

Farmadomo NEWS

autunno 2026



%

BUONI SCONTO
ALLEGATI

LA FARMACIA CONSIGLIA
VITA SANA AL MASCHILE | 22

BENESSERE
ALLENAMENTO A TUTTO TONDO | 36

VITA QUOTIDIANA
FOCUS SUI DOLORI FANTASMA | 40

1958/1959

La rivista della salute delle farmacie Trevano e Chiassese

Farmacia Trevano
Farmadomo SA
Via Trevano 31
6900 Lugano



Farmacia Chiassese
Farmadomo SA
Via Comacini 8
6830 Chiasso

Impulsi autunnali

Farmacia Trevano



Nicole Righetti
Farmacista



Licia Perretta
Farmacista



Alessia Moroni Stampa
Farmacista

Farmacia Chiassese



Carlo Vassella
Farmacista



Davide Bianchi
Farmacista

Care lettrici, cari lettori

Con l'autunno, inizia una fase di transizione. Le giornate si accorciano, la vita quotidiana si sposta gradualmente verso l'interno. È quindi il momento ideale per dedicare maggiore attenzione alla propria salute. In questa rivista troverete molti temi di grande interesse. Lasciatevi ispirare!

Affrontiamo ad esempio un argomento che finora non ha ricevuto l'attenzione che merita: la salute psichica degli uomini. Perché è così importante un'analisi più approfondita e quali forme deve assumere il supporto? Ve lo spieghiamo nel nostro articolo principale.

Che ne dite di un nuovo metodo di allenamento che richiede grazia e forza? Il barre workout abbina movimenti di danza classica con l'allenamento della forza ed è perfetto per migliorare la coordinazione. Scoprite inoltre come combinare esercizi efficaci per il benessere fisico e mentale grazie all'allenamento cognitivo-motorio.

Il nostro contributo dedicato a cambiamenti climatici e salute offre nuove prospettive, del tutto sorprendenti. Qual è il loro impatto sul nostro benessere? Un tema che interessa direttamente ognuno di noi.

Uno sguardo sull'epigenetica mostra come lo stile di vita e l'ambiente influenzino la nostra salute e cosa ciò significhi concretamente.

Vi auguriamo un autunno variopinto e ricco di energia, lucidità e buone decisioni!

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



22

4 Salute

Forti a qualunque costo?

10 Attivi & dinamici

Quando il balletto sposa il workout

13 Consigli & astuzie

15 Lo sapevate?

Attivi contro l'artrosi

18 Medicina per tutti

Come l'ambiente condiziona i geni

22 La farmacia consiglia

Aiuto discreto per la disfunzione erettile

25 Novità & raccomandazioni

26 Nuove prospettive

Clima e salute in trasformazione

29 Sudoku

33 Da e per la Svizzera

Storie di successi svizzeri

36 Benessere

Allenare il corpo e la mente

40 Vita quotidiana

Quando duole ciò che non c'è più

43 WIN NOW



36



40



UN AIUTO DELICATO PER LA PSICHE

Già Paracelso raccomandava l'iperico contro «fantasmi e fantasie folli che allontanano l'uomo dalla vera saggezza». Oggi sappiamo che, in presenza di depressioni di lieve e media gravità, questa pianta dai fiori gialli può avere la stessa efficacia dei classici antidepressivi. Anche i preparati standardizzati a base di olio di lavanda sono considerati un'opzione vegetale in caso di irrequietezza interiore e stati d'ansia. Per la valeriana, i dati disponibili non sono così chiari. Tuttavia, considerata l'ottima tollerabilità, gli esperti consigliano comunque di provarla in caso di lievi disturbi del sonno. In ogni caso, è fondamentale chiedere consiglio in farmacia, perché questi preparati possono interagire con altri farmaci.



Forti a qualunque costo?

La depressione colpisce più le donne che gli uomini? No, ma gli uomini cercano aiuto molto più raramente. Ruoli tradizionali e sintomi che mascherano il problema sono di grande rilevanza in questo caso. Qual è il rischio e come rompere il silenzio?

Un uomo deve essere forte, nascondere i propri sentimenti e risolvere da solo i suoi problemi: queste regole non scritte dello stereotipo di mascolinità valgono tuttora! E non sono affatto innocue. Rendono la salute mentale degli uomini un argomento tabù. «Soffrire di depressione è spesso visto come poco virile, un segno di debolezza. Una mentalità che impedisce a molti uomini di chiedere aiuto in caso di problemi psicologici», spiega Andreas Walther, professore all'Università di Graz, specializzato in psicologia maschile.

Gli uomini soffrono di disturbi di dipendenza
**CON UNA FREQUENZA
DOPPIA RISPETTO
ALLE DONNE**
e si suicidano tre
volte di più.

In effetti, sono decisamente meno gli uomini rispetto alle donne a ricorrere a una terapia psicologica, anche se i ricercatori ritengono che i disturbi mentali colpiscano entrambi i sessi con la stessa frequenza. Lo confermano anche alcuni indicatori indiretti. Gli uomini, ad esempio, soffrono di disturbi di dipendenza con una frequenza doppia rispetto alle donne e si suicidano tre volte di più. Il tasso di trattamento più basso non riflette quindi una minore sofferenza, bensì una maggiore difficoltà nel farsi aiutare.

Perché negli uomini la depressione viene frequentemente trascurata? Uno dei motivi risiede nel fatto che spesso non si manifesta con i sintomi tipici descritti nei manuali di psicologia. Anziché un marcato senso di abbattimento, apatia o disturbi del sonno, soprattutto nelle fasi iniziali prevalgono rabbia, irritabilità, aumento del consumo di alcool, droghe, comportamenti a rischio. Gli specialisti parlano di «depressione mascherata», il che significa che i sintomi nascondono la malattia alla base e rendono difficile la diagnosi.

L'ISTINTO SOLITAMENTE NON SBAGLIA

Ma qualcosa sta cambiando. «Negli scorsi anni, la sensibilizzazione è notevolmente aumentata», afferma il professor Walther. Strumenti quali il «Male Depression Risk Scale», che permettono di identificare il rischio di depressione negli uomini, facilitano una diagnosi più accurata e contribuiscono a colmare le lacune esistenti.

Non tutti i disagi psicologici richiedono tuttavia immediatamente una psicoterapia o un trattamento farmacologico. I primi punti di contatto sono ad esempio le farmacie, la maggior parte delle quali offre colloqui di consulenza discreti con professionisti in grado di riconoscere i campanelli d'allarme e, se necessario, di indirizzare i pazienti verso uno specialista. Stanno aumentando anche le offerte specializzate nel campo della salute maschile; ad esempio, la scorsa estate l'associazione «mencare» ha istituito un proprio centro specializzato per la salute maschile. Oltre ai centri di consulenza professionali, gioca un ruolo fondamentale anche il contesto sociale: «Con un semplice: «Mi sembra che da settimane non sei più lo stesso. Che cosa ti sta succedendo?» si può ottenere già molto», spiega Andreas Walther. Il solo fatto di dimostrare di esserci e di cercare soluzioni insieme, può dare molto sollievo. Lo psicologo consiglia quindi di ripetere questa domanda anche più volte. «Perché quando si percepisce che una persona non sta bene, di solito è vero», conclude.

Stephanie Schnydrig

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

FUTURO[™] BRAND

VI PRESENTIAMO LA NUOVA
LINEA FUTURO[™] Premium
Compression Sleeves!

LET'S MOVE.



NUOVO

**FUTURO[™]
PREMIUM
COMPRESSION SLEEVES**

MANICOTTI ELASTICI DI COMPRESSIONE RIDISEGNATI



**CON BORDO IN SILICONE PER
RIDURRE LO SCIVOLAMENTO**
Innovativa fascia comfort



SI MUOVE CON IL TUO CORPO
Elasticità in 4 direzioni



**PROGETTATO PER ESSERE
INDOSSATO SOTTO I VESTITI**
Nuovo look essenziale



**TRASPIRANTE
+ ASSORBE L'UMIDITÀ**
Per una sensazione
piacevolmente fresca e asciutta



TESSUTO ULTRA MORBIDO
Vestibilità confortevole



**PROGETTATO PER RIDURRE
SFREGAMENTI E IRRITAZIONI**
Design senza cuciture

Dolori e crampi addominali vi rovinano la giornata? Affidatevi a Buscopan®

Per un sollievo mirato

Con Buscopan® l'effetto spasmolitico sulla muscolatura del tratto gastrointestinale determina un effetto antidolorifico. Buscopan® è destinato specificamente al rilasciamento dei muscoli del tratto digerente e a fornire sollievo dai dolori addominali.

ARRESTANDO I CRAMPI, S'INTERROMPE IL DOLORE

Dopo aver preso Buscopan®, questo viene trasportato nel tratto digerente. In questa sede, Buscopan® interrompe il segnale che provoca la contrazione dei muscoli gastrointestinali. I muscoli possono rilassarsi, il dolore si attenua, e la digestione torna a funzionare.

LA DIFFERENZA TRA ANTIDOLORIFICO E SPASMOLITICO

Il principio attivo spasmolitico di Buscopan® agisce solo localmente dove si manifestano i crampi dolorosi. La scopolamina butilbromuro viene assorbita nel flusso sanguigno solo in quantità minime.

Molti comuni antidolorifici da banco raggiungono il flusso sanguigno e agiscono su tutto l'organismo.

BUSCOPAN®, APPPOSITAMENTE PROGETTATO PER ALLEVIARE I VOSTRI MAL DI PANCIA, DA OLTRE 70 ANNI.

Opella Healthcare Switzerland AG, Risch



*È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.*

Raffreddore? Triomer® aiuta.

100%
di acqua
di mare
naturale

Triomer® Lavaggio nasale
pulisce il naso e facilita la respirazione.
Non provoca assuefazione.

Disponibile nelle farmacie e nelle drogherie. VERFORA SA



VERFORA
PER LA VITA



SOTTO STRESS?

Vitamine del gruppo
B ad alto dosaggio,
vitamina C e zinco.

Berocca
MED



In caso di carenza di
vitamine dovuta a
una maggiore tensione
nervosa.

Bayer (Schweiz) AG, 8045 Zürich

Sono medicinali omologati.
Leggere il foglietto illustrativo.

MANTIENI IL CONTROLLO



Massima discrezione. Specifici per gli uomini.

Gli assorbenti e i Pants di TENA Men offrono una tripla protezione da perdite, odori e sensazione di bagnato, ma non solo. Sono talmente discreti che nessuno li noterà. Perfetti per mantenere il controllo e sentirsi totalmente a proprio agio.

CAMPIONE GRATUITO

nella vostra farmacia o drogheria oppure TENA Hotline 08 40 - 22 02 22*

* 0.08 CHF/minuto, possibili variazioni di prezzo per chiamate da cellulare. Chiamate possibili solo dalla Svizzera.

TENA:
No.1 leader nella categoria
incontinenza in Svizzera

Fonte: IQVIA Pharma Trend Monthly (farmacia/drogheria), valore in CHF, YTD 12/2025

TENA,
un marchio di Essity

TENA **MEN**
KEEP CONTROL



IL POST ALLENAMENTO

Nonostante i movimenti controllati, il barre workout è un allenamento intenso che sollecita sensibilmente diversi gruppi muscolari. Una cura attenta durante e dopo l'allenamento accresce benessere e recupero. Il team della vostra farmacia sarà lieto di fornirvi utili consigli e prodotti di supporto:

- pomate per la cura dei muscoli prima e dopo un allenamento intenso
- integratori a base di magnesio per prevenire i crampi e stimolare la rigenerazione muscolare
- shake per coprire l'elevato fabbisogno proteico in caso di sport intensi
- bevande isotoniche durante e dopo l'allenamento per regolare l'idratazione e il tenore di sali minerali

Quando il balletto sposa il workout

Il barre workout è un allenamento completo che combina figure e movimenti della danza classica con elementi di ginnastica, yoga e pilates. L'allenamento alla sbarra e al suolo migliora forza, postura e benessere.

Quando balletto, pilates e yoga si uniscono in un unico allenamento, si parla di barre workout. In questo tipo di allenamento l'eleganza della danza classica e un intenso lavoro di potenziamento muscolare si completano a vicenda all'insegna della massima efficacia. Il nome deriva dal termine francese «barre», che indica la classica sbarra da danza fissata alla parete e costituisce uno strumento fondamentale nel barre workout, perché permette di appoggiarsi o reggersi

stress e favoriscono uno stato di benessere generale. Esercizi tipici di un allenamento barre sono, ad esempio, il ballet squat (una forma di plié), i sollevamenti delle gambe, esercizi per il core volti a stabilizzare il centro del corpo, allenamento delle braccia con i pesi o a corpo libero, esercizi di stretching e di equilibrio, per migliorare la flessibilità e la mobilità. L'allenamento è accompagnato da musica dal ritmo veloce, che favorisce la fluidità dei movimenti e stimola a mantenere costanza e impegno.

Il barre workout è un
allenamento total body
che coinvolge
TUTTI I MUSCOLI.

durante numerosi esercizi. Altri attrezzi tipici dell'allenamento sono manubri, kettlebell, bande elastiche, anelli da pilates o foam roller. La parte dell'allenamento ispirata al pilates o allo yoga si svolge a terra. Il barre workout si basa inoltre sulla contrazione muscolare isometrica, in cui il muscolo si attiva senza allungarsi o accorciarsi in modo significativo. L'allenamento consiste nella ripetizione di piccoli movimenti e nella tenuta di diverse posizioni in maniera controllata, sollecitando intensamente i muscoli e sottoponendo le articolazioni a uno sforzo ridotto.

TUTTI I MUSCOLI SONO COINVOLTI

Essendo un allenamento total body, il barre workout sollecita tutti i muscoli del corpo, migliorando forza, resistenza, postura ed equilibrio. Il rafforzamento della muscolatura profonda porta benefici soprattutto ad addome, glutei, cosce e dorso. Concentrazione, precisione e attenzione riducono inoltre lo

ECCO COME SI SVOLGE UNA LEZIONE DI BARRE

Una lezione di barre dura generalmente tra i 45 e i 60 minuti. Inizia con un riscaldamento per preparare muscoli e articolazioni. Seguono quindi sequenze di 10 o 15 minuti di lavoro con piccoli manubri per spalle, bicipiti e tricipiti, un allenamento dei glutei con squat e sollevamenti delle gambe e infine esercizi per il core con tenute isometriche volte a rafforzare la muscolatura di addome e dorso. La sessione si conclude con stretching e defaticamento per favorire il recupero e il rilassamento.

Il barre workout preserva le articolazioni e l'intensità dell'allenamento può essere adeguata al livello di forma fisica individuale. Non sono inoltre necessarie conoscenze pregresse di danza classica. L'allenamento si addice pertanto a persone in buona salute di qualunque età e costituzione fisica. Per le donne in gravidanza e i soggetti con forti dolori alla schiena si consiglia tuttavia di consultare un medico. I principianti dovrebbero assolutamente frequentare un corso con un istruttore qualificato, in quanto la precisione e la corretta esecuzione dei movimenti sono determinanti per ottenere buoni risultati. Generalmente scuole di danza, studi di yoga o centri fitness specializzati offrono diverse classi di barre.

Kurt Meyer

Disturbi allo stomaco? Un buon rimedio è Carmol

Carmol® Gocce allevia i disturbi allo stomaco e la sensazione di malessere grazie alla forza di 10 piante medicinali oltre all'acqua di melissa e al levomentolo.



Disponibile in farmacia e drogheria. È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo. VERFORA SA

 **VERFORA®**
PER LA VITA

Raffreddore e appuntamenti?

**FAI IL PIENO DI
VITAMINA C**

Resta attivo durante il giorno con Alca-C®!



A rapida insorgenza d'azione*
***Contro la febbre e i dolori nelle
malattie da raffreddamento***

Questo è un medicamento omologato. Vedi il foglietto illustrativo.

Melisana AG, 8004 Zurigo, www.melisana.ch * già dopo 15 – 20 minuti (t_{max} = 48 min)

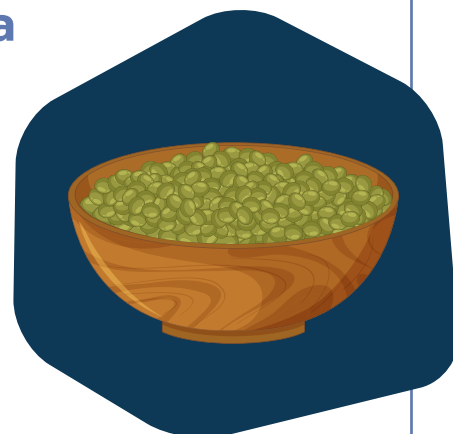


Il coenzima Q10 può favorire la fertilità?

La riserva e la qualità degli ovociti sono fattori importanti per chi desidera avere un figlio e diminuiscono con l'avanzare dell'età. In questo contesto, il coenzima Q10, sostanza simile a una vitamina che svolge un ruolo centrale nella produzione di energia all'interno delle cellule nonché una funzione antiossidante, è al centro dell'attenzione della ricerca. Studi recenti indicano che il coenzima Q10 può migliorare l'apporto energetico degli ovociti, ridurre lo stress ossidativo e contribuire così alla loro salute. Nei trattamenti per la fertilità, è stato dimostrato che già un basso dosaggio di 30 mg al giorno di coenzima Q10 per tre mesi è in grado di migliorare il tasso di gravidanza clinica. Tuttavia il coenzima Q10 da solo non è però un rimedio miracoloso e, soprattutto in caso di infertilità che persiste da tempo, non sostituisce la consultazione medica.

Lenticchie: fonte proteica sottovalutata

Molto più di un semplice contorno, le lenticchie sono piccoli concentrati di energia. Per le persone con un consumo ridotto o nullo di carne, alla pari di altri legumi, le lenticchie costituiscono un'eccellente fonte proteica. Con circa il 25 percento ogni 100 g, forniscono sì un tasso lievemente inferiore di proteine dalla composizione diversa rispetto alla carne, ma sono tuttavia ricche di fibre e di preziosi elementi vegetali secondari nonché di grassi insaturi tanto benefici per la salute. Abbinare a patate, uova o cereali, raggiungono una qualità proteica paragonabile a quella della carne. Inoltre il ferro che contengono viene meglio assorbito se consumate insieme ad alimenti ricchi di vitamina C. In insalata, come zuppa, stufate o nel Dal indiano, le lenticchie sono un alimento versatile, gustoso, economico. La scelta ideale per un'alimentazione consapevole.



Il dentifricio favorisce la formazione di afte?

Le afte sono per lo più innocue, ma possono risultare dolorose mentre si mangia e si parla e compromettere temporaneamente lo stato di benessere generale. Diversi fattori quali stress, piccole ferite, carenza di nutrienti, un'inflammatione causata da un'errata igiene orale o il consumo di cibi piccanti o acidi può favorirne la comparsa. Quali trattamenti per le manifestazioni acute si consigliano gel lenitivi, tinture madri o collutori disinfettanti. Chi soffre regolarmente di afte dovrebbe analizzare criticamente i prodotti utilizzati per l'igiene orale. Alcuni studi mostrano che il sodio laurilsolfato (SLS), spesso impiegato nei dentifrici per formare la schiuma, può irritare le mucose e favorire la formazione di afte. A chi ne è soggetto si consiglia quindi di preferire dentifrici privi di SLS e collutori delicati in vendita in farmacia.



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

Desiderate ulteriori ragguagli o consigli di stagione?

Il vostro farmacista sarà lieto di consigliarvi.



Per i
bambini

Anche per
adulti

Nervi saldi* Un gioco da ragazzi

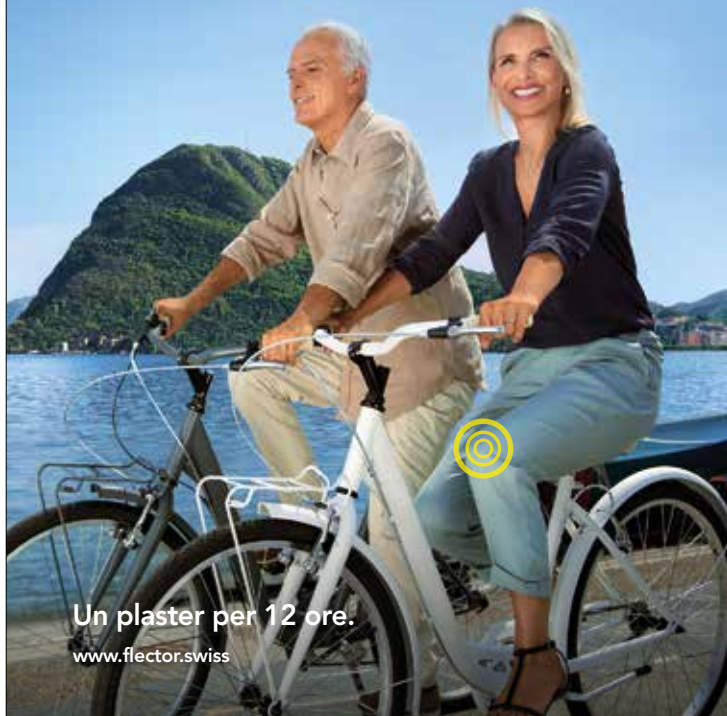


Combina 9 ceppi batterici comprovati e la vitamina B2* per il normale funzionamento del sistema nervoso e del metabolismo energetico.

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

Flector EP Tissugel®

Applicare invece di massaggiare.



Un plaster per 12 ore.
www.flector.swiss



In caso di artrosi sintomatica del ginocchio.

- Combatte il dolore e l'infiammazione localmente.
- Penetra nel tessuto infiammato.
- Semplice e pulito da usare.

Anche in caso di distorsioni, contusioni e strappi muscolari.



- Ogni confezione contiene due reti tubolari elastiche per il fissaggio.

È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

IBSA Institut Biochimique SA
Swiss Business Operations, Via Pian Scairola 49
CH-6912 Lugano-Pazzallo, www.ibsaswitzerland.ch



Caring Innovation

Attivi contro l'artrosi

L'avanzare dell'età porta spesso con sé anche l'artrosi. Le articolazioni si consumano e l'usura causa spesso dolore. Vi sveliamo come contrastarla con il movimento e un'alimentazione equilibrata.

Il medico greco Ippocrate di Kos descrisse l'usura delle articolazioni già 2'500 anni or sono. L'artrosi si manifesta con l'avanzare dell'età: lo strato cartilagineo delle articolazioni si assottiglia sempre più finché le ossa sfregano tra di loro, causando forti dolori. È una delle patologie articolari più comuni; inizialmente colpisce più spesso gli uomini, mentre a partire dai 55 anni sono le donne le più soggette.

I dolori interessano solitamente la colonna vertebrale lombare, la zona cervicale, l'anca e il ginocchio, ma anche le articolazioni delle dita delle mani o dell'alluce. Si avvertono sotto sforzo, quando ci si alza dal letto al mattino e, con il progredire della malattia, anche a riposo. Le articolazioni colpite possono ingrossarsi e perdere mobilità, poiché si accumula tessuto osseo per compensare il sovraccarico. Dopo un periodo di inattività, le articolazioni risultano rigide, ma la situazione può migliorare con il movimento. Il liquido sinoviale «lubrifica» e fornisce sostanze nutritive alla cartilagine poiché le sue fibre di collagene, che la rendono elastica, vengono rinnovate solo in minima parte. In presenza di un sospetto di artrosi, meglio consultare un medico.

COSA PUÒ AIUTARE

La terapia migliore consiste in esercizi di allungamento e rafforzamento in fisioterapia, a casa o in acqua, dove il carico sulle articolazioni è ridotto. Il calore, la corrente continua e i massaggi possono essere d'aiuto. Si può ricorrere anche ai farmaci antidolorifici e antinfiammatori nonché alle iniezioni di cortisone e acido ialuronico. Se nulla di tutto ciò aiuta, si valuta l'opzione dell'intervento.

A livello preventivo, sport quali ciclismo o nuoto sono ideali, dato che i movimenti vengono effettuati con un peso corporeo ridotto. Meno indicati invece calcio, pallamano e altre discipline sportive che prevedono continui stop-and-go.

ATTENZIONE ALL'ALIMENTAZIONE E AL PESO

In presenza di artrosi, si consiglia di seguire un'alimentazione equilibrata, povera di grassi e ricca di vitamine. Sono da prediligere i prodotti integrali, gli alimenti ricchi di calcio come spinaci o broccoli e i latticini a basso contenuto di grassi come la ricotta. Sono importanti gli acidi grassi omega-3 presenti nel pesce, nelle verdure a foglia verde, nei semi di lino o nelle noci. Anche aglio, cipolla e porri hanno un effetto benefico. Quotidianamente si dovrebbero bere almeno due litri d'acqua o di tisane non zuccherate. Meglio evitare invece gli acidi grassi omega-6 presenti negli alimenti di origine animale, i piatti pronti, i dolci, l'alcol e le sigarette. Inoltre, perdere i chili superflui aiuta a proteggere ulteriormente le articolazioni.

Bettina Jakob



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

La X sta per **forte**.
Per **10 mg**.



Biotina Merz® forte 10 mg:
la biotina ad alto dosaggio
in caso di carenza di biotina.

È un prodotto farmaceutico approvato.
Leggere il foglietto illustrativo.
Disponibile nelle farmacie e nelle drogherie.

 Merz Pharma (Schweiz) AG
4123 Allschwil

www.biotin-merz.ch

pantogar

I miei capelli.
Il mio pantogar.®

4 volte attivo

- Per rinforzare i capelli in caso di perdita diffusa di capelli
- Migliora la qualità dei capelli
- Riduce la fragilità delle unghie
- Trattamento preventivo contro l'ingrigimento precoce



SWISS
MADE

Disponibile in farmacie e drogherie.
È un prodotto farmaceutico approvato.
Leggere il foglietto illustrativo.

 Merz Pharma (Schweiz) AG
4123 Allschwil

pantogar.ch

Provate un vero
sollevio dai sintomi
dell'occhio secco



Provateli subito da noi!

Osservare le istruzioni per l'uso/la confezione con le istruzioni complete per l'uso e le importanti indicazioni di sicurezza.

Alcon Switzerland SA, Rue Louis-d'Affry 6; CH-1700 Fribourg; tel: +41 58 911 38 00; e-mail: service.vcch@alcon.com; www.alcon.ch
General Manager: Dr. Ege Bay, Jan Thore Föhrenbach, Paolo Grossi | CH-SYX-2500010 05/25 © 2025 Alcon

Alcon

Braun ThermoScan 7+ IRT 6525



BRAUN

FORTE CONTRO **IL DOLORE**

 **FORMULA A BASE DI OLI ESSENZIALI**



**INDOLENZIMENTO &
DOLORI ARTICOLARI**



**FORMULA A BASE
DI OLI ESSENZIALI**

Esclusivamente in farmacie e drogherie. È un medicamento omologato.
Leggere i foglietti illustrativi. VERFORA SA

 **SWISS MADE**

 **VERFORA**

Come l'ambiente condiziona i geni

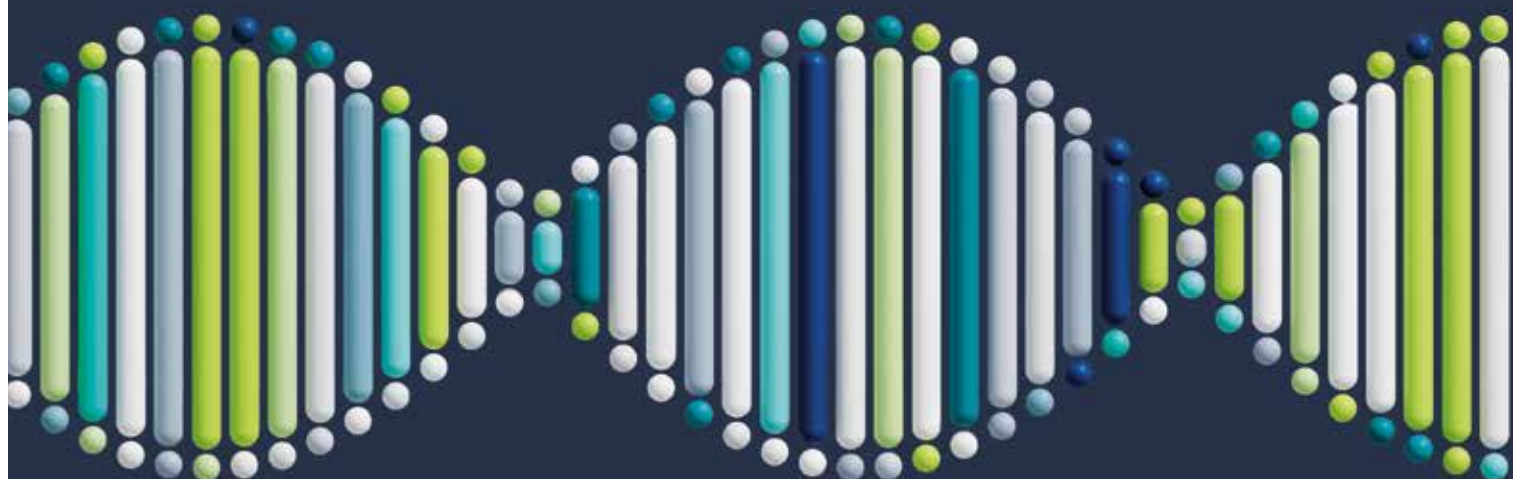
Per quale motivo i gemelli monozigoti sviluppano tratti caratteriali diversi pur avendo gli stessi geni? L'epigenetica si occupa proprio di questo fenomeno: studia come l'ambiente, lo stile di vita e le esperienze condizionino l'individuo.

Perché i bambini hanno i riccioli della mamma e gli occhi verdi del papà lo spiega la genetica classica. Essa descrive l'ereditarietà dei tratti attraverso i geni, codificati nel DNA e contenenti informazioni fondamentali per la costituzione e le funzioni del corpo. Per molto tempo si è ritenuto che questo schema genetico determinasse in larga misura lo sviluppo di un individuo. Oggi, tuttavia, sappiamo che non solo i geni, ma anche i fattori ambientali svolgono un ruolo importante. L'epigenetica illustra proprio questa interazione: descrive in che modo i geni vengono controllati all'interno delle cellule. Benché ogni cellula possieda lo stesso codice genetico, in una cellula cutanea devono essere attivi geni diversi rispetto a quelli di una cellula cerebrale. I meccanismi epigenetici determinano quindi quali geni vengono attivati o disattivati. Anche fattori della vita quotidiana come l'alimentazione, l'attività fisica, lo stress, il sonno o le sostanze tossiche presenti nell'ambiente possono incidere sull'attività genica. L'epigenoma, ovvero l'in-

sieme di tutti i fattori epigenetici, reagisce infatti all'ambiente e allo stile di vita e cambia nel corso della vita. Il metabolismo o i rischi di malattia possono quindi essere condizionati dai meccanismi epigenetici. Nel tempo, ad esempio, un'alimentazione sbilanciata può provocare alterazioni nelle cellule adipose o cerebrali. Poiché l'epigenoma è molto dinamico, le condizioni di stress di breve durata vengono spesso compensate. Il problema si pone quando abitudini di vita sfavorevoli persistono per lunghi periodi.

LE MUTAZIONI EPIGENETICHE POSSONO ESSERE EREDITATE?

Un campo di ricerca particolarmente interessante si occupa di verificare se le variazioni epigenetiche possano essere trasmesse alle generazioni successive. Studi condotti sugli animali dimostrano che fattori quali stress cronico o malnutrizione possono innescare cambiamenti epigenetici che, in parte, possono ripercuotersi anche sulla generazione successiva.



Un esempio noto della ricerca sull'uomo è la carestia («inverno della fame») del 1944 nei Paesi Bassi. All'epoca le donne incinte soffrivano di grave malnutrizione e i loro figli svilupparono frequenti disturbi metabolici e malattie cardiovascolari. I ricercatori hanno individuato in loro alterazioni epigenetiche in

Il metabolismo o i rischi di malattia
**POSSONO QUINDI
ESSERE CONDIZIONATI
DAI MECCANISMI
EPIGENETICI.**

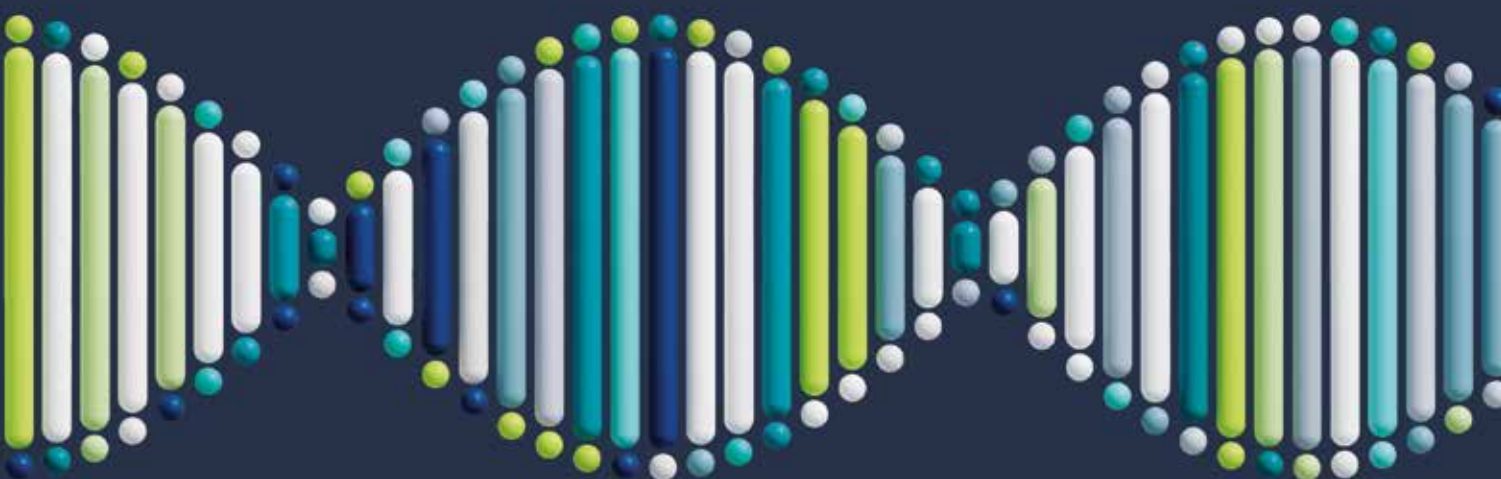
determinati geni metabolici, in parte riscontrabili anche nella generazione successiva. La ricerca sull'uomo è tuttavia ancora agli albori e non è ancora chiaro quali alterazioni epigenetiche permangano nel tempo e quali vengano effettivamente trasmesse.

L'INFLUSSO DI UNO STILE DI VITA SANO

Uno stile di vita sano favorisce molti processi dell'organismo e può influire positivamente sui meccanismi epigenetici. Tra questi figurano, ad esempio, un'alimentazione equilibrata, un'attività fisica regolare, un sonno adeguato, la riduzione dello stress e relazioni sociali stabili. Al contrario, il fumo, il consumo di alcol, lo stress cronico, nonché le sostanze tossiche presenti nell'ambiente o gli agenti inquinanti hanno effetti negativi.

Oggi le alterazioni dell'epigenoma vengono associate a numerose patologie, tra cui il cancro e le malattie neurologiche. La terapia oncologica utilizza già farmaci che agiscono in modo mirato sui processi epigenetici. L'epigenetica rimane comunque un campo di ricerca complesso. A fronte dell'importante dinamismo dei modelli epigenetici, è ancora difficile formulare previsioni personalizzate sul decorso delle malattie o sulle terapie.

Sarah Steg



La tosse non ti dà tregua?



**Triofan® Antitussivo Levodrop
in caso di tosse secca.**
Triofan® Espettorante in caso di tosse grassa.

Disponibile nelle farmacie e nelle drogherie. Sono dei medicinali omologati.
Leggere i foglietti illustrativi. VERFORA SA



VERFORA
PER LA VITA

3 FASI DURANTE LA NOTTE

L'innovazione trifasica
con rilascio graduale dei
principi attivi.

In farmacia e drogeria



**NUOVO
INTENS**

a dosaggio aumentato

Integratore alimentare

La vitamina B6 contribuisce alla regolazione dell'attività ormonale. La vitamina B6 contribuisce al normale funzionamento del sistema nervoso e alla normale funzione psicologica. La vitamina B6 contribuisce al normale metabolismo energetico e alla riduzione della stanchezza.

Melisana AG, 8004 Zurigo



VIA PIDOCCHI, VIA!



DIAGNOSI

TRATTAMENTO

PREVENZIONE

Paranix Shampoo

Il trattamento contro i pidocchi più venduto in Svizzera.

- Facile come lavare i capelli.
- Senza insetticidi.
- Profumo gradevole.
- Basta fino a 4 trattamenti completi.

Dispositivo medico. Leggere le istruzioni per l'uso.

* IQVIA, MAT 2020 Dec Sell out Data

www.paranix.ch

Perrigo Schweiz AG | Rennweg 38 | 8001 Zurich, Switzerland | www.perrigo.ch

LA SOLUZIONE PER LA TUA SECCHENZA OCULARE

Privi di conservanti
e fosfati

Facile da usare

E compatibile con
lenti a contatto

HYLO®



HYLO COMOD®

Il classico per gli occhi secchi
Idratazione efficace per le forme
lievi e moderate degli occhi secchi.



HYLO GEL®

Per la secchezza oculare cronica
Idratazione prolungata per occhi
secchi gravi o cronicamente.

NELLA TUA
FARMACIA

URSAPHARM



RICHIESTO SPESSO in farmacia

«In quanto tempo agisce il farmaco per il trattamento di disfunzioni erettili e quanto dura l'effetto?»

Il Sildenafil inizia ad agire di regola tra 30 e 60 minuti dopo l'assunzione, perciò si consiglia di assumerlo per tempo prima del rapporto sessuale. L'effetto dura in media da 4 a 6 ore, senza provocare un'erezione continua, ma facilitandola in caso di stimolazione sessuale. L'efficacia può variare da persona a persona, in particolare in funzione della stanchezza, dello stress o del consumo di alcol. È preferibile assumere questo farmaco a digiuno o dopo un pasto leggero, poiché un'assunzione di cibo abbondante potrebbe ritardarne l'azione.



Shekyb Solh Dost
Farmacista e proprietario della
Pharmacie de Bellevue



Aiuto discreto per la disfunzione erettile

Parlare di disturbi di erezione non è facile, eppure sono in molti a soffrirne, a qualsiasi età. La farmacia rappresenta un primo punto di contatto di facile accesso per un colloquio discreto e, in caso di necessità, propone anche un trattamento. Shekyb Solh Dost, farmacista e titolare della farmacia Bellevue di Ginevra, risponde in un'intervista alle domande sulle procedure adottate in farmacia.

I disturbi erettili sono un argomento tabù. Vi capita spesso di doverlo affrontare in farmacia?

Shekyb Solh Dost: I disturbi erettili sono ancora un soggetto delicato, raramente abordato spontaneamente in farmacia. Tuttavia, quando si instaura un clima di fiducia, se ne parla più liberamente. In realtà, queste situazioni sono frequenti, anche se spesso i pazienti si esprimono in maniera indiretta. Alcuni si sentono più a loro agio con un farmacista uomo, sottolineando l'importanza di un ambiente accogliente e di un team che sappia ascoltare questo tipo di difficoltà.

Sono disturbi legati all'età o interessano anche gli uomini più giovani?

I disturbi erettili interessano tutte le età, ma la loro frequenza aumenta con gli anni. Nella nostra farmacia, osserviamo diversi profili: le richieste provengono spesso da pazienti più maturi, ma ci sono anche giovani uomini che chiedono consigli. Nel loro caso, le cause sono spesso molteplici, in particolare di natura psicologica, oltre ai fattori puramente fisici.

Perché la farmacia è un buon primo punto di contatto?

La farmacia è un luogo in cui si stabilisce una relazione di fiducia, che facilita lo scambio anche su temi delicati. Di facile accesso, senza bisogno di appuntamento, è un punto di ascolto ideale. La presenza di uno spazio di consulenza confidenziale consente di affrontare queste problematiche con discrezione. Il farmacista può quindi offrire un primo ascolto, valutare la situazione e, se necessario, consigliare rapidamente al paziente di rivolgersi a un medico.

Come si svolge una consultazione in farmacia?

Con l'accordo del paziente, iniziamo la consulenza con un triage, ossia una stima dell'urgenza medica. Questo strumento ci permette di valutare la situazione in maniera strutturata, tenendo conto di tutti i

criteri clinici più importanti, e di documentare l'iter terapeutico. L'obiettivo è di fornire una risposta adeguata, identificando i casi che richiedono una presa a carico medica. Sulla base dell'esito del triage, oltre a proporre la terapia più adeguata, forniamo al paziente le indicazioni per un utilizzo corretto del trattamento oppure raccomandiamo una valutazione da parte del medico curante o di un urologo.

Quali segnali d'allerta giustificano una consultazione medica?

Le situazioni a rischio includono in particolare un'ipertensione non controllata, una patologia cardiaca, un infarto o un ictus recente. Cerchiamo di chiarire anche le controindicazioni e invitiamo questi pazienti a consultare un medico.

Che trattamenti possono essere proposti in farmacia?

Per i pazienti idonei, può essere preso in considerazione un trattamento sintomatico. Noi consigliamo un trattamento con Sildenafil – un principio attivo per il trattamento della disfunzione erettile – al dosaggio minimo efficace, di solito 25 mg per un paziente che non ha mai assunto il farmaco prima; la vendita senza ricetta è limitata a quattro compresse. Spieghiamo anche in modo molto chiaro le modalità di assunzione e gli effetti collaterali.

Oltre ai farmaci, che cosa può contribuire a un miglioramento?

È fondamentale apportare dei cambiamenti nel proprio stile di vita, in particolare ridurre il consumo di alcol e tabacco, che possono influire negativamente sulla funzione erettile. Anche le tecniche di gestione dello stress quali la meditazione o gli esercizi di respirazione possono essere d'aiuto. E, a seconda della situazione, può essere utile anche consigliare una visita da un sessuologo.

Sophie Membrez

FORTE CONTRO IL DOLORE

PER L'ARTROSI E I DOLORI ARTICOLARI



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

SWISS MADE

VERFORA

CACAO FLAVA COSA?

Ottenibile in farmacia,
in drogheria
o sul sito
www.phytocacao.ch



CIÒ CHE IL TUO CUORE DESIDERA:

Il nuovo
PhytoCacao® Cardio.
Solo 1 volta al giorno.

Flusso sanguigno normale grazie a vasi sanguigni elastici.*





GUM SOFT-PICKS PRO dona una sensazione di freschezza e di pulito

GUM® SOFT-PICKS® PRO

GUM® SOFT-PICKS PRO è la soluzione ideale per chi cerca un'alternativa più semplice al filo interdentale. È l'alleato perfetto per la pulizia quotidiana degli spazi interdentali. La morbida testina pulisce efficacemente i punti dove lo spazzolino da denti non arriva.

GUM® SOFT-PICKS PRO è disponibile in 3 grandezze.

F. Uhlmann-Eyraud SA



Dolori e crampi addominali?

Buscopan®

I crampi addominali possono comparire inattesi, nella vita di tutti i giorni, ma anche in momenti importanti. Grazie al suo doppio effetto, Buscopan® allevia miratamente lo spasmo e lenisce quindi il dolore. Un intestino rilassato ci fa sentire sollevati.

È un medicamento omologato.

Leggere i dati riportati sull'imballaggio.

Opella Healthcare Switzerland AG



Capire l'intestino è semplicissimo

KALEIDON TRIBIOTIC+

L'intestino non è solo un organo dell'apparato digerente: Ospitando miliardi di cellule immunitarie, infatti, rappresenta anche un importante «organo immunitario». KALEIDON TRIBIOTIC+ combina lo zinco, che viene assorbito nell'intestino, con il nostro esclusivo lievito. L'oligoelemento essenziale zinco contribuisce al normale metabolismo dei macronutrienti.

A. Menarini GmbH



**Vagisan®
IdroCrema**

Vagisan®

Vagisan IdroCrema allevia i disturbi come secchezza, bruciori, prurito e lievi lesioni. Idrata la zona intima secca e sensibile e aiuta a mantenere il suo naturale equilibrio. Allevia i disturbi legati alla secchezza, migliora il benessere intimo e dona una piacevole sensazione di comfort e morbidezza. Senza ormoni, ben tollerata e adatta all'uso quotidiano per donne di tutte le età.

Alcina AG

Cura del cavo orale unica a base di olio essenziale

TEBODONT®

I prodotti TEBODONT, prodotti in Svizzera, sono sinonimo di igiene orale e dentale adattata alle vostre esigenze individuali. TEBODONT comprende un dentifricio e un collutorio con e senza fluoruro per l'igiene orale quotidiana e il rafforzamento delle gengive, oltre a un gel e uno spray per la cura mirata delle irritazioni alle gengive o alla mucosa orale.

Dr. Wild & Co. AG





Clima e salute in trasformazione

I cambiamenti climatici stanno influenzando sempre più la salute della popolazione. L'aumento dell'inquinamento atmosferico, insieme al prolungamento della stagione delle allergie e dell'attività delle zecche, espone l'organismo a nuove sfide. Le farmacie possono offrire un importante supporto attraverso consulenza, prevenzione e rimedi naturali.

Da parecchio tempo, il cambiamento climatico non è più soltanto una questione ambientale o meteorologica: le conseguenze dirette sulla salute sono evidenti. Condizioni atmosferiche mutate e aria sempre più inquinata compromettono il benessere e aumentano i rischi di malattie.

Le temperature più elevate favoriscono la formazione di ozono negli strati vicini al suolo e prolungano la stagione dei pollini e delle zecche. Un'evoluzione che può causare disagi alle persone che soffrono di patologie respiratorie quali asma o bronchite cronica. Anche le allergie spesso si manifestano prima nel corso dell'anno e durano più a lungo. Le farmacie rappresentano una rete di consulenza competente in materia di farmaci antistaminici, cura delle vie respiratorie e piante medicinali di supporto.

UN CARICO PER IL CUORE E LA CIRCOLAZIONE

I cambiamenti climatici possono mettere a dura prova il sistema cardiocircolatorio. Sbalzi di temperatura, eventi meteorologici estremi o periodi di canicola prolungati costringono l'organismo a uno sforzo di adattamento supplementare. Le persone che già soffrono di malattie cardiovascolari reagiscono con maggiore sensibilità a questi cambiamenti.

Buona capacità di auto osservazione, apporto di liquidi sufficiente e controllo regolare della pressione o dell'assunzione di farmaci sono pratiche fondamentali in questi casi. Le farmacie svolgono un ruolo importante in questo senso, fornendo ad esempio consigli sui farmaci o suggerendo come adeguare le proprie abitudini quotidiane.

I cambiamenti climatici modificano anche le malattie infettive. Temperature più calde e inverni più miti favoriscono la diffusione di determinate specie di insetti e zecche. Di conseguenza, aumenta anche il rischio di malattie trasmesse dagli insetti quali la meningoencefalite primaverile-estiva (FSME). L'autunno è la stagione ideale per la vaccinazione contro le zecche: chi si vaccina in questi mesi, beneficerà di una copertura ottimale già in primavera.

UN SUPPORTO NATURALE DALLA FARMACIA

Possono essere d'aiuto anche i preparati a base di erbe in vendita in farmacia. Timo e altea aiutano a calmare le vie respiratorie irritate, mentre salvia e piantaggine vengono tradizionalmente utilizzate in caso di disturbi da raffreddamento. Le piante adattogene come il ginseng e la rodiola possono inoltre contribuire a sostenere il corpo in caso di stress e di condizioni ambientali modificate.

Importantissime anche le semplici strategie quotidiane: regolare movimento all'aria aperta, alimentazione equilibrata ricca di frutta e verdura e sufficienti ore di sonno rafforzano il sistema immunitario. In autunno, è buona cosa anche preparare il corpo in modo mirato ad accogliere la stagione invernale, ad esempio sottoponendosi a un test per il controllo della vitamina D. Basta chiedere consiglio in farmacia!

Nina Steiner

PARTICOLARMENTE A RISCHIO: GLI ANZIANI

Gli anziani reagiscono spesso con maggiore sensibilità agli stress legati al clima. Con l'avanzare dell'età, diminuisce la capacità del corpo di adattarsi rapidamente agli sbalzi di temperatura o ai cambiamenti delle condizioni ambientali. Allo stesso tempo, risultano più frequenti i disturbi cronici quali patologie cardiocircolatorie o malattie delle vie respiratorie. Un controllo regolare dei farmaci assunti, un apporto sufficiente di liquidi e un programma giornaliero adeguato possono rivelarsi molto utili.



BRUCIORE DI STOMACO?

SOLLIEVO MIRATO PER SINTOMI ACUTI



- Blocca la pompa protonica nello stomaco
- e inibisce la produzione di acido alla base.



- Riduce l'acido gastrico in eccesso,
- forma una barriera protettiva
- e neutralizza l'aggressività dei succhi gastrici.

Sono dei medicinali omologati. Leggere i foglietti illustrativi.

Titolare dell' omologazione:
Takeda Pharma AG,
Thurgauerstrasse 130, 8152 Opfikon



BIOMED

Rappresentato da:
Biomed AG, Überlandstrasse 199,
8600 Dübendorf

ThermaCare
FASCE AUTORISCALDANTI



Il calore che scioglie il dolore



Fino a 16 ore di
sollevio dal dolore



Calore profondo
terapeutico



Non contiene
farmaci

VERFORA

PENNA ALLA MANO

2			1	6				4
	8						9	
6		5		3	9		7	2
		7		9	8	2		
9							3	5
	2	8	6		4			7
		9	4					
	1	6	7		3	4	2	
4					5	3		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/autunno-sudoku oppure consegnando il tagliando sottostante nella vostra farmacia.

ULTIMO TERMINE DI PARTECIPAZIONE: 30 novembre 2026 alle 24.00.
L'estrazione a sorte avrà luogo alla fine di dicembre 2026.



Vinci 1 dei 10 Kit Ricola Drink Cubes del valore di CHF 38.–

LA FORZA DELLE ERBE UNITA ALLA FRUTTA E ALLE VITAMINE

I cubetti solubili per bevande combinano tutta la forza delle erbe Ricola provenienti dalle Alpi svizzere accuratamente selezionate con frutti aromatici e vitamine.

Un solo Ricola Drink Cube è sufficiente per aromatizzare da 400 a 600 millilitri d'acqua. Si ottiene così una bevanda per un'esperienza di gusto benefica, con un piacere senza fine e senza zucchero.

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

Enigmistica dell'ultima edizione:

6

5

4

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 30 novembre 2026, alle 24.00. I vincitori saranno avvisati e i premi saranno consegnati dalla farmacia di riferimento.



Il tuttofare che riporta la calma

Con i batteri lattici e i bifidobatteri
per tutta la famiglia.

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



La cura ringiovanente dall'interno



In vendita in farmacia e drogheria.

Prodotto in Svizzera



Vivere meglio.

Health Care

Quando le vostre ginocchia hanno bisogno di supporto

Le nostre ginocchia sono sottoposte ogni giorno a notevoli sollecitazioni.

Salire le scale, praticare attività sportive, sollevare pesi o lavorare accovacciati mette a dura prova le articolazioni. Per questo motivo, nel corso della vita possono insorgere disturbi e dolori. Ausili ortopedici come ginocchieri e ortesi possono contribuire a stabilizzare il ginocchio, alleggerirne il carico e alleviare i disturbi.

CONSIGLI PER GINOCCHIA IL PIÙ POSSIBILE SENZA DISTURBI

- Mantenetevi regolarmente attivi. Attività sportive che rispettano le articolazioni, come il ciclismo o il nuoto, favoriscono la salute delle ginocchia.
- Esercizi complementari per il rafforzamento della muscolatura e il miglioramento della mobilità possono contribuire alla stabilità delle articolazioni.
- Indossate calzature adeguate, ben calzanti e adatte all'attività svolta.

UN SOSTEGNO NELLA VITA QUOTIDIANA

Molti utilizzatori riferiscono che ginocchieri e ortesi possono contribuire a:

- alleviare il dolore,
- ridurre il ricorso agli antidolorifici,
- rinviare o evitare interventi chirurgici,
- mantenersi più attivi e mobili nella vita quotidiana.



MOBILIS by SIGVARIS GROUP offre ginocchieri e ortesi di alta qualità per esigenze diverse. A seconda dell'utilizzo, possono sostenere, proteggere o alleggerire le vostre ginocchia.

Tutti i prodotti si distinguono per l'elevato comfort di utilizzo, la semplicità d'impiego e il supporto pratico nella vita di tutti i giorni.

Per molte persone ciò significa maggiore sicurezza e fiducia nei propri movimenti, sia durante una passeggiata, salendo le scale, facendo giardinaggio o praticando attività sportive.

Le nostre ginocchieri e ortesi possono quindi contribuire a rendere la vostra quotidianità più attiva e autonoma.

Lasciatevi consigliare personalmente nella vostra farmacia o drogheria.

Sigvaris AG



Regulatpro® Complete

Il booster completo quotidiano
per tutta la famiglia

- 30% di Regulatessenz®
- 13 Vitamine
- 10 minerali
- 6 superfood
- 42 erbe aromatiche e spezie

Disponibile
anche come
shot



 solventum

Ferma. Proteggi.
Riparti!




Per il trattamento
di ferite superficiali
(ad es. abrasioni).



Per il trattamento di piccole ferite
(ad es. tagli e lacerazioni).



Storie di successi svizzeri

Dal gel disinfettante per le mani a base alcolica all'antidolorifico Diclofenac utilizzato in tutto il mondo, fino alla moderna protesi d'anca: dietro a tali innovazioni e invenzioni ci sono ricercatori svizzeri, i cui sviluppi hanno un impatto a livello mondiale.

Le proprietà disinfettanti dell'alcool sono note sin dal 19° secolo. Tuttavia, l'applicazione pratica e delicata sulla pelle è un'innovazione svizzera. Nel 1992, l'infettivologo ginevrino Didier Pittet e il farmacista William Griffith svilupparono una nuova formula e installarono dei dispenser di gel accanto ai letti dei pazienti. Questa semplice misura ha rivoluzionato l'igiene delle mani e ridotto notevolmente le infezioni.



LE INNOVAZIONI SVIZZERE

hanno segnato
la medicina moderna.

Hanno rinunciato consapevolmente al brevetto affinché la loro invenzione potesse essere utilizzata liberamente in tutto il mondo. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha adottato la «formula di Ginevra» come standard globale.

LA MARCIA TRIONFALE DI UN ANALGESICO SVIZZERO

Negli anni Sessanta, le aziende farmaceutiche erano impegnate nella ricerca di nuovi principi attivi per il trattamento dei reumatismi e delle patologie infiammatorie, con l'obiettivo di sviluppare farmaci più efficaci e meglio tollerati rispetto a quelli disponibili all'epoca. Un gruppo di ricerca dell'azienda farmaceutica svizzera Ciba-Geigy (oggi parte di Novartis) studiò sistematicamente i derivati dell'acido acetico. L'obiettivo era di produrre una sostanza con forti proprietà antinfiammatorie e minori effetti collaterali sul tratto gastrointestinale. Il Diclofenac si rivelò un inibitore particolarmente efficace della sintesi delle prostaglandine, ossia i messaggeri chimici responsabili del dolore e dell'infiammazione. Dopo il lancio sul mercato nel 1974, il principio attivo si affermò in tutto il mondo per il trattamento di malattie reumatiche, artrosi e infortuni sportivi.

PIONIERI NEL SETTORE DELLE PROTESI D'ANCA

Lo sviluppo della prima moderna protesi d'anca è attribuito all'ortopedico britannico Sir John Charnley. In Svizzera, tuttavia, anche Maurice E. Müller contribuì in modo decisivo all'evoluzione dell'endoprotesi d'anca. In stretto contatto con Charnley, il nostro illustre ortopedico sviluppò i propri modelli di protesi quasi contemporaneamente al collega anglosassone. Sotto la guida di Maurice E. Müller, l'Ospedale cantonale di San Gallo divenne un importante centro per la chirurgia protesica dell'anca. Il 9 febbraio 1961 vi fu eseguito con successo uno dei primi impianti. Questo lavoro pionieristico gettò le basi per l'odierna industria svizzera della tecnologia medica, rinomata a livello internazionale.

Christina Bösiger



Cacao Cardiovasc Capsule Aaglio nero Olio e Capsule

VITAMINE PER LA VITA

Supradyn[®]
pro



STAAANCHI!!

Aiuta a ricaricare le batterie.

13 vitamine, 9 sali minerali
Elevato contenuto vitamina B, C, D, E



La vitamina B12 contribuisce a preservare la normale funzione del metabolismo energetico, nonché a ridurre la sensazione di stanchezza. Le vitamine C e D e lo zinco contribuiscono a preservare la normale funzione del sistema immunitario. Un'alimentazione varia ed equilibrata e uno stile di vita sano sono importanti per la salute. 1 compressa effervescente/pastiglia al giorno.



Giornate serene?

SPAVERIN
Calma l'addome
e scioglie i crampi.



È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

MEDITOP Switzerland AG, 6205 Eich



GLI STUDI CONFERMANO L'EFFICACIA ANCHE IN CASO DI DEMENZA

L'allenamento cognitivo motorio non migliora solo le capacità cognitive delle persone con i primi sintomi di demenza, ma genera anche cambiamenti positivi nell'area cerebrale. Lo dimostrano due studi condotti da ricercatori del Politecnico federale di Zurigo e della Scuola universitaria professionale della Svizzera orientale. Circa 40 persone con lievi deficit cognitivi e un'età media di 73 anni si sono allenate per dodici settimane, cinque volte a settimana, durante sessioni di 25 minuti circa. Grazie all'allenamento, le loro prestazioni mentali sono migliorate ed è aumentato il volume delle regioni cerebrali responsabili della memoria.



Allenare il corpo e la mente

L'allenamento cognitivo motorio non rafforza solo il cervello, bensì migliora anche l'equilibrio, la postura e la sicurezza nello svolgimento delle mansioni quotidiane. Se volete restare sani e attivi nel tempo, allenate contemporaneamente il corpo e la mente.

Immaginate di riuscire a concentrarvi meglio, a reagire più rapidamente e ad agire in maniera più dinamica: tutti fattori che migliorerebbero la vostra vita quotidiana in molti ambiti. Ed è proprio qui che interviene l'allenamento cognitivo motorio, combinando esercizi fisici e mentali. Ad esempio, mentre si cammina o si cerca di mantenere l'equilibrio, si eseguono compiti come il calcolo mentale o si stilano elenchi di parole. Così facendo, si obbligano diverse aree del cervello a lavorare contemporaneamente, stimolando l'attenzione, la reattività, la memoria, le capacità risolutive e decisionali. E i vantaggi si

Il movimento non è essenziale solo per il corpo,
**ANCHE IL CERVELLO
NE TRAE BENEFICIO.**

riscontrano anche da un punto di vista fisico: passo più sicuro, accresciuto senso dell'equilibrio e migliore postura, con conseguente riduzione del rischio di cadute e una maggiore sicurezza nella vita quotidiana. L'allenamento può inoltre essere utilizzato come supporto dopo una malattia neurologica, ad esempio un ictus. L'allenamento cognitivo motorio allena quindi in modo mirato attenzione, reazione, orientamento, memoria e capacità decisionale, a beneficio delle prestazioni fisiche e della sicurezza nella vita quotidiana.

NUOVE CELLULE NERVOSE, AREE CEREBRALI ATTIVATE

Il movimento non è essenziale solo per il corpo, anche il cervello ne trae beneficio. L'attività fisica, accresce infatti l'apporto di ossigeno e di nutrienti al cervello. Incentiva la produzione di nuove cellule nervose che migliorano la memoria e la capacità di apprendimento e favorisce la creazione di nuove connessioni cerebrali. Attraverso il movimento vengono inoltre attivate diverse aree del cervello. In genere, chi desidera migliorare le proprie capacità a scopo preventivo può praticare l'allenamento cognitivo motorio senza il supporto di specialisti. Quando invece questo tipo di training viene utilizzato a seguito di un ictus, o in presenza di una patologia quale demenza o Parkinson, intervengono professionisti dei settori fisioterapico, terapeutico occupazionale, neuropsicologico e motorio, in grado di adattare gli esercizi in base agli obiettivi e allo stato di salute, monitorare i progressi ed evitare il sovraccarico.

PROVATECI

Chi desidera sperimentare autonomamente questo allenamento dovrebbe iniziare lentamente e aumentare progressivamente il livello di difficoltà. Provate i seguenti esercizi:

- Durante una passeggiata contate all'indietro oppure elencate i nomi di animali o di oggetti che iniziano con una determinata lettera. Questo esercizio allena l'attenzione, la coordinazione e la stabilità della camminata.
- Lanciate in aria una palla o un calzino mentre risolvete diversi esercizi di matematica. In questo modo si allena la capacità di reazione, la coordinazione oculo-manuale e l'attenzione.

Molte persone che iniziano l'allenamento cognitivo motorio restano sorprese da quanto siano divertenti gli esercizi e da quanto rapidamente riescano a ottenere progressi nella vita quotidiana.

Kathrin Reimann

IL MAL DI GOLA?



**LENIRE
IL DOLORE**



**COMBATTETE
LA CAUSA DEL DOLORE:
L'INFIAMMAZIONE**

Sono dei medicinali omologati. Leggere il foglietto illustrativo.
Reckitt Benckiser (Switzerland) AG, CH-8304 Wallisellen

Un colpo di freddo?
FRISSELLA®

schmidt nagel 
Medizinische Produkte

Gusto neutro 0% alcol



Di nuovo quel
fastidioso prurito?



SENZA
cortisone



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



 **VERFORA**
PER LA VITA



VOI TOSSITE.
ACC SANDOZ® SCIOGLIE

1x al
giorno



ACC SANDOZ®

con triplo effetto:

- Fluidifica il muco
- Facilita l'espettorazione
- Riduce il rischio di infezioni



È un medicamento omologato.
Legga il foglietto illustrativo.

SANDOZ
In Svizzera dal 1886.

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

05/2026 CH2605181627

Quando duole ciò che non c'è più

La sindrome dell'arto fantasma colpisce fino a otto amputati su dieci. La persona continua a percepire una sensazione di dolore proveniente dall'arto non più esistente. L'esperienza di un paziente: i dolori più atroci della sua vita e come è riuscito a liberarsene.

«È come se mi si rigirasse di continuo un coltello rovente nel piede». Filip Pockelé descrive i dolori lancinanti come «i dolori più intensi mai provati». E ne ha passate tante dal 2011, anno in cui cadendo in acque poco profonde mentre faceva kite al largo della costa olandese riportò una complessa frattura pluriframmentaria alla gamba sinistra. «Una caduta piuttosto banale», spiega oggi il 45enne belga. La lesione che all'inizio non sembrava così grave, gli ha purtroppo cambiato la vita.

AMPUTAZIONE, PER UNA MIGLIORE QUALITÀ DI VITA

Invece di tornare a lavorare nella sua azienda, il falegname ha dovuto trascorrere ripetutamente lunghi periodi in ospedale. È stato operato più volte: le placche metalliche avrebbero dovuto stabilizzare

la gamba, ma ogni volta quest'ultima reagiva con infezioni di lunga durata. Dopo cinque anni di fortissimi dolori, durante i quali i medici hanno fatto di tutto per salvare la gamba ormai rigida, Filip Pockelé ha deciso volontariamente di sottoporsi a un'amputazione. «Ho dovuto girare parecchi ospedali prima di trovare un medico disposto a tagliarmi la gamba», racconta questo grande appassionato di sport all'aperto, convinto che soltanto una protesi avrebbe potuto migliorare la sua qualità di vita. Ma purtroppo, lo aspettavano ancora dolori, di tutt'altro genere.

COLPA DEL CERVELLO

Dopo un'amputazione, la sindrome dell'arto fantasma colpisce dal 50 all'80 per cento dei pazienti. L'origine dei dolori non è del tutto chiara, ma oggi si sa che, contrariamente a quanto a lungo ritenuto, non si



«I dolori più atroci della mia vita.»

tratta di una malattia psichiatrica, bensì di una patologia neurologica. I dolori fantasma, che fanno parte dei dolori neuropatici, si manifestano più spesso nel primo mese o entro un anno dall'amputazione. Anche se durata e intensità variano da persona a persona, si tratta per la maggior parte di dolori temporanei. Nel caso di Filip Pockelé, i dolori sono iniziati tre settimane dopo l'amputazione, durante la sua degenza presso una clinica di riabilitazione in Belgio. Si manifestavano all'improvviso, sempre di notte e lo tormentavano per ore. Gli sono stati prescritti farmaci potenti e una terapia dello specchio, che mira a riorganizzare il cervello attraverso un'illusione ottica. Muovendo la gamba sana davanti allo specchio, il cervello si illude che entrambe le gambe funzionino normalmente. «In questo modo, il mio cervello ha imparato che non c'è alcun pericolo e che non c'è motivo di scatenare dolore», ricorda Filip Pockelé. Circa quattro mesi dopo, i dolori fantasma erano scomparsi e Filip aveva ripreso in mano la sua vita. Dal 2021 vive in Svizzera con sua moglie e i loro tre figli, lavora con passione quattro giorni a settimana come tecnico specializzato in sedie a rotelle e, grazie alla sua protesi high-tech, ha ricominciato a viaggiare, pratica sport acquatici, mountain bike e snowboard. Nel suo ruolo di peer helper presso EnableMe, una piattaforma della Fondazione MyHandicap, assiste anche altri amputati. Ripensandoci dice: «Sono stato molto fortunato».

Suzana Cubranovic

DOLORI FANTASMA O DOLORI DA MONCONE?

Dato che i dolori da moncone e i dolori fantasma spesso si presentano contemporaneamente, ma devono essere trattati in modo diverso, è importante saperli distinguere. Se la terapia viene avviata troppo tardi o se non dà alcun sollievo, in entrambi i casi si rischia una cronicizzazione del dolore, cosa che va assolutamente evitata. I dolori fantasma, di origine nervosa, si manifestano nella parte del corpo amputata, che non può più né essere toccata né massaggiata. Vengono trattati con farmaci, fisioterapia, ergoterapia e stimolazione nervosa. I dolori da moncone, invece, si manifestano nel punto in cui è stata amputato l'arto. Possono essere provocati da protesi mal posizionate, ma anche da infezioni o dalla ferita. Nella maggior parte dei casi, il dolore scompare una volta eliminata la causa.

Disponibile nei rivenditori specializzati a partire dall'inizio di settembre 2026.

Retinolo puro e astaxantina.
Favoriscono il rinnovamento cellulare e la protezione antiossidante durante la notte.

pro
derm

L'innovativa combinazione tra lo 0,3% di retinolo puro e l'astaxantina unisce due principi attivi altamente efficaci per un effetto anti-età massimo e una tollerabilità cutanea ottimale. Per una pelle visibilmente più liscia, radiosa e giovane in un solo gesto.



NUOVO

**Louis
Widmer**
SWISS DERMATOLOGICA

Il 100% conferma: pelle soda e rigenerata*

Il 90% conferma: grana della pelle uniforme*

L'86% conferma: rughe visibilmente diminuite*

*Studio da parte di un istituto dermatologico con 21 partecipanti, applicazione una volta al giorno per quattro settimane.

Competenza dermatologica. Eccellenza cosmetica. Dal 1960.

**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



VERFORA
PER LA VITA

HALEON

Voltaren Dolo

**Più gioia
di muoversi**

**PROFON-
DAMENTE
EFFICACE**



È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

Haleon Schweiz AG, Risch.
PM-CH-VOLT-25-00085 20260109

Fino a **12 ore** di sollievo mirato dal dolore*

* Applicare 2 volte al giorno - mattino e sera.

WIN NOW

Quante vitamine contiene il nuovo Complex 365?

- A** 10 vitamine
- B** 13 vitamine
- C** 15 vitamine

VINCETE UNO DI QUESTI TRE ATTRAENTI PREMI:



axapharm – il vostro partner svizzero per la salute – vi regala un soggiorno indimenticabile per due persone al **Seehotel Waldstätterhof di Brunnen**. Il prezzo comprende due notti per due persone in camera doppia, inclusa una ricca colazione a buffet, minibar con rifornimento giornaliero e un massaggio classico completo di 50 minuti. Inoltre, riceverete un trattamento per il viso e potrete usufruire gratuitamente della SPA del Waldstätterhof, della sauna, dell'idromassaggio, dell'area relax con panorama e del fitness 24 ore. Valore: CHF 956.–.



Una **confezione Complex** composta da due confezioni di Complex 365, 90 compresse pellicolate e un pratico portapillole da portare con sé. Valore: CHF 100.–.



Un **set attivo axapharm** composto da un barattolo di Complex 365, 90 compresse pellicolate, un Dolor-X Classic Gel 200 ml, un pratico portapillole da portare in viaggio e un asciugamano sportivo. Valore: CHF 80.–.



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

Partecipate online su www.feelgoods-farmacie.ch/servizi/concorsi/autunno-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 30 novembre 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: 30 novembre 2026. L'estrazione a sorte avrà luogo alla fine di dicembre 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.

3/26

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.



Complex 365: Vitamine & minerali

Affinché il corpo possa funzionare correttamente, ha bisogno della quantità ottimale di sostanze vitali ogni giorno. Con la sua ideale composizione di 13 vitamine e 10 minerali, Complex 365 non sostiene solo il corpo ma anche la mente. Alto dosaggio – 1 compressa al giorno.

www.complex.swiss

È un integratore alimentare e non sostituisce una dieta varia ed equilibrata e uno stile di vita sano.

20% DI SCONTO



**Supradyn Junior Gummies
e Immuno Toffees
Supradyn pro energy complex**
Multivitaminico per bambini e adulti



20% DI SCONTO



SU TUTTA
LA GAMMA

Grethers

Caramelle da succhiare per la gola e la voce



20% DI SCONTO



SU TUTTA
LA GAMMA

Molicare Mobile, Men, Lady

Assorbenti e protezioni per incontinenza

VIENI A RITIRARE
IL TUO CAMPIONE
IN FARMACIA



20% DI SCONTO



Alpinamed

Aglione

Supporta cuore, vasi e metabolismo
In capsule



20% DI SCONTO



L'Efficacia allo stato Puro

**Puressentiel Spray Assainissant
41 Oli Essenziali**

Spray purificante per ambienti
a base di oli essenziali



20% DI SCONTO



Caring Innovation

Biovigor

Sciroppo ricostituente
100 ml, 3x100 ml



20% DI SCONTO



Ricola

Caramelle svizzere con erbe alpine



20% DI SCONTO

Leukotape®

Leukotape K e Classic

Nuovo imballaggio, prodotto familiare



20% DI SCONTO



Emofluor

Trattamento per denti e bocca
dentifricio, colluttori

EMOFLUOR®



20% DI SCONTO



PILEJE D3K2

20 ml



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 Bozzoredda, 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

