

Giugno 2026

farmaciespaziosalute.ch

RIVISTA DI ATTUALITÀ E BENESSERE



FARMACIE
SPAZIOSALUTE



TROUSSE ESTIVA

Grande promozione



CHF
31.50
prezzo
speciale*

Parapic Roll on 7.5 ml
Merfen Classic spray 30ml
Bepanthen MED plus crema 30g
Anti Brum forte 75 ml
Arnica 9CH gran 4g
Salviettine Sterillium
Cerotti flawa sensitive

* prezzo pieno CHF 63.-

farmaciespaziosalute.ch

EDITORIALE

Farmacisti Spazio Salute
farmaciespaziosalute.ch

Cara lettrice,
caro lettore,

l'estate è una stagione che invita a ritrovare un ritmo più naturale, fatto di luce, aria e piccoli gesti che rigenerano corpo e mente. Le giornate lunghe e luminose ci offrono l'occasione di uscire, respirare profondamente e concederci momenti di pausa lontano dalla frenesia quotidiana.

Il sole, con la sua energia, stimola la vitalità e il buonumore, mentre il contatto con la natura – che sia una passeggiata tra il verde, un bagno al lago o semplicemente qualche ora all'aperto – contribuisce a ristabilire equilibrio e serenità. Anche il nostro organismo beneficia di questi cambiamenti: il movimento, la luce naturale e un'alimentazione più fresca e leggera aiutano a ritrovare energia e benessere.

L'estate è anche tempo di condivisione: incontri, sorrisi, serate all'aperto e momenti semplici che, proprio per la loro autenticità, diventano preziosi. È un invito a rallentare, ad ascoltarsi di più e a riscoprire ciò che ci fa stare bene davvero.

Accogliamo questa stagione come un'opportunità per prenderci cura di noi stessi, con gentilezza e consapevolezza, lasciandoci guidare dalla sua luce.

Buona lettura.

Giugno 2026
Rivista trimestrale d'informazione sulla salute, la famiglia e il benessere
Tiratura: in Ticino 100'000 esemplari
Editore: Spazio Salute c.p. 762, 6616 Losone
Pubblicità: Spazio Salute c.p. 762, 6616 Losone
Coordinamento: Poncioni SA, 6616 Losone

INDICE DEI CONTENUTI

DOLORE AL GINOCCHIO: MENISCO O ARTROSI?

Spazio Medicina

5-7

NUTRACEUTICI PER DISLIPIDEMIE

Spazio Medicina

9-11

LA NUOVA RBP V: PIÙ VALORE AL FARMACISTA, PIÙ SICUREZZA PER I CITTADINI

Spazio Medicina

13-15

SPORT E TEMPO LIBERO CON LE BAMBINE E I BAMBINI

Spazio Prevenzione

17-19

LE NOSTRE FARMACIE

20-21

ALLERGIE STAGIONALI: QUANDO LA BELLA STAGIONE FA STARNUTIRE

Spazio Benessere

27

FONDAZIONE DEMIAP: QUANDO LA SOLIDARIETÀ DIVENTA RELAZIONE

Spazio Associazioni

28-29

FORUNCOLI: COME RICONOSCERLI E COSA FARE

Spazio Benessere

31

ESTATE E PELLE: PRENDERSENE CURA IN MODO NATURALE

Spazio Verde

33

CONSIGLI D'ACQUISTO

Spazio Convenienza

34

DIVERTIAMOCI

Spazio Giochi

35

LE NOSTRE OFFERTE

Spazio Promozioni

36-38

Nailcure Sandoz®

Strato dopo strato per unghie più sane

Soltanto 1 applicazione alla settimana:

Agisce in modo mirato contro diversi tipi di funghi

Smalto per unghie impermeabile



Facile utilizzo



Questo è un medicamento omologato.
Legga il foglietto illustrativo.

SANDOZ

In Svizzera dal 1886.

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

Dolore al ginocchio: menisco o artrosi?

Dopo i 50 anni una lesione del menisco
è spesso il segnale iniziale di artrosi e non sempre
richiede un intervento chirurgico

Spazio Medicina



Prof. Dr. med. Guido Garavaglia,
Chirurgo ortopedico

Marco ha 58 anni, gioca a tennis nel tempo libero e da qualche mese avverte un dolore fastidioso al ginocchio destro: "All'inizio lo ignoravo, pensando fosse solo stanchezza. Poi il dolore è diventato più frequente, soprattutto quando scendevo le scale e il mio medico curante mi ha consigliato una risonanza magnetica". Il referto parlava chiaro: "rottura del menisco mediale".

Quando si è presentato alla visita ortopedica, Marco era convinto di dover essere operato, convinto che il problema fosse ormai definito e che l'unica soluzione fosse "sistemare il menisco".

Questa è una tipica testimonianza che ci porta a parlare con il professor Guido Garavaglia dei dolori al ginocchio e dell'annosa questione: si tratta di menisco o di artrosi?

Lo specialista ha spiegato innanzitutto che la situazione non è sempre così lineare come potrebbe sembrare leggendo una risonanza: "Soprattutto dopo i 50 anni, una lesione meniscale non è necessariamente la causa principale del dolore. Spesso rappresenta invece uno dei primi segnali di un processo degenerativo più ampio dell'articolazione, cioè l'inizio di un'artrosi del ginocchio".

Secondo Garavaglia: "La risonanza magnetica è uno strumento molto sensibile, capace di individuare numerose alterazioni anatomiche. Tuttavia, non sempre queste alterazioni sono responsabili dei sintomi e, per questo motivo, è fondamentale interpretare l'esame alla luce della visita clinica e della storia del paziente".

Ha poi ricordato il ruolo essenziale svolto dal menisco: "È una struttura fibrocartilaginea che funziona come un vero e proprio ammortizzatore naturale del ginocchio. Distribuisce i carichi, stabilizza l'articolazione e protegge la cartilagine. Quando si danneggia, queste

HARTMANN



Per un'estate rilassata
**La penna
per punture
di insetti di
HARTMANN**



vedi Spazio Promozioni
20% di sconto
validità 3 mesi

- + Può accelerare il processo di guarigione
- + Senza sostanze chimiche, adatto per donne in gravidanza
- + 3 programmi, inclusa la modalità sensibile
- + Design pratico per i viaggi

1x fino a
300
applicazioni

3 sec.
Modalità sensibile



Bepanthen®

Per la salute della pelle.

vedi Spazio Promozioni
20% di sconto
validità 3 mesi



**CADENDO
SI
IMPARA**

**DISINFETTA
E GUARISCE.**

Bepanthen® MED Plus
per piccole ferite.

Sono dei medicinali omologati.
Leggere il foglietto illustrativo.

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



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

CH-20250207-12



funzioni possono ridursi e possono comparire dolore, gonfiore o sensazioni di blocco”.

Tuttavia, non tutte le rotture sono uguali: “Nei pazienti più giovani, le lesioni sono spesso traumatiche, legate a movimenti bruschi o infortuni sportivi. Con l’avanzare dell’età, invece, il menisco tende a perdere elasticità e può andare incontro a fissurazioni progressive. In questi casi si parla di lesioni degenerative, spesso associate ai primi segni di usura della cartilagine”.

Nel caso di Marco, il dolore non era legato a un trauma preciso e si presentava soprattutto durante alcune attività quotidiane. Questo, secondo lo specialista, potrebbe far pensare più a una fase iniziale di artrosi che a un problema esclusivamente meniscale.

Garavaglia ribadisce che l’artrosi del ginocchio è infatti una condizione molto comune con l’avanzare dell’età: “È caratterizzata dal progressivo consumo della cartilagine articolare, che porta a una minore scorrevolezza delle superfici articolari, a un aumento delle sollecitazioni sull’osso e alla comparsa di dolore e rigidità”. I sintomi, ha spiegato, possono essere inizialmente lievi e intermittenti, proprio come quelli descritti da Marco.

Un altro aspetto importante evidenziato dal professor Garavaglia è l’allineamento della gamba: “Una deviazione verso l’interno o verso l’esterno può determinare una distribuzione non uniforme dei carichi sul ginocchio, favorendo nel tempo l’usura di una parte specifica dell’articolazione”.

A quel punto è legittimo chiedersi se sia comunque necessario operare il menisco. Domanda alla quale lo specialista risponde che, sulla base delle evidenze scientifiche: “Oggi nelle lesioni meniscali degenerative la chirurgia non rappresenta quasi mai la prima scelta,

soprattutto dopo i 50 anni”.

Egli chiarisce quindi l’efficacia del trattamento conservativo nella maggior parte dei casi: “Questo include fisioterapia mirata, esercizi per rinforzare la muscolatura della coscia, una gestione più attenta dei carichi e, in alcuni casi, infiltrazioni articolari. L’intervento artroscopico rimane indicato solo in situazioni specifiche, come in presenza di veri blocchi articolari o di sintomi persistenti che non rispondono alle terapie”.

Egli ha anche sottolineato alcuni errori molto comuni: “È sbagliato pensare che ogni menisco rotto debba essere operato, così come è riduttivo affidarsi esclusivamente alla risonanza per fare diagnosi. Inoltre, non tutto il dolore al ginocchio dipende dal menisco: abbiamo visto che spesso la causa è un’iniziale artrosi o un sovraccarico dell’articolazione”.

Quindi, la prospettiva è completamente diversa e non sempre è necessario un intervento chirurgico perché, secondo il singolo caso, un percorso di cura più ampio e mirato con l’inizio di un programma di esercizi e la modifica di alcune abitudini quotidiane potrebbe rivelarsi la strada corretta da seguire.

Lo specialista ha concluso ricordando alcune semplici ma fondamentali regole per proteggere il ginocchio dopo i 50 anni: “Mantenere un peso adeguato, rinforzare regolarmente i muscoli della coscia, preferire attività a basso impatto come bicicletta o nuoto, evitare aumenti improvvisi dell’attività fisica e rivolgersi a uno specialista se il dolore persiste”.

Comprendere che non tutto ciò che appare “rotto” in una risonanza debba essere aggiustato chirurgicamente è un passaggio fondamentale: “Spesso il ginocchio chiede attenzione, non necessariamente un bisturi”.

Giornate serene?

SPAVERIN – Calma l'addome e scioglie i crampi.



È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

MEDITOP Switzerland AG, 6205 Eich

Disinfetta e guarisce le ferite.



Abrasioni



Ferite da taglio



Vesciche



Piccole ustioni



Crema antisettica cicatrizzante con acido ialuronico.

www.ialugenplusakut.swiss

Medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

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



Caring Innovation

04/2026

Nutraceutici per dislipidemie

Spazio Medicina

Thomas Schwitter, Farmacista diplomato federale
ETH, Specialista in Fitoterapia

I **lipidi** che circolano nel sangue e che possono aumentare il rischio di **malattie cardiovascolari** sono:

- Il **colesterolo**: svolge ruoli fisiologici vitali come componente delle membrane cellulari e come precursore degli ormoni steroidei, vitamina D e degli acidi biliari. Nel sangue, essendo un grasso, non può circolare liberamente ma è legato a delle lipoproteine. Livelli cronicamente elevati, in particolare del colesterolo **LDL** (lipoproteine a bassa densità), accelerano notevolmente la formazione di placche aterosclerotiche. Oltre al colesterolo LDL, anche il colesterolo trasportato dalle lipoproteine residue ricche di trigliceridi come le lipoproteine a bassissima densità (**VLDL**) e le lipoproteine a densità intermedia (**IDL**) è considerato aterogeno e può contribuire allo sviluppo delle placche. Studi su larga scala hanno dimostrato in modo conclusivo che la riduzione del colesterolo LDL, sia attraverso farmaci che interventi dietetici, riduce significativamente l'incidenza di eventi cardiovascolari. Valori alti di colesterolo LDL sono spesso causati da un'errata alimentazione ricca di grassi saturi, zuccheri, alcol, da sedentarietà e obesità. Altre cause possono essere l'ipotiroidismo, l'assunzione di alcuni farmaci come i corticosteroidi, alcuni diuretici, beta bloccanti o contraccettivi orali. L'**ipercolesterolemia familiare** interessa circa lo 0.5% della popolazione ed è caratterizzata da livelli elevati di colesterolo LDL causati da un'alterazione genetica che impedisce la corretta rimozione del colesterolo LDL dal sangue. Il colesterolo **HDL** è invece considerato un fattore protettivo in quanto rimuove il colesterolo in eccesso dai tessuti e dalle arterie, trasportandolo al fegato per l'eliminazione. Il colesterolo **non-HDL** è la somma di tutte le lipoproteine aterogene descritte sopra e fornisce un dato migliore rispetto al solo LDL. L'**apolipoproteina B**, che è il cuore di tutte le lipoproteine aterogene, rappresenta un indicatore più preciso del rischio cardiovascolare rispetto al solo colesterolo LDL e per questo sempre più valutato.

- **La lipoproteina A**: alti livelli sono determinati quasi interamente da fattori genetici e si riscontrano nel 20-25% della popolazione. Essa tende ad accumularsi nelle arterie e ad aumentare il rischio di trombosi. L'analisi della lipoproteina A viene consigliata almeno una volta nella vita allo scopo di evidenziare i soggetti interessati ed intervenire fermamente sugli altri fattori di rischio in quanto i farmaci più utili nel ridurre i valori sono ancora in fase di sviluppo.
- I **trigliceridi**: sono i principali grassi nel corpo, derivano dalla dieta e dalla sintesi epatica e valori alti (ipertrigliceridemia) aumentano significativamente il rischio cardiovascolare e sono anch'essi solitamente associati a sovrappeso, dieta ricca di zuccheri, alcol e sedentarietà.

Tra i **farmaci** attualmente utilizzati per la riduzione di colesterolo e trigliceridi ci sono:

- Le **statine**, che sono molto efficaci nel ridurre il colesterolo LDL e in parte anche i trigliceridi.
- **Ezetimibe** che inibisce l'assorbimento del colesterolo e viene prescritto generalmente in associazione alle statine per potenziarne l'effetto o in monoterapia se un paziente non tollera le statine
- I **fibrati** che riducono i livelli elevati di trigliceridi

Esistono poi farmaci approvati da pochi anni come gli **inibitori PCSK9** e l'**acido bempedoico** usati in casi particolari.

Tutti questi farmaci, sebbene efficaci, non sono privi di effetti indesiderati e per questo c'è grande interesse per approcci non farmacologici come la modifica della dieta e dello stile di vita, **alimenti funzionali** e **nutraceutici**.

Le linee guida cliniche raccomandano come strategia di prima linea nella gestione del colesterolo elevato, i cambiamenti dello stile di vita che possono ridurre il colesterolo LDL di circa il 10-20% in molti individui. In questo contesto, gli alimenti funzionali e i nutraceutici sono emersi come promettenti coadiuvanti o alternative ai farmaci per il controllo del colesterolo.

Gli **alimenti funzionali** sono alimenti che forniscono benefici per la salute che vanno oltre la nutrizione di base. Si tratta di alimenti fortificati con ingredienti bioattivi o quelli naturalmente ricchi di composti che promuovono la salute. Nell'ambito della riduzione del colesterolo

Sii pronto per la stagione estiva!

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

20% di sconto validità 3 mesi
Vedi Spazio Promozioni



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-26-00008 20260327

Perché ti piace raggiungere i tuoi obiettivi.

Magnesio



20% di sconto validità 3 mesi
Vedi Spazio Promozioni



Solo l'essenziale. Senza compromessi.

pure
encapsulations®

pure-encapsulations.ch

Nutraceutici	Dose giornaliera	Riduzione LDL	CLCI (indice di capacità di abbassamento del colesterolo)
Fibre solubili	3 g	5-7 %	Lieve
Fitosteroli	2 g	7-10 %	Lieve/Moderato
Monacolina K (Riso rosso fermentato)	3 mg	10-20 %	Moderato
Berberina	1000 mg	10-15 %	Moderato
Bergamotto estratto (Bergavit 40)	375 mg	10-20 %	Moderato

Nutraceutici e riduzione del colesterolo LDL

lo, esempi classici sono prodotti lattiero-caseari arricchiti con fitosteroli (steroli vegetali), che hanno un effetto ben dimostrato di riduzione del colesterolo LDL e hanno ottenuto indicazioni sulla salute approvate.

I **nutraceutici** sono sostanze nutritive estratte da alimenti, piante o fonti microbiche che offrono benefici per la salute, la prevenzione e il trattamento delle malattie.

Esiste un crescente numero di prove a sostegno dell'efficacia degli alimenti funzionali e dei nutraceutici nella gestione del colesterolo. Per le persone con ipercolesterolemia da lieve a moderata, o per coloro che sono intolleranti alle statine, questi alimenti offrono effetti sicuri e accessibili di riduzione del colesterolo LDL.

I nutraceutici più efficaci sono:

- **Fitosteroli** (steroli/stanoli vegetali): sono un sottoprodotto della raffinazione di oli alimentari o della produzione di cellulosa e hanno la caratteristica di competere con il colesterolo per l'assorbimento. Sono controindicati in caso di sitosterolemia e possono ridurre l'assorbimento di vitamine liposolubili.
- **Fibre Solubili** (betaglucani, glucomannano, pectine, guar gum, HPMC, semi di psillio, alginato di sodio): formano un gel che trattiene colesterolo e acidi biliari favorendone l'espulsione con le feci. La loro viscosità è utile anche nel rallentare l'assorbimento di zuccheri attenuando così i picchi glicemici e contribuisce a un maggior senso di sazietà e quindi al controllo del peso. Un utilizzo eccessivo può ridurre l'assorbimento di minerali come ferro, calcio, zinco e magnesio e di alcune vitamine.
- **Monacolina K** (Riso Rosso Fermentato): si ottiene facendo fermentare il riso per mezzo di un particolare lievito chiamato *Monascus purpureus*. Durante questo processo il lievito produce varie sostanze (a volte anche tossiche) tra le quali i pigmenti rossi menzionati nel nome e sostanze chiamate monacoline di cui la monacolina K è il componente più attivo e chimicamente identico alla **Lovastatina**. Essendo una statina, agisce come tale inibendo l'enzima HMG-CoA reduttasi e quindi la sintesi di colesterolo ma anche quella del Coenzima Q10 e questo può dar luogo alle problematiche classiche delle statine (dolori, stanchezza e crampi muscolari). In Svizzera la vendita di integratori con monacolina K non è au-

torizzata mentre in Europa è da poco stata ridotta la dose giornaliera autorizzata a 3 mg, e quindi anche la sua efficacia nei prodotti venduti.

- **Berberina**: è un alcaloide estratto principalmente da piante del genere *Berberis* e *Coptis*. È in grado di ridurre efficacemente il colesterolo LDL aumentando l'espressione dei recettori LDL epatici e di migliorare il profilo glicemico. Essendo chimicamente un ammonio quaternario, ha proprietà antimicrobiche. Tra gli effetti avversi c'è quello sull'apparato digerente specialmente all'inizio dell'assunzione o a dosaggi alti e vista la sua natura "disinfettante", l'assunzione a lungo termine potrebbe modificare negativamente la flora intestinale e per questo molti esperti raccomandano una pausa di 2-4 settimane tra un ciclo e l'altro. La berberina inoltre inibisce il citocromo P450 e può aumentare pericolosamente la concentrazione di molti farmaci come anticoagulanti, antiipertensivi e ipoglicemizzanti.
- **Bergamotto**: il bergamotto è un agrume che cresce quasi esclusivamente nella fascia costiera ionica della Calabria ed è prezioso per l'estrazione, dalla sua buccia, dell'olio essenziale molto usato in profumeria. Dalla spremitura della polpa del frutto, considerata un sottoprodotto dell'industria delle essenze, si ottiene il succo, ricco di polifenoli caratteristici e che hanno mostrato di ridurre efficacemente il colesterolo LDL, i trigliceridi e aumentare leggermente il colesterolo HDL agendo su più fronti: riducendo l'espressione di HMG-CoA reduttasi e quindi la sintesi di colesterolo, modulando il metabolismo lipidico attivando la via AMPK, riducendo la sintesi di grassi e colesterolo e aumentando i recettori LDL nel fegato. Oltre a ciò i flavonoidi del bergamotto hanno effetti antinfiammatori riconosciuti. Gli estratti migliori sono quelli standardizzati e in cui sono state rimosse le furanocumarine che possono causare pericolose interazioni con il citocromo P450 come nel caso della berberina. La naringina, uno dei principali flavonoidi salutari contenuti dell'estratto, può interagire con un canale di trasporto a livello intestinale, l'OATP. È quindi importante tenerne conto nel caso di co-somministrazione di farmaci assorbiti attraverso quella via come ad esempio alcuni betabloccanti o antistaminici.

PiLeLe
SWITZERLAND



20%
di sconto
validità 3 mesi

LACTIBIANE

VOYAGE

PER IL VOSTRO
MICROBIOTA INTESTINALE
DURANTE UN VIAGGIO ALL'ESTERO



RESISTENTE A 40°C
LA STABILITÀ DEL PRODOTTO
È STATA CONFERMATA
DURANTE UN TEST DI UN MESE.



3 CEPPI
MICROBIOLOGICI
20 MILIARDI
PER CAPSULA

Integratore alimentare. Una dieta varia, equilibrata e uno stile di vita sano sono importanti per la salute.

Enjoy the sun. Daylong™



GALDERMA
a Swiss company

20%
di sconto
validità 3 mesi

Instant Protect & Ultra Care

SPF 50+ Con LipoCell Protect™*



*in tutte le Hydrating Lotions

CH-DLA-2500044

La nuova RBP V: più valore al farmacista, più sicurezza per i cittadini

Spazio Medicina



Farmacisti Spazio Salute

Dal 1° gennaio 2026 in Svizzera è entrata in vigore la nuova **RBP V – Remunerazione Basata sulle Prestazioni**. Il nome può sembrare tecnico, ma il significato è molto semplice e riguarda da vicino ogni cittadino: più sicurezza nell'uso dei medicinali, maggiore trasparenza nei costi sanitari e un riconoscimento più chiaro del lavoro svolto quotidianamente dai farmacisti.

Si tratta di un cambiamento importante perché valorizza una realtà che molti conoscono bene: la farmacia non è solo il luogo dove si ritira una confezione di medicinali, ma un punto sanitario di riferimento, vicino alle persone, competente e facilmente accessibile.

Dietro ogni consegna c'è un lavoro invisibile ma essenziale

Quando una persona presenta una prescrizione in farmacia, il lavoro non consiste semplicemente nel prendere un prodotto dallo scaffale e consegnarlo.

Prima della dispensazione, il farmacista effettua controlli professionali fondamentali per la salute del paziente. Verifica, ad esempio:




- che il dosaggio sia corretto
- che il medicamento sia adatto alla persona
- che non vi siano interazioni con altri farmaci già assunti
- che non esistano doppianti terapeutici
- che la durata della cura sia coerente
- che il paziente abbia compreso come utilizzare correttamente il trattamento

PARAPIC®

20%
di sconto
validità 3 mesi
Vedi Spazio Promozioni



aiuta rapidamente in caso di punture d'insetti

-  calma dolore e prurito
-  disinfetta la zona della puntura
-  rinfresca e calma la pelle



È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

Biomed AG, Überlandstrasse 199, CH-8600 Dübendorf. © Biomed AG.02/2026. All rights reserved.

BIOMED®

HARTMANN
+

20%
di sconto
validità 3 mesi
Vedi Spazio Promozioni

...e si continua.



DermaPlast®

Cura sicura –
collaudata da generazioni





Questi controlli richiedono competenze universitarie, aggiornamento continuo e grande senso di responsabilità. Molti problemi vengono evitati proprio grazie a questa verifica finale, spesso poco visibile ma decisiva.

Perché la nuova RBP è positiva per i cittadini

La nuova tariffa rende finalmente più chiaro che in farmacia non si paga "solo il medicamento", ma anche una prestazione sanitaria concreta che tutela il paziente.

Questo è un vantaggio per tutti perché:

- rende trasparente ciò che prima era poco compreso
- riconosce il tempo dedicato alla sicurezza del paziente
- migliora la qualità del servizio
- sostiene un'assistenza professionale vicina al territorio
- premia la prevenzione invece della correzione degli errori dopo che si sono verificati

In sostanza, la RBP investe nella sicurezza prima che nascano problemi più gravi.

Più protezione per chi assume più medicinali

Uno dei benefici più importanti riguarda le persone che seguono terapie complesse. Pensiamo a:

- anziani
- pazienti cronici
- persone seguite da più medici specialisti
- chi assume diversi medicinali ogni giorno
- chi utilizza anche prodotti senza prescrizione o integratori

In questi casi il farmacista ha una visione d'insieme molto preziosa. Controlla la compatibilità delle cure, aggiorna il dossier terapeutico e può segnalare criticità prima che provochino effetti indesiderati.

Per molte famiglie questo significa maggiore serenità e meno rischi nella gestione quotidiana della salute.

Più chiarezza anche nei costi

Negli anni passati alcuni cittadini si chiedevano perché in fattura comparissero determinate voci poco

intuitive. La nuova RBP nasce anche per risolvere questo problema.

Le prestazioni professionali del farmacista vengono ora indicate in modo più comprensibile: controllo di sicurezza, assistenza terapeutica, consulenza specifica, preparazione personalizzata dei medicinali.

Questo permette al cittadino di capire meglio cosa viene rimborsato dalla cassa malati e quale servizio è stato realmente svolto. La trasparenza rafforza la fiducia e rende il sistema più corretto.

Un aiuto concreto nella vita di tutti i giorni

La nuova RBP valorizza anche servizi molto pratici, spesso determinanti soprattutto per persone fragili o per chi assiste un familiare:

- preparazione settimanale delle terapie
- suddivisione delle dosi per orario
- confezionamento in blister personalizzati
- spiegazione dell'uso di inalatori o penne iniettabili
- supporto per terapie lunghe o complesse
- consigli per seguire meglio la cura prescritta

Sono servizi che migliorano l'aderenza terapeutica, riducono dimenticanze e aiutano il paziente a seguire correttamente la terapia.

La farmacia resta il presidio sanitario più vicino

In un momento storico in cui il sistema sanitario è spesso sotto pressione, la farmacia rappresenta una risorsa preziosa: è presente sul territorio, facilmente raggiungibile, senza lunghi tempi di attesa.

Per un dubbio su un medicamento, un effetto collaterale, una difficoltà nell'assunzione, un chiarimento rapido o un primo triage, il farmacista è spesso il primo professionista sanitario a cui rivolgersi. La nuova RBP riconosce proprio questo ruolo moderno e sempre più importante.

Valorizzare il farmacista significa risparmiare problemi domani

Ogni errore evitato, ogni interazione individuata in tempo, ogni terapia spiegata bene, ogni paziente che segue correttamente la cura rappresenta un beneficio umano ed economico.

Prevenire costa meno che curare complicazioni evitabili. Per questo investire nelle competenze del farmacista è una scelta intelligente per tutto il sistema sanitario.

La nuova RBP non è soltanto una modifica tecnica delle tariffe. È una scelta concreta a favore dei cittadini.

Riconosce il valore del farmacista, migliora la sicurezza delle terapie, rende i costi più trasparenti e rafforza una sanità di prossimità accessibile a tutti.

In altre parole: una farmacia più valorizzata significa cittadini meglio protetti.

In caso di prurito, bruciore o dolore.



SULGAN[®]N aiuta con una tripla azione contro le emorroidi.

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.



SULGAN[®]N
aiuta contro le emorroidi.

DG DOETSCH GRETHER AG
CH-4051 BASEL

DG.C.03.032024.36

Flector EP Tissugel[®]

Applicare invece di massaggiare.



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 Scairolo 49,
CH-6912 Lugano-Pazzallo, www.ibsaswitzerland.ch



Caring Innovation

02/2026



Un plaster per 12 ore.
www.flector.swiss

SPORT E TEMPO LIBERO CON LE BAMBINE E I BAMBINI

Spazio Prevenzione



**bfu
bpa
upi**

Al parco giochi con le bimbe e i bimbi? Grigliata nel bosco? Oppure l'inaugurazione del trampolino in giardino? L'elenco delle attività sportive e del tempo libero che coinvolgono le bambine e i bambini è infinito. L'UPI ha elaborato alcuni consigli per evitare che il piacere di queste attività venga turbato da un infortunio.

Rendere sicuri sport e tempo libero con le bambine e i bambini

Porre dei limiti alle bambine e ai bambini a volte è difficile: chi è abituato a uscire con loro sa bene quanto sia importante tenere gli occhi sempre vigili. Visto che ogni anno nella popolazione svizzera residente si infortunano circa 256 000 bambine, bambini e adolescenti fino ai 16 anni in ambito domestico, nel tempo libero o praticando uno sport.

256'000

bambine, bambini e adolescenti si infortunano ogni anno negli ambiti sportivi, a casa e nel tempo libero.

Conoscere e minimizzare i rischi d'infortunio

Ovviamente, un infortunio può verificarsi anche durante una gita o nel proprio giardino. Nei parchi giochi ogni anno si infortunano oltre 8500 bambine o bambini, il più frequentemente in seguito a una caduta. Le grigliate e i fuochi all'aperto possono essere la causa di ustioni. E se il trampolino da giardino non viene mantenuto correttamente, può diventare un pericolo per le e i giovani saltatori.

La consapevolezza di questi rischi rappresenta già un grande passo verso un divertimento sicuro con bambine e bambini nel tempo libero.

Parco giochi

Prevenire gli infortuni durante il gioco

Ogni anno 8500 bambine e bambini si infortunano in un parco giochi, il più delle volte a seguito di una caduta. Una prevenzione efficace richiede la sorveglianza da parte di persone adulte. I parchi giochi devono essere costruiti in modo sicuro e sottoposti a manutenzione regolare. Scopri cosa occorre considerare per una pianificazione, costruzione e gestione autoesplicativa e a prova di errore.

Lactazym®

Il piacere del latte senza disagi

NUOVO
ANCHE COME
STICK
DIRETTO

Perfosan AG | www.lactazym.ch

vedì Speciali promozioni
20% di sconto
validità 3 mesi



Complemento alimentare con lattasi per migliorare la digestione del lattosio in caso di intolleranza al lattosio.

TENA SILHOUETTE. PROTEZIONE SICURA. COMODITÀ DELLA BIANCHERIA INTIMA.

TENA®



La comodità della biancheria intima, la protezione perfetta per l'incontinenza. I prodotti TENA Silhouette si adattano perfettamente a voi. Biancheria intima elegante e discreta con il comfort di cui avete bisogno senza compromessi in fatto di stile.

DISPONIBILE NELLA VOSTRA FARMACIA!

I 5 consigli principali

- Per genitori e persone di riferimento: sorvegliare le bambine e i bambini e far rispettare le regole del parco
- Per genitori e persone di riferimento: segnalare eventuali difetti del parco giochi alla proprietaria o al proprietario
- Per gestori, proprietarie o proprietari: effettuare la manutenzione delle attrezzature secondo le indicazioni del produttore
- Per progettiste o progettisti: progettare il parco giochi secondo le indicazioni dei produttori delle attrezzature
- Per progettiste o progettisti: utilizzare solo attrezzature specifiche per il luogo e conformi alla norma SN EN 1176 nei parchi giochi pubblici

Promuovere la competenza del rischio e prevenire gli infortuni gravi

Nelle giornate di bel tempo è impossibile tenere le bambine e i bambini lontano dal parco giochi. Saltano, si arrampicano, corrono, vanno sullo scivolo, si nascondono e scoprono il mondo sviluppando tra l'altro competenze motorie e sociali. Le bambine e i bambini fanno però in fretta ad esagerare: ogni anno in Svizzera si registrano 8500 infortuni dovuti in particolare a una caduta. Fortunatamente, gli infortuni gravi e mortali sono piuttosto rari.

Non è possibile né necessario eliminare tutti i pericoli in un parco giochi, Le bambine e i bambini devono imparare a valutare i rischi e a gestirli. Una progettazione adeguata all'età può rendere i parchi giochi sia sicuri sia stimolanti per lo sviluppo.

Tenere d'occhio i rischi

Anche i genitori e le persone di riferimento fanno la loro parte nella prevenzione degli infortuni, sorvegliando le bambine e i bambini e assicurandosi che rispettino le regole, solitamente indicate su un cartello presente nel parco stesso.

Ciò significa che le bambine e i bambini non devono indossare il casco bici, né portachiavi, cordoni o nastri attorno al collo mentre sono al parco giochi perché potrebbero impigliarsi. Chi rileva difetti nel parco giochi o nelle attrezzature deve segnalarli alle proprietarie o ai proprietari. L'avviso è riportato anche sul cartello.

Prevenire le punture di zecca

Consigli per una gita serena

La natura è il loro territorio: le zecche si nascondono

nell'erba, nei cespugli e ai margini del bosco. Con un po' di sfortuna, il loro morso può causare gravi malattie. Una buona protezione è quindi essenziale. L'UPI ti spiega cosa osservare.

I 5 consigli principali

- Rivolgiti a uno specialista per informazioni sulla vaccinazione FSME
- Indossa vestiti lunghi e chiari; tira i calzini sopra i pantaloni
- Utilizza un repellente antizecche
- Dopo aver trascorso del tempo all'aperto, controlla tutto il corpo per verificare la presenza di zecche
- Rimuovi rapidamente la zecca in caso di puntura

Le punture di zecca possono far ammalare

Il morso di una zecca può trasmettere gravi malattie come la malattia di Lyme e la FSME (meningoencefalite di inizio estate) – una meningite. La vaccinazione contro le zecche protegge dall'FSME.

L'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) consiglia la vaccinazione FSME agli adulti e ai bambini di età superiore ai tre anni che risiedono o soggiornano temporaneamente in zone a rischio (tutta la Svizzera eccetto il Ticino).

Controllo del corpo alla ricerca di zecche

Le zecche amano le zone del corpo in cui la pelle è sottile, calda e umida. Ad esempio, sul collo e sulla nuca, all'interno della parte superiore delle braccia e delle cosce, nella zona inguinale e nella cavità delle ginocchia. Perciò, dopo aver trascorso del tempo all'aperto, controlla tutto il corpo per verificare la presenza di zecche.

Elimina rapidamente la zecca

Se tuttavia succede che una zecca ti punge, afferrala il più vicino possibile alla pelle con una pinzetta, una pinza togli zecche o una carta togli zecche e rimuovila senza ruotare. Non schiacciare troppo la zecca. In questo modo si riduce il rischio di infiltrazione di agenti patogeni nella ferita. Disinfetta quindi la zona interessata.

Se ci sono residui di zecca nella pelle, non c'è motivo di preoccuparsi. Di norma i corpi estranei cadono da soli con il tempo.

Informazioni dettagliate sull'argomento sono fornite anche dall'Ufficio federale della sanità UFSP.

Bellinzonese, Tre Valli e Mesolcina

- **Farmacia Cugini**
Giubiasco
Largo Libero Olgiati 83
Tel. 091 857 12 51
- **Farmacia Moesa**
Arbedo-Castione
Via San Gottardo 24a
Tel. 091 829 11 13
- **Farmacia Moretti**
Grono
Via Cantonale
Tel. 091 827 15 01

Locarnese

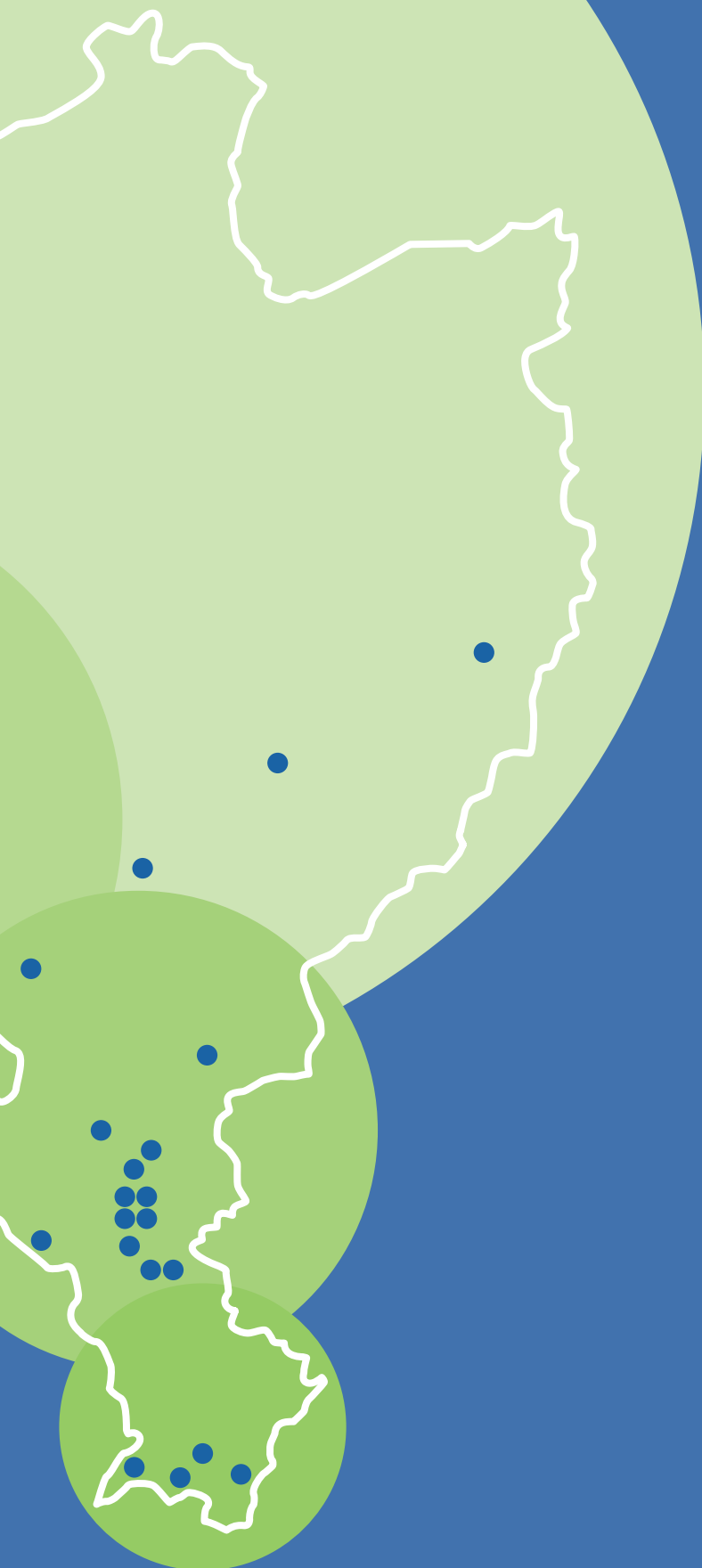
- **Farmacia San Lorenzo**
Losone
Via Locarno 1
Tel. 091 791 50 53
- **Farmacia Varini**
Locarno
Piazza Grande 4
Tel. 091 751 29 71
- **Farmacia Verbano**
Minusio
Via San Gottardo 80a
Tel. 091 743 15 58

Mendrisiotto

- **Farmacia Giardino**
Coldrerio
Via Mercole 6
Tel. 091 646 94 64
- **Farmacia Pestoni**
Stabio
Via Cantonale 28
Tel. 091 647 16 27
- **Farmacia Quisisana**
Novazzano
Via Marchetto 3
Tel. 091 682 03 23
- **Farmacia Santa Chiara**
Vacallo
Via Gen. Guisan 2
Tel. 091 683 72 43



FARMACIE



Luganese

- **Farmacia di Breganzona Planfarm** **Lugano**
Via Gemmo 3
Tel. 091 966 41 21
- **Farmacia Cattaneo** **Lugano**
Via Luvini 7
Tel. 091 923 66 38
- **Farmacia Centro Grancia** **Grancia**
Parco commerciale
Grancia
Tel. 091 994 72 43
- **Farmacia Federale** **Massagno**
Via San Gottardo 90
Tel. 091 966 17 25
- **Farmacia Internazionale** **Lugano**
Piazza della Riforma 10
Tel. 091 923 87 91
- **Farmacia Internazionale** **Melide**
Via Pocobelli 15
Tel. 091 649 94 80
- **Farmacia Lepori** **Tesserete**
Via Canonica
Tel. 091 943 19 21
- **Farmacia Malcantonese** **Ponte Tresa**
Via Lugano 14
Tel. 091 606 32 31
- **Farmacia del Parco** **Lugano**
Via Carlo Cattaneo 11
Tel. 091 922 80 30
- **Farmacia San Marco** **Vezia**
Via San Gottardo 25
Tel. 091 967 19 19
- **Farmacia Sant'Antonio** **Bissone**
Contrada Busi 3
Tel. 091 649 96 50
- **Farmacia Tamaro** **Rivera**
Via Cantonale
Tel. 091 946 44 11
- **Farmacia Tosi** **Gravesano**
Via San Pietro 1
Tel. 091 605 26 81

TROUSSE ESTIVA

Grande promozione



CHF
31.50
prezzo
speciale*

Parapic Roll on 7.5 ml
Merfen Classic spray 30ml
Bepanthen MED plus crema 30g
Anti Brum forte 75 ml
Arnica 9CH gran 4g
Salvietine Sterillium
Cerotti flawa sensitive

* prezzo pieno CHF 63.-

farmaciespaziosalute.ch

CALENDARIO 2026 con buoni regalo per oltre 90'000 CHF

Consegnando in una Farmacia Spazio Salute il "Buono" che si trova in calce a ogni mese del "Calendario Spazio Salute", potrete, a dipendenza del mese, partecipare al sorteggio di un premio o ricevere un piccolo omaggio fino a esaurimento scorte.

OGNI GIORNO CON TE
PER UNA VITA IN SALUTE

FARMACIE SPAZIOSALUTE

FARMACIE SPAZIOSALUTE

La tua farmacia di fiducia,
ovunque ti trovi

2026

Buoni regalo
per oltre 90'000 CHF

LUGLIO



Grande sorteggio!

AGOSTO



Parasole
Offerto dalle Farmacie
Spazio Salute

SETTEMBRE



Grande sorteggio!



Luglio
2026



Agosto
2026



Settembre
2026

Potete consultare le condizioni del concorso presso le farmacie o sul sito:
www.farmaciespaziosalute.ch



Staccate e consegnate
in una farmacia
Spazio Salute

Per la mia prostata

20% di sconto
validità 3 mesi
Vedi Spazio Promozioni

Prostasan®
allevia i disturbi causati
da un ingrossamento
iniziale della prostata.

A.Vogel

Passione per le piante

1 capsula
al giorno

Prostasan®
Prostata

Capsule molli
Medicamento fitoterapeutico

È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.
A.Vogel SA, Roggwil TG.

schmidt nagel 1927
Medicine made green

0% alcool



20% di sconto
validità 3 mesi
Vedi Spazio Promozioni

CALMOLLA®

Perché muoversi deve rimanere un piacere

IL NUOVO SPRAY OMEOPATICO

PER ALLEVIARE I PICCOLI TRAUMI QUOTIDIANI



UNA STORIA DI FAMIGLIA, COMPETENZA E VISIONE: la Farmacia di Breganzona festeggia 50 anni

Spazio Farmacie

Farmacia Breganzona
Via Gemmo 3, 6900 Lugano
Tel. 091 966 41 21

Nel cuore di Breganzona, oggi quartiere dinamico di Lugano, c'è un luogo che da mezzo secolo rappresenta molto più di una semplice farmacia. È un punto di riferimento, un presidio di fiducia, ma soprattutto una storia di famiglia che attraversa le generazioni: quella della Farmacia di Breganzona, nata sotto la direzione del Dottor Giulio Tessier e successivamente guidata dal figlio, il Dottor Luigi Tessier.

Era l'estate del 1976 quando la farmacia apriva le sue porte come seconda sede farmaceutica del Comune di Breganzona. Fin dall'inizio si distingueva per un approccio chiaro: mettere al centro la persona, non solo la prescrizione. Un'impostazione che, negli anni, le ha fatto guadagnare un soprannome rimasto nel tempo: "la farmacia dei buoni consigli".

Dietro questo successo c'era la visione del fondatore, il Dottor Giulio Tessier, che credeva dall'alto della sua esperienza nell'importanza di creare un luogo in cui competenza scientifica ed empatia potessero convivere. Non solo dispensare farmaci, dunque, ma ascoltare, accompagnare e costruire relazioni durature con i pazienti.

Negli anni successivi, la farmacia cresce, si evolve e si radica sempre più nel territorio. A raccogliere il testimone è il figlio, il Dottor Luigi Tessier, che porta avanti l'attività con lo stesso spirito, affiancato dalla famiglia e da un team altamente qualificato e in continua evoluzione. La conduzione resta saldamente familiare, ma lo sguardo si apre al futuro.

Un passaggio simbolico di questa evoluzione avviene nel 2012, con il trasferimento nella nuova sede di via Gemmo 3, all'incrocio delle Cinque Vie: uno spazio moderno, luminoso e progettato per offrire servizi sempre più completi.

Ma ciò che rende unica la Farmacia di Breganzona non è solo la sua storia: è la capacità di innovare restando fedele alle proprie radici. Accanto alla farmacia tradizionale, infatti, si sviluppa negli anni un laboratorio altamente specializzato, vero fiore all'occhiello dell'attività.

Qui nascono preparazioni galeniche personalizzate, realizzate con precisione estrema e utilizzate anche in ambiti specialistici.

Parallelamente, la farmacia ha saputo integrare discipline complementari come la fitoterapia, l'omeopatia, la medicina tradizionale cinese, l'ayurveda, la medicina preventiva e anti-aging, ampliando la propria competenza verso nuove aspettative di benessere.

Questa evoluzione, tuttavia, non ha mai fatto perdere di vista l'essenziale: la relazione con il cliente. Chi entra in farmacia non trova solo un servizio, ma un'accoglienza. Un gesto semplice, come offrire una tisana o dedicare tempo, consigli e sostegno, diventa parte di una filosofia che mette al centro la persona nella sua totalità.

In cinquant'anni, la Farmacia di Breganzona ha anche svolto un importante ruolo formativo, accogliendo e formando numerosi apprendisti assistenti, contribuendo così alla crescita professionale di intere generazioni nel settore.

Oggi, in un contesto in cui anche la sanità è sempre più influenzata da logiche di mercato, la farmacia continua a distinguersi per un approccio etico e umano, fondato sulla collaborazione con medici e professionisti del territorio.

Cinquant'anni dopo la sua fondazione, la Farmacia di Breganzona non è solo un'attività commerciale: è un patrimonio della comunità. Un luogo in cui tradizione e innovazione si incontrano, dove la scienza dialoga con l'ascolto, e dove ogni cliente è, prima di tutto, una persona.

E forse è proprio questo il segreto della sua longevità: non aver mai smesso di essere, semplicemente, una farmacia di fiducia.



Guarisci più rapidamente e previeni la formazione di cicatrici anomale

Stratamed®

medicazione filmogena avanzata per ferite

Strataderm®

Gel per il trattamento delle cicatrici



Stratamed®

Medicazione avanzata da utilizzare immediatamente dopo un intervento, per una più rapida guarigione della ferita e la prevenzione precoce di cicatrici anomale.

Chirurgia di Mohs¹

Tattamento in monoterapia con Stratamed



Inizio del trattamento con Stratamed



2 mesi dopo la monoterapia con Stratamed



Cicatrice ipertrofica - torace²

Cicatrice destra trattata con Strataderm. Cicatrice sinistra non trattata.



Inizio del trattamento con Strataderm, 14 mesi dopo l'intervento



2 mesi dopo la monoterapia con Strataderm



Strataderm®

Gel professionale per la terapia delle cicatrici, indicato per la prevenzione e il trattamento delle cicatrici anomale, sia vecchie che recenti.



Stratamed è un dispositivo medico di classe IIa. Strataderm è un dispositivo medico di classe I.

Riferimenti: 1. Presented in International Society for Dermatologic Surgery (ISDS) 2015. (Spring) by Dr. Benedetto, Cartagena (Colombia). 2. Data on file, 2010 (Dr. A. Irwin study). Stratapharma AG.

Puressentiel

SOS INSETTI

8H* DI PROTEZIONE PER TUTTA LA FAMIGLIA

SPRAY REPELLENTE + LENITIVO



ZANZARE



ZANZARE TIGRE



TESTATO CON SUCCESSO Istituto tropicale e di Salute Pubblica Svizzero

PRINCIPIO ATTIVO DERIVATO DALL'OLIO ESSENZIALE DI EUCALIPTO LIMONE

*Efficacia testata in laboratorio: fino a 8 ore contro la zanzara tigre (Aedes albopictus) e la zanzara comune (Culex pipiens), pappataci (Phlebotomus duboscqi); fino a 6 ore e 30 minuti contro le zanzare tropicali (Aedes aegypti e Anopheles gambiae); fino a 5 ore contro le zecche (Ixodes ricinus). Utilizzare Puressentiel Spray Repellente & lenitivo con precauzione. Prima di ogni utilizzo leggere l'etichetta e le informazioni d'uso.

Allergie stagionali: quando la bella stagione fa starnutire

Spazio Benessere

Farmacisti Spazio Salute

Con l'arrivo delle giornate più lunghe e del tempo trascorso all'aria aperta, per molte persone tornano anche naso che cola, starnuti ripetuti, occhi arrossati e una fastidiosa sensazione di stanchezza. Sono i disturbi tipici delle allergie stagionali, provocate soprattutto dai pollini rilasciati da graminacee, erbe spontanee e altre piante presenti nei mesi più miti e caldi.

Negli ultimi anni queste forme allergiche sono diventate sempre più frequenti. A incidere sono diversi fattori, tra cui l'inquinamento atmosferico, stagioni vegetative più lunghe, cambiamenti climatici e una maggiore sensibilizzazione della popolazione. Anche chi non ne ha mai sofferto può ritrovarsi improvvisamente con sintomi nuovi, spesso scambiati per un semplice raffreddore. La differenza principale è che l'allergia tende a durare settimane, non provoca febbre e si manifesta in modo ricorrente nello stesso periodo dell'anno.

I segnali più comuni sono il naso chiuso o che cola, gli starnuti a raffica, il prurito al naso e alla gola, la lacrimazione e l'arrossamento degli occhi. In alcune persone compare anche tosse secca, pressione ai seni nasali o un peggioramento dell'asma. Non si tratta solo di un fastidio momentaneo: quando il sonno è disturbato e la respirazione meno libera, anche concentrazione, rendimento sul lavoro, studio e benessere generale possono risentirne.

L'intensità dei sintomi varia molto da un giorno all'altro. Le giornate secche e ventose favoriscono la dispersione dei pollini e spesso peggiorano i disturbi, mentre dopo la pioggia la situazione tende temporaneamente a migliorare. Anche le attività nei prati, nei parchi o il semplice taglio dell'erba possono aumentare l'esposizione. Per questo chi è sensibile nota spesso un peggioramento dopo passeggiate all'aperto, sport o lavori in giardino.

Fortunatamente alcuni accorgimenti aiutano a li-

mitare il problema. È utile consultare i bollettini pollinici, arieggiare casa nei momenti più favorevoli, lavare viso e capelli la sera e cambiare gli abiti dopo essere stati all'aperto. Gli occhiali da sole possono proteggere gli occhi, mentre i lavaggi nasali con soluzione salina aiutano a rimuovere i pollini depositati sulle mucose. Anche mantenere puliti gli ambienti interni e l'auto può essere d'aiuto.

Quando questi provvedimenti non bastano, esistono trattamenti efficaci. Spray nasali antiallergici, antistaminici e colliri specifici permettono spesso un netto miglioramento già nei primi giorni. È importante però scegliere il rimedio più adatto alla propria situazione, soprattutto nei bambini, in gravidanza o in presenza di altre terapie. Alcuni medicinali di vecchia generazione possono provocare sonnolenza, mentre le opzioni più moderne risultano generalmente meglio tollerate.

La farmacia rappresenta spesso il primo punto di riferimento. Il farmacista può aiutare a distinguere un'allergia da un raffreddore, consigliare il trattamento corretto e indicare quando è opportuno rivolgersi al medico. Una valutazione medica è consigliata se i sintomi sono molto intensi, persistenti, disturbano il sonno oppure se compare affanno, tosse frequente o respiro sibilante.

Con la giusta prevenzione e un supporto tempestivo, anche chi soffre di allergie stagionali può tornare a godersi la bella stagione con maggiore serenità.



Fondazione DEMIAP: quando la solidarietà diventa relazione

Spazio Associazioni

Fondazione DEMIAP
Bellinzonese e Moesano,
Locarnese e valli

Nel panorama del volontariato ticinese, la Fondazione DEMIAP si distingue per un approccio concreto e profondamente umano all'aiuto sociale. Nata nel 2017 su iniziativa di Daniela e Milco Margaroli, la Fondazione è un ente senza scopo di lucro riconosciuto di pubblica utilità, costruito su un'esperienza pluriennale nel settore psicosociale e su una visione che mette al centro la persona nella sua interezza.

Entrambi infermieri in ambito psichiatrico, Daniela e Milco hanno maturato negli anni una conoscenza diretta delle fragilità umane, sviluppando competenze che vanno oltre l'assistenza: ascolto, accompagnamento e capacità di attivare risorse nelle persone. Il loro percorso professionale si intreccia con un'esperienza significativa nella costruzione di comunità e relazioni, che ha contribuito a definire l'identità della Fondazione.

Alla base del loro impegno vi è una visione chiara: ogni individuo, anche nelle situazioni più difficili, possiede un valore e un potenziale che possono essere riscoperti. È da questa convinzione che nasce DEMIAP, un nome che racchiude tre dimensioni fondamentali — incontro, aiuto e trasmissione di valori — che si riflettono nelle attività quotidiane della Fondazione.

Tra i progetti più rappresentativi emerge la Lavanderia Sociale, nata da un'intuizione semplice ma significativa. Avviata in un piccolo spazio a Muralto, offre un servizio di ritiro, lavaggio e riconsegna della biancheria a persone in difficoltà.

Con il tempo, però, il progetto ha assunto un valore più ampio: il servizio è svolto da persone che vivono a loro volta situazioni di fragilità, offrendo loro un'opportunità concreta di recuperare competenze, fiducia e autonomia.

In questo contesto, un gesto quotidiano come lavare diventa occasione di riscatto e di relazione. La dinamica è semplice ma potente: persone che aiutano altre persone, generando un circolo virtuoso che contrasta l'isolamento e restituisce dignità.

Il secondo pilastro delle attività è rappresentato



da L'OrTicino, un progetto che si sviluppa in un contesto naturale a Sant'Antonino. Qui alcune persone possono dedicarsi alla cura della terra in modo libero, senza pressioni produttive.

In entrambi i luoghi, le persone che vi partecipano mettono volentieri a disposizione i loro talenti culinari, artistici e artigianali per la preparazione di prodotti che vengono poi venduti durante il mercatino di Natale.

Sia a "L'Angolino" di Muralto, dove si svolge la Lavanderia Sociale, sia a "L'OrTicino", un momento significativo è quello del pranzo condiviso. Sedersi attorno a un tavolo, preparare e consumare insieme il pasto diventa un gesto semplice ma fondamentale: crea familiarità, accoglienza e vicinanza.

È proprio in questi spazi che emerge una dimensione più profonda del lavoro di DEMIAP: quella di un luogo in cui le persone possono ritrovare non solo competenze, ma anche senso, tempo e relazioni autentiche.

Il filo conduttore di tutte le iniziative è infatti la relazione. DEMIAP non si limita a offrire servizi, ma crea contesti in cui le persone possano sentirsi accolte e allo stesso tempo coinvolte. L'aiuto non è mai unidirezionale, ma si trasforma in scambio, partecipazione e crescita



reciproca.

La collaborazione con enti sociali e istituzioni del territorio conferma la validità di questo approccio, capace di coniugare intervento pratico e attenzione alla persona.

In un contesto sociale sempre più segnato da solitudine e fragilità, la Fondazione DEMIAP rappresenta un esempio concreto di solidarietà attiva: una realtà in cui l'aiuto si traduce in relazione e in cui ogni persona può ritrovare, passo dopo passo, il proprio posto nella comunità.

A rendere peculiare l'azione della Fondazione è anche la capacità di coniugare dimensione pratica e attenzione ai valori. Senza mai imporsi in modo dichiarato, emerge un orientamento che privilegia il rispetto, la responsabilità individuale e l'attenzione all'altro. Si tratta di elementi che trovano spazio nelle attività quotidiane e che contribuiscono a creare un ambiente in cui ciascuno può sentirsi accolto senza giudizio.

Oltre a questi due pilastri, la Fondazione DEMIAP svolge varie attività di collaborazione e sostegno ai valori umani: promuove infatti la cooperazione tra diverse associazioni, rivolgendosi a gruppi che condividono principi come l'integrità, il rispetto e la solidarietà nelle loro attività, sia in ambito professionale che sociale. Si rivolge in particolare a imprenditori, politici, poliziotti, operatori sociosanitari, chiese e bisognosi in genere.

Milco Margaroli, con la sua esperienza in ambito infermieristico e nella gestione di situazioni complesse, porta nella fondazione una visione organizzativa solida e orientata all'efficacia. Il suo lavoro si concentra in particolare sugli aspetti strutturali e sul coordinamento delle attività, affinché ogni progetto possa svilupparsi in modo sostenibile e coerente.

Daniela Margaroli, dal canto suo, rappresenta il cuore operativo e relazionale di molte iniziative. La sua capacità di entrare in contatto con le persone e di coglierne i bisogni si traduce in un'attenzione costante alla qualità delle esperienze proposte. È anche grazie a questa sensibilità che progetti come la Lavanderia Sociale e L'OrTicino riescono a mantenere una dimensione profondamente umana.

Entrambi condividono una convinzione di fondo: il cambiamento sociale non nasce da grandi strutture, ma da relazioni significative e da piccoli gesti ripetuti nel tempo. È in questa prospettiva che la Fondazione continua a crescere, senza perdere il proprio orientamento originario.

Tuttavia, la crescita delle attività si confronta ancora con limiti strutturali e finanziari: spazi ridotti, risorse contenute e una domanda in costante aumento.

Per sostenere la Fondazione con un aiuto concreto o economico, potete scrivere all'indirizzo e-mail demiap.fsa@gmail.com.

Guardando al futuro, l'obiettivo della Fondazione DEMIAP è quello di consolidare quanto avviato, ampliando gradualmente le possibilità di intervento senza snaturare il proprio approccio.

La sfida resta quella di trovare un equilibrio tra crescita e qualità, mantenendo al centro la persona e le relazioni. In questo senso, la Fondazione si propone non solo come risposta a bisogni concreti, ma anche come laboratorio sociale in cui sperimentare forme nuove di solidarietà, basate sulla reciprocità e sulla partecipazione.





2026_04_255

www.antistax.ch

20%
di sconto
validità 3 mesi
Vedi Spazio Promozioni

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.



Per la mia menopausa

20%
di sconto
validità 3 mesi
Vedi Spazio Promozioni

Menosan® Salvia
allevia la sudorazione eccessiva
e le vampate di calore.
A base di foglie fresche
di salvia.

1 compressa
al giorno



A.Vogel
Passione per le piante

È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.
A.Vogel SA, Roggwil TG.

Foruncoli: come riconoscerli e cosa fare

Spazio Benessere

Farmacisti Spazio Salute

I foruncoli sono infezioni della pelle piuttosto frequenti e spesso fastidiose, ma nella maggior parte dei casi non gravi. Si sviluppano a partire dal follicolo del pelo, cioè la piccola struttura da cui nasce il pelo, quando un batterio penetra nella cute e provoca un'inflammatione con raccolta di pus. Il responsabile più comune è lo **Staphylococcus aureus**, un germe che può essere presente sulla pelle senza creare problemi, ma che in alcune condizioni può causare infezione.

Il foruncolo appare di solito come un nodulo rosso, duro e dolente al tatto. La zona circostante può essere calda, gonfia e sensibile. Con il passare dei giorni tende a maturare formando una punta biancastra o giallastra. Le aree più colpite sono quelle soggette a sudore, sfregamento o presenza di peli: ascelle, glutei, cosce, inguine, collo, nuca e talvolta il viso.

Il caldo, la sudorazione intensa, gli indumenti stretti, la rasatura, piccole ferite della pelle e una scarsa aerazione possono favorirne la comparsa. Anche diabete, sovrappeso, abbassamento delle difese immunitarie o alcune malattie cutanee aumentano il rischio.

Nella maggior parte dei casi un foruncolo piccolo e isolato tende a guarire spontaneamente nel giro di una o due settimane. La prima regola, però, è molto importante: **non schiacciarlo e non spremerlo**. Questo gesto, spesso istintivo, può peggiorare l'inflammatione, diffondere i batteri nei tessuti vicini e ritardare la guarigione.

Per favorire la risoluzione si possono applicare impacchi caldi e umidi per 10-15 minuti, più volte al giorno. Il calore aiuta la maturazione della lesione e può facilitare il drenaggio naturale. È utile anche mantenere la zona pulita con detergenti delicati, asciugarla bene e indossare vestiti morbidi e traspiranti per ridurre lo sfregamento.

Esistono poi alcuni semplici accorgimenti naturali che possono aiutare: bere acqua a sufficienza, seguire un'alimentazione equilibrata ricca di frutta e verdura e limitare il sudore stagnante cambiando spesso magliette o indumenti aderenti nei mesi caldi. Una pelle sana e

ben curata reagisce meglio anche alle piccole irritazioni quotidiane.

È importante però sapere quando rivolgersi al medico. Una visita è consigliata se il foruncolo è molto grande, molto doloroso, compare sul viso, provoca febbre, se il rossore si allarga, se compaiono più foruncoli insieme oppure se il problema ritorna spesso. In questi casi può essere necessario un piccolo drenaggio ambulatoriale o una terapia specifica.

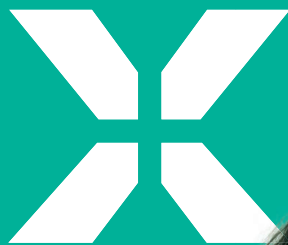
Per prevenire recidive conviene non condividere asciugamani o rasoi, lavare regolarmente biancheria e lenzuola, curare l'igiene quotidiana e scegliere indumenti comodi e traspiranti.

Il foruncolo è dunque un disturbo comune che nella maggior parte dei casi si risolve bene con pazienza e buone cure locali. Riconoscerlo in tempo e trattarlo correttamente permette di evitare complicazioni e fastidi inutili.





Sollievo immediato¹ dal dolore, in un solo gesto



Sollievo immediato¹ e duraturo dal dolore

Aiuta a prevenire la recessione gengivale



¹ Per un sollievo immediato dal dolore, applicare fino a due volte al giorno direttamente con la punta del dito sui denti sensibili e massaggiare delicatamente per 1 minuto.
* per i denti sensibili è la gamma di prodotti elmex®. Sondaggio relativo a dentifrici e colluttori completato con 155 dentisti e 79 igienisti dentali in Svizzera, febbraio 2025.

FARMACIE SPAZIOSALUTE

Estate e pelle: prendersene cura in modo naturale

Spazio Verde

Farmacisti Spazio Salute

Con l'arrivo dell'estate il corpo entra in una fase di piena attività. Le giornate si allungano, si trascorre più tempo all'aria aperta e aumenta l'esposizione a sole, calore e agenti ambientali. In questa stagione la pelle svolge un ruolo fondamentale: oltre a rappresentare una barriera protettiva, partecipa alla regolazione della temperatura corporea e al rapporto con l'ambiente esterno.

Il sole, se vissuto con equilibrio, è un alleato prezioso. La luce naturale favorisce il buonumore, stimola la produzione di vitamina D e invita a uno stile di vita più attivo. Allo stesso tempo, però, un'esposizione eccessiva o senza adeguata protezione può affaticare la pelle, accelerarne l'invecchiamento e aumentare nel tempo il rischio di danni cutanei. Per questo è importante imparare a vivere il sole in modo consapevole.

Durante i mesi estivi la pelle è sottoposta a un lavoro intenso. Il calore favorisce la sudorazione, utile per disperdere il calore in eccesso e mantenere l'equilibrio dell'organismo. Tuttavia, temperature elevate, vento, salsedine e raggi ultravioletti possono causare secchezza, arrossamenti e disidratazione. Anche in assenza di scottature evidenti, l'esposizione quotidiana richiede attenzione.

La prima regola resta la protezione esterna. È consigliabile utilizzare creme solari ad ampio spettro, in grado di proteggere dai raggi UVA e UVB, scegliendo un fattore adeguato al proprio tipo di pelle. Il prodotto va applicato prima dell'esposizione e rinnovato durante la giornata, soprattutto dopo il bagno o una sudorazione intensa. Anche cappello, occhiali da sole e ricerca dell'ombra nelle ore più calde rappresentano abitudini semplici ma preziose.

Accanto alla protezione solare, il mondo vegetale offre numerosi alleati utili. Frutta e verdura di stagione, soprattutto quelle ricche di acqua e di colore intenso, apportano liquidi, sali minerali e antiossidanti che aiutano a sostenere la pelle dall'interno. Cetrioli, zucchine, lattuga, pomodori, albicocche e melone sono esempi

perfetti per la tavola estiva. Bere regolarmente acqua rimane essenziale per mantenere elasticità e freschezza cutanea.

Anche alcune preparazioni naturali trovano spazio nella cura quotidiana. Il gel di aloe vera è apprezzato per l'effetto rinfrescante e lenitivo dopo l'esposizione al sole. Impacchi freddi con infuso di camomilla possono aiutare a calmare rossori e sensazione di calore. Acque floreali, come quella di rosa o di fiordaliso, donano freschezza e sollievo al viso affaticato dal caldo. Oli vegetali leggeri, come jojoba o mandorla dolce, applicati su pelle ancora leggermente umida, aiutano a mantenerla morbida ed elastica. Non sostituiscono la protezione solare, ma la completano in modo armonioso.

Infine, il benessere estivo passa anche dallo stile di vita. Concedersi momenti di riposo, passeggiare nel verde e rispettare i propri ritmi aiuta il corpo ad adattarsi meglio al caldo e favorisce un equilibrio generale.

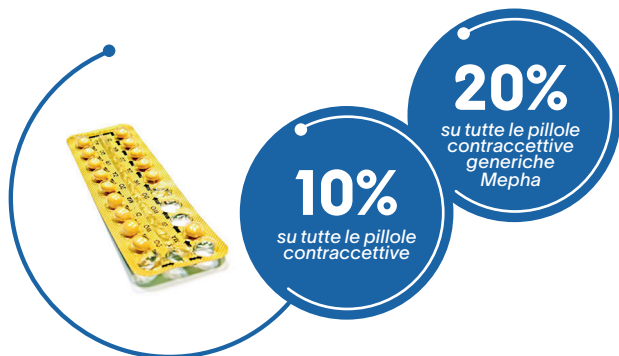
L'estate è una stagione di energia e apertura. Prendersi cura della pelle con gesti semplici e naturali significa vivere il sole come una risorsa, proteggendo oggi la salute di domani.



CONSIGLI D'ACQUISTO

Spazio Convenienza

Le Farmacie Spazio Salute vi offrono sconti esclusivi tutto l'anno, con promozioni permanenti dedicate al vostro benessere e alla vostra salute.



Pillola

Sconto permanente del 10% su tutte le pillole anticoncezionali e il 20% su tutte le pillole generiche Mepha.



Isomax - Soluzione fisiologica

Tempo di raffreddori, allergie e di lavaggi del naso per eliminare muco, pollini e polvere.



Misuratori di pressione Veroval Compact

Misuratore pressione da polso: CHF 69.- (al posto di CHF 89.-)



Misuratori di pressione Veroval Compact

Misuratore pressione da braccio: CHF 79.- (al posto di CHF 109.-)



Test di gravidanza

Biosynex Test di gravidanza simply: CHF 5.00
Biosynex Test di gravidanza 8 giorni: CHF 9.00



Termometro Digitale Thermoval

Misurazione in 10 secondi - Spegnimento automatico - Allarme sonoro - Richiamo dell'ultima lettura - Misurazione orale, ascellare e rettale - Non contiene mercurio - Non soggetto a rotture del vetro

LE NOSTRE OFFERTE

Spazio Promozioni

Le nostre offerte esclusive saranno valide per i seguenti prodotti:

Nailcure Sandoz

smalto per unghie



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 4

Penna per punture di insetti



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 6

Bepanthen med plus

crema & spray



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 6

Spaverin 40 mg

20 compresse



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 8

Daylong solari

su tutta la gamma



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 12

Fenicic plus e Fenistil

gel e roll-on



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 10

pure Magnesio

compresse



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 10

LE NOSTRE OFFERTE

Spazio Promozioni

Le nostre offerte esclusive saranno valide per i seguenti prodotti:

Lactibiane Voyage

capsule



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 12

Ialugen Plus Akut

crema



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 8

Parapic

su tutta la gamma



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 14

DermaPlast cerotti

su tutta la gamma



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 14

Flector EP Tissugel



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 16

Lactazym

su tutta la gamma



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 18

Calmolla

spray



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 24

LE NOSTRE OFFERTE

Spazio Promozioni

Le nostre offerte esclusive saranno valide per i seguenti prodotti:

Prostasan® Prostata

capsule



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 24

Stratamed e Strataderm

gel



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 26

Puressentiel SOS insetti

spray 75 ml



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 26

Menosan® Salvia

compresse



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 30

Antistax Forte

compresse



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 30

Elmex

su tutta la gamma



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 32

Irfen Dolo L forte, Irfen Dolo Junior e Olfen Patch



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 40



FARMACIE SPAZIOSALUTE

*Da oggi siamo ancora più vicini a te
con la nuova flotta al servizio della tua salute*



In movimento per la tua salute

Irifen Dolo[®] **L** forte

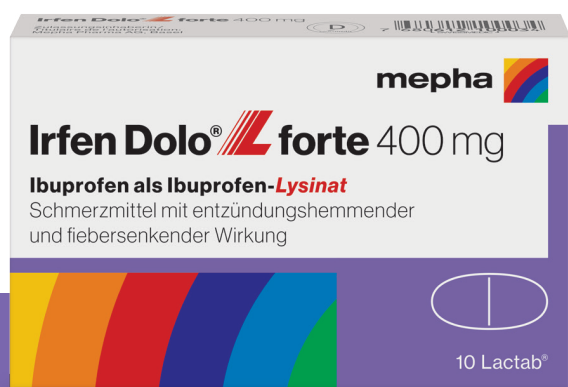
quando fa male
per esempio contro il mal di testa

Irifen Dolo[®] Junior

in caso di febbre e dolori
per bambini

Olfen Patch[®]

in caso di dolori
causati da contusioni, distorsioni e strappi



Sono dei medicinali omologati.
Leggere il foglietto illustrativo. Mepha Pharma SA