

Estate 2024

La tua farmacia

Una farmacia

fortis ▲
il gruppo della salute

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



Vivere la salute

Cinetosi: quando il viaggio fa star male ▲ Caldo estremo: i rischi per la salute ▲ Bushcraft: che cos'è? ▲

Vi accompagnamo attraverso l'estate

Sembra ieri quando, alla fine degli anni Novanta, si cominciò a parlare sempre più spesso del cosiddetto "morbo della mucca pazza" e la parola "prione" entrò a far parte del nostro vocabolario quotidiano.

Negli ultimi mesi dagli Stati Uniti è arrivato un allarme che rischia di far tornare di moda certi termini: la patologia del deperimento cronico, nota anche come "malattia del cervo zombie", si sta diffondendo sul continente americano e negli ultimi anni è arrivata anche a Yellowstone, dove c'è la più alta concentrazione di cervidi.

Questa encefalopatia spongiforme trasmissibile è causata dai prioni, proteine mal ripiegate in grado di alterare anche le varianti normali: il loro accumulo nel cervello causa una patologia degenerativa del sistema nervoso centrale, che rende i cervidi sbavanti, letargici ed emaciati, provocando uno "sguardo vuoto" per il quale è appunto conosciuta con il nome di "malattia del cervo zombie".

La paura del CDC, l'agenzia americana che si occupa di controllo e prevenzione delle malattie, è che possa allargarsi a macchia d'olio nell'ecosistema, e compiere anche il tanto temuto spillover o salto di specie: in altre parole, essere trasmessa ad altri mammiferi e magari addirittura a noi umani, ciò che era già successo appunto con l'encefalopatia spongiforme bovina.

Buona lettura



Massimo Pietropaolo ▲
direttore amministrativo fortis concept ag

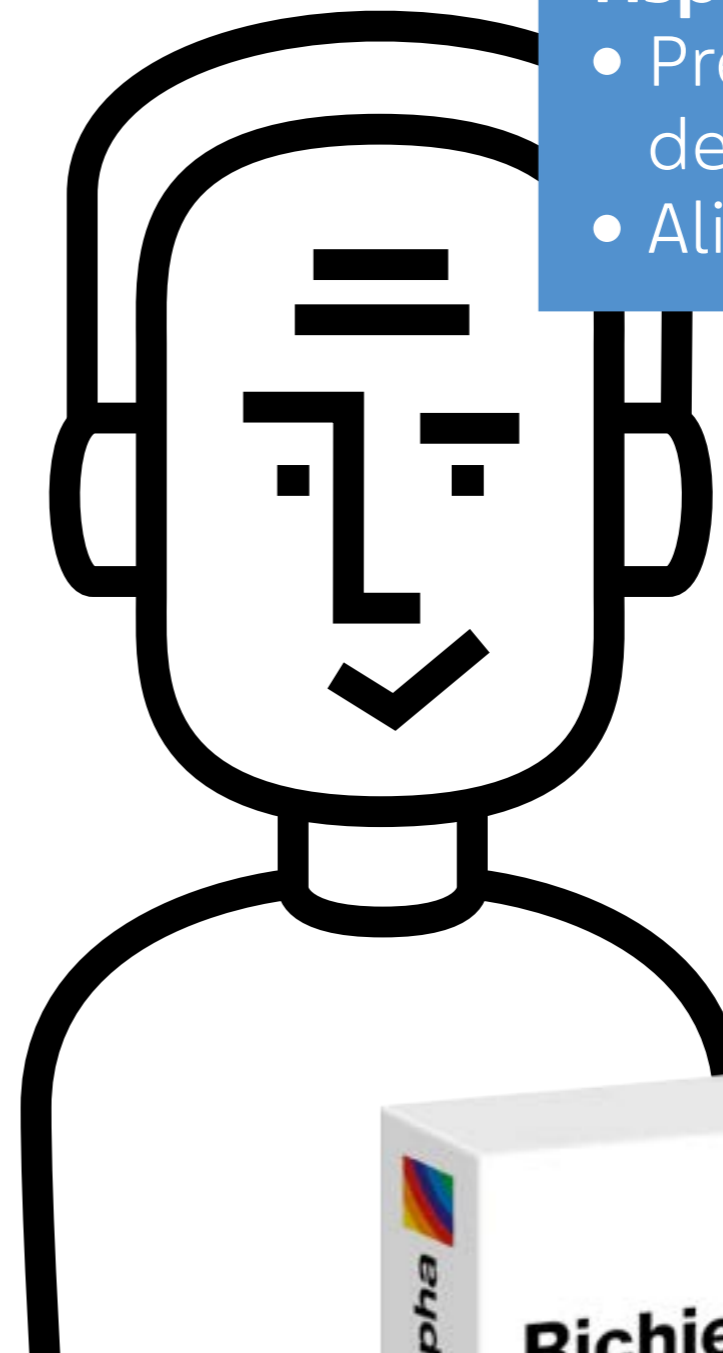
Sommario

Editoriale e sommario	p. 2
Cinetosi: quando il viaggio fa star male	p. 4
Macchie della pelle: un problema comune per gli Over40	p. 8
Viaggiare in aereo: la sindrome da classe economica	p. 10
Caldo estremo: i rischi per la salute	p. 12
La vetrina	p. 13
Biushcraft: che cos'è?	p. 14
Promozioni	p. 15

Lo sapevate?

Con i generici Mepha risparmiate due volte:

- Prezzo basso dei medicinali
- Aliquota bassa



mepha.ch

Cinetosi: quando il viaggio fa star male

La cinetosi si presenta spesso durante un viaggio ed è conosciuta anche come mal di mare, mal d'auto, mal di treno o mal d'aria.

La cinetosi, o chinetosi, è una combinazione di sintomi spiacevoli, che possono verificarsi in seguito a movimenti ripetitivi o irregolari del corpo. Nota anche come malessere da movimento,

serie di manifestazioni, tra cui:

- **pallore;**
- **sudorazione fredda;**
- **vertigini;**
- **salivazione profusa (ipersalivazione);**
- **vomito** – Spesso intenso e persistente.

Questi sintomi possono comparire all'improvviso o gradualmente, man mano che si procede nel viaggio. Alcune persone sperimentano anche altri disturbi, tra cui:

- **mal di testa;**
- **respirazione frequente (iperventilazione);**
- **sonnolenza;**
- **estrema stanchezza, debolezza e senso di svenimento.**

Quanto dura?

Normalmente i sintomi migliorano quando il corpo si adatta alle condizioni che causano il problema. Ad esempio, se la cinetosi si presenta durante un soggiorno su una nave da crociera, il malessere può migliorare entro un paio di giorni. Tuttavia, alcuni potrebbero riscontrare una maggiore difficoltà ad adattarsi e manifestare un senso di malessere fino alla cessazione degli stimoli.

"Mal de débarquement" o mal di terra

È una rara condizione innescata, in genere, dopo un viaggio in nave o aereo. A differenza dei sintomi della cinetosi, chi ne soffre percepisce una continua sensazione di dondolio o di ondeggiamento, come se fosse ancora sul mezzo di trasporto e dopo il viaggio può persistere anche a lungo.

QUANDO RIVOLGERSI AL MEDICO?

Se i sintomi persistono dopo aver concluso il

questo disturbo di tipo neurologico deriva dalla contrastante interpretazione dei segnali provenienti dall'apparato vestibolare (orecchio interno), dagli stimoli visivi e dai propriocettori. Qualsiasi tipo di trasporto può causare cinetosi e tutti possono potenzialmente soffrirne, ma alcuni soggetti sono più suscettibili rispetto ad altri. Anche se spesso è un fastidio minore, può rappresentare un problema per coloro che devono intraprendere frequentemente dei viaggi.

SINTOMI

Di entità variabile, di solito iniziano con nausea e disagio a livello dell'addome superiore, associati ad un crescente senso di malessere. Questi disturbi possono essere seguiti da una seconda



Anche l'aereo, il treno e la nave possono causare la cinetosi.

© Maridav / Shutterstock.com

Trawell®

Perché il viaggio sia un piacere



Trawell®
contro il mal di viaggio –
per adulti e bambini
a partire dagli 8 anni!



È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

viaggio, è necessario accertare la diagnosi della cinetosi. La consultazione consente di escludere altre possibili cause come, ad esempio, un'infezione dell'orecchio interno (labirintite). Non sono necessarie particolari indagini per formulare la diagnosi: il medico raccoglierà le informazioni relative ai sintomi e alle situazioni che hanno indotto il problema, per fornire al paziente alcuni consigli utili per evitare futuri episodi.

FATTORI DI RISCHIO

Tutte le persone, con uno stimolo sufficiente, possono sviluppare la cinetosi, ma alcuni soggetti sono particolarmente predisposti:

- **i bambini tra i 2 e 12 anni;**
- **le donne** – Soprattutto se in gravidanza.
- **Le persone che soffrono di emicrania** – Sono particolarmente suscettibili durante un attacco di mal di testa e viceversa.

Altri fattori predisponenti sono:

- **calore eccessivo;**
- **rumori fastidiosi;**
- **scarsa ventilazione nel mezzo di trasporto.**

CAUSE

Come anticipato, la cinetosi è una condizione che si riferisce al senso dell'equilibrio e del movimento, regolato da una complessa interazione di 3 principali percorsi del sistema nervoso:

- **segnali provenienti dall'orecchio interno (apparato vestibolare)** – Rilevamento del movimento, dell'accelerazione e della gravità. Il sistema vestibolare è una complessa combinazione di nervi, piccoli canali e fluidi organizzati a livello dell'orecchio interno, che trasmette al cervello le informazioni circa i cambiamenti della posizione rispetto al campo terrestre e i movimenti in senso lineare (senza cambiamenti nella direzione) o angolare. Questi dettagli ci consentono di mantenere l'equilibrio ed il bilanciamento.
- **Occhi (visione);**
- **propriocettori** – I recettori sensibili alle variazioni delle posture del corpo.

Gli esperti sostengono che la cinetosi sia causata da un conflitto di informazioni tra i sensi. Il cervello elabora e aggiorna costantemente le informazioni relative a posizione, accelerazione e bilanciamento del corpo, percepite da occhi e sistema vestibolare. Tuttavia, se i messaggi provenienti sono discordanti, non può aggiornare

il proprio stato e sorgono quindi i sintomi della cinetosi. Ad esempio, se si viaggia in auto, il disturbo può insorgere perché il cervello elabora l'informazione proveniente dagli occhi che informa che si sta viaggiando a più di 30 Km/h, ma il sistema vestibolare gli dice che si è ancora seduti.

La cinetosi può anche insorgere a causa di un moto non uniforme di qualsiasi natura, come:

- **cavalcare,**
- **scendere in ascensore,**
- **salire su giostre,**
- **oscillare in altalena.**

Cause meno comuni includono alcune attività che non prevedono un viaggio, come durante la visione di un film registrato con una telecamera traballante o giocare un videogame, dove la grafica si alterna velocemente, come nei simulatori di corse automobilistiche o di volo.

TRATTAMENTO

Possono variare dai consigli per l'auto-gestione alla terapia farmacologica. I sintomi lievi possono essere migliorati con alcuni comportamenti facilmente adottabili, come fissare l'orizzonte o distrarsi ascoltando la musica. Le manifestazioni più gravi possono invece rendere necessaria l'assunzione di alcuni farmaci, utili a prevenire e combattere il disturbo.

Farmaci

Diversi farmaci possono essere usati, tra questi gli antistaminici contenenti la meclizina o il dimenidrinato, in grado di controllare la nausea ed il vomito. Gli antistaminici sono assunti per via orale, 1-2 ore prima del viaggio. Se è piuttosto lungo, potrebbe essere necessario ricorrere ad una dose ogni 6-8 ore.

L'assunzione

Di solito è consigliabile ricorrere alla terapia farmacologica prima di un lungo viaggio, anziché attendere la manifestazione del disturbo: l'insorgenza dei sintomi potrebbe infatti ostacolare l'adeguato assorbimento del principio attivo.

I farmaci per la cinetosi possono provocare sonnolenza: autisti, piloti, membri dell'equipaggio di navi o chiunque operi con attrezzature pesanti, dovrebbero quindi astenersi dall'assunzione.



Quale sarà la vostra meta per quest'estate?

© kirill_makarov / Shutterstock.com

PREVENZIONE PER I VIAGGIATORI

- **Ridurre al minimo i movimenti della testa e del corpo** – Scegliere un posto dove è possibile sperimentare un movimento minimo. Appoggiarsi contro lo schienale del sedile ed utilizzare un cuscino o un poggiatesta, possono aiutare a mantenere ferma la posizione del capo.
- **Fissare lo sguardo su un oggetto stabile** – Ridurre l'input sensoriale, ad esempio, mantenendo gli occhi sull'orizzonte. Non leggere o giocare, in quanto queste attività possono peggiorare la cinetosi. Invece, se si chiudono gli occhi, si possono alleviare i sintomi.
- **Prendere un po' d'aria fresca** – Aprire le finestre per mantenere una buona ventilazione. Non fumare ed evitare di sedersi vicino ai fumatori.
- **Evitare di mangiare pasti abbondanti o di bere alcolici prima di un viaggio.**

In aereo

- **Sedersi verso la parte anteriore o in prossimità dell'ala.**
- **Consumare pasti leggeri 24 ore prima del viaggio.**
- **Prenotare in anticipo, se possibile, i posti in cui il movimento si avverte di meno.**

In nave

- **Richiedere una cabina nella parte anteriore o centrale.**
- **Sul ponte, tenere gli occhi fissi sull'orizzonte o su un oggetto fermo e distante.**

In treno

- **Prendere un posto vicino alla parte anteriore e accanto ad un finestrino.**

In automobile

- **Guidare o sedersi nel sedile del passeggero anteriore.**

Macchie della pelle: un problema comune per gli Over40

Rappresentano uno dei principali segni dell'invecchiamento cutaneo, dovuti dall'inesorabile avanzare dell'orologio biologico, ma anche da altri fattori di diversa origine e natura.

Quello delle macchie sulla pelle è talvolta un grosso ed evidente problema, che affligge non solo molte donne, ma anche numerosi uomini. Quando si parla di questo inestetismo, si fa rife-

scherà gravidica".

- **Alcuni tipologie di farmaci;**
- **sostanze irritanti** – In seguito, ad esempio, al contatto con esse.

Le macchie sulla pelle del viso di colore scuro sono, nella maggioranza dei casi, la conseguenza di alterazioni nel funzionamento dei melanociti, le cellule addette alla produzione del pigmento melanico, che ne producono alterate quantità. In questo modo, la distribuzione di melanina non appare uniforme ed il viso si copre di chiazze e discromie. Può comparire su qualsiasi tipologia di carnagione, anche se più visibilmente in quelle chiare.

Perché si formano dopo i 40 anni?

Le cause che maggiormente influiscono sono il sole e l'inquinamento. Nel primo caso, per esempio, l'esposizione nel tempo ai raggi solari o alle lampade abbronzanti, va a creare un danno cutaneo e questo non accade solo durante il periodo estivo, ma anche nelle altre stagioni, sia con il sole che con le nuvole, poiché i raggi UVA e gli infrarossi ci sono sempre e penetrano in profondità nella pelle, andando ad alterarne il normale equilibrio.

Nel secondo caso, invece, l'inquinamento è una minaccia più subdola del sole, il quale, con una bella scottatura, ci avvisa di aver esagerato con l'esposizione.

TIPOLOGIE

- **lentiggini solari o macchie senili** – Possono comparire sul volto, le mani, le braccia ed altre parti del corpo esposte al sole.
- **Lentiggini o lentigo senili** – Le classiche lentiggini che possono comparire già in giovanissima età ma che, con l'avanzare degli

anni, possono formarsi a causa dell'aumento del numero dei melanociti, ovvero le cellule che producono i pigmenti della pelle, e della melanina.

- **Melasma o cloasma** – Ovvero una concentrazione di melanina che origina delle macchie scure sulla pelle del viso (guance, fronte e mento).
- **Cheratosi attinica** – Si tratta di macchie di colore scuro o tendenti al giallo, simili ad un'abrasione che si formano sulle mani, le braccia, il décolleté ed il volto. Sono originate esclusivamente a causa dell'esposizione solare senza la giusta protezione e che possono dare anche prurito.
- **Cheratosi seborroica** – Avviene solitamente dopo i 50 anni e prevalentemente per cause genetiche.
- **Nevi o nei** – Solitamente di origine benigna, sono la conseguenza di un accumulo di melanociti.

COME ELIMINARLE?

A seconda della causa e della loro tipologia, queste macchie cutanee possono essere più o meno difficili da eliminare ed è importante avere una valutazione medica o dermatologica prima di intervenire.

Nel caso in cui le macchie siano di recente formazione e quindi poco profonde, è possibile intervenire con dei cosmetici utili a ridurle o addirittura eliminarle.

I prodotti uniformanti si sono conquistati un ruolo di rilevante importanza nel trattamento delle macchie: questi cosmetici sono in grado di esprimere la propria azione stimolando il ricambio cellulare della cute che ha assunto una colorazione diversa e, talvolta, contribuendo ad ostacolare la sintesi del pigmento melanico o il suo trasporto dai melanociti alle cellule cutanee più superficiali. Spesso accade che le persone che fanno uso di questi prodotti non percepiscano risultati immediati, abbandonando anzitempo il trattamento: in realtà, affinché tali cosmetici possano esercitare la loro azione, l'uso deve essere continuativo nel tempo. Fra i principi attivi, ritroviamo:

- **l'acido glicolico** – Un alfa-idrossiacido capace di esercitare un'azione esfoliante, favorendo il ricambio cellulare e stimolando l'attività dei fibroblasti.
- **L'acido citrico** – Un altro alfa-idrossiacido.

• **L'acido lattico** – Altro esponente della categoria degli alfa-idrossiacidi, dotato di attività esfoliante.

• **La niacinamide, o vitamina B₃** – Ha proprietà illuminanti ed interferisce col trasporto della melanina agli strati superficiali della pelle.

• **L'acido azelaico** – Un acido dicarbossilico saturo dotato di attività uniformante.

• **L'acido cogico** – Capace di inibire la sintesi del pigmento melanico.

• **L'acido ascorbico** – Oltre ad esercitare un'azione antiossidante, contribuisce a minimizzare le macchie iperpigmentate.

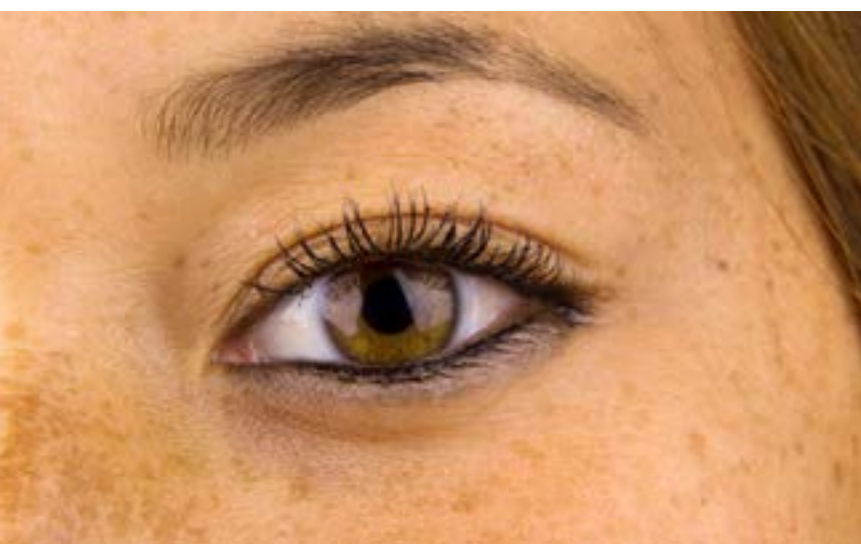
Altri ingredienti utili nell'esercitare un'azione uniformante, sono la liquirizia e gli estratti di uva ursina, che contribuiscono a ridurre la sintesi di melanina, così come il tè verde e la camomilla. Tali ingredienti possono essere inseriti all'interno di cosmetici utilizzati per favorire l'attenuazione delle macchie scure sulla pelle.

Se le macchie sono invece più profonde, magari in caso di melasma o di formazioni più "vecchie", questi rimedi possono non essere sufficienti e si rendono necessari altri trattamenti più specifici e che penetrino più in profondità. Per esempio, attraverso dei preparati galenici o creme dermatologiche, che devono essere prescritte dal medico, utili a schiarire le macchie e, nel caso non fossero sufficienti, da usare come preparazione per trattamenti al laser o peeling, a seconda della tipologia di macchie da trattare.

In ogni caso, quindi, prima di trattare queste macchie, è sempre opportuno sottoporsi ad una visita specialistica, per avere un quadro generale della situazione ed agire in modo sicuro, a seconda della tipologia di discromie da eliminare, garantendosi una pelle radiosa e dal colorito uniforme.

PREVENZIONE

In alcuni casi, più che intervenire sulle macchie già formate, sarebbe meglio, dove e quando possibile, ricorrere a strategie preventive, in modo tale da stroncare sul nascere la loro possibile insorgenza. Ad esempio, le macchie causate dal sole si possono prevenire utilizzando dei cosmetici ad alta protezione nei confronti dei raggi UV: è opportuno applicare i solari non solo nei mesi estivi, ma durante tutto l'anno, poiché le radiazioni ultraviolette sono sempre presenti.



Dai 40 anni è molto comune accorgersi di macchie della pelle che prima non c'erano.

© Steven Frame / Shutterstock.com

ramento ad una tipologia di iperpigmentazione cutanea che si manifesta attraverso la comparsa di aree più scure rispetto al suo colore naturale.

CAUSE

I fattori eziologici che le provocano possono essere diversi: l'età, come detto, non è infatti l'unica causa che le determina. Fra gli altri fattori responsabili dell'insorgenza di questi inestetismi, ci sono:

- **patologie infettive e non infettive** – Come, ad esempio, la pitiriasi versicolor, la couperose, la vitiligine, la pitiriasi alba.
- **Fattori genetici ed ereditari** – Lentiggini ed efelidi.
- **Fattori ormonali** – Melasma e cloasma, quest'ultimo, anche conosciuto come "ma-

Viaggiare in aereo: la sindrome da classe economica

Chi vola, ha anche esperienza di segni e sintomi di insufficienza venosa degli arti inferiori, che possono colpire durante e dopo un lungo viaggio in aereo.

Da tempo le compagnie aeree si devono confrontare con la sindrome da classe economica, un corteo sintomatologico caratterizzato da edemi declivi a carico degli arti inferiori. Si va da un sem-

stasi sanguigna che predispone alla coagulazione (trombosi).

Questa sindrome può colpire chiunque e i fattori di rischio sono:

- età avanzata,
- insufficienza cardiaca,
- obesità,
- gravidanza,
- assunzione di prodotti ormonali per la contraccezione o la menopausa,
- recenti interventi chirurgici,
- grandi vene varicose.

SINTOMI

- Sensazione di gonfiore e dolore alle gambe e ai polpacci;
- rossore e scolorimento della pelle;
- temperatura localmente elevata.

I sintomi possono anche presentarsi a distanza di tempo dal viaggio.

CONSIGLI UTILI

- **Alzarsi e camminare;**
- **bere molta acqua, tè o bevande simili;**
- **fare degli esercizi per i piedi** – La flessione, l'estensione e la rotazione delle caviglie attiva la circolazione del sangue.

I capi sanitari compressivi sono i compagni di viaggio ideali per:

- **i gruppi a rischio elevato** – Ad esempio dopo un intervento chirurgico.
- **I soggetti con rischio moderato** – Come i viaggiatori Over60, persone in sovrappeso o con tendenza familiare alle trombosi.

Se necessario, questi articoli possono essere prescritti dal medico, che raccomanderà anche degli esercizi per le gambe ed eventuali medicamenti.

plice ed innocuo gonfiore delle gambe, a quadri complicati di flebite, trombosi e patologia tromboembolica, tanto che l'embolia polmonare rappresenta la prima causa di "morte aereoportuale". Chi viaggia in aereo lo sa: lo spazio è limitato.

CAUSE

In condizioni normali, i muscoli delle gambe fungono da sistema di pompaggio che aiuta il ritorno venoso dai piedi al cuore. La sindrome da classe economica è principalmente dovuta alla ritenzione idrica che avviene sulle lunghe tratte (4 o più ore) e che riconosce come concause l'immobilizzazione in spazi ristretti, associata alla pressurizzazione dei locali e alla scarsa idratazione. Ciò comporta un sovraccarico venoso con



Le compagnie low cost devono ottimizzare gli spazi e hanno posti e poltrone tutte uguali.

© Stokkete / Shutterstock.com

Gambe pesanti?

VENOSAN® CALZE DI SOSTEGNO

alleviano le gambe stanche
o pesanti nella vita quotidiana
e in viaggio



Swiss Made



SILK SUPPORT

Eleganti calze di sostegno con elevato comfort di vestibilità e 100% seta sulla pelle.



COTTON SUPPORT

Eccellente effetto profilattico e comfort di utilizzo grazie al 100% di cotone sulla pelle.



Caldo estremo: i rischi per la salute

Nel corso dell'inverno, non vediamo l'ora che le temperature si alzino e arrivi nuovamente la bella stagione.

Il caldo e il sole si associano a tutta una serie di benefici, fisici e anche psicologici, fino a quando la colonnina di mercurio non si alza troppo e possono quindi subentrare molti disturbi.

si interviene, il quadro neurologico diventa più severo (agitazione, aggressività, cefalea insopportabile, perdita di coscienza, diminuzione della pressione arteriosa, freddo, brividi e pallore cutaneo), diventando grave sopra i 40° gradi.

IL COLPO DI SOLE

Il sole, oltre a provocare ustioni, può innescare anche questo disturbo, che surriscalda una parte del corpo e può manifestarsi con alcuni sintomi tipici del colpo di calore (pallore, debolezza, crampi allo stomaco, nausea, vomito, forte mal di testa, febbre alta e stordimento).

L'ABBASSAMENTO DELLA PRESSIONE

Come detto, il sistema di termoregolazione sfrutta anche la vasodilatazione, che può comportare un abbassamento della pressione. Specialmente chi è ipoteso può presentare sintomi fastidiosi (stanchezza, mancanza di forze, scarsa resistenza agli sforzi fisici, gambe che tremano, vertigini, difficoltà visive, capogiri, sudore freddo a mani e fronte, difficoltà a concentrarsi/mantenere l'attenzione, svogliatezza, nausea e svenimenti).

LA DISIDRATAZIONE

Con l'aumento della produzione di sudore, che può arrivare a 1,2-1,5 litri ogni ora, si deve aggiungere la perdita d'acqua tramite la respirazione e l'urina, altri due sistemi utilizzati per disperdere il calore. Se non si reintegrano le perdite, si rischia quindi la disidratazione, che si manifesta con secchezza prima della bocca, poi di pelle e mucose (comprese quelle dell'occhio), e successivamente con affaticamento, mal di testa, intolleranza al calore, arrossamento della pelle, crampi muscolari, perdita di appetito, apatia, diminuzione dell'attenzione e della memoria.

IL SISTEMA DI TERMOREGOLAZIONE

Il sistema di termoregolazione del nostro corpo aumenta/diminuisce la produzione e la dispersione del calore, in modo che la temperatura interna sia costantemente attorno ai 37° gradi. In estate, per adattarsi alle temperature elevate, interviene:

- incrementando la sudorazione;
- dilatando i vasi sanguigni;
- alzando la frequenza respiratoria;
- diminuendo l'appetito.

IL COLPO DI CALORE

È l'aumento anomalo della temperatura corporea, che può arrivare fino a 39°-40°. Inizialmente, possono comparire confusione mentale, crampi, arrossamento cutaneo, nausea e vomito. Se non

LA VETRINA SANDOZ



Calcium Sandoz® Sun&Day Aiuta la pelle dall'interno

Per una pelle in perfetto equilibrio

L'effetto del sole provoca l'aumento dei cosiddetti radicali liberi nella pelle. Betacarotene, vitamine C e E contrastano la formazione di radicali liberi nella pelle e contribuiscono alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo. Calcio stabilizza la parete cellulare, diminuendo il rilascio di istamina. L'istamina è un ormone tissutale che può causare prurito, vesciche e arrossamenti cutanei.

Calcium Sandoz® Sun & Day è adattato nello sport, nel lavoro e nel tempo libero all'aria aperta e nei casi di esposizione intensiva ai raggi UV.

Dosaggio

Sciogliere 1 compressa effervescente al giorno in un bicchiere d'acqua e bere subito dopo.

I vantaggi in sintesi:

- Formula combinata con calcio, vitamina C, vitamina E e beta-carotene
- Gradevole gusto all'arancia e limone
- 1 compressa effervescente 1 volta al giorno

Questo è un integratore alimentare e non sostituisce un'alimentazione variata e uno stile di vita sano.

Sandoz Pharmaceuticals SA

mepha 

Irfen Dolo® liquid caps

I dolori non possono aspettare?

Capsule molli, facile da inghiottire

Le Irfen Dolo® liquid caps contengono come principio attivo ibuprofene in forma disciolta. L'ibuprofene ha proprietà analgesiche, antipiretiche ed antinfiammatorie.

Le capsule molli Irfen Dolo® liquid caps sono trasparenti e hanno un gusto neutro.

A differenza delle compresse, le capsule molli possono risultare più facili da inghiottire, in particolare per le persone che soffrono di fagofobia. All'incirca un terzo delle persone ha infatti difficoltà nell'assumere i medicinali.

Le Irfen Dolo® liquid caps sono adatte ad un trattamento di breve periodo (massimo 3 giorni) in caso di:

- dolori alle articolazioni e ai legamenti
- mal di schiena



- mal di testa
- mal di denti
- dolori mestruali
- dolori in seguito ad infortuni
- febbre in caso di malattie influenzali

Dosaggio/utilizzo

- Per adulti e bambini a partire dai 12 anni.
- Prima di assumere nuovamente un'altra capsula aspettare 4-6 ore.
- La dose massima giornaliera è di 3 capsule molli (= 1200 mg di ibuprofene) nell'arco di 24 ore.
- Come automedicazione le Irfen Dolo® liquid caps non vanno utilizzate per più di 3 giorni.

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

Mepha Pharma SA

Bushcraft: che cos'è?

Contro il logorio della vita moderna, si sta diffondendo anche da noi questo fenomeno, già di moda nel mondo anglosassone, per riconquistare la capacità di arrangiarsi nella natura.

L'etimologia del termine proviene ovviamente dall'inglese: "bush", cioè selva, foresta o bosco e "craft", "saper fare". Il bushcraft è una pratica che sta prendendo sempre più piede ed è un modo di

adattarsi alla natura con l'essenziale: capire quanto è fondamentale saper sopravvivere nel verde, dove a comandare non è l'essere umano, ma le altre specie, vegetali ed animali.

LE ABILITÀ NECESSARIE

Partendo dalle basi, ovvero mangiare, bere e dormire, possiamo affermare che una delle fondamentali abilità per un bushcrafter è quella di saper distinguere le risorse alimentari che offre la natura: infatti, non tutto ciò che ci offre è buono e salutare.

Un vero bushcrafter, avventuriero e veterano, sa accendere pure un fuoco in meno di un minuto: ma, attenzione, non è proprio facile come sembra! Sopravvivere nella natura vuol dire anche sapersi procurare degli oggetti dal bosco in cui si è stanziati, come, ad esempio, modellare un pezzo di legno per costruire un paletto, oppure utilizzare foglie a mo' di piatto.

Necessaria, e non poco, anche l'abilità di saper depurare l'acqua.

Orientarsi è anche una delle principali capacità richieste: senza, si rischia di avere immense difficoltà per tornare al punto di partenza.

Costruire un riparo è un'altra abilità da dover possedere: infatti, sapere come affrontare una notte anche tempestosa con un riparo di fortuna, sarà di grande aiuto.

GLI STRUMENTI ESSENZIALI

Coltello, "tenda", sega pieghevole, zaino, accetta, e acciarino: questi attrezzi hanno una fondamentale utilità primaria, ma sono utili anche in altre attività che non avreste mai creduto. Tra i puristi, il corredo minimo è chiamato "bushcraft essentials" ed è composto da poca attrezzatura funzionale e dai prezzi accessibili.



Sia che si cerchi di sopravvivere nella natura che nel caos urbano, la consapevolezza di sé è un elemento imprescindibile. © Sergey Tinyakov / Shutterstock.com

vedere il mondo attraverso la natura selvaggia, non ancora "esplorata" dall'essere umano. Dapprima il modo degli spedizionieri per conoscere posti nuovi, oggi una nuova modalità di contatto con un mondo che non è quello frenetico e caotico della vita quotidiana.

I VANTAGGI

È decisamente una di quelle attività che permette di poter conoscere meglio se stessi ed apprezzare l'essenziale della vita. Prima, le persone per rilassarsi andavano in vacanza in hotel 5 stelle, adesso l'effetto boomerang, e il sempre più veloce cambiamento climatico, portano gli stessi individui a vivere esperienze uniche, magiche, diverse dal solito. Fare bushcraft vuol dire

Promozioni

Una farmacia

fortis
il gruppo della salute

Maggio 2024



20%
sconto

Giugno 2024



20%
sconto

Luglio 2024



20%
sconto

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

fortis
il gruppo della salute

Farmacia Nuova

Via Borgo 20
6612 Ascona
T 091 791 16 12
farmacianuova@bluewin.ch

Farmacia Nazionale

Piazza Nosetto
6500 Bellinzona
T 091 825 16 55
www.farmacia-nazionale.ch



Farmacia Ticinese

Stazione di Bellinzona, Viale Stazione 36
6500 Bellinzona
T 091 980 33 55
stazione@farmaciaticinese.ch

Farmacia MG Bernasconi SA

Via Cantonale 67
6804 Bironico
T 091 946 12 20
pharmabironico@bluewin.ch



Farmacia Ronchi

Via Obino 1
6874 Castel San Pietro
T 091 646 12 28
farmaciaronchi@bluewin.ch

Farmacia del Corso

Piazza Col. C. Bernasconi
6830 Chiasso
T 091 683 67 75
farmaciadelcorsosa@bluewin.ch

Farmacia Moderna

Corso San Gottardo 102
6830 Chiasso
T 091 683 20 29
pharmacymoderna@gmail.com

Farmacia Centro

Via Cantonale 29
6594 Contone
T 091 858 30 00
farmaciacentrocontone@bluewin.ch



Farmacia Internazionale La Rinascente Sagl

Via Eugenio Bernasconi 12
6853 Ligornetto
T 091 630 95 10
farmaciarinascente@gmail.com

Farmacia cinque vie Farmadomo SA

Via Romero 1
6600 Locarno
T 091 760 06 66
farmacia5vie@farmadomo.ch

Farmacia Città Vecchia

Via S. Francesco 2
6600 Locarno
T 091 751 16 67
farmaciaccittavecchia@bluewin.ch

Farmacia Delta SA

Via Stefano Franscini 33
6600 Locarno
T 091 224 37 72
info@farmacia-delta.ch

Farmacia Chimica Internazionale SA

Via Balestra 22 B
6900 Lugano
Tel. 091 922 60 50
mail@farmaciachimica.ch

Farmacia Loreto

Via Clemente Maraini 31
6900 Lugano
T 091 994 35 65
farmacialoreto@bluewin.ch



Farmacia Migliore

Via Canova 16
6900 Lugano
T 091 922 28 20
migliorefarma@gmail.com

Farmacia PHARMA Express SA

Piazzale Stazione 1
6900 Lugano
T 091 940 13 13
www.pharma-express.ch

Farmacia San Salvatore SA

Via Geretta 2
6900 Lugano-Paradiso
T 091 994 11 58
www.farmaciasansalvatore.ch

Farmacia Stadio SA

Via Monte Boglia 5
6900 Lugano
T 091 972 11 33
farmaciastadio@bluewin.ch



Farmacia Stella SA

Via Trevano 80
6900 Lugano
T 091 972 10 14
farmaciastella@ovan.ch

Farmacia Ticinese

Via Maggio 19
6900 Lugano
T 091 971 72 73
info@farmaciaticinese.ch

Farmacia Torre SA

Viale Castagnola 21 B
6900 Lugano
T 091 972 11 22
farmaciatorre@bluewin.ch



Farmacia Pharmavillage

Via Cantonale 38
6928 Manno
T 091 252 25 20
manno@pharmavillage.ch

Farmacia Alchemilla Sagl

Via Alfonso Turconi 7
6850 Mendrisio
T 0 91 630 00 88
farmacialchemilla@gmail.com

Farmacia Ferregutti Sagl

Via Luigi Lavizzari 25
6850 Mendrisio
T 091 646 15 49
ferregutti@bluewin.ch



Farmacia Stazione Mendrisio SA

Via Giuseppe Motta 2
6850 Mendrisio
T 091 646 69 51
farmacia-stazione@bluewin.ch



Farmacia Biomedica

Via Pian Scairolo 34/A
6915 Pambio-Noranco
T 091 980 32 32
info@farmaciabiomedica.ch



Drogheria Farmacia Bernina Sagl

Via da Mez 141
7742 Poschiavo/GR
T 081 844 02 51
bernina@drogfarm.ch



Farmacia di Pregassona

Via Ceresio 30
6963 Pregassona
T 091 972 92 29
farmaciadipregassona@bluewin.ch

Farmacia Signer

Via Cantonale 20
6855 Stabio
T 091 224 69 98
farmaciasigner@gmail.com

Farmacia Zeta

Centro GES
6807 Taverne
T 091 252 25 27
zetapharmasagl@gmail.com

Farmacia Caroni

Via al Giardino
6598 Tenero
T 091 745 23 03
www.farmaciacaroni.ch



Farmacia Semper Fidelis

Via alla Chiesa 1
6962 Viganello
T 091 970 19 90
semperfidelis@bluewin.ch



Farmacia San Cosimo SA

Via Cantonale 33
6574 Vira Gambarogno
T 091 795 23 40
farm.sancosimo@bluewin.ch