

Farmadomo NEWS

estate 2026



ATTIVI & DINAMICI

CROSSFIT PER IL CORPO E LA MENTE | 10

LO SAPEVATE?

QUANTO SONO EFFICACI GLI ACIDI
GRASSI OMEGA-3! | 15

LA FARMACIA CONSIGLIA

CHE FARE IN CASO DI PROBLEMI CUTANEI | 22

La rivista della salute delle farmacie Trevano e Chiassese

1958/1959

Farmacia Trevano

Farmadomo SA
Via Trevano 31
6900 Lugano



Farmacia Chiassese

Farmadomo SA
Via Comacini 8
6830 Chiasso

È tempo di leggerezza

Farmacia Trevano



Nicole Righetti
Farmacista



Licia Perretta
Farmacista



Alessia Moroni Stampa
Farmacista

Care lettrici, cari lettori

Il sole sulla pelle, a pieni nudi nell'erba, un tuffo nell'acqua fredda... l'estate risveglia la voglia di vivere e rammenta tutti i benefici del movimento e della leggerezza.

In questo numero ci dedichiamo a temi particolarmente attuali durante la stagione calda. La pelle, ad esempio, quando sole e sudore la mettono a dura prova, ha bisogno di cure speciali. A pagina 22 trovate i migliori consigli della vostra farmacia per mantenerla in buona salute. Sapevate inoltre che anche gli ormoni potrebbero essere responsabili di impurità e iperpigmentazione? Per saperne di più, date un'occhiata alla rubrica Salute.

Farmacia Chiassese



Carlo Vassella
Farmacista



Davide Bianchi
Farmacista

Per chi ama sudare, il nostro approfondimento sul Crossfit è una fonte di ispirazione per allenamenti che mettono alla prova corpo e mente. Dopodiché, perché non provare la crioterapia? Il freddo diventa un alleato per il recupero e il benessere.

Conviene gettare un occhio anche alla natura: negli asili nel bosco i bambini approfittano di aria fresca, fango e libertà. Un cambio di prospettiva che ci rimanda all'importanza delle cose semplici.

Con l'augurio di un'estate piena di energia e di momenti indimenticabili dalla vostra farmacia!

RIVISTA EDITA 4 VOLTE L'ANNO – IN MARZO, GIUGNO, SETTEMBRE E DICEMBRE

Editore e inserzioni: Winconcept SA, Untermattweg 8, Casella postale, 3001 Berna, telefono. 058 852 82 00, contact@winconcept.ch; Direzione del progetto, coordinazione e design: STO Pharmawerbung AG, Gallusstrasse 33a, 9501 Wil; Caporedattrice: Nina Steiner, STO Pharmawerbung AG, 9501 Wil; Foto: GettyImages; Stampa: Stämpfli AG, Berna; Cambiamento d'indirizzo: vi preghiamo di rivolgervi alla vostra farmacia Feelgood's. Ulteriori argomenti e rivista attuale anche su: www.feelgoods-farmacie.ch. Link e raccomandazioni: in chiusura di redazione vengono verificati tutti i riferimenti a offerte di terzi, quali link, app o consigli di lettura riportati nella rivista. Con riserva di eventuali successive modifiche di contenuti, disponibilità e prezzi. Non garantiamo la correttezza dei dati.



stampato in
svizzera



4 Salute

Pelle in balia degli ormoni

10 Attivi & dinamici

In gran forma con il Crossfit

13 Consigli & astuzie

15 Lo sapevate?

Omega-3 per cuore e cervello

18 Medicina per tutti

L'autoguarigione del cervello

22 La farmacia consiglia

In farmacia per una malattia della pelle

25 Novità & raccomandazioni

26 Nuove prospettive

Asilo a cielo aperto

29 Sudoku

33 Da e per la Svizzera

Lotta svizzera: uno sport tutto nostro

36 Benessere

Freddo terapeutico

40 Vita quotidiana

Sotto pressione

43 WIN NOW





CONSIGLI dalla vostra farmacia

Non è sempre necessario intervenire con farmaci forti. Il principio attivo perossido di benzoile, ad esempio, che si usa per curare l'acne, può essere acquistato in farmacia senza ricetta medica e ha un effetto antibatterico. Anche i preparati a base di vitamina A possono essere d'aiuto, sotto forma di compresse in caso di acne grave, in crema per le forme più lievi.

«Le creme grasse sono assolutamente sconsigliate», spiega il dermatologo. Meglio usare prodotti idratanti con principi attivi antinfiammatori e desquamanti. Oltre alla vitamina A, anche l'acido salicilico è un potente alleato contro l'acne.



Pelle in balia degli ormoni

Acne adolescenziale, pelle più luminosa e radiosa durante la gravidanza o rughe in età: la pelle racconta la storia ormonale di un'intera vita e mostra quanto questo organo, il più grande del corpo umano, sia esposto agli sbalzi ormonali.

La pelle è un vero e proprio specchio dell'equilibrio ormonale. In ogni fase della vita, le fluttuazioni ormonali ne influenzano idratazione, elasticità e pigmentazione, oltre alla produzione di sebo e alla crescita dei peli. La pelle non è soltanto un recettore di segnali ormonali bensì possiede anche una parte attiva nel sistema endocrino: le cellule cutanee possono trasformare, immagazzinare e persino produrre ormoni. Gli influssi maggiormente noti sono imputabili agli ormoni sessuali, che accompagnano il corpo per tutta la vita. Da bambini, la pelle è morbida, liscia, praticamente senza macchia, le ghiandole sudoripare non sono ancora attive. Con la pubertà aumenta la produzione di ormoni sessuali e

Le cellule cutanee possono trasformare, immagazzinare e persino produrre ormoni.

gli sbalzi ormonali possono influire maggiormente sull'aspetto della pelle. Ormoni sessuali maschili quali il testosterone stimolano la produzione di sebo e, in caso di predisposizione genetica, possono determinare la comparsa dell'acne.

Gli estrogeni, i principali ormoni sessuali femminili, rendono invece la pelle liscia

ed elastica, favoriscono la rigenerazione cellulare e migliorano la ritenzione idrica. Durante la gravidanza, gli estrogeni raggiungono il picco massimo, regalando alla pelle quella sua proverbiale luminosità. Dopo il parto, i livelli ormonali della madre subiscono un drastico calo. Cambiamenti di pigmentazione come il cosiddetto melasma, che si presenta sotto forma di macchie scure su viso, collo e décolleté, possono essere un sintomo di questo squilibrio ormonale.

CE N'È ANCHE PER GLI UOMINI!

Durante la menopausa, il legame tra pelle e ormoni è particolarmente evidente. Il calo degli estrogeni provoca una drastica riduzione del collagene e dell'elastina, oltre a una diminuzione della capacità di gestire i liquidi. La pelle perde elasticità, diventa più sottile, più secca e più rugosa. Anche il progesterone, altro ormone femminile, diminuisce in questa fase della vita.

Una carenza di estrogeni può facilitare la comparsa di impurità cutanee e acne. «In effetti, circa il 10 per cento delle donne sopra i 40 anni soffre di acne tardiva», spiega il dermatologo zurighese Severin Lächli.

Gli uomini vivono i cambiamenti ormonali in modo molto graduale, tranne che durante la pubertà. Ma anche per loro, a partire dai 40 anni inizia a calare la produzione degli ormoni sessuali. Le conseguenze sono simili a quelle delle donne: la pelle diventa più secca e meno tonica, perde elasticità e iniziano a comparire rughe e borse sotto gli occhi.

In caso di acne grave e improvvisa, Severin Lächli consiglia di consultare un medico. «Si può ad esempio prescrivere la pillola anticoncezionale, che aiuta a ridurre l'acne ormonale», spiega il dermatologo. Anche gli antibiotici sono un'opzione valida: bloccano l'infiammazione e riducono la proliferazione dei batteri responsabili dell'acne.

Un ruolo importante è affidato anche all'alimentazione e allo stile di vita. Non fumare, fare sufficiente attività fisica, bere tanta acqua e seguire un'alimentazione ricca di antiossidanti e acidi grassi omega-3 aiuta a stabilizzare l'equilibrio ormonale e a rendere la pelle più resistente.

Stephanie Schnydrig

PELLE SOTTO STRESS

Non sono soltanto gli ormoni a influenzare l'aspetto della pelle, lo fanno anche altri messaggeri chimici. «Lo stress può essere un fattore aggravante per molte malattie cutanee infiammatorie», afferma Severin Lächli. Elevati livelli di cortisolo dovuti allo stress aumentano l'infiammazione, rallentano la guarigione, stimolano la produzione di sebo e indeboliscono le difese. Anche l'insulina e la melatonina, altri due ormoni fondamentali, lasciano il segno sulla pelle: l'eccesso di insulina favorisce l'acne, la carenza secca la pelle. Se manca melatonina, la pelle perde la sua protezione endogena dai raggi UV e il suo colorito sano.

**CONTUSIONI?
DOLORI MUSCOLARI?
ECCHIMOSI?**



ARNIGEL® BOIRON

La forza dell'Arnica in gel

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



CURA DELICATA PER I TUOI OCCHI

In viaggio e al computer

Privi di conservanti e fosfati

HYLO®

Con tintura
madre di
eufrasia



HYLO FRESH®

Freschezza per occhi
stanchi e stressati

Allevia l'irritazione degli occhi
causata da fattori ambientali
(lavoro al computer, stimoli
ambientali, lenti a contatto).



EvoTears®

Lo strato protettivo
per gli occhi

Aiuta a contrastare la
secchezza oculare durante il
lavoro quotidiano davanti a
uno schermo.

 URSAPHARM

BETADINA®

SPRAY IN POLVERE, SOLUZIONE E UNGUENTO PER LA DISINFEZIONE DELLE FERITE



CH-2025-02-0004

inova
pharmaceuticals

Titolare dell'autorizzazione: iNova Pharmaceuticals (Switzerland) AG

SONO MEDICAMENTI OMOLOGATI.
LEGGERE I FOGLIETTI ILLUSTRATIVI.

NUOVO

PERCHÉ LA VICINANZA SIA DI NUOVO POSSIBILE.

Gel 4in1 anti-micosi del piede Dr. Scholl's:
lenisce, cura, protegge e si prende cura dei tuoi piedi.



Dr.Scholl's

TM

Sérélys® MENO

Naturalmente sempre tu. Anche quando si cambia.

A base vegetale. Senza ormoni. Senza fitoestrogeni.
Per ogni fase della menopausa.

Lasciati consigliare

Segnali
possibili già
dai 40 anni.

Sérélys® MENO con PureCyTonin®, l'estratto brevettato di polline vegetale:

- ✓ Per le esigenze specifiche durante la menopausa – per una migliore qualità della vita.
- ✓ Ben tollerato, scientificamente testato.
- ✓ Raccomandato dai ginecologi.



Integratore alimentare

elevata
96%
soddisfazione



Disponibile in farmacia e drogheria

serelys.ch

Bepanthen®

Per la salute della pelle.



DISINFETTA E GUARISCE.

Bepanthen® MED Plus per
piccole ferite.

Sono dei medicinali omologati.
Leggere il foglietto illustrativo.

**AFFINCHÉ
L'AVVENTURA
POSSA
CONTINUARE**

- 1. Spray per ferite:** disinfecta e previene le infezioni
- 2. Crema cicatrizzante:** accelera la guarigione delle ferite



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

CH-20260302-83

UPSA x Nourished Skin Lift – Pelle visibilmente più liscia in 15 giorni con Ovoderm®

UPSA x Nourished Skin Lift è il primo collagene derivato dalla membrana del guscio d'uovo in formato gummies.

Il collagene è una proteina essenziale per la compattezza e l'elasticità dei tessuti. È prodotto naturalmente dall'organismo, ma la sua produzione diminuisce a partire dai 25 anni. Rappresenta il 35% delle proteine del nostro corpo, di cui il 75% delle proteine della pelle.

OVODERM® – UN INGREDIENTE UNICO:

Ovoderm® è il primo complesso di collagene derivato dalla membrana del guscio d'uovo. È un complesso composto da oltre 400 proteine, che combina collagene (tipi I, V, X), elastina e acido ialuronico.

20 studi scientifici, tra cui 4 studi clinici con una dose giornaliera di 300 mg di Ovoderm® (equivalente a 2 gummies), sono stati condotti per dimostrare l'efficacia dell'ingrediente di UPSA x Nourished Skin Lift.

Le gummies 7-in-1 sono inoltre arricchite con vitamina C, zinco e selenio, per una formulazione unica. L'assunzione è semplice: gummies vegetariene, morbide, in pratiche porzioni giornaliere, ideali da portare con sé, con un gusto fruttato, senza zucchero.

UPSA Switzerland AG

NOVITÀ

UPSA x NOURISHED
COLLAGEN SKIN LIFT

In 15 giorni per una pelle visibilmente più liscia e tonica con il complesso di collagene Ovoderm®.

SENZA ZUCCHERO VEGETARIANO GUSTO FRUTTATO COMPLESSO OVODERM®

Il Skin Lift è composto per oltre 60 giorni. Integratore alimentare con erdiziani, gusto fruttato per adulti. 2 gummies al giorno. Non superare la dose giornaliera raccomandata. Da consumare nell'ambito di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano.

UPSA Switzerland AG - Switzerland - CH - 8000 Luzern - Tel. +41 41 311 11 11

PER IL BENE DEL CORPO

L'intensità del Crossfit mette a dura prova il corpo, in particolare la muscolatura. Una cura mirata favorisce e accelera il recupero. In farmacia potete approfittare di una consulenza personalizzata e dei seguenti prodotti di supporto:

- pomate per la cura della muscolatura prima e dopo l'allenamento intensivo
- preparati a base di magnesio per prevenire i crampi e favorire il recupero
- shake per coprire il maggior fabbisogno proteico derivato dalla pratica di uno sport ad alta intensità
- bevande isotoniche da consumare durante o dopo l'attività per riequilibrare l'apporto di liquidi e minerali



In gran forma con il Crossfit

«CrossFit» è il marchio di una disciplina che combina diversi metodi di allenamento. Caratteristiche tipiche del Crossfit sono la varietà degli esercizi e l'elevata intensità. Questo tipo di allenamento migliora le capacità fisiche, sviluppando forza, resistenza, flessibilità e coordinazione.

Il Crossfit è una forma di allenamento intensa che non si concentra su un unico gruppo muscolare, ma che sollecita tutto il corpo. Esso combina vari metodi di preparazione fisica ed elementi di diverse discipline sportive in un allenamento completo. Un tratto caratteristico del Crossfit è infatti la varietà. L'obiettivo è uno sviluppo atletico bilanciato nelle diverse aree fitness quali resistenza, forza, velocità, mobilità, agilità, equilibrio, coordinazione e precisione.

Tratto caratteristico
del Crossfit
È LA VARIETÀ.

COMINCIAMO A SUDARE!

Gli allenamenti di Crossfit sono molto intensi e portano il corpo al raggiungimento dei propri limiti. Gli esercizi comprendono corsa, vogata, salto con la corda, nuoto, arrampicata, trasporto e sollevamento di carichi pesanti nonché l'utilizzo di vari attrezzi come manubri, anelli, sbarre e kettlebell. Una parte dell'allenamento è dedicata agli esercizi a corpo libero. Tutti gli esercizi vengono eseguiti a tempo e in base a un determinato numero di ripetizioni. Una sessione di allenamento dura generalmente un'ora e si suddivide in tre fasi: warm-up, work-out of the day, nell'ambito del quale si segue una programmazione intensa specifica per quel giorno, e stretching, per prevenire dolori muscolari e favorire il recupero.

UN ALLENAMENTO PER TUTTI

Il Crossfit è stato sviluppato nel 1980 da Greg e Lauren Glassman. La prima struttura di Crossfit, il cosiddetto Box, è stata inaugurata nel 1995. Da allora sono nati migliaia di Box in tutto il mondo, dove allenatori certificati offrono l'ambiente ideale per allenamenti e corsi strutturati. Un aspetto fondamentale del Crossfit è l'allenamento condiviso: di norma non ci si allena da soli, ma in gruppi di otto-dieci persone. Il senso di appartenenza è parte integrante di questo sport: tutti si motivano a vicenda per raggiungere nuovi risultati, mentre gli esercizi vengono adattati alle capacità e alle preferenze individuali. Per questo motivo, il Crossfit è adatto a giovani e meno giovani, a persone di ogni costituzione e forma fisica, purché non affetti da patologie o vittime di infortuni. Online si trovano anche esercizi da eseguire a casa, ma è necessaria cautela. A chi inizia è consigliato seguire un corso introduttivo in un Box riconosciuto, con un allenatore certificato, in grado di correggere posture scorrette ed eventualmente definire un programma personalizzato. Nonostante l'alta intensità, il Crossfit non ha come obiettivo il sovraccarico e sicuramente non gli infortuni!

Kurt Meyer



Alpinamed



Olio di cumino nero^{forte} liquido e capsule

excilor®

MICOSI DELL'UNGHIA

**MOSTRATE
LE VOSTRE
UNGHIE,
NON LE VOSTRE
MICOSI!**

**FORMULA
EXTRA FORTE**



PRIMA DOPO



RIPRISTINA LA SALUTE
E LA BELLEZZA DELLE
UNGHIE COLPITE DA MICOSI
PERSISTENTE.

MIGLIORAMENTO VISIVO
FIN DAL 1° GIORNO.

1X AL GIORNO,
SENZA DOVER LIMARE.

excilor.ch

VERFORA®

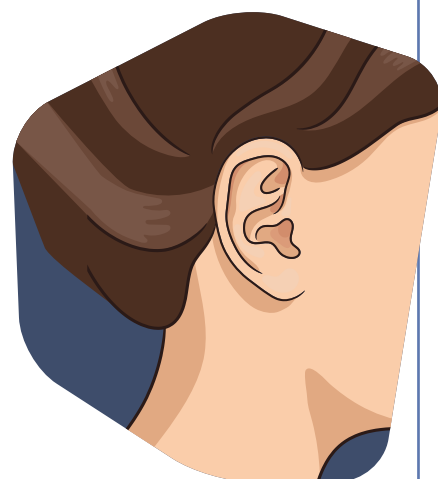


È il matcha il miglior caffè?

Da secoli, nell'ambito della tradizionale cerimonia del tè che precede la meditazione, i monaci buddisti sono soliti bere il matcha, un tè verde macinato in polvere fine. E hanno ottime ragioni per farlo! Anche in Svizzera, negli ultimi anni, questa polvere dal colore verde intenso si è affermata come popolare bevanda quotidiana. Ciò che rende speciale il matcha è il profilo equilibrato dei suoi principi attivi: questo tè favorisce la concentrazione durante il giorno e regala una maggiore calma interiore la sera. Inoltre contribuisce alla protezione delle cellule, svolge un'azione antinfiammatoria e rafforza metabolismo e sistema immunitario. A differenza dell'infuso di tè verde, con il matcha si consuma l'intera foglia macinata in polvere, il che permette di assorbirne i preziosi componenti in una concentrazione nettamente più elevata. Preparato secondo la tradizione con acqua calda e frustino di bambù oppure come crema di latte o in un frullato, il matcha è versatile, piacevole al palato ed è una delicata alternativa al caffè.

Orecchie pulite

In genere le orecchie si puliscono da sole. È bene sapere che il cerume non è sporizia, bensì un'importante pellicola protettiva che mantiene il condotto uditivo elastico, svolge una funzione antibatterica e trasporta verso l'esterno le particelle di sporco. Per la cura quotidiana è sufficiente lavare il padiglione auricolare esterno con acqua e asciugarlo accuratamente. Chi tende a produrre una quantità maggiore di cerume può utilizzare una o due volte a settimana spray auricolari delicati o gocce nutrienti a base oleosa. I nuotatori soggetti a infiammazioni del condotto uditivo possono invece ricorrere ad apposite gocce a base alcolica per subacquei, che aiutano ad asciugare il condotto e a prevenire le infezioni. L'importante è non usare i bastoncini ovattati che spingono il cerume in profondità e possono causare tappi, irritazioni o persino ledere il condotto uditivo.



Igiene intima: delicatezza innanzitutto

Molte donne patiscono i sintomi di una mucosa vaginale secca e irritata, quali bruciore, prurito, sensazione di tensione o dolore durante i rapporti sessuali. Spesso questi disturbi compaiono a seguito del calo ormonale durante e dopo la menopausa. Tuttavia, anche antibiotici, abiti troppo aderenti o prodotti inadeguati possono irritare la mucosa a qualsiasi età. Per l'igiene intima quotidiana vale la regola: meno è meglio. Acqua tiepida o detergenti delicati a pH neutro sono più che sufficienti. In caso di secchezza, possono essere utili gel o creme contenenti acido lattico, lipidi curativi e sostanze idratanti. Inoltre, su prescrizione medica, sono disponibili prodotti vaginali a base di estrogeni che agiscono direttamente sulla mucosa e, oltre a rappresentare un trattamento efficace contro la secchezza vaginale, aiutano anche a prevenire infezioni ricorrenti della vescica.



Sempre informati sul tema della salute: www.feelgoods-farmacie.ch

Desiderate ulteriori ragguagli o consigli di stagione?

Il vostro farmacista sarà lieto di consigliarvi.

OMEGAlife®

DALLA FORZA DEL MARE

ACIDI GRASSI OMEGA-3 PER IL SOSTEGNO DI:

- ♥ CUORE
- 🧠 CERVELLO
- 👁️ VISTA

Bestseller



L'alternativa vegana all'olio di pesce



NUOVO



omega-life.ch

Gli integratori alimentari non sostituiscono una dieta varia ed equilibrata né uno stile di vita sano.

DOETSCH GREYER

Biotin-Biomed® forte 5mg

In caso di disturbi della crescita di capelli e unghie in seguito a carenza di biotina

Solo
1 compressa
al giorno



La biotina gioca un ruolo importante nella formazione e nel rinnovo dei capelli e delle unghie.

È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

biotina.ch

BIOMED®

Biomed AG, Überlandstrasse 199, 8600 Dübendorf. © Biomed AG. 03/2026. All rights reserved.

Omega-3 per cuore e cervello

Gli acidi grassi omega-3 sono sulla bocca di tutti! Considerati veri e propri multitalentini per la salute, si dice che rafforzino il cuore, favoriscano l'equilibrio mentale e prevengano persino determinate malattie. Ma quanto c'è di vero dietro a tutte queste promesse? Vale la pena approfondire l'argomento da un punto di vista scientifico.

Gli omega-3 sono acidi grassi polinsaturi essenziali, indispensabili per la formazione delle cellule, il funzionamento del sistema nervoso e il metabolismo energetico. Non potendo essere prodotti in quantità sufficiente dal corpo, devono essere assunti costantemente attraverso l'alimentazione.

Gli omega-3 più benefici per l'organismo sono quelli a catena lunga, principalmente l'acido eicosapentaenoico, o più semplicemente EPA, che ha proprietà antinfiammatorie e supporta il cuore e i vasi sanguigni. L'acido docosaesaenoico, o DHA, è un prezioso alleato per la memoria, la concentrazione e la vista.

Gli effetti positivi degli acidi grassi omega-3 sul sistema cardiovascolare sono scientificamente provati. Fondamentali per la salute oculare, le funzioni cerebrali e la regolazione dell'umore, gli omega-3 rivestono anche un ruolo di prevenzione o cura di patologie infiammatorie e autoimmuni. Essi permettono altresì di ridurre l'infiammazione cronica di basso grado e di preservare l'integrità della barriera intestinale, due parametri coinvolti nello sviluppo di malattie metaboliche e immunitarie come il morbo di Crohn.

FABBISOGNO ACCRESCIUTO NELLO SPORT, IN GRAVIDANZA E IN ETÀ AVANZATA

L'apporto quotidiano raccomandato è compreso tra 250 e 500 mg di EPA e DHA, che corrispondono a circa due porzioni di pesce la settimana. In determinate

fasi della vita, ad esempio durante la gravidanza, in tarda età o per gli sportivi, il fabbisogno è più elevato. Gli acidi grassi omega-3 possono contribuire anche a sostenere le capacità di memoria e concentrazione negli studenti in periodi di esami.

In dosi elevate, gli omega-3 hanno tuttavia un effetto fluidificante sul sangue, che potrebbe aumentare il rischio di emorragia. Le persone anticoagulate non dovrebbero quindi assumere preparati omega-3 senza consultare un medico.

Sophie Membrez

ALCUNI CONSIGLI PER UN APPORTO SUFFICIENTE DI OMEGA-3:

- Mangiate pesce.
- Utilizzate oli ricchi di acidi grassi omega-3 quali olio di colza, lino e noci, unicamente a freddo.
- Consumate ortaggi verdi in foglia e noci.
- Mangiate preferibilmente carni ricche di omega-3 quali coniglio, cavallo, selvaggina.
- Arricchite i vostri piatti con semi di lino e chia.
- Sostituite le marmellate con puree di nocciole o mandorle.

La vostra opinione è importante!

Avete qualche suggerimento per la nostra rivista? Scriveteci:



contact@feelgoods-pharmacies.ch



Winconcept SA, Interventi dei lettori Feelgood's, Untermattweg 8, Casella postale, 3001 Berna

elmex®

**Aumenta la
resistenza
alla carie***



- ✓ Riduce il rischio di carie
- ✓ Rafforza lo smalto dei denti
- ✓ Trattamento dei colletti dei denti ipersensibili
- ✓ Gusto pesca-menta



* elmex® gelée aiuta a prevenire la carie e supporta il trattamento della carie iniziale. È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo. Le informazioni per professionisti e pazienti sono disponibili sul sito www.swissmedinfo.ch. GABA Schweiz AG.

Aiuto rapido in caso di diarrea!

L'effetto ha inizio dopo
circa due ore dall'assunzione.

Riempi subito la tua farmacia da viaggio!



Con
aroma di
menta

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

JNTL Consumer Health II (Switzerland) GmbH, 6343 Rotkreuz // CH-IMO-2026-306580, 03/2026

Enjoy the sun. Daylong™



GALDERMA
a Swiss company

Instant Protect & Ultra Care

SPF **50+** Con LipoCell Protect™*

*in tutte le Hydrating Lotions



CH-DLA-2500044

Il mal di schiena ti assilla?



Algifor-L® forte 400

Allevia i dolori acuti alla schiena e alle articolazioni. Con effetto antinfiammatorio.

Disponibile nelle farmacie e nelle drogherie. È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo. VERFORA SA

 **VERFORA**
PER LA VITA

L'autoguarigione del cervello

Dopo un ictus, il cervello umano rivela la sua straordinaria capacità di adattamento, nota anche come neuroplasticità. Grazie alla sua capacità di rigenerarsi, è in grado di reimparare funzioni che erano andate perse.

Un «meccanismo di riparazione» che spesso aiuta i pazienti colpiti da ictus a recuperare mobilità e abilità comunicative.

Un attimo fa sorrideva. Poi, improvvisamente, l'angolo sinistro della bocca si abbassa, parlare diventa difficile. Un ictus cambia la vita in pochi minuti. Se un vaso sanguigno nel cervello si ostruisce o si rompe, alcune parti dell'organo non vengono più irrorate a sufficienza. Ogni minuto muoiono milioni di neuroni. L'ictus è un'emergenza medica (cfr. riquadro) che colpisce ogni giorno oltre 40 persone in Svizzera. Le conseguenze sono spesso paralisi, perdita della parola, della vista o

della memoria. Ma durante la riabilitazione, i pazienti possono contare su un grande alleato: il cervello.

Anche se le aree cerebrali non sufficientemente ossigenate spesso rimangono danneggiate, molti pazienti poco per volta si riprendono. Un recupero possibile grazie alla cosiddetta neuroplasticità, ossia la capacità del cervello di adattarsi ai cambiamenti. Ciò che risulta importante per l'apprendimento da bambini, aiuta anche dopo una lesione cerebrale. Attraverso la riorganizzazione delle strutture, il cervello è in grado di ripristinare parzialmente le funzioni perse.

«TIME IS BRAIN» – IL TEMPO È CERVELLO

In Svizzera, sono circa 20'000 le persone colpite da un ictus. La rapidità dei primi soccorsi in ospedale è decisiva, ogni minuto conta. Il test FAST aiuta a riconoscere i segnali d'allerta.

- F – Face (Faccia):** chiedere alla persona di sorridere. Un angolo della bocca pende?
- A – Arms (Braccia):** chiedere alla persona di sollevare entrambe le braccia. Un braccio cade?
- S – Speech (Linguaggio):** chiedere alla persona di ripetere una frase. Parla in modo confuso o biascica? Allora
- T – Time (Tempo):** non perdere tempo, chiamare subito il 112.

Con l'avanzare dell'età e in caso di predisposizione familiare, il rischio di ictus aumenta. Tra i fattori di rischio si segnalano anche fumo, pressione alta, diabete, sovrappeso, alcol, mancanza di movimento e stress.



Le persone interessate possono ottenere informazioni e supporto presso FRAGILE Suisse:
www.fragile.ch

UNA NUOVA RETE DI CELLULE ENTRA IN AZIONE

Questo grandioso meccanismo si attiva già nelle prime ore dopo l'ictus. Dalle aree cerebrali intatte, le cellule nervose si espandono nelle zone lesionate. I prolungamenti neuronali, chiamati assoni, si connettono con i neuroni sani attraverso le sinapsi (punti di

Attraverso la riorganizzazione delle strutture, **IL CERVELLO È IN GRADO DI RIPRISTINARE PARZIALMENTE LE FUNZIONI PERSE.**

comunicazione). Normalmente, specifiche proteine inibiscono la crescita incontrollata degli assoni, per mantenere stabile il cervello. In presenza di una lesione, il livello delle proteine si abbassa, consentendo la germinazione di nuovi neuroni. Parallelamente, i fattori di crescita stimolano i vasi sanguigni a rigenerarsi. Si forma così una nuova rete di cellule

nervose che assume i compiti non più gestiti dalle aree cerebrali danneggiate, ad esempio il movimento di una mano precedentemente paralizzata.

La plasticità cerebrale è ai massimi livelli nei bambini. Ma anche gli adulti dispongono di ottime capacità di autoguarigione, compatibilmente con l'età ed eventuali precedenti patologie quali problemi cardiaci o demenza. In caso di ictus, tuttavia, queste capacità da sole non bastano. La tempestività dei primi soccorsi è decisiva. Se un vaso è ostruito, il coagulo di sangue viene sciolto farmacologicamente o rimosso con un catetere. Un'emorragia cerebrale viene fermata con preparati che favoriscono la coagulazione del sangue o chirurgicamente.

L'ESERCIZIO È FONDAMENTALE

Il processo riabilitativo post-ictus mirato stimola la neuroplasticità. Gli esercizi costanti e ripetuti in fisio, ergo e logopedia spingono il cervello a creare nuove connessioni e rafforzano le connessioni create di recente tra le cellule nervose. Anche le ortesi intelligenti su braccia e gambe munite di sensori aiutano a riapprendere modelli di movimento. Inoltre, la stimolazione transcranica a corrente continua e la stimolazione magnetica transcranica ripetitiva nonché determinati farmaci possono favorire la neuroplasticità. Un buon sonno è fondamentale per il recupero dopo un ictus. La riabilitazione dura generalmente da sei a dodici mesi, ma in alcuni casi possono persistere danni permanenti.

Bettina Jakob



Priorin[®]N

Cura la caduta dei capelli alla radice



È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.



CH-20241023-99

HALEON

*Sii pronto per
la stagione estiva!*

Con Fenipic Plus per le punture di insetti e le irritazioni cutanee



Fenipic Plus, soluzione (roll-on) è indicato per il trattamento locale delle punture di insetti.

Sono dei medicinali omologati. Leggere il foglietto illustrativo.

Haleon Schweiz AG, Risch.

PM-CH-FENI-26-00006 20260327



www.antistax.ch

Gambe pesanti, stanche e doloranti?

Antistax® forte allevia il dolore, rafforza le pareti delle vene e protegge le vene stesse.



È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

spirig HealthCare
STADA GROUP

2026.03.220

Germi fastidiosi in azione?



Merfen Disinfetta le piccole ferite di tutti i giorni.

Sono dei medicinali omologati. Leggere i foglietti illustrativi. VERFORA SA

VERFORA
PER LA VITA



RICHIESTO SPESSO in farmacia

«Perché una crema a base di cortisone non può essere usata a lungo termine?»

L'uso prolungato di una crema a base di cortisone è sconsigliato a causa dei suoi effetti collaterali. Il cortisone può causare un danno alla pelle e, se applicato su superfici cutanee lesionate, può penetrare nel sistema sanguigno e scatenare effetti ormonali indesiderati. Un uso eccessivo può anche indurre un effetto rimbalzo, ossia un peggioramento temporaneo dei sintomi al termine del trattamento. L'applicazione di regola deve quindi essere limitata nel tempo, attenendosi scrupolosamente alla posologia prescritta.



Peter Burkard
titolare della Farmacia Chiesa
e presidente dell'Ordine dei
farmacisti ticinesi



In farmacia per una malattia della pelle

Considerati i lunghi tempi di attesa per ottenere un appuntamento da un dermatologo, sempre più spesso in presenza di affezioni cutanee ci si rivolge alla farmacia. Dopo una prima valutazione, può essere consigliata una terapia per i disturbi più lievi o una visita medica. Le spiegazioni di Peter Burkard, titolare della Farmacia Chiesa.

Quali sono le principali affezioni cutanee curate in farmacia?

Peter Burkard: Vediamo diversi tipi di problemi di pelle, dalle micosi all'herpes labiale, all'acne o alle allergie cutanee. Ci viene spesso chiesto consiglio anche in caso di bruciate lievi, di eczemi difficili da identificare, di malattie del cuoio capelluto o forfora. Anche le punture di insetti sono piuttosto frequenti, come pure il trattamento delle ferite.

Cosa bisogna chiedere ai pazienti affetti da malattie cutanee per capire qual è il problema?

Si inizia sempre dall'anamnesi, una valutazione generale. Quando si sono manifestati per la prima volta i sintomi? Si tratta di un episodio isolato o ricorrente? Chiediamo in seguito quali sono precisamente i sintomi – prurito, formicolio, bruciore o dolore – per capire la natura della patologia. È importante sapere anche in quali circostanze si manifestano i disturbi. Spesso il fattore scatenante è un'attività all'aperto, il contatto con un animale, il rientro da un viaggio o un cambiamento recente delle proprie abitudini (nuovi cosmetici, vestiti o detersivi). Verifichiamo se il paziente sta già seguendo un nuovo trattamento, se ha già provato a curare l'affezione cutanea, se ha assunto o applicato un preparato farmacologico. Queste informazioni sono decisive per poter fare una diagnosi precisa e consigliare un trattamento adeguato.

Quali criteri permettono di decidere se è sufficiente un trattamento in farmacia o se occorre consultare un medico?

Il primo criterio è la gravità. I casi gravi devono essere curati da un medico, talvolta devono essere inviati persino al pronto soccorso. Il trattamento in farmacia è un'opzione solo se si può stabilire una diagnosi. In questo caso, consigliamo un trattamento e chiediamo al paziente di ripresentarsi dopo qualche giorno. In funzione dell'evoluzione della patologia, decidiamo se proseguire il trattamento in farmacia o consigliare una visita medica.

Alcuni farmaci soggetti a prescrizione medica oggi possono essere dispensati in farmacia nell'ambito di una consultazione. Come si svolge questa presa a carico?

Da cinque anni, sotto la supervisione del farmacista, possiamo dispensare alcuni medicinali con obbligo di ricetta medica. La procedura segue un protocollo rigoroso, con un'anamnesi condotta con la massima confidenzialità dal personale qualificato della farmacia in un locale separato.

Quali consigli di igiene e cura dispensate più frequentemente ai pazienti affetti da problemi cutanei?

Consigliamo innanzi tutto di evitare il presunto fattore scatenante, ad esempio sole, pollini o umidità. Spesso un nuovo episodio può essere evitato assumendo preventivamente integratori alimentari o utilizzando spray o creme. Consigliamo anche i prodotti per la cura della pelle più adatti oltre a semplici misure igieniche quali cambiare frequentemente gli asciugamani o disinfettare regolarmente in presenza di infezioni. La prevenzione rimane la chiave per evitare la ricomparsa di una malattia cutanea.

Sophie Membrez

SEGNALI D'ALLERTA

Per un'affezione cutanea, i segnali d'allerta possono essere reazioni gravi e improvvise, un'eruzione che peggiora, lesioni persistenti o la presenza di sintomi generici quali febbre, stanchezza, perdita di peso o problemi alla pelle che potrebbero essere dovuti a una sindrome sistemica con partecipazione di diversi organi. In presenza di tali sintomi, meglio consultare un medico.

Il polpaccio è stretto in una morsa?



Veractiv® Magnesium Nutrilong
Rilassa muscoli e nervi grazie al rilascio continuo di magnesio.

Gli integratori alimentari non sostituiscono una dieta variata ed equilibrata e uno stile di vita sano.

VERFORA
PER LA VITA

Liberati dal fumo adesso!

nicorette® può esserti di aiuto.



Può alleviare i sintomi di astinenza come:

- Desiderio di fumo
- Irritabilità
- Irrequietezza

Prova ora!

nicorette
rende più facile smettere

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

JNTL Consumer Health II (Switzerland) GmbH, 6343 Rotkreuz // CH-NIC-2026-308149, 03/2026



3 IN 1 EFFETTO CONTRO L'ONICOMICOSI*

Curanel® smalto per unghie con applicatore

Non appena compaiono i primi segni di micosi delle unghie, è necessario intervenire. Dopo l'applicazione, lo smalto per unghie Curanel® crea una pellicola sull'unghia e agisce fino al letto ungueale.

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

Galderma SA

** Destinato al trattamento delle onicomicosi subungueali lievi situate sul margine ungueale anteriore e laterale quando queste sono sostenute da dermatofiti, lieviti o funghi e che interessano non più di due unghie.*



Enjoy the sun. Daylong™

Daylong™ Lozione idratante SPF 50+

La Daylong™ Instant Protect & Ultra Care Lozione Idratante SPF 50+ offre una protezione immediata contro i raggi UVA, UVB e IR. Idrata per 24 ore e la tecnologia LipoCell Protect™ permette alla lozione di distribuirsi in modo uniforme garantendo una migliore adesione dei filtri UV.

Galderma SA

Color Care: unghie curate e sublimi

PODERM Smalto Color Care

Color Care purifica e nutre le unghie gialle e danneggiate. Con Tea Tree, Silicio e Biotina, questi smalti proteggono dai raggi UV, sono traspiranti e lasciano penetrare i nostri sieri contro la micosi. Gli smalti colorati offrono una lunga durata.

Swiss Footcare Laboratories



Sollievo immediato per denti sensibili

EMOFLUOR Intensive Care Gel

Contiene fluoruro di stagno stabilizzato e può essere utilizzato quotidianamente. Desensibilizza efficacemente i denti e i colli dentali sensibili con un film protettivo, grazie alla sua ottima aderenza. Scoprite con noi anche i dentifrici e il collutorio EMOFLUOR. Tutti questi prodotti sono fabbricati in Svizzera dall'azienda familiare basilese Wild.

Dr. Wild & Co. AG



Supporta il ritmo intestinale naturale e allevia la stitichezza

Dulcolax®

Già assumendo una compressa la sera prima di andare a dormire, allevia la stitichezza in modo prevedibile e affidabile la mattina successiva. Per un sollievo rapido, le supposte DulcoLax® aiutano a risolvere la stitichezza entro 10 a 30 minuti. DulcoSoft® offre un sollievo delicato dalla stitichezza e dalle feci dure e secche dopo circa 24 a 72 ore.

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

Opella Healthcare Switzerland AG





**LA GIUSTA
PREPARAZIONE È
FONDAMENTALE**

Nel bosco è importante una buona protezione contro gli insetti. Si consigliano abiti lunghi, un copricapo e scarpe robuste. In farmacia sono inoltre disponibili repellenti contro gli insetti. L'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) raccomanda la vaccinazione contro le zecche a partire dai tre anni di età. I genitori dovrebbero inoltre segnalare al personale educativo eventuali allergie o particolari intolleranze dei figli, affinché questi possano trascorrere il tempo nel bosco in modo sicuro e protetto.



Asilo a cielo aperto

Fango al posto della scatola dei colori, un tronco d'albero al posto della panca da ginnastica: all'asilo nel bosco i bambini imparano giocando immersi nella natura. Un concetto che sta riscuotendo sempre maggior successo.

Ma cosa cela e a chi si addice questo sistema educativo?

Gli asili nel bosco si distinguono nettamente dalle strutture tradizionali. Anziché trascorrere le giornate in aule, locali bricolage o palestre, i bambini passano il loro tempo all'aperto, pressoché con qualunque condizione atmosferica. Il bosco diventa aula, la natura spazio didattico. Qui i bambini giocano, costruiscono e scoprono con strumenti semplici quali rami, pietre o foglie al posto di giocattoli e materiale creativo convenzionale.

Il bosco diventa aula, **LA NATURA SPAZIO DIDATTICO.**

Gli asili nel bosco affondano le loro origini in Scandinavia, dove negli anni '50 nacquero i primi esempi di questo tipo di scuola dell'infanzia. Negli anni '90 l'idea si diffuse poi nei Paesi di lingua tedesca, inizialmente in Germania e successivamente anche in Svizzera. Oggi gli asili nel bosco sono conosciuti soprattutto nella Svizzera tedesca, mentre in Ticino e nella Svizzera romanda sono ancora poco noti.

MOVIMENTO, CONSAPEVOLEZZA E FIDUCIA IN SÉ STESSI

Un grande vantaggio degli asili nel bosco, e quindi della vita all'aria aperta, è che bambini si muovono di più. Arrampicandosi, mantenendo l'equilibrio o correndo allenano motricità, coordinazione e propriocezione, ovvero la consapevolezza del loro corpo e dei movimenti. Anche i sensi vengono stimolati in modo più intenso: i bambini annusano, toccano, ascoltano e osservano continuamente cose nuove. Nel bosco sperimentano l'autoefficacia e vivono esperienze gratificanti. Arrampicarsi sugli alberi, ad esempio, li

incoraggia a non avere paura, a fidarsi delle proprie capacità e a valutare i rischi. Nel contesto boschivo i bimbi sviluppano autostima e una maggiore resilienza. Trascorrendo il tempo all'aperto con quasi ogni condizione meteorologica, imparano anche ad adattarsi e ad accettare le situazioni così come si presentano.

DIFFICOLTÀ E REQUISITI

Naturalmente questo concetto comporta anche delle difficoltà. I bambini sono esposti al vento e alle intemperie; in caso di pioggia intensa o tempesta, le attività si svolgono generalmente al chiuso. Anche potenziali pericoli come le zecche o le piante velenose devono essere gestiti adeguatamente dal personale educativo. Una buona preparazione è fondamentale e comprende abbigliamento adatto alle intemperie, protezione contro gli insetti e conoscenze di base per affrontare allergie o piccole ferite. In linea di principio, gli asili nel bosco sono adatti a tutti i bambini che amano il movimento e la natura. Sono invece meno indicati per i piccoli che necessitano di un'assistenza medica intensiva o che presentano limitazioni fisiche. I posti sono ridotti e molto richiesti, quindi non tutti gli interessati riescono ad accedervi.

In Svizzera il numero di asili nel bosco è in costante aumento, con una maggiore concentrazione nella Svizzera tedesca. Gli educatori devono generalmente possedere una formazione di operatore socioeducativo o come insegnante di scuola dell'infanzia con qualifica aggiuntiva in pedagogia del bosco o della natura, ottenibile presso diversi centri specializzati.

Nina Steiner

Bimbosan: e competenza nell'alimen- tazione per l'infanzia

 **COMING SOON:** 

Nuova confezione: la qualità di sempre.
Rinnovata con cura per iniziare subito al meglio.

swiss  product
Bimbosan
Latte di proseguimento



N° 1

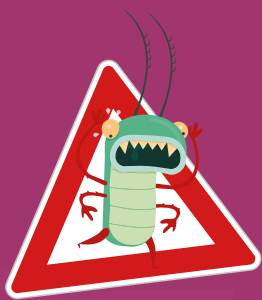
come latte di prosegui-
mento Bio in
Svizzera nei negozi
specializzati*

*IQVIA, latte di proseguimento biologico, quota di mercato in volume, commercio specializzato svizzero, dal 2014.

Nota importante: l'allattamento al seno è l'ideale per il suo bambino. Il latte di proseguimento è adatto solo ai bambini a partire dai 6 mesi. Si faccia consigliare.

EFFICACIA ANTI-PIDOCCHI

con Anti-Brumm®
by Elimax®



Elimina pidocchi e lendini
e protegge da nuove infestazioni



**ANTI
BRUMM®**

by
Elimax®



 **VERFORA®**

PENNA ALLA MANO

		3	8	1		9		
6	4			9	3		8	
9						1	6	
5			2		1		4	9
2		9				8		
	6			8	7		1	
		2		4	5		7	6
	5						2	8
4	3		7		8			

Sapete come si gioca a SuDoKu? Allora prendete gomma e matita! La regola è semplicissima: completate la griglia in modo che ogni riga, ogni colonna e ogni quadrato 3 x 3 contenga tutti i numeri dall'1 al 9. I numeri da introdurre nella griglia sono: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9.



CON UN PO' DI FORTUNA, SARETE ANCHE VOI TRA I VINCITORI!

Partecipate online su www.feelgoods-farmacie.ch/servizi/concorsi/estate-sudoku oppure consegnando il tagliando sottostante nella vostra farmacia.

ULTIMO TERMINE DI PARTECIPAZIONE: 31 agosto 2026 alle 24.00. L'estrazione a sorte avrà luogo alla fine di settembre 2026.



**Vinci 1 degli 8
NUXE SUN**

**Brume solare rinfrescante SPF 30
Protezione elevata + Pochette estiva
del valore di CHF 37.-**

Proteggi e rinfresca la tua pelle con questo spray solare SPF 30 ultraleggero per viso, corpo e cuoio capelluto. Protegge dai raggi UVA/UVB e dalla luce blu, idrata e aiuta a prevenire il fotoinvecchiamento. Finitura invisibile, profumo avvolgente con note solari e applicazione a 360°. In palio insieme alla sua pochette estiva NUXE, ideale per portare con te i tuoi prodotti essenziali.

2	8	3	5	7	4	9	6	1
1	5	4	8	9	6	7	3	2
7	6	9	1	2	3	8	4	5
6	1	5	9	4	7	3	2	8
4	9	2	3	8	5	6	1	7
8	3	7	2	6	1	5	9	4
5	4	1	7	3	9	2	8	6
9	2	6	4	5	8	1	7	3
3	7	8	6	1	2	4	5	9

Enigmistica dell'ultima edizione:



Nome, cognome: _____

Indirizzo: _____

NPA, località: _____

Telefono: _____

E-mail: _____

La mia farmacia Feelgood's (nome, località): _____

Condizioni di partecipazione

Partecipando al concorso accettate le seguenti condizioni: possono partecipare tutte le persone maggiorenni residenti in Svizzera. Sono esclusi tutti i collaboratori di Winconcept SA e delle farmacie Feelgood's, le loro famiglie e tutte le persone che vivono sotto lo stesso tetto. La partecipazione non è legata all'acquisto di un prodotto o servizio. I partecipanti confermano i loro dati personali. I dati personali raccolti nell'ambito del concorso saranno trattati in modo confidenziale e non saranno trasmessi a terzi. Possono tuttavia essere utilizzati da Winconcept SA / Farmacie Feelgood's per scopi promozionali e di marketing. I vincitori saranno informati personalmente. Non verrà scambiata alcuna corrispondenza sul concorso. È escluso qualsiasi ricorso legale. Ultimo termine per la partecipazione è il 31 agosto 2026, alle 24.00. I vincitori saranno avvisati e i premi saranno consegnati dalla farmacia di riferimento.

Godersi la vita, senza tappe impreviste.

Carbolevure® ha un'azione duplice in caso di diarrea acuta e gonfiore addominale.



PER BAMBINI



PER ADULTI

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

Pierre Fabre PHARMA SA - 4052 Basilea - 01/2026 - CH-CAR-12-25-2500001

Clearblue®

Test di gravidanza
ADVANCED Ultra Precoce

Il primo e unico test di gravidanza
in grado di rilevare **2 ormoni**¹



FSH

hCG

¹La tecnologia DualSense può prevenire risultati falsi positivi in un numero molto limitato di donne non in gravidanza che possono avere bassi livelli di hCG nelle urine. Leggere sempre il foglietto illustrativo. ©2025 SPD MKT-1124.

Aviral® crema contro le vescicole da febbre, un'azione mirata fin dal primo formicolio

I primi segnali dell'herpes labiale sono generalmente prurito ed una sensazione di tensione sulle labbra. Poi la pelle si arrossa e si formano delle vescicole. Aviral® crema serve al trattamento locale delle vescicole da febbre.

IMPORTANTE DA SAPERE

- È importante applicare la crema non appena compaiono i primi sintomi, come formicolio, prurito o bruciore.
- È comunque possibile iniziare la terapia con Aviral® crema in qualsiasi fase della malattia.
- La stretta apertura del tubetto consente di applicare la crema senza sprechi.
- Adatta ai bambini già a partire dai 2 anni.*
- Chieda in farmacia o in drogheria il pratico barattolino protettivo di Aviral® crema per evitare che il tubetto si danneggi, ad esempio quando lo si tiene in borsetta.

CONSIGLI

- Per quanto possibile, evitare di toccare le vescicole, in quanto si rischia di contagiare altre parti del corpo (ad esempio gli occhi o i genitali).
- Dopo aver toccato le vescicole, lavarsi sempre accuratamente le mani.
- Non sfregare né forare mai le vescicole da febbre, in quanto ciò favorirebbe la penetrazione di batteri che potrebbero proliferare all'interno della ferita.
- Non condividere con altre persone bicchieri, posate, spazzolini da denti, pomate per le labbra e asciugamani.

Mepha Pharma SA, 4010 Basilea



È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

* Al primo utilizzo, per i bambini sotto i 12 anni è necessaria la prescrizione del medico.



Per i
bambini

Anche per
adulti



Nervi saldi* Un gioco da ragazzi

Combina 9 ceppi batterici comprovati e la vitamina B2* per il normale funzionamento del sistema nervoso e del metabolismo energetico.

Gli integratori alimentari non sostituiscono una dieta variata ed equilibrata e uno stile di vita sano. VERFORA SA

daflon uno

Gambe
pesanti?

Gambe
stanche?

Gambe
dolenti?



Migliora la
circolazione venosa.
Favorisce il drenaggio
linfatico.

Formato pratico
1 compressa masticabile, 1 volta al giorno

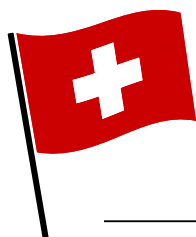
È un medicamento omologato.
Rivolgersi allo specialista e leggere il foglietto illustrativo.
Servier(Suisse)S.A. - Ginevra

Lotta svizzera: uno sport tutto nostro

La lotta svizzera è cultura vissuta, che coniuga sportivamente lealtà, spirito di squadra, comunità e tradizione. Uomini o donne: nell'arena ricoperta di segatura non ci sono distinzioni. Almeno fino all'incoronazione del Re o della Regina. Dieci curiosità sulla lotta svizzera.

SAPEVATE CHE ...

... ogni tre anni, durante la Festa federale di lotta svizzera e dei giochi alpestri viene incoronato il nuovo Re, il titolo più alto per un lottatore? Oltre alla gloria, il vincitore si porta a casa un toro. La prossima edizione dell'ESAF si terrà dal 25 al 27 agosto 2028 a Thun, nell'Oberland bernese.



Nella lotta svizzera, il codice d'onore e il cameratismo contano **PIÙ DEI PREMI IN DENARO.**

... nella lotta svizzera non si vincono premi in denaro, bensì in natura ... mucche, campanacci, oggetti artigianali in legno o corone? I trofei più prestigiosi sono la corona federale, la corona cantonale e la corona regionale. Nella lotta svizzera, il codice d'onore e il cameratismo contano più dei premi in denaro.

... dagli anni 1980 possono lottare anche le donne? Oggi esiste l'Associazione federale di lotta femminile (EFSV), che incorona ogni anno la sua Regina.

... la lotta svizzera ha origini molto antiche? Già nel 13° secolo, i pastori la praticavano per misurare le proprie forze.

... si gareggia in un cerchio di segatura del diametro compreso tra 7 e 14 metri? Un round si considera vinto quando l'avversario/a tocca terra contemporaneamente con tutta la schiena o fino a metà delle due scapole.

... dopo ogni round, i lottatori e le lottatrici si tolgono a vicenda la segatura dalle spalle? È un segno di rispetto, a prescindere da chi ha vinto.

... in gergo, i migliori lottatori vengono chiamati «cattivi»? Chi in un torneo affronta un «cattivo» e riesce a resistergli, accresce la propria fama.

... le cinque mosse principali hanno nomi speciali quali Brienzer, Bur, Kurz, Übersprung e Hüfter? Lottatori e lottatrici le utilizzano per creare combinazioni individuali, proprio come i ballerini la loro coreografia.

... in Svizzera ci sono famiglie di lottatori quali i Sempachs, gli Orliks o gli Stuckis, nelle quali l'arte della lotta svizzera si tramanda da generazioni?

... esiste un'app dedicata alla lotta svizzera con un servizio di aggiornamento in tempo reale e importanti informazioni sullo sport nazionale svizzero? La digitalizzazione ha fatto il proprio ingresso anche in questa disciplina secolare.

Christina Bösiger

Mujinga e Ditaji Kambundji, le sorelle svizzere di atletica leggera, sono convinte consumatrici di RAUSCH.



RAUSCH

Potere naturale per capelli stressati.

La maschera riparatrice express ripara i capelli in soli 60 secondi. Con la nostra formula ad alto concentrato di cheratina ed estratti di amaranto e camomilla.

Con cheratina vegetale



 Swiss Herbal Cosmetics since 1890



Nailcure Sandoz®

Strato dopo strato per unghie più sane

Soltanto 1 applicazione alla settimana:

Facile utilizzo



Smalto per unghie impermeabile



Agisce in modo mirato contro diversi tipi di funghi



Questo è un medicamento omologato. Legga il foglietto illustrativo.

SANDOZ
In Svizzera dal 1886.

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

Ancora una piccola ferita?



Merfen Classic + Vita-Merfen
Il duo che disinfetta, cura le piccole
ferite e previene le infezioni.

Sono dei medicinali omologati.
Leggere i foglietti illustrativi. VERFORA SA



 **VERFORA**
PER LA VITA



BIOFLORIN[®]

Quando la tua flora intestinale è disturbata, Bioflorin[®] aiuta a ripristinarla.



Per bambini
& adulti



Previene e tratta
la diarrea



Durante il trattamento
antibiotico



È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

Opella. 

Opella Healthcare Switzerland AG, Risch



**TRATTAMENTI A FREDDO
IN VENDITA IN FARMACIA:**

Pratici e ideali anche fuori casa, cerotti e pad refrigeranti servono ad alleviare dolore e gonfiore, ad esempio in caso di contusioni, distorsioni, punture di insetti o dolori muscolari. I cerotti refrigeranti aderiscono direttamente alla pelle e rilasciano il freddo in maniera continua, mentre i pad si prestano a un impiego più versatile e possono essere raffreddati in frigorifero o nel congelatore. Il team della vostra farmacia sarà lieto di consigliarvi il trattamento più adatto alle vostre esigenze.

Freddo terapeutico

Il freddo può alleviare il dolore, inibire le infiammazioni e favorire il recupero.

La crioterapia sfrutta questi effetti in modo mirato, dai semplici impacchi freddi casalinghi fino ai trattamenti professionali nell'ambito della dermatologia o della medicina dello sport.

La crioterapia, detta anche terapia del freddo, utilizza l'applicazione mirata del freddo per alleviare i disturbi o sostenere i processi di guarigione. Il freddo provoca la costrizione dei vasi sanguigni, riducendo temporaneamente l'afflusso di sangue nella zona interessata e attenuando così i processi infiammatori. Inoltre, rallenta la trasmissione degli impulsi dolorosi, generando spesso un sollievo percepibile nell'immediato.

IL FREDDO RALLENTA LA TRASMISSIONE DEGLI IMPULSI DOLOROSI,

generando spesso un sollievo percepibile nell'immediato.

RECUPERO PIÙ RAPIDO

Le forme di crioterapia spaziano da semplici applicazioni localizzate fino a trattamenti su tutto il corpo. Le applicazioni su aree ristrette, ad es. sacchetti di ghiaccio, bendaggi freddi o spray refrigeranti, sono indicate in caso di contusioni, distorsioni, infiammazioni tendinee o epicondiliti. Riducono i classici sintomi infiammatori, quali gonfiore, arrossamento e surriscaldamento, e possono contribuire ad alleviare i dolori nelle zone interessate. L'effetto rinfrescante può essere utile anche dopo interventi chirurgici.

Nella criochirurgia, i tessuti malati vengono distrutti in modo mirato mediante temperature estremamente basse, comprese tra -100°C e -196°C . La zona da trattare, ad esempio, viene congelata con azoto liquido. Questo metodo viene frequentemente utilizzato per il trattamento di verruche, tessuto cicatriziale o tumori cutanei superficiali. Di norma viene eseguito in regime ambulatoriale e in molti casi non richiede anestesia.

La crioterapia estesa a tutto il corpo si svolge generalmente in apposite celle frigorifere, dove per pochi minuti si viene esposti a temperature inferiori ai 100°C . Impiegata soprattutto nella medicina dello sport, favorisce il recupero, ad esempio dopo allenamenti intensi o in caso di lesioni muscolari e articolari. Studi riportano effetti positivi anche in caso di malattie reumatiche, artrosi o dolori muscolari.

TERAPIA DEL FREDDO HOME MADE

Alcuni trattamenti, come ad esempio l'applicazione di pad refrigeranti, possono essere eseguiti anche a casa. Per un impiego sicuro, le singole applicazioni non dovrebbero durare più di dieci o quindici minuti. Si consiglia inoltre di interporre un panno tra la pelle e il pad per evitare il rischio di congelamento. Tra un'applicazione e l'altra occorre fare delle pause affinché i tessuti riacquistino temperatura.

La terapia del freddo non andrebbe seguita in caso di disturbi di circolazione quali sindrome di Raynaud, alterazioni della sensibilità, patologie cardiache e ferite aperte. È possibile che si manifestino reazioni cutanee come rossori o sensazione di intorpidimento. Se usato correttamente, il freddo lenisce i dolori, riduce le infiammazioni e favorisce il processo di guarigione.

Sarah Steg

**RITROVA
UN MICROBIOTA
FELICE ED
EQUILIBRATO**



Optifibre



**Il mio aiuto per
smettere di fumare**



Prova ora Nicotinell.



Titolare dell'autorizzazione: Dr. Reddy's Laboratories SA, Basilea, Svizzera

Aiuta a ridurre la dipendenza dalla nicotina e i sintomi dell'astinenza.
QUESTI SONO MEDICAMENTI OMOLOGATI. LEGGA IL FOGLIETTO ILLUSTRATIVO.

YOU ARE
COLLAMIN®

Una rivoluzione nell'anti-age con collagene tripeptidico



Per una pelle bella, capelli e unghie forti



Per maggiore mobilità e vitalità



Senza sapore, si mescola facilmente



Formula innovativa di collagene per una **bellezza naturale**
e articolazioni forti

www.collamin.com

Di nuovo quel fastidioso prurito?



NUOVO

SENZA
cortisone

Derma-Merfen SensiCreme®
Allevia prurito, eczema e dermatite
atopica – senza cortisone.



✓ VERFORA
PER LA VITA

Sotto pressione

Ad alcuni piace perché li spinge a dare il massimo. Altri lo odiano perché compromette seriamente il loro benessere e la loro salute. Ma da cosa nasce lo stress, quando diventa negativo e quanto ne state sopportando in questo momento?



Numerose aziende che cercano personale promettono buone condizioni di lavoro, la possibilità di conciliare professione e vita privata e persino corsi interni di mindfulness. Tuttavia, nella percezione dei dipendenti, nell'ultimo decennio lo stress è aumentato più di ogni altro fattore. Secondo i dati dell'Ufficio federale di statistica, quattro lavoratori su dieci in Svizzera si sentono stressati. Nel settore sociale e sanitario, che vede occupata una lavoratrice su quattro, la percentuale sale addirittura al 29 per cento. Con oltre il 30 per cento, i giovani al di sotto dei 30 anni sono la categoria più colpita. Tra le cause si citano: carico emotivo, carenza di sostegno sociale, discriminazione e violenza, paura di perdere il lavoro,

Lo stress cronico **FA AMMALARE.**

poco tempo a disposizione, ridotto margine di manovra. Se lo stress diventa una condizione permanente, può comportare tutta una serie di disturbi fisici e organici come depressione, sindrome dell'intestino irritabile, infarto, diabete, infezioni, acufene e malattie dermatologiche. Inoltre, patologie già presenti possono aggravarsi ed essere a loro volta causa di stress.

CORPO IN STATO D'ALLERTA

Per gli uomini primitivi, lo stress era vitale per la sopravvivenza, in quanto in caso di pericolo attivava la reazione di attacco o di fuga. Il corpo rilascia infatti adrenalina, noradrenalina e cortisolo, i cosiddetti ormoni dello stress che fanno aumentare la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna, accelerano la respirazione, permettono di inspirare più ossigeno

e mettono a disposizione il massimo livello di energia. Tutti i sensi sono in massima allerta e il corpo è pronto a reagire. Nel breve periodo, lo stress può fungere da stimolo e favorire prestazioni elevate. Tuttavia, quando una persona sopporta lunghi periodi di stress il corpo rimane costantemente in stato di allarme, con conseguente sovraccarico e perdita di energie. Senza un adeguato equilibrio, ad esempio sotto forma di attività fisica o tecniche di rilassamento come il rilassamento muscolare progressivo, la meditazione o lo yoga, può manifestarsi una condizione di stress cronico. I sintomi tipici sono aumento del battito cardiaco, sudorazione, tremori, disturbi del sonno o problemi gastrointestinali, ma anche maggiore irritabilità, inquietezza interiore, ansia, rabbia o insoddisfazione. Spesso la capacità di concentrazione e di reazione peggiorano, il pensiero rallenta e subentra la smemoratezza. Si tende a un maggior consumo di caffè, nicotina o alcol oppure a mangiare in maniera incontrollata, molto più o molto meno del solito.

Se vi riconoscete in queste descrizioni, rivolgetevi al vostro medico di famiglia: insieme potete individuare i fattori scatenanti dello stress e definire utili strategie per contrastarlo. Per il bene della vostra salute, non temporeggiate!

Suzana Cubranovic

RIDUCETE LO STRESS!

- **Sport:** un allenamento regolare aiuta a scaricare la tensione e funge da valvola anti-stress.
- **Tecniche di rilassamento:** imparate il training autogeno, praticate la meditazione mindfulness, eseguite regolarmente il rilassamento muscolare progressivo secondo Jacobson o frequentate un corso di yoga.
- **Psicoterapia:** ciò che determina una reazione di stress non sono solo gli stimoli esterni – come una scadenza, un superiore di cattivo umore o un treno perso – ma anche i propri schemi di pensiero e di valutazione personali, ovvero il modo di affrontare le situazioni. La psicoterapia può aiutare a interrompere modelli di comportamento consolidati.
- **Lenire i sintomi dello stress:** chiedete in farmacia informazioni su principi attivi di origine vegetale. L'ashwagandha ha un effetto calmante, la rodiola aiuta in caso di stanchezza e difficoltà di concentrazione, il ginseng aumenta la capacità di rendimento, l'eleuterococco migliora la resistenza alla fatica; valeriana, passiflora e melissa favoriscono il sonno. Gli acidi grassi omega-3 svolgono un'azione antinfiammatoria e sostengono il sistema nervoso. Fatevi consigliare.

LINEA SENZA LATTICE



SCOPRI LA SENSAZIONE DI NON INDOSSARE NULLA

Loperamid-Mepha® lingual

un rapido* aiuto contro la diarrea
senza assunzione di liquidi –
ideale in caso di spostamenti



* Inizio dell'azione entro circa 2 ore
È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo. Mepha Pharma SA

06/2024 242401 GAS-CH-00096

Quelli con l'arcobaleno



Il mal di testa ti assilla?



Algifor® Liquid caps 400
Agisce contro il mal di testa.
Capsule con ibuprofene liquido.

Disponibile nelle farmacie e nelle drogherie. È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo. VERFORA SA



WIN NOW

Quali sono i vantaggi dei sieri solari Avène?

- A** Sono nutrienti come una crema
- B** Sono leggeri come un siero e sono efficaci come un SPF50+
- C** Sono utilizzati alla fine della routine



**Innovazione Solare :
Leggero come un siero,
potente come un SPF 50+**

Il marchio Avène innova con una collezione di nuovi sieri solari rivoluzionari. Queste formule ibride ultra-performanti non si limitano a proteggere: rimpolpano istantaneamente.

VINCETE UNO DI QUESTI TRE ATTRAENTI PREMI:

1



Un cofanetto completo Eau Thermale Avène, ideale per pelli sensibili. Trattamenti viso, corpo e protezione solare per una routine delicata, lenitiva, idratante e protettiva quotidiana. Valore di CHF 493.30

2



Un cofanetto viso e protezione solare, ideale per pelli disidratate. Una routine completa che idrata, protegge e valorizza la luminosità della pelle ogni giorno. Valore di CHF 123.60

3



Un cofanetto con acqua termale lenitiva, addolcente e rinfrescante, abbinata a un siero solare idratante per proteggere e idratare la pelle ogni giorno. Valore di CHF 51.80



CON UN PO' DI FORTUNA, SARETE ANCHE VOI TRA I VINCITORI!

Partecipate online su www.feelgoods-farmacie.ch/servizi/concorsi/estate-winnow oppure consegnando il tagliando sottostante nella vostra farmacia.

CONDIZIONI DI PARTECIPAZIONE: partecipando al concorso accettate le seguenti condizioni di partecipazione: possono partecipare tutte le persone maggiorenni residenti in Svizzera. Sono esclusi tutti i collaboratori Winconcept SA e delle farmacie Feelgood's, le loro famiglie e tutte le persone che vivono sotto lo stesso tetto. La partecipazione non è legata all'acquisto di un prodotto o servizio. I partecipanti confermano i loro dati personali. I dati personali raccolti nell'ambito del concorso saranno trattati in modo confidenziale e non saranno trasmessi a terzi. Possono tuttavia essere utilizzati da Winconcept SA / Farmacie Feelgood's per scopi promozionali e di marketing. I vincitori saranno informati personalmente. Non verrà scambiata alcuna corrispondenza sul concorso. È escluso qualsiasi ricorso legale. Ultimo termine per la partecipazione è il 31 agosto 2026, alle 24.00. I vincitori saranno avvisati e i premi saranno consegnati dalla farmacia di riferimento.

WIN NOW – PARTECIPATE

Partecipa presentando il coupon alla tua farmacia.
Ultimo termine per la partecipazione: 31 agosto 2026. L'estrazione a sorte avrà luogo alla fine di settembre 2026.

Signora Signor



Nome, cognome: _____

Indirizzo: _____

NPA, località: _____

E-mail: _____

Telefono: _____

La mia farmacia Feelgood's (nome, località): _____

Non vengono effettuati invii all'estero. I dati personali saranno trattati in modo confidenziale. Tuttavia, possono essere utilizzati per scopi promozionali e di marketing. 2/26

L'ABBONAMENTO DELLA VOSTRA FARMACIA

Desidero ricevere regolarmente la rivista della mia farmacia.
Compilare il tagliando e consegnarlo alla propria farmacia.

Signora Signor

Nome, cognome: _____

Indirizzo: _____

NPA, località: _____

E-mail: _____

Telefono: _____

La mia farmacia Feelgood's (nome, località): _____

Non vengono effettuati invii all'estero. I dati personali saranno trattati in modo confidenziale. Tuttavia, possono essere utilizzati per scopi promozionali e di marketing.

20% DI SCONTO



**SU TUTTA
LA GAMMA**

Bepanthen MED Plus
Spray e crema



20% DI SCONTO



**SU TUTTA
LA GAMMA**

**Magnesium Diasporal
Active, Pro Depot**
Compresse, direct stick



20% DI SCONTO



**SU TUTTA
LA GAMMA**

DermaPlast
Benda autoadesiva, cerotti medicati,
compressa di garza



20% DI SCONTO



Flawa Strips
Cerotti per la chiusura delle ferite



20% DI SCONTO



Farmacie di pronto soccorso



20% DI SCONTO



Ialugen Plus Akut
Crema 20 g



20% DI SCONTO



Parakito
Braccialetto antizanzare



20% DI SCONTO



Sensolar Zero-Bite
Spray antizanzare



20% DI SCONTO



Ricola Drink Cubes waterdrop
Cubi solubili per aromatizzare l'acqua. Con erbe alpine e vitamine
12 cubi – senza zucchero



20% DI SCONTO



Lactibiane Voyage 20M caps
Lactibiane Voyage Family Pack
14, 42 capsule



Farmacia di Agno SA, Agno
Farmacia della Montagna SA, Arzo
Farmacia Ascona, Ascona
Farmacia Dr. Camponovo, Balerna
Farmacia Teatro, Bellinzona
Farmacia Pharmantica, Biasca
Farmacia della Posta, Breganzona
Farmacia San Carlo, Breganzona
Farmacia San Luca SA, Caslano
Farmacia della Valle, Cevio
Farmacia Chiassese, Chiasso

Farmacia Chiesa, Chiasso
Farmacia Liver, Chiasso
Farmacia Nuova E. Chiesa SA, Chiasso
Farmacia Bernasconi, Coldrerio
Farmacia Amica, Curio
Farmacia Martinoli, Dongio
Farmacia Nuova, Gordola
Farmacia Arcobaleno, Grancia
Farmacia San Zeno, Lamone
Farmacia Internazionale, Locarno
Farmacia Lafranchi SA, Locarno

Farmacia Sole, Locarno
Farmacia Riviera SA, Lodrino
Farmacia Airone, Lugano
Farmacia Bozzoreda, Lugano
Farmacia Cassarate, Lugano
Farmacia Nassa, Lugano
Farmacia Solari, Lugano
Farmacia Trevano, Lugano
Farmacia Magliaso, Magliaso
Farmacia Generoso, Melano
Farmacia Accademia, Mendrisio

Farmacia Sciolli, Minusio
Farmacia Collina d'Oro, Montagnola
Farmacia San Nicolao, Novazzano
Farmacia Martinoli, Olivone
Farmacia Paradiso, Paradiso
Farmacia San Giorgio, Ponte Capriasca
Farmacia Martinelli SA, Pregassona
Farmacia Santo Stefano, Rancate
Farmacia Zanini, Stabio
Farmacia Taverne, Taverne
Farmacia Nobile, Tesserete

Le offerte

delle farmacie Feelgood's ticinesi



Farmalogica

