Grazie alla biancheria intima assorbente MoliCare® con inserti X-Change, anche le persone attive non devono più provare imbarazzo.**

L'incontinenza non fa distinzione tra uomini e donne e colpisce più persone di quanto si pensi. Soprattutto nella fascia di età superiore ai 35 anni, molti sono sorpresi dal fatto che questi «piccoli incidenti» possano diventare parte della vita quotidiana.

Spesso si ricorre a soluzioni improvvisate, ma i rimedi di fortuna come i prodotti per l'igiene femminile o la carta igienica non sono né efficaci né discreti. All'indesiderata «sorpresa» umida si aggiunge il fatto che tali misure provvisorie sono spesso antiestetiche.

## **MoliCare®: sicuro e discreto**

Le conseguenze dell'incontinenza urinaria e il modo di affrontarla sono particolarmente problematici per le persone attive. Dopotutto, nessuno dovrebbe accorgersi dell'incidente. E tanto meno una persona che magari si è appena conosciuta.

È quindi necessaria una protezione affidabile, ma il più discreta possibile. Una soluzione di que-

sto tipo è offerta dall'intimo assorbente MoliCare® con inserti X-Change. Questo intimo assorbente lavabile, primo al mondo con inserti sostituibili\*, combina comfort, funzionalità e sostenibilità. Si indossa come la biancheria normale, ma offre una protezione affidabile.

## **Essere sereni in ogni situazione**

Gli inserti si adattano individualmente alle tue esigenze. A casa, in ufficio, durante lo sport o nel tempo libero. Gli inserti X-Change Pads sono inseriti in modo armonioso e invisibile nella biancheria intima, il che è naturalmente molto apprezzato in situazioni particolari, come negli spogliatoi o nei momenti di intimità.

Gli inserti intercambiabili X-Change assorbono il liquido in modo sicuro e discreto: ideali per un prodotto per l'incontinenza urinaria da molto lieve a lieve. Il comfort elevato, il design senza cuciture e il materiale morbido contribuiscono a farti sentire fresco e libero per tutto il giorno.

## **Per uomini e donne**

L'innovativa protezione contro le fastidiose perdite di urina è disponibile nelle versioni MoliCare® lady Absorbent underwear e MoliCare® MEN Absorbent underwear. La biancheria intima assorbente è disponibile in diverse taglie. Per la tua sicurezza, ogni confe-



Grazie alla biancheria intima assorbente MoliCare® con inserti X-Change, le persone attive possono contare su una protezione efficace e discreta contro le perdite.

zione contiene, oltre a uno slip, anche cinque pratici assorbenti. Sono inoltre disponibili confezioni di assorbenti di ricambio da 20 pezzi.

Non limitarti inutilmente: MoliCare® Absorbent underwear offre una soluzione intelligente, sicura e sostenibile per una sensazione di freschezza, senza compromessi. Niente fastidiosi scivolamenti, niente situazioni imbarazzanti. MoliCare® è sinonimo di innovazione e benessere: la combinazione di biancheria intima assorbente e inserti sostituibili è unica.

## **Pulito e sostenibile**

La sostenibilità è importante per te e lo è anche per noi. L'intimo assorbente MoliCare® non è solo

funzionale, ma anche ecologico: è lavabile a 60 gradi, asciugabile in asciugatrice e riutilizzabile.

Rispetto ai prodotti monouso tradizionali, gli inserti X-Change riducono la quantità di rifiuti di plastica di quasi l'80%<sup>1</sup>. Con questa biancheria intima lavabile e assorbente con inserti facilmente sostituibili, non solo fai del bene a te stesso, ma anche all'ambiente.

## **Niente più compromessi**

Provalo: basta compromessi e sensazioni spiacevoli quando ricominciano le perdite: con MoliCare® Absorbent underwear con X-Change Pads sei preparato e nessuno se ne accorgerà. Per farti sentire completamente a tuo agio.

<sup>1</sup> Rispetto ai prodotti monouso tradizionali.

\* Tecnologia brevettata: inserti X-Change monouso in una tasca nascosta.

MoliCare® Absorbent underwear con inserti X-Change è disponibile esclusivamente in farmacia.



La biancheria intima assorbente MoliCare® con inserti X-Change, dall'aspetto simile a normali slip, è disponibile nelle varianti «lady» e «MEN». Gli inserti di ricambio sono disponibili in confezioni da 20 pezzi.

**HARTMANN**



Helps. Cares. Protects.

# Sentirsi sicuri. Sentirsi liberi.



La prima biancheria intima  
assorbente lavabile di **MoliCare®**  
con X-Change Pads per una  
lieve debolezza vescicale.

**Consultate  
la vostra  
farmacia!**

- + Sicura
- + Discreta
- + Sostenibile

**NUOVO**



# SI PUÒ FARE QUALCOSA CONTRO LA **SECCHENZA OCULARE**

**Quando torna il freddo e il vento, molte persone soffrono di secchezza oculare. Il riscaldamento dell'aria in casa fa il resto. I colliri HYLO COMOD® e HYLO GEL® di URSAPHARM non solo alleviano i sintomi, ma il loro intelligente sistema di dosaggio COMOD® protegge anche il portafoglio.**

In autunno e in inverno gli occhi sono spesso secchi e irritati a causa della riduzione dell'umidità, anche senza un motivo specifico. Inoltre, nei mesi più freddi dell'anno, le persone trascorrono più tempo in ambienti riscaldati e con aria secca. L'aria calda sottrae umidità alle mucose, provocando la secchezza oculare.

Spesso si ha la sensazione di avere un corpo estraneo nell'occhio. Questo perché il liquido lacrimale evapora più rapidamente quando l'aria è secca. Il film lacrimale ha molteplici proprietà: non deve solo idratare gli occhi, ma anche garantirne la pulizia e difenderli, per questo contiene anticorpi ed enzimi.

## L'acido ialuronico lega l'acqua

L'affaticamento degli occhi è aggravato dal lavoro intensivo davanti allo schermo del computer o dalla lettura in ambienti riscaldati e secchi. Ma se si cerca di evitarlo uscendo all'aria aperta, il vento freddo secca gli occhi. Questo può portare a bruciore, prurito o addirittura dolore agli occhi sia all'interno che all'esterno. Tuttavia, non siete impotenti di fronte a questo dilemma. Esistono diversi comportamenti (vedi riquadro) che possono aiutare.

Anche i colliri promettono sollievo. Ma ci sono colliri e colliri: se vengono usati frequentemente e intensamente, devono essere privi di conservanti e fosfati e di emulsionanti, che servono entrambi a stabilizzare la soluzione. L'acido ialuronico aiuta a mantenere l'occhio idratato il più a lungo possibile.

Questo principio attivo è presente naturalmente nell'organismo ed è noto per la sua capacità di legare l'acqua. Ma anche in questo caso ci sono delle differenze: per rimanere stabile sulla superficie dell'occhio il più a lungo possibile e per utilizzare il minor numero possibile di gocce, l'acido deve avere un peso molecolare elevato.

## Sterile ed economico

Altri aspetti importanti dei colliri sono la sterilità e la resa. Per la salute degli occhi è di fondamentale importanza che le gocce non contaminino l'occhio. A loro volta, le gocce devono contenere il minor numero possibile di conservanti, fosfati ed emulsionanti.

Un'altra questione è il confezionamento: per le gocce con pochi o nessun conservante, è importante progettare il flacone in modo da garantire una durata di conservazione più lunga possibile anche senza queste sostanze. I sistemi multidose sono utili per l'ambiente e anche per il proprio portafoglio. Le confezioni di plastica dei monodose o i monodose inutilizzati in confezioni multiple finiscono comunque nella spazzatura.

i

## Consigli sul comportamento

- Proteggersi dal vento forte con occhiali da sole.
- Arieggiare regolarmente la stanza per aumentare l'umidità.
- Collocare umidificatori e piante nella stanza.
- Bere a sufficienza per aumentare il liquido lacrimale.
- Quando si lavora a lungo davanti a uno schermo, sbattere consapevolmente le palpebre e fare comunque pause regolari.

## Una soluzione perfetta

I colliri HYLO COMOD® e HYLO GEL® di URSAPHARM soddisfano perfettamente tutti questi criteri. Non solo sono a base di acido ialuronico ad alto peso molecolare (rispettivamente 0,1% e 0,2%), ma sono anche privi di conservanti ed emulsionanti. Inoltre, la durata di conservazione dopo l'apertura del prodotto è di sei mesi.

HYLO COMOD® e HYLO GEL® sono disponibili nell'innovativo flacone dosatore con sistema COMOD®

(«Continuous Mono Dose»). Ciò consente di erogare il collirio in modo uniforme e sterile. Grazie al COMOD®, i due prodotti URSAPHARM hanno anche un prezzo interessante, in quanto l'elevata resa li rende relativamente più economici.

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

**LA SOLUZIONE PER LA TUA SECCHENZA OCULARE**

**HYLO®**

**NELLA TUA FARMACIA**

Privi di conservanti e fosfati  
Facile da usare  
E compatibile con lenti a contatto

**HYLO COMOD®**  
Il classico per gli occhi secchi  
Idratazione efficace per le forme lievi e moderate degli occhi secchi.

**HYLO GEL®**  
Per la secchezza oculare cronica  
Idratazione prolungata per occhi secchi gravi o cronicamente.

URSAPHARM

# «CI STAI?» – MOTIVAZIONE PER UN ALLENAMENTO MIRATO

L'attività fisica è fondamentale nella gestione delle malattie reumatiche. Per questo motivo, la Lega Reumatica Svizzera lancia una nuova campagna di promozione dell'attività fisica dal titolo «Ci stai?», che incoraggia le persone affette da reumatismi a praticare un allenamento consapevole. Partecipa subito!



Studi scientifici dimostrano che un allenamento mirato può alleviare il dolore, compensare i danni articolari e prevenire le malattie cardiovascolari. Il set di cartoline preaffrancate della campagna mira inoltre a coinvolgere il proprio ambiente per rendere l'allenamento un'esperienza condivisa.

### Video di esercizi per ogni livello

L'iniziativa durerà fino a dicembre 2025 e punta su una combinazione di videoclip e cartoline creative per integrare il tema dell'allenamento nella vita quotidiana. Gli undici nuovi videoclip mostrano esercizi mirati per diversi ambienti, dal salotto alla piscina alla natura. Gli esercizi sono stati sviluppati da esperti di salute e tengono conto dei diversi livelli di forma fisica, in modo che sia i principianti che gli avanzati possano trovare varianti adatte alle loro esigenze.

### Corsi nella vostra zona

Oltre alla campagna, le leghe cantonali e regionali contro il reumatismo offrono un ampio programma di corsi di movimento certificati per le persone affette da reumatismi e per il grande pubblico, tra cui Osteogym®, Active Backademy® o Aquawell®. Questi corsi sono tenuti da professionisti qualificati che rispondono in modo mirato alle esigenze delle persone affette da reumatismi.

### Informatevi subito e partecipate!

Per ulteriori informazioni sulla campagna e per ordinare il set di cartoline gratuito, visitate il sito web della Lega Reumatica Svizzera: [rheumaliga.ch/training](http://rheumaliga.ch/training)



**demeter**

**Holle Bio**

**Trucco a base di porridge? Tutto naturale!**

**Holle biodynamic since 1934**

Avviso importante: l'allattamento al seno è l'ideale per il tuo bambino. Il latte di proseguimento è adatto solo per bambini dai 6 mesi in su. Chiedi consiglio.

# COME L'ERGOTERAPIA AIUTA NELL'ADHD

Il disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD) compromette la capacità di organizzarsi e di portare a termine i propri progetti. Con strategie adeguate, le persone affette da questo disturbo possono allenare queste capacità.

Rispettare gli appuntamenti, portare a termine un lavoro o anche solo iniziare un compito: molti di noi hanno occasionalmente difficoltà in questo senso. Per le persone con ADHD, tuttavia, queste cose sono spesso particolarmente difficili e talvolta quasi impossibili da affrontare.

Un alto livello di stress e una sensazione di fallimento costante sono compagni frequenti nella vita di chi soffre di ADHD. Fortunatamente, però, è possibile imparare a convivere con queste limitazioni. Con le strategie giuste è possibile affrontare bene la vita quotidiana, anche con il supporto dell'ergoterapia.

## Obiettivo dell'ergoterapia

L'ergoterapia viene utilizzata quando la capacità di agire di una persona è limitata, sia a seguito di un incidente, di una malattia, dell'età o di disabilità congenite, disturbi dello sviluppo o ritardi dello sviluppo. Le limitazioni possono essere di natura motoria, neurologica, psichica o cognitiva. Di conseguenza, l'ergoterapia comprende diverse specializzazioni: geriatria, neurologia, pediatria e psichiatria.

Che si tratti di una lesione alla mano che compromette la mobilità e la destrezza, di un ictus che ha danneggiato il tatto o la memoria o dell'ADHD che rende difficile la vita: «L'obiettivo dell'ergoterapia è sempre quello di rafforzare le capacità operative e l'autonomia nella vita quotidiana attraverso esercizi mirati», spiega Christa Fritz, ergoterapeuta specializzata in ADHD e disturbi dello spettro autistico a Zurigo.



Le persone affette da ADHD hanno per natura un controllo minore sulla propria attenzione e sui propri impulsi.

pista specializzata in ADHD e disturbi dello spettro autistico a Zurigo.

## Cervelli speciali

Secondo le conoscenze attuali, l'ADHD è considerato un disturbo dello sviluppo neurologico. Si ipotizza, tra l'altro, una carenza dei neurotrasmettitori dopamina e norepinephrina, importanti per la motivazione e la concentrazione. Inoltre, nella persona affetta da ADHD, la corteccia prefrontale del cervello funziona in modo diverso rispetto alle persone cosiddette neurotipiche, il cui cervello non presenta anomalie neurobiologiche. «Questo porta alle difficoltà tipiche dell'ADHD, poiché la corteccia prefrontale controlla le funzioni esecutive», spiega Christa Fritz.

«Queste includono la memoria di lavoro, il controllo consapevole dell'attenzione, il controllo degli impulsi, l'autoregolazione, la definizione delle priorità, la gestione del tempo e altre funzioni che consentono di agire in modo pianificato, strutturato e orientato agli obiettivi». Le persone con ADHD hanno quindi per natura un minore controllo sulla loro attenzione e sui loro impulsi. Non possono diventare più puntuali, affidabili o strutturate con la sola forza di volontà o sforzandosi di controllarsi.

## Allenamento delle funzioni esecutive

Per migliorare la capacità di agire sono necessarie strategie adeguate e, di norma, un accompagnamento professionale, ad esempio una terapia occupazionale specializzata. A differenza della psicoterapia, le persone af-

## wakkers

### La sveglia ideale

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

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

**VEGAN**

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

fette da ADHD non lavorano principalmente su un cambiamento dei loro modelli psicodinamici, ma si esercitano in modo mirato per richiamare le loro funzioni esecutive in modo migliore e più affidabile.

L'attenzione si concentra su problemi molto concreti sul lavoro, a scuola o nella vita privata. Se, ad esempio, una persona dimentica continuamente gli appuntamenti, l'ergoterapista e il cliente cercano metodi e strumenti adeguati per cambiare questa situazione. Per le persone con ADHD è spesso molto doloroso non riuscire a fare cose semplici. È quindi un grande sollievo quando qualcuno prende sul serio questo problema e indica modi adeguati per lavorare su un cervello con ADHD.

Le strategie elaborate devono essere messe in pratica autonomamente nella vita quotidiana e molto spesso esercitate affinché diventino routine consolidate. Procedere con pazienza, passo dopo passo, e stabilire strategie come routine è tuttavia estremamente importante per ottenere un miglioramento duraturo della propria situazione, sottolinea l'ergoterapista Christa Fritz. In caso contrario, si rischiano frequenti ricadute nei vecchi comportamenti.

### Trattamento multimodale dell'ADHD

I metodi ricordano in parte il coaching, ma a differenza di quest'ultimo, l'ergoterapia ha un background medico-terapeutico. Affinché l'assicurazione sanitaria copra i costi, l'ergoterapia deve essere prescritta da un medico. Di norma fa parte di un concetto di trattamento multimodale.

A seconda delle limitazioni e del grado di sofferenza, può essere preso in considerazione un trattamento farmacologico con stimolanti e talvolta è indicata anche una psicoterapia. Infatti, l'ADHD non trattato può causare grande stress e portare al burnout, nonché ad ansia, compulsioni, dipendenze o depressione. Per un miglioramento duraturo è necessario trattare anche i problemi alla base delle difficoltà legate all'ADHD.

### Sessioni individuali o terapia di gruppo

L'ergoterapia non è una soluzione universale. «Elaboriamo strategie individuali con ogni persona affetta da ADHD», spiega Christa Fritz. A tal fine è necessario un approccio individuale. Tuttavia, anche la terapia di gruppo può essere utile, eventualmente in aggiunta alle sessioni individuali.

«Nel gruppo si incontrano persone con problemi ed esperienze simili e si trova comprensione per la propria situazione», afferma l'ergoterapista. «La sensazione di non essere soli e di essere compresi, nonché lo scambio e l'apprendimento reciproco possono essere molto preziosi per le persone colpite».



**Christa Fritz**

è terapeuta occupazionale con studio privato a Zurigo. È specializzata nell'accompagnamento di adulti con ADHD o disturbi dello spettro autistico. Maggiori informazioni su [ergo-im-alltag.ch](http://ergo-im-alltag.ch)



**Katharina Köppen**

è una giornalista freelance. Scrive principalmente di argomenti relativi alla salute, alla società, all'abitazione, all'edilizia e all'energia.

## Riduzione efficace delle rughe in 1 ora



– disponibile in farmacia e parafarmacia

I beauty patch attivi riutilizzabili in silicone medico riempiono visibilmente le rughe sottili, stimolano la produzione naturale di collagene e idratano intensamente la pelle – per risultati visibili senza rituali di bellezza complicati.

**I NOSTRI 4 PRINCIPI ATTIVI POTENTI, ADATTATI A OGNI TIPO DI PELLE:**



**ACIDO IALURONICO**  
Idratazione intensa per una pelle compatta e dall'aspetto giovane.



**ALOE VERA**  
Lenitiva e rigenerante per pelli sensibili.



**VITAMINA C**  
Luminosità, uniformità e protezione dagli agenti esterni.



**ECTOINA**  
Rinforzo della barriera cutanea, protezione dalla luce blu e rigenerazione delle pelli mature.

## APRICOT



### PADS PER CICATRICI

cura le cicatrici più efficacemente delle creme. Consigliati dalle ostetriche.

# UN'ERBA AROMATICA MOLTO APPREZZATA: IL PREZZEMOLO

Il prezzemolo (*Petroselinum crispum*) è un'erba aromatica gustosa e quindi molto utilizzata in cucina. Ma questa pianta della famiglia delle Apiaceae, se utilizzata correttamente, è anche molto salutare.

Questa erba aromatica molto apprezzata è originaria della regione mediterranea. Oggi la pianta è diffusa in quasi tutto il mondo, ma non cresce spontaneamente, bensì viene seminata e coltivata dall'uomo. Questo è un bene, perché il prezzemolo può essere facilmente confuso con il prezzemolo selvatico o il cicuta maculata, entrambi molto velenosi.

Come tutte le piante medicinali diuretiche, in passato il prezzemolo era considerato un afrodisiaco, ovvero una pianta che aumenta la potenza sessuale. Nel XVI secolo la pianta era descritta come rimedio contro l'infertilità femminile. Allo stesso tempo, all'erba venivano attribuite proprietà abortive. Nei libri di cucina storici si sconsigliava addirittura alle donne incinte di consumare prezzemolo.

## Anche una pianta velenosa

La spezia più utilizzata nella nostra cucina cresce ogni due anni: nel primo anno produce solo foglie aromatiche e solo nel secondo anno fiori e semi. Per questo motivo, in giardino o in vaso viene solitamente seminata ogni anno. Si consiglia di farlo, perché dopo la fioritura le foglie e gli steli contengono grandi quantità di olio essenziale apiolo, che può causare crampi e danni al fegato e ai reni.

## Erba aromatica versatile

Se coltivato correttamente, il prezzemolo è assolutamente innocuo, delizioso e molto sano. Oltre al prezzemolo liscio e riccio, esiste anche il prezzemolo a radice (*Petroselinum crispum* var. *tuberosum*). La pianta insaporisce zuppe, insalate, stufati o salse. È

molto apprezzato anche nella cucina mediterranea per i piatti a base di agnello, ma anche per le polpette locali.

La radice di prezzemolo o le foglie insaporiscono qualsiasi zuppa di verdure e le foglie verdi si abbinano bene anche alle pietanze a base di uova. Con il prezzemolo sono ottimi il burro alle erbe fatto in casa o un pesto un po' diverso dal solito. Famosa è anche la salsa verde, la salsa italiana. È ottima con le patate, come crema spalmabile vegetariana o con piatti a base di carne e pesce.

## Erba medicinale contro l'alitosi e la forfora

Il prezzemolo è indispensabile per chi ama mangiare aglio e cipolle. Infatti, questa erba combatte i batteri presenti nella cavità orale che causano i cattivi odori. Può essere masticata fresca o utilizzata in miscele di erbe aromatiche insieme all'anice o al finocchio.

Il prezzemolo rafforza anche i denti: le foglie contengono molta vitamina A e C, calcio e fluoro. Inoltre, questa erba medicinale è particolarmente apprezzata nei preparati cosmetici contro l'invecchiamento della pelle. Nei prodotti per la cura dei capelli, riduce la formazione di forfora e dona lucentezza.

Il prezzemolo ha anche proprietà antinfiammatorie e, sotto forma di olio, è efficace contro la pelle impura. L'olio si può preparare facilmente in casa mettendo l'erba tritata in un olio alimentare neutro. Con questo olio alle erbe si tampona più volte al giorno la zona della pelle interessata.



Le radici o le foglie del prezzemolo insaporiscono ogni zuppa di verdure. Le foglie si abbinano bene anche alle pietanze a base di uova.

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; Misha 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 Mäckli, 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

# LA FORZA STA NELLA RADICE

**Da generazioni le persone si affidano al potere curativo delle piante tradizionali. Una di queste è la consolida maggiore, detta anche «erba di San Giovanni». In un unguento non grasso a base di radici fresche coltivate biologicamente, essa sprigiona la sua azione in modo naturale direttamente sulla pelle.**

## Tradizionalmente utilizzata

La consolida maggiore, nome botanico *Symphytum officinale*, è utilizzata da secoli in modo tradizionale. Le sue proprietà versatili la rendono ancora oggi una pianta molto apprezzata. Per il gel vegetale del Dr. Andres vengono utilizzate le preziose radici. La preparazione è priva di grassi, si assorbe rapidamente e lascia una piacevole sensazione sulla pelle. La lavorazione delicata preserva completamente la forza delle radici.

## Coltivato biologicamente

Le radici utilizzate per il prodotto da spalmare provengono esclusivamente da coltivazioni biologiche

controllate nell'Emmental bernese. Qui vengono raccolte al momento ottimale, un fattore determinante per la qualità: «I principi attivi della valeriana sono delicati», spiega il Dr. Andres: «Per questo tutto deve avvenire rapidamente e in condizioni ottimali». Le radici fresche vengono lavorate immediatamente dopo la raccolta, in modo da preservarne i preziosi componenti.

## Lavorazione personale

Come ogni anno, il Dr. Andres partecipa personalmente alla lavorazione della pianta di valeriana. Anche durante l'estrazione, il team del Dr. Andres non scende a compromessi: «Per ottenere un buon estratto devono essere utilizzati solo solventi a cui l'organismo umano è abituato da sempre. Nel nostro caso si tratta di una miscela di acqua e alcool. Solo così evitiamo che vengano estratte sostanze indesiderate», afferma il dottor Andres. Questo rende il prodotto ben tollerabile. Il processo segreto non solo preserva la naturalezza del prodotto, ma garantisce anche una buona tollerabilità.

## Naturalmente benefico

Il risultato è un gel concentrato a base di estratto di erba di San Giovanni. Questo unguento non grasso diventa un fedele compagno nella vita di tutti i giorni. Si assorbe rapidamente e completamente e lascia una piacevole sensazione sulla pelle. Per tutti

coloro che credono nel potere delle piante e nella purezza degli ingredienti naturali, oltre che nella vera qualità svizzera.

Disponibile in farmacia e drogheria. Maggiori informazioni su Dr. Andres Pharma AG: [www.dr-andres.ch](http://www.dr-andres.ch)



Il gel Forte si assorbe completamente e lascia una piacevole sensazione sulla pelle.



La pianta di eupatorio è coltivata con metodi biologici.

# LA NEURODERMITE E LE SUE ORIGINI

Questa malattia cronica della pelle si manifesta spesso nell'infanzia e può peggiorare a fasi alterne. Il suffisso «ite» si riferisce a una malattia infiammatoria di base mentre «neuro» si riferisce alla connessione con i nervi.

La neurodermite si manifesta con eruzioni cutanee infiammatorie, associate a un forte prurito, che può portare a grattarsi sanguinosamente la pelle. Nei neonati, la crosta latte è il primo segno di dermatite atopica. Ai bambini colpiti viene spesso somministrato il latte artificiale HA, che è il più possibile privo di allergeni.

Il potenziale infiammatorio allergico è molto elevato nei soggetti affetti da dermatite atopica. I fattori scatenanti possono cambiare ed essere influenzati da altri fattori ambientali, come lo stress. I fattori scatenanti possono includere diversi tessuti, ingredienti alimentari o additivi per detersivi, nonché allergeni ambientali come peli di animali o pollini.

## Ridotta protezione della pelle

Chi soffre di dermatite atopica ha una protezione cutanea ridotta a causa della mancanza di importanti componenti della pelle, come il cemento lipidico. Questo consiste nell'acido gamma-linolenico (GLA), un acido grasso che si trova principalmente nell'olio di borragine e di enotera. Nella neurodermite manca l'enzima che produce il GLA dall'acido linoleico.

Il mastice grasso lega tra loro le singole scaglie di pelle e garantisce una pelle liscia e resistente. Se il mastice manca, le scaglie di pelle si aprono e la pelle è più sensibile a vari allergeni. Per questo motivo i soggetti colpiti assumono capsule contenenti olio di semi di lino, olio di enotera o olio di borragine, soprattutto nella stagione fredda.

## Cura antiallergica della pelle

Una cura adeguata della pelle è molto importante. È opportuno utilizzare lozioni detergenti delicate con una percentuale ridotta di agenti schiumogeni. Le fragranze chimiche devono essere evitate.

Pertanto, spesso si consiglia di utilizzare un gel doccia completamente neutro. La successiva cura della pelle è molto importante, soprattutto nella stagione fredda. È essenziale spalmare quotidianamente la pelle con una crema o un unguento idratante. Anche in questo caso è opportuno evitare le fragranze.



Diversi fattori come i tessuti, gli ingredienti alimentari o gli additivi dei detersivi, nonché gli allergeni ambientali come il pelo degli animali o il polline possono scatenare la dermatite atopica. È importante utilizzare trattamenti antiallergici per la pelle, per esempio con lozioni lavanti delicate.

## Terapia medica convenzionale

Le riacutizzazioni acute sono spesso trattate dalla medicina convenzionale con prodotti contenenti cortisone. Tuttavia, a lungo andare questi prodotti rendono la pelle più sottile e indeboliscono ulteriormente le difese cutanee.

Se i prodotti a base di cortisone non vengono sospesi dopo una riacutizzazione, i sintomi ritornano rapidamente e intensamente. Durante le riacutizzazioni, tuttavia, il cortisone è spesso l'unico rimedio utile.

## Medicina alternativa e trattamento delle cause

Il riconoscimento dei fattori scatenanti e la riduzione dello stress, insieme a una corretta cura della pelle, sono gli approcci terapeutici più importanti. A supporto del trattamento si consigliano integratori alimentari antinfiammatori come la curcuma.

L'infiammazione provoca nell'organismo processi di degradazione che formano acidi e scorie. Questi indeboliscono il sistema immunitario e riducono una risposta adeguata agli allergeni. Di conseguenza, il sistema immunitario reagisce in modo eccessivo e le infiammazioni allergiche vengono ulteriormente favorite.

È quindi chiaro perché un sistema immunitario forte e resistente è particolarmente importante per la dermatite atopica. Oltre agli integratori alimentari a base di semi di lino, borragine o enotera, la barriera cutanea può essere rafforzata anche con l'olio di pesce. Per i vegani è consigliato l'olio di alghe.

## Cause diverse e mutevoli

La neurodermite è una condizione complessa che può avere cause diverse e mutevoli. Chi ne è affetto soffre di prurito, ma anche del fatto che la malattia è visibile a tutti.

I trattamenti medici convenzionali di solito alleviano la condizione solo per un breve periodo. I trattamenti naturopatici possono spesso alleviare i sintomi a lungo termine. È quindi consigliabile avvalersi dei servizi di medici naturopati esperti.

Anina Nater

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



# «LE INIEZIONI DIMAGRANTI FAVORISCONO IL REFLUSSO»

Per le persone obese, le «iniezioni dimagranti» sono uno strumento importante nella lotta contro il sovrappeso. Oltre all'effetto ormonale diretto, rallentano anche lo svuotamento dello stomaco, prolungando il senso di sazietà. Tuttavia, secondo il dott. Jörg Zehetner, professore, chirurgo viscerale ed esperto di reflusso, queste iniezioni possono anche aggravare il problema del reflusso.

In qualità di specialista in obesità, il Dr. Jörg Zehetner conosce molto bene queste iniezioni, gli agonisti del recettore GLP-1 che riducono l'appetito. Sviluppati inizialmente per il trattamento del diabete di tipo 2, questi farmaci sono utilizzati anche nell'obesità perché imitano l'ormone GLP-1 (glucagone-like peptide-1) prodotto dall'organismo.

Questi analoghi artificiali del GLP-1, che presentano una somiglianza funzionale e strutturale con l'ormone umano, vengono utilizzati anche nel Bariatric Center Bern dal Dr. Jörg Zehetner. «Questi farmaci possono però favorire il reflusso», avverte.

## Le iniezioni dimagranti aumentano il rischio di reflusso

Il Dr. Zehetner spiega: «Le iniezioni dimagranti rallentano lo svuotamento dello stomaco e quindi si ha una sensazione di stomaco pieno più a lungo. Tuttavia, in questo modo può accumularsi più materiale che poi può risalire attraverso l'esofago». Come continua il Dr. Zehetner, «negli ultimi anni, al Bariatric Center Bern abbiamo osservato un aumento dei pazienti trattati con GLP-1 che presentavano reflusso come effetto collaterale».

A causa del ritardo nello svuotamento dello stomaco o dell'intestino, molti pazienti hanno anche manifestato altri effetti collaterali come eruttazione, flatulenza, nausea e vomito. «Chi è particolarmente colpito dal reflusso potrebbe trarre beneficio da un intervento chirurgico», riferisce il dottor Zehetner. Nella sua clinica Swiss1Chirurgie offre il metodo «RefluxStop» (un piccolo impianto in silicone) come barriera contro l'acidità gastrica.

## Il problema si attenua con la perdita di peso

Il dottor Zehetner sottolinea inoltre l'importanza di un'analisi approfondita del reflusso: «A tal fine esistono diversi esami, come la gastroscopia e la misurazione dell'acidità o la scintigrafia gastrica per valutare la funzione e la velocità di svuotamento dello stomaco».



«Se l'indice di massa corporea è effettivamente pari o superiore a 35, una soluzione possibile è il bypass gastrico. In questo modo si affronterebbero contemporaneamente problemi come il sovrappeso e il reflusso», precisa il chirurgo viscerale. Il Dr. Zehetner sottolinea tuttavia che una soluzione di questo tipo «potrebbe diventare superflua nel tempo con un uso efficace degli analoghi del GLP-1». Infatti, grazie al successo delle iniezioni e alla conseguente perdita di peso, il problema del reflusso si attenuerebbe nuovamente.

## Ripensare l'alimentazione e le abitudini alimentari

Il dottor Zehetner sottolinea inoltre un altro effetto collaterale di queste iniezioni: «Stiamo parlando di persone obese. Alcune di loro soffrono di grave sovrappeso, quindi è comunque importante che ripensino la loro alimentazione», chiarisce il dottor Zehetner. Normalmente, i pazienti trattati con un farmaco GLP-1 avrebbero molto meno appetito, il che «dovrebbe consentire loro di affrontare in modo costruttivo le proprie abitudini alimentari».

In concreto, il dottor Zehetner consiglia di consumare porzioni più piccole e di mangiare lentamente e consapevolmente. «E poi bisognerebbe anche cercare di ridurre il con-

sumo di cibi che favoriscono il reflusso». Per il dottor Zehetner questo significa bere meno caffè, mangiare meno cioccolato fondente ed evitare cipolle, aglio, alcol, bevande gassate, agrumi, cibi fritti e molto piccanti. Il dottor Zehetner ha anche un altro consiglio: «Non dimenticate di bere a sufficienza, in modo che lo stomaco possa svuotarsi meglio.»

Martin Mäder



### Il Dr. med. Jörg Zehetner

è professore (USC), MMM, FACS, FEBS e 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 e Naters/Vallese  
T: +41 31 312 61 12 o 079 671 76 98  
www.swiss1chirurgie.ch

### Bariatric Center Bern

Seilerstrasse 8, 3011 Berna/Svizzera  
T: +41 31 310 15 99  
www.bc-bern.ch

# ANTIOSSIDANTI E STRESS OSSIDATIVO

L'assunzione di antiossidanti sotto forma di integratori alimentari è molto diffusa. Ma cosa fanno gli antiossidanti nel nostro corpo e perché sono così importanti per la nostra salute?



Per legare i radicali liberi, è possibile assumere antiossidanti tramite integratori alimentari.

Gli antiossidanti sono molecole che intercettano le sostanze nocive nel nostro corpo prima che queste possano attaccare le cellule o i tessuti. Nello specifico, si tratta dello stress ossidativo causato da un eccesso di radicali liberi. I radicali liberi sono alla ricerca di una particella aggiuntiva per «saziarsi» e diventare così stabili.

Un eccesso di radicali liberi aumenta il rischio di infiammazioni, malattie croniche e reazioni autoimmuni. Inoltre, favoriscono l'invecchiamento cellulare e possono danneggiare il DNA. Poiché sono in grado di cedere particelle senza diventare instabili, gli antiossidanti possono neutralizzare i radicali liberi.

## Diverse cause dei radicali liberi

I radicali liberi hanno diverse cause: fumo, stress emotivo, alimentazione scorretta (molto alcol, zucchero, anche fruttosio, grassi trans, additivi), raggi UV o tossine ambientali

(polveri sottili, metalli pesanti, inquinamento atmosferico). Altre possibili cause sono i farmaci chemioterapici o antidiabetici, gli antibiotici e gli inibitori della secrezione acida gastrica.

Anche gli sport agonistici, le infezioni e le infiammazioni croniche provocano un aumento dei radicali liberi. Poiché lo sport stimola la crescita muscolare e il rafforzamento delle articolazioni e delle ossa, la quantità di radicali aumenta. Il nostro sistema immunitario utilizza i radicali per difendersi dagli agenti patogeni. Anche la respirazione cellulare può essere una causa dell'aumento dei radicali liberi. Infine, una carenza di nutrienti (ad es. vitamina E, vitamina C) può moltiplicare i radicali liberi.

## Riconoscere lo stress ossidativo

La misura più efficace che potete adottare è eliminare lo stress ossidativo. Tra i possibili

sintomi figurano apatia, stanchezza, dimenticanza, problemi cutanei, ipertensione, infezioni frequenti o problemi alla vista. Questi sintomi possono però anche essere segni di carenze nutrizionali o di problemi alla tiroide.

Il rimedio principale contro lo stress ossidativo è uno stile di vita sano: un'alimentazione equilibrata e ricca di sostanze nutritive, sufficiente attività fisica e un equilibrio tra tensione e rilassamento. Il mio consiglio segreto è di ricaricarsi regolarmente. In questo modo i radicali liberi possono defluire. È possibile ricaricarsi camminando a piedi nudi su un prato o toccando oggetti metallici a contatto con il suolo.

## Sostenere gli antiossidanti endogeni

La priorità assoluta è quella di prestare attenzione agli antiossidanti endogeni. Si tratta di proteine, enzimi e molecole che il corpo è in grado di produrre autonomamente. Queste sostanze agiscono in modo molto più efficace contro i radicali liberi rispetto agli antiossidanti assunti separatamente sotto forma di integratori.

Per sostenere gli antiossidanti prodotti dall'organismo è importante garantire un apporto sufficiente di aminoacidi, selenio, vitamina C o vitamina E. Inoltre, si possono consumare broccoli, crescione, frutta scura, bacche e molta verdura. Anche un'attività fisica regolare e un sonno sufficiente favoriscono la produzione di antiossidanti da parte dell'organismo.

Lorena Bornacin

## IN CASO DI DOLORI E INFIAMMAZIONI

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

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



**BUONO** da **3.-**

per l'acquisto di una Crema per lo sport Schmids

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

# QUANDO IL NASO PRUDE E LA GOLA GRATTA

Per molte persone la stagione calda è il periodo più bello dell'anno. Tuttavia, con il risveglio della natura ricomincia anche la stagione dei pollini: il periodo degli occhi lacrimosi, del naso chiuso, del prurito alla gola o della tosse secca e persistente.

Soprattutto in caso di allergia ai pollini, una mucosa nasale ben idrata svolge un'importante funzione di difesa. Filtra le particelle presenti nell'aria e respinge gli agenti patogeni. Se però è secca e irritata, possono essere d'aiuto gli spray nasali SANACURA®. Questi prodotti medicinali sono a base di soluzioni di acqua di mare della Bretagna.

SANACURA® Spray nasale soft è la versione delicata per nasi sensibili, ideale per l'uso quotidiano, per la prevenzione e adatto a bambini a partire da un anno di età, donne in gra-

vidanza e in allattamento. 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 nutrienti favoriscono la rigenerazione e rafforzano le difese immunitarie.

In caso di naso molto congestionato, è utile il SANACURA® Spray nasale forte, anch'esso privo di so-

stanze vasoconstrictrici. Con una soluzione di acqua di mare più forte al 2,2%, favorisce il naturale decongestionamento delle mucose. A completare l'azione hanno l'aloe vera, il ribes nero e gli oli essenziali di pino mugo, melaleuca australiana e limone. Questa combinazione ha proprietà antinfiammatorie e purificanti. Lo spray nasale è ideale per adulti e ragazzi dai 12 anni in su in caso di disturbi acuti.

## Quando la gola dà segni di disagio

Il raffreddore o la febbre da fieno sono spesso accompagnati da tosse irritante e mal di gola. Lo sciroppo per la tosse SANACURA® offre un sollievo delicato ma efficace, già a partire dal primo anno di vita. La sua formula lenisce la tosse, idrata le mucose della bocca e della gola, fluidifica il muco e ne facilita l'espulsione.

## Benefico e lenitivo

I prodotti medicinali SANACURA®, ben tollerati, sono disponibili in farmacia e drogheria e possono essere integrati nella routine quotidiana anche da bambini e persone sensibili.



Maggiori informazioni:  
[www.vitacura.ch](http://www.vitacura.ch)  
o codice QR



## parodentosan® Collutorio

### Antisettico per l'igiene orale

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

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

## parodentosan®

Per una bocca e denti sani



# COME FUNZIONA IL REIKI?

Le persone che hanno provato il Reiki testimoniano la molteplice efficacia della terapia. Di seguito sono riportate quattro testimonianze sintetiche.

Il Reiki, l'antica tecnica di imposizione delle mani e del tocco, sta diventando sempre più popolare. Ma chi sono i clienti? Quali sono i loro desideri, le loro aspettative e le loro esigenze? In occasione dell'inaugurazione di uno studio ho ricevuto risposte molto diverse a queste domande.

## **Trovare la tranquillità durante un periodo di apprendistato stressante**

Severin ha 16 anni ed è apprendista falegname. Le esigenze sono elevate. Anche se è ancora stanco, Severin si alza ogni mattina alle 5. Non c'è da stupirsi che a volte sia stressato o si senta irrequieto. Lo sport e gli hobby gli aiutano a ritrovare l'equilibrio. Tuttavia, l'insicurezza e l'incertezza sul futuro dell'apprendistato o della vita non sono sempre facili da sopportare. Il Reiki lo aiuta in questo. Per quanto possa essere agitato e stressato, il tocco delicato di una terapeuta esperta gli dona pace interiore e relax.

## **Trattamento a distanza sorprendentemente efficace**

Mäni, un uomo di mezza età, è critico e dice che normalmente non crede in queste cose. Non gli sarebbe mai venuto in mente di scegliere il Reiki come terapia per i suoi numerosi disturbi fisici. Ha provato solo una volta come cavia per un'amica che sta studiando Reiki. Il Reiki da solo non lo aiuta, ma l'effetto è comunque sorprendente. Particolarmente inespiegabile per lui è il successo del trattamento a distanza. Mäni ricorda esattamente il giorno e l'ora in cui, verso mezzogiorno, non riusciva più a scendere dall'auto a causa di un forte mal di schiena. Ha lottato con il suo corpo, ma all'improvviso è riuscito a muoversi. Mäni non sentiva più alcun dolore. Solo più tardi ha saputo che la sua amica gli aveva fatto un trattamento a distanza proprio a quell'ora.

## **Basta con il dolore**

Una vivace signora di 68 anni mi racconta con entusiasmo della sua esperienza con il Reiki. Soffre ripetutamente di lombalgia e riesce a malapena a camminare. Essendo una donna aperta e curiosa, voleva provare qualcosa di completamente nuovo e si è sdraiata sul lettino dello stu-

dio di Reiki. La terapeuta non l'ha toccata, eppure lei ha percepito chiaramente le sue mani. Ha sentito un calore incredibile in tutti i punti in cui è stato effettuato il trattamento. Era come se un'energia calda fluisse dalle mani della terapeuta di Reiki nel suo corpo. Non riesce a spiegarsi questo fenomeno. È stata una sensazione piacevole e già dopo un solo trattamento il dolore è scomparso completamente. «Questa energia positiva ha evidentemente eliminato il dolore alla schiena».

## **Nuova energia dopo essere stata sull'orlo del burnout**

La giovane J. è così stressata dal lavoro e dalla vita privata che a volte pensa di non avere più energie. Tutto è troppo per lei e teme di ammalarsi. Aveva quindi urgente bisogno di ritrovare l'equilibrio. Così le è venuta l'idea di fare qualcosa di buono per sé e provare il Reiki. Quello che ha provato ha superato le sue aspettative. La terapeuta non l'ha toccata, ma ha colpito esattamente

te i punti dolenti. Durante il colloquio successivo, la terapeuta ha parlato dei suoi problemi di incapacità di porre dei limiti, dei blocchi comunicativi e della mancanza di capacità decisionale nella sfera sociale. La giovane donna è rimasta sbalordita, pensava solo: «Esatto, è proprio questo il problema». Ma come ha fatto la terapeuta a capirlo solo attraverso il lavoro sul corpo? In ogni caso, la giovane donna J. ora frequenta regolarmente il Reiki e lì impara, attraverso il lavoro sul corpo, a interrompere il circolo vizioso dei suoi pensieri e ad aprirsi così a soluzioni per i suoi problemi.

Judith Dominguez

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



Il Reiki sta diventando sempre più popolare, poiché questa terapia energetica può essere utilizzata per una vasta gamma di disturbi.

# Sovraffaticamento?

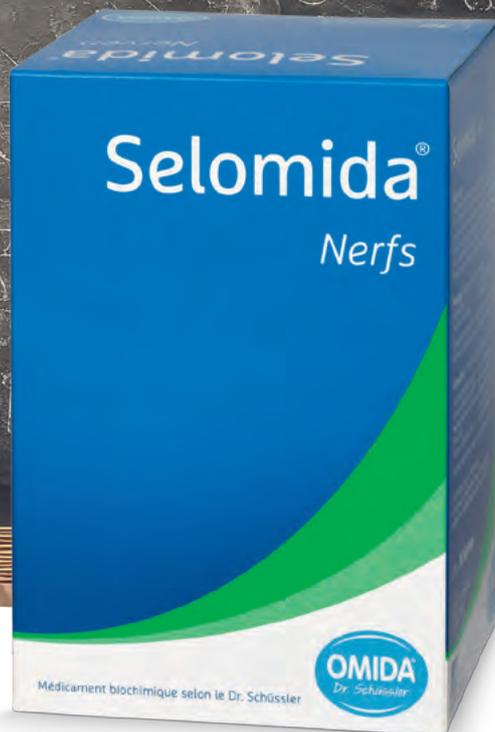
→ *Selomida aiuta!*

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

# ORAL SYSTEM® Oraflogo®

PER TUTTI I DISTURBI DELLA BOCCA

**Allevia immediatamente il dolore e guarisce efficacemente la mucosa orale.**

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

Clinicamente testato!



#### Oraflogo® Junior gel

10 principi attivi naturali più l'acido ialuronico

**Soprattutto per i bambini e gli adolescenti.**

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

#### Oraflogo® Gel originale

10 principi attivi naturali più l'acido ialuronico

**Per tutti i problemi intraorali.**

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



#### Oraflogo® First teeth pro gel

principi attivi naturali più acido ialuronico

**Per la dentizione dei bambini.**

- lesioni minori, infiammazione
- irritazione delle gengive



#### Dentifricio Oraflogo®

principi attivi naturali, oli essenziali e acido ialuronico

**Per le persone con problemi ricorrenti alla bocca.**

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



#### Oraflogo® soluzione

7 principi attivi naturali più acido ialuronico

**Per infiammazioni delle gengive, afte o stomatiti.**

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



#### Collutorio Oraflogo®

7 principi attivi naturali più l'acido ialuronico

**Per le cure preventive quotidiane e i problemi crocni.**

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



#### Spray Oraflogo®

7 principi attivi naturali più l'acido ialuronico

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

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

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

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

## Dolori alla schiena?



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

**Per un rapido recupero delle lesioni ai nervi spinali**

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

#### Certificato scientificamente

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



1 capsula al giorno

Neuronal è disponibile in farmacia

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

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



«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](https://www.sclerosi-multipla.ch)

per conviverci meglio

**SM**

Società svizzera  
sclerosi  
multipla

# 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.