



# la mia farmacia

La rivista per la salute e il benessere

## La forza al femminile

Dal desiderio di maternità alla menopausa

> da p. 7

### Protezione solare

Importante già in  
primavera > p. 21

### Denti di gesso

Riconoscere e curare  
> p. 25

### La salute co- mincia in bocca

Consigli per la mia  
igiene orale > da p. 27

# ARNIGEL®

Contusioni, dolori  
muscolari,  
ecchimosi

**MEDICAMENTO OMEOPATICO**

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



Tutti i benefici dell'Arnica in gel



La vostra salute merita il massimo rispetto®



Con **BILAXIN® Lingual** contro il raffreddore da fieno.

Da assumere senza acqua • 1 x al giorno • Azione rapida • Protezione per 24 ore

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

A. Menarini GmbH, 8050 Zürich

 **A. MENARINI**  
Pharma

MEBUSTE-23.111

# Care Donne

*Cosa prevale? La fortuna o la sfida di essere donna? Speriamo la prima, visto che siete eccezionali.*

*Ogni mese il ciclo è un fastidio, mettete al mondo i bambini soffrendo dolori inimmaginabili e poi, a un certo punto, entrate in menopausa. Ma la cosa più incredibile è che riuscite a gestire tutte queste situazioni con disinvoltura, siete in grado di fare più cose contemporaneamente, vi occupate amorevolmente della vostra famiglia, vedete le vostre migliori amiche, potete contare sul vostro intuito e, quando le cose si fanno davvero complicate, al vostro fianco trovate il nostro team della Farmacia Amavita pronto a darvi tutto il sostegno di cui avete bisogno.*

*Anche se l'esperienza e la scienza confermano che siete bravissime a stringere i denti, in questa rivista vi mostriamo dei modi naturali e semplici per rimanere in forma durante tutte le fasi della vita.*

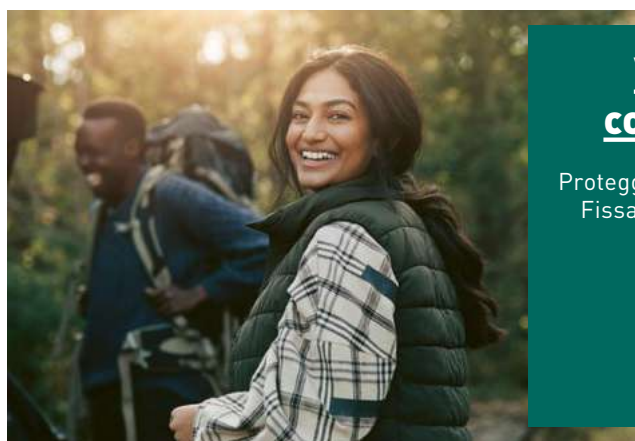
*A proposito di stringere i denti: a pagina 27 potete scoprire come ci si lava i denti correttamente.*

*Rimanete fantastiche e in perfetta salute.*

*La vostra Amavita*

## Indice

Varie	5
Quando la vescica chiama...	7
Hello Baby...?	9
Dolci alleati in menopausa	11
Tre miti da sfatare sulla menopausa	13
Probiotici durante la menopausa	17
Star bene nella propria pelle matura	19
Protezione solare – importante già in primavera	21
Consigli per me	22–23
Riconoscere e curare i denti di gesso	25
Una sana igiene orale – intervista al Dr. A. Ivanovic	27–29



## Vaccinazione contro le zecche

Protegetevi dai morsi delle zecche!  
Fissate subito un appuntamento  
online.



# Dimagrire con gusto – InShape Biomed®



Sazia a  
lungo con  
appena  
200 kcal a  
porzione

**20%**

su tutta la gamma  
Inshape

InShape Biomed® è un pasto sostitutivo  
per il controllo del peso.

**BioMed®**

Biomed AG, Überlandstrasse 199, CH-8600 Dübendorf  
© Biomed AG. 02/2024. All rights reserved.

[www.InShapeBiomed.ch](http://www.InShapeBiomed.ch)

## PRODOTTI MAGNESIUM BIOMED® DI ALTA QUALITÀ

### PER SOSTENERE LA FUNZIONE MUSCOLARE E IL SISTEMA NERVOSO.



**MAGNESIUM BIOMED®  
UNO**

100%  
organic

40 Sachets

Nahrungsergänzungsmittel mit 300 mg / 12,3 mmol Magnesium.  
Trinkgranulat mit frischem Orangengeschmack.  
Complément alimentaire avec 300 mg / 12,3 mmol de magnésium.  
Granulés à boire au goût frais d'orange.

Mit Süßungsmitteln. Avec édulcorants.



**MAGNESIUM BIOMED®  
DIRECT**

100%  
organic

60 Sticks

Nahrungsergänzungsmittel mit 150 mg / 6,2 mmol  
Magnesium pro Stick. Direktgranulat mit Himbeere-  
geschmack. Enthält Süßungsmittel.  
Complément alimentaire avec 150 mg / 6,2 mmol  
magnésium par stick. Granulés directs au goût de  
framboise. Contient des édulcorants.



**20%**

su tutta la gamma  
Magnesium Biomed  
Uno e Direct

[www.magnesium-biomed.ch](http://www.magnesium-biomed.ch)

Il magnesio contribuisce al normale funzionamento dei muscoli e del sistema nervoso.  
Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed  
equilibrata e di uno stile di vita sano.

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf © Biomed AG. 02/2024. All rights reserved.

**BioMed®**

# Varie

## Alle nostre mamme!

«Quando sei madre, non sei mai sola nei tuoi pensieri. Una madre pensa sempre due volte, una per sé stessa e una per il suo bambino» affermava Sophia Loren riguardo al proprio ruolo di mamma. La Festa della Mamma è l'occasione giusta per mostrare la nostra gratitudine nei confronti delle nostre madri. Che ne dite di una raffinata crema per il corpo o per il viso che nutra la pelle e regali una piacevole sensazione di benessere? Vi auguriamo una felice giornata in compagnia delle vostre mamme.



## Naturali per favore!

Avete mai pensato di curare la vostra pelle con cosmetici naturali? Sostengono la nostra flora cutanea in modo naturale. Senza paraffina né fragranze sintetiche, favoriscono anche la rigenerazione naturale della pelle. Nella vostra Farmacia Amavita troverete cosmetici naturali testati dermatologicamente, che non solo valorizzano la vostra pelle, ma rispettano anche l'ambiente.



## Bebè in forma, tutto torna

La pelle dei neonati è fino a cinque volte più sottile rispetto a quella degli adulti. Per questo motivo i prodotti di cura per neonati devono essere particolarmente delicati. Gli oli nutrienti naturali sono molto versatili: potete applicarne un po' su una salvietta bagnata per lavare il vostro angioletto. Inoltre, questi oli si prestano benissimo per trattare la pelle secca o per massaggiare il bebè.



### Weleda Baby e Mama

La linea Baby Calendula di Weleda offre prodotti naturali delicati per la detersione e la cura del viso, del corpo e della zona pannolino.

**20% di sconto su tutta la gamma Weleda Baby e Mama**

### Bilaxin lingual\*

Contro il raffreddore da fieno. Da assumere senza acqua. 1 x al giorno. Azione rapida. Protezione per 24 ore.

30 compresse orodispersibili, 31.95  
Pharmapost AG

Salute!

**Consiglio:**  
cominciate due settimane prima della stagione dei pollini e continuate per 30 giorni.



Prima che inizi la stagione dei pollini: sostenete il vostro corpo in modo naturale. Secondo una ricerca condotta in Giappone una tazza di tè verde con estratto di zenzero può ridurre i sintomi del raffreddore da fieno.



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

HARTMANN



# Proteggi non solo la tua pelle, ma anche il tuo portafoglio.

In particolare, MoliCare® di HARTMANN offre la sperimentata combinazione di **sicurezza** e **tolleranza cutanea ottimale** (pH 5,5) in caso di incontinenza.



Prezzo equo



Prodotti discreti per la massima sicurezza



Compatibilità cutanea ottimale



Richiedi  
campioni gratuiti  
e consulenza  
presso la Sua  
Amavita  
farmacia

**MoliCare®**  
Protection. Every day.

[www.molicare.ch](http://www.molicare.ch)



# Quando la vescica chiama...

Sono poche le cose che una donna non riesce a gestire facilmente: la cistite è una di queste. Nella vostra farmacia Amavita troverete un aiuto rapido ed efficace sin dai primi sintomi.

## Agire rapidamente

Dolore o bruciore durante la minzione, stimolo frequente o improvviso a urinare, come pure sangue nell'urina, sono tutti sintomi di cistite. La cosa più utile contro questa infezione, tipica delle donne, è bere parecchio: almeno due litri di acqua o tisane al giorno.

## Subito a vostra disposizione

Se sospettate di avere una cistite, troverete un aiuto rapido e immediato nelle oltre 190 farmacie Amavita. Venite in farmacia senza appuntamento. Riceverete una consulenza specialistica e se necessario dei farmaci su prescrizione.



### Sidroga Tè per vescica e reni\*

Per il dolore e l'irritazione della vescica e uretra nonché come supporto per infiammazione della vescica.

20 bustine, 8,50

Sidroga AG



# Bisogno impellente di urinare – rimedi

Oltre 500 000 persone in Svizzera soffrono di incontinenza urinaria. L'allenamento del pavimento pelvico migliora la situazione, mentre l'igiene intima diventa particolarmente importante.

## Varie forme

Il rilascio involontario di urina è una forma di incontinenza. Nel caso dell'incontinenza da sforzo, quando aumenta la pressione addominale (ad es. con i colpi di tosse) può fuoriuscire dell'urina.

Nel caso dell'incontinenza da urgenza lo stimolo ad urinare si manifesta all'improvviso.

Se piccole quantità di urina fuoriescono costantemente quando la vescica è piena, si parla di incontinenza da sovrariempimento.

## Attenzione alla salute della pelle

In caso di incontinenza, la pelle è continuamente esposta all'umidità. Una condizione che può danneggiare la sua barriera protettiva. Appositi prodotti detergenti garantiscono una pulizia delicata senza acqua e sapone. In seguito, proteggete la pelle applicando creme contenenti le cosiddette emulsioni acqua-in-olio.

### Alleato naturale: il mirtillo rosso

Grazie alla sua azione antinfiammatoria e diuretica, il mirtillo rosso è una pianta medicinale efficace contro le infezioni della vescica. Il mirtillo rosso è la variante autoctona del mirtillo rosso americano (cranberry). Entrambi appartengono alla famiglia dei mirtilli.

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



# Scoprilo prima

Quando pensi di poter essere incinta, vuoi avere subito dei risultati di cui ti puoi fidare.

**Il Test di Gravidanza Clearblue Digitale Ultra Precoce** è in grado di rilevare livelli dell'ormone della gravidanza molto bassi e restituisce risultati inequivocabilmente chiari **6 giorni prima del ritardo delle mestruazioni.**

Ultra sensibile, ultra precoce.



Incinta



Non Incinta

## Clearblue®

Il 78% dei risultati Incinta può essere rilevato 6 giorni prima del ritardo delle mestruazioni (5 giorni prima del giorno previsto delle mestruazioni). Leggi sempre il foglio illustrativo. Clearblue è un marchio di SPD Swiss Precision Diagnostics GmbH.  
© 2021. Tutti i diritti riservati. MKT-0810.2.CH.IT

**BAUERFEIND®**

VenoTrain®

## LE TUE GAMBE. LA TUA LIBERTÀ.

**COMPRESSIONE**  
ATTIVO E VERSATILE COME LA VITA

FATEVI  
CONSIGLIARE  
CON  
COMPETENZA  
IN FARMACIA



→ [BAUERFEIND.CH](http://BAUERFEIND.CH)





### Proxeed Women Inositol

Per le donne che desiderano avere figli. Promuove la naturale fertilità e procreazione.

30 bustine, 58.80



## Hello Baby...?

Desiderate avere figli, ma la gravidanza si fa attendere? Venite a scoprire le piante medicinali e i trucchetti per aiutarvi a realizzare il vostro desiderio.

### Acido folico, anche prima

L'acido folico svolge un ruolo importante nei processi di crescita e nella formazione di nuove cellule. Idealmente, le donne che desiderano avere figli dovrebbero cominciare ad assumere integratori alimentari di acido folico tre mesi prima della gravidanza, poiché occorre un po' di tempo per riempire le riserve presenti nell'organismo. Anche ferro e vitamina E preparano il corpo. Il partner dovrebbe assumere una quantità sufficiente di vitamina C, vitamina B12, magnesio e zinco.

### Stile di vita equilibrato

Calma, relax e una dieta equilibrata contribuiscono a regolarizzare il ciclo. Godetevi i giorni fertili. Se non siete sicure del momento giusto, un monitor di fertilità può rilevare l'ovulazione. Durante questo periodo il vostro partner dovrebbe evitare di andare in sauna o di usare sedili riscaldati.

### Tisane per il ciclo

La tisana di alchemilla regola le alterazioni del ciclo. Una qualità che torna utile soprattutto quando si smette di assumere contraccettivi ormonali. Le tisane di foglie di lampone o di artemisia possono favorire l'afflusso di sangue all'utero.

**Lo sapevate?**  
La miscela di foglie di lampone, trifoglio rosso, alchemilla e achillea è considerata afrodisiaca.

## Sport per due

L'esercizio fisico durante la gravidanza fa bene alla mamma e al piccolo. Non bisogna però neppure esagerare. Cinque consigli per trovare il giusto equilibrio:

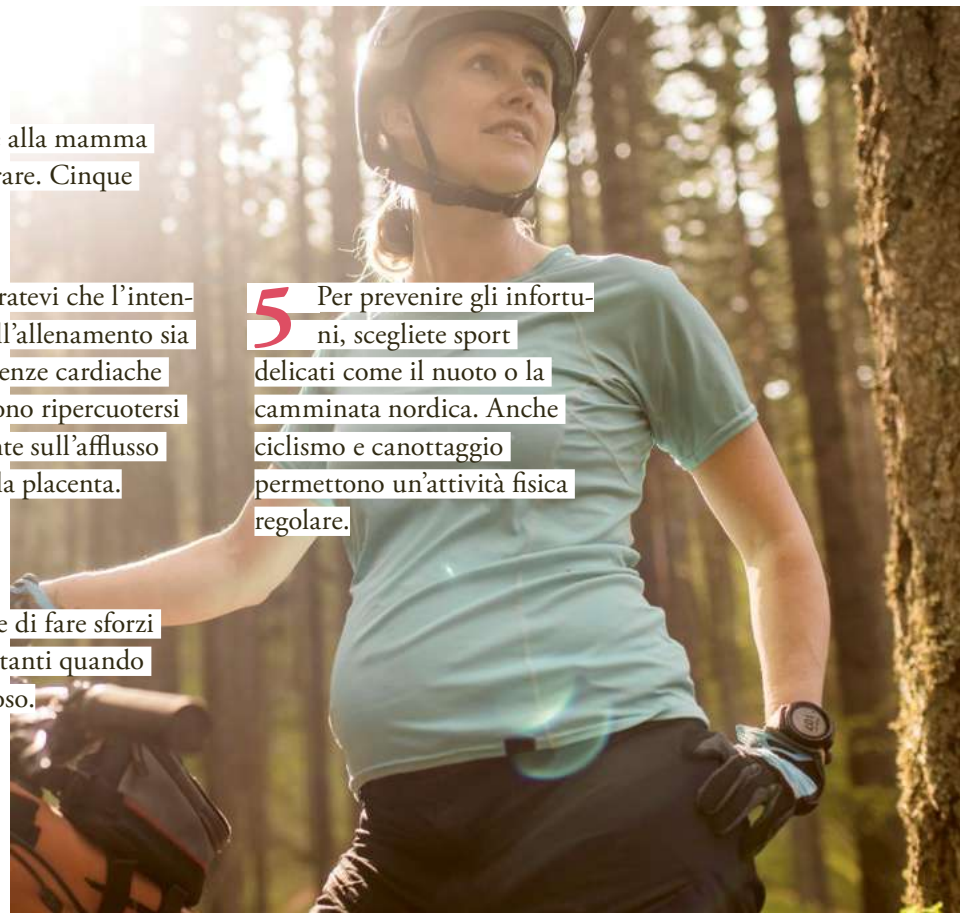
**1** Non fate sport? Iniziate lentamente. Nei primi tre mesi sono sufficienti tre sessioni di 15 minuti a settimana. In seguito, potete incrementare l'allenamento.

**2** Praticate sport, ma ora siete incinte? Allenatevi a un ritmo blando e adattate le sessioni di allenamento al vostro benessere.

**3** Assicuratevi che l'intensità dell'allenamento sia bassa. Frequenze cardiache elevate possono ripercuotersi negativamente sull'afflusso di sangue alla placenta.

**4** Evitate di fare sforzi importanti quando è caldo e afoso.

**5** Per prevenire gli infortuni, scegliete sport delicati come il nuoto o la camminata nordica. Anche ciclismo e canottaggio permettono un'attività fisica regolare.





## Gemmo® Menopausa

Può essere usato come coadiuvante nei disturbi della menopausa, come ad esempio le vampate di calore.

Spesso vampate di calore, forti oscillazioni emotive e altri sintomi non risparmiano le donne sopra i 45 anni. Nella medicina naturopatica sono note varie piante che sostengono il benessere della donna e svolgono una benefica azione regolatrice.

I germogli del lampone e i giovani getti del mirtillo rosso vengono tradizionalmente usati nella gemmoterapia per i disturbi della menopausa e sono gli elementi costitutivi dello spray orale Gemmo® Menopausa.



La forza delle gemme al servizio della gemmoterapia

  
SPAGYROS

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

Giornate attive e notti rilassanti.  
Con la protezione di TENA.  
TENA Discreet –  
di giorno e di notte



Con TENA Discreet vi sentite protette giorno e notte. Dormite rilassate e vi godete attivamente la giornata!



**SENSAZIONE DI ASCIUTTO  
FINO A 12 ORE!**



**CAMPIONE GRATUITO**  
nella vostra farmacia 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.

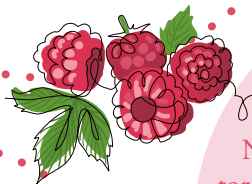
TENA, un marchio Essity

# Dolci alleati in menopausa

Per far fronte ai disturbi legati alla menopausa esistono diversi rimedi fitoterapici in grado di alleviarne i sintomi. Ecco i più importanti.



**Il lampone: la prima scelta.** In ginecologia il lampone (*Rubus idaeus*) è uno dei frutti preferiti: le ostetriche lo usano per rinforzare l'utero e accelerare il travaglio. Inoltre, regola gli ormoni e ha un effetto simile agli estrogeni, che ne fa un alleato perfetto durante la menopausa. La preziosa forza dei germogli di lampone può essere facilmente assimilata attraverso i gemmoderivati.



**La fantastica cimicifuga racemosa.** Le vampate di calore possono essere fisicamente ed emotivamente impegnative. L'80% delle donne trova beneficio nei rimedi a base di cimicifuga racemosa per alleviare le vampate di calore.

**Il mirtillo rosso: un'ericacea.** Il mirtillo rosso dalle radici robuste (*Vaccinium-vitis-idaea*) esercita un'azione estrogenica, che può essere sfruttata per riequilibrare l'organismo, soprattutto durante o dopo la menopausa. Un atout in più! Le persone a rischio di osteoporosi beneficiano della proprietà del mirtillo rosso di favorire l'assorbimento del calcio.



## Rafforzate dal cambiamento

Nel libro «Woman on Fire», la dottoressa Sheila de Liz spiega come molte donne in menopausa soffrano inutilmente. Consiglia di individuare i sintomi per poi agire in modo mirato per migliorare il proprio benessere. Parlatene con noi, saremo felici di consigliarvi.



## Yoga rinfrescante

La pratica dello yoga aiuta a combattere i sintomi della menopausa: il piegamento in avanti da seduti favorisce un sonno riposante, le torsioni da seduti riducono le vampate di calore e la posizione del guerriero risolve l'umore. Anche lo yoga ormonale (avete letto bene!) è particolarmente indicato, in quanto può stimolare la produzione di ormoni femminili nelle ovaie e nella tiroide.

**5x**



### Zeller menopausa\*

Contro sudorazione, vampate di calore e altri disturbi tipici della menopausa.

**5x stelle su 90 compresse, 67.95**

Max Zeller Söhne AG

# Per la mia menopausa

**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.

## TENA®

### Biancheria intima per l'incontinenza lavabile per perdite leggere

Sembra biancheria intima e si può lavarla a 40 °C: la nuova  
biancheria intima per l'incontinenza di TENA è bella e protegge.  
Per le donne con pizzo fine, per gli uomini come boxer maschili.



**Provare per  
credere!**



TENA, un marchio di Essity

# Tre miti da sfatare sulla menopausa

Cosa sapete riguardo alla menopausa? Conoscerla bene permette di vivere in modo più rilassato questa fase della vita. Ecco i tre miti da sfatare più comuni.

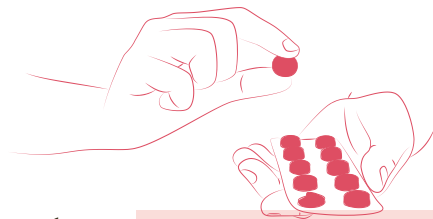


## 1 La menopausa inizia a 50 anni.

Nient'affatto! Le ovaie della maggior parte delle donne cominciano a produrre meno ormoni sessuali già a partire dalla metà dei quaranta. Prime avvisaglie sono le variazioni del ciclo e del flusso mestruale, che per alcune donne aumenta, mentre per altre diminuisce.

## 2 Il sesso non diverte più.

E invece sì. I cambiamenti ormonali rendono la mucosa della vagina più secca e sottile. Di conseguenza, molte donne provano dolore durante il rapporto sessuale. Lubrificanti o creme con estrogeni alleviano questo fastidio. Per alcune donne, il desiderio di fare sesso diminuisce effettivamente con l'età.



## Flusso copioso – e adesso?

Nella fase che precede la menopausa, alcune donne registrano mestruazioni molto abbondanti, a volte anche grumose. Sebbene possa spaventare, nella maggior parte dei casi è solo dovuta alla predominanza di estrogeni, che contribuisce all'ispessimento della tonaca mucosa dell'utero (endometrio) e che di conseguenza sanguina maggiormen-

20%



## Adler Euclim\*

Disturbi mestruali o del climaterio? Secondo il principio della terapia biochimica del Dr. Schüssler, Adler Euclim può aiutare anche in caso di disturbi del climaterio come ad es.: sbalzi d'umore, irrequietezza interiore, problemi di sonno e vampate di calore.

20% di sconto su Adler Allergie, Calmin, Euclim, Ferruplex, Juvabene e Vita Verfora AG



## 3 Contraccettivi in menopausa? Totalmente inutili!

Ebbene no. Anche le donne che per mesi non hanno più avuto perdite possono rimanere incinte. L'assenza di sanguinamento non significa assenza di ovulazione. Seppure sia molto raro, può capitare che una donna rimanga incinta durante la menopausa.

te. I grumi sono sangue coagulato. Parlatene al vostro ginecologo. Per diminuire il flusso spesso basta del progestinico. Talvolta è necessario un intervento ambulatorio per raschiare la parete dell'utero.

**Consiglio:** Assumete una quantità sufficiente di ferro. A causa del flusso importante i livelli di ferro nel sangue possono precipitare.

# Viva le donne!



20%



### Cystinol\*

Per l'infiammazione acuta della cistite.

20% di sconto su 40 compresse rivestite con film, 26.35 invece di 32.95

Medinova AG

20%



### Vita Energy Complex

Sinergia altamente concentrata dei principali nutrienti per ottimizzare la qualità della vita di donne e uomini. Anti-fatica nervosa, emotiva, fisica o urogenitale.

20% di sconto su tutta la gamma Vita Energy Complex

5x



### Hänseler D-Mannose Plus

Il vostro D-Mannosio con un plus. Integratore alimentare con D-mannosio, vitamina C, zinco, biotina ed estratto di mirtillo rosso.

5x stelle su 30 sticks, 38.95

20%



### Cys-Control

È un integratore alimentare a base di Cranberry, 100% vegetale per una migliore protezione.

20% di sconto su tutta la gamma Cys-Control

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



**Q7 Sanddorn Argousier e Q7 Ribes Nigrum**

Linea di oli di olivello spinoso per l'idratazione di pelle e mucose – prodotti con olio di ribes nero per il trattamento della pelle atopica.

20% di sconto su tutta la gamma Sanddorn Argousier e Ribes Nigrum



**Lactacyd**

È adatta per l'igiene intima quotidiana, in ogni fase della vita.

20% di sconto su tutta la gamma Lactacyd cura intima



**Gynofit**

Problemi vaginali, prurito e bruciore? Gynofit igiene intima – raccomandato dai ginecologi.

20% di sconto su tutta la gamma Gynofit



**Vagisan**

In caso di secchezza vaginale: Vagisan IdroCrema senza ormoni. Cura traspirante per la zona intima: Crema Protettiva Vagisan.

20% di sconto su tutta la gamma Vagisan



# Per la donna

**5x**  
stelle su tutta  
la gamma  
OMNi-BiOTiC

Con quattro ceppi di batteri lattici presenti nella normale flora vaginale della donna.

Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta equilibrata e variata o di uno stile di vita sano. VERFORA SA



## Benessere completo



CON LA PROTEZIONE DELL'ACIDO L-LATTICO NATURALE

Lactacyd ha lo stesso pH naturale delle parti intime, il cui equilibrio può essere sconvolto da fluttuazioni ormonali, stress, un sistema immunitario indebolito o rapporti sessuali. Lactacyd previene secchezza, irritazione e infezioni.



**20%**  
su tutta la gamma  
Lactacyd  
cura intima

# LACTACYD

KNOWS WOMEN, INTIMATELY.



[www.lactacyd.ch](http://www.lactacyd.ch)







## Fermenti lattici in menopausa

Avete letto bene: non solo l'intestino ha bisogno di probiotici, ma anche la flora vaginale. Venite a scoprire perché sono così importanti proprio durante la menopausa.



### OMNI-BiOTiC 10

La salute inizia nell'intestino. Sostenete il vostro microbioma intestinale con i ceppi selezionati di batteri lattici, con capacità di proliferazione, di OMNI-BiOTiC. Gli integratori alimentari non sostituiscono una dieta variata ed equilibrata e uno stile di vita sano.

5x stelle su tutta la gamma  
OMNI-BiOTiC

### Buoni motivi per assumere probiotici

Per garantire un effetto positivo sulla flora vaginale si possono assumere probiotici per via orale. I probiotici si insediano nella vagina, dove mantengono basso il pH, producono fermenti lattici e inibiscono la moltiplicazione di patogeni e batteri.

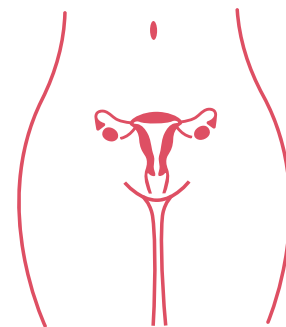
### Zona intima sensibile

Lo stress, gli antibiotici, le gravidanze e l'aumento dei valori del pH delle mucose dopo la menopausa possono influire sulla salute della flora vaginale, che in condizioni ideali è ricca principalmente di lattobacilli. Questi batteri mantengono acido il pH della flora vaginale. Più alto è il pH, più alto è il rischio di infezioni. Perché dopo la menopausa il valore del pH aumenta? Perché i livelli di estrogeno diminuiscono.



### Un poker vincente

Secondo alcuni studi, dopo una sola settimana di probiotici specifici, si registra un netto aumento dei lattobacilli vaginali. In particolare, i quattro ceppi di bacilli *Lactobacillus crispatus* LbV88, *Lactobacillus rhamnosus* LbV96, *Lactobacillus jensenii* LbV116 e *Lactobacillus gasseri* LbV150N colonizzano di preferenza la flora vaginale e vi esercitano un effetto positivo.



### Anche per ossa forti

Gli estrogeni vegetali come gli isoflavoni, ottenuti dal trifoglio rosso, possono rallentare la naturale degradazione degli estrogeni. L'effetto aumenta quando gli isoflavoni vengono combinati con i probiotici. Questo è stato dimostrato da una metanalisi condotta in Danimarca. Le donne in menopausa che insieme ai probiotici hanno assunto quotidianamente un estratto di trifoglio rosso hanno registrato un ritardo significativo nella perdita della massa ossea dopo un anno.

**Buono a sapersi:** le donne affette da tumore al seno dovrebbero rinunciare agli isoflavoni. Secondo alcuni studi, gli isoflavoni possono indebolire l'effetto dei farmaci antitumorali.



# N.1

SUL MERCATO  
SVIZZERO PER LA CURA  
IDRATANTE\*

EAU THERMALE  
**Avène**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



\*Dati IQVIA, mercato dei prodotti idratanti, sell-out fino fine novembre 2023 in termini di valore.

## IL VOSTRO REGALO

Il vostro duo per **UN'IDRATAZIONE AL 100%**  
quando acquistate un prodotto della linea **HYDRANCE**

Composto da acqua micellare da 25 ml e il siero concentrato e idratante **HYDRANCE BOOST** da 10 ml

Fino ad esaurimento di scorte per la linea HYDRANCE.

L'ho usato durante le mie due gravidanze

e non ho una sola smagliatura.



# 20%

su tutta la gamma  
Bi-Oil

# Star bene nella propria pelle matura

Una volta bastava un goccio di crema. Durante la menopausa bisogna fare di più per curare, rafforzare e proteggere la propria pelle. La parola magica è collagene.

**Consiglio:** l'apparizione di nuove rughe più piccole può essere rallentata tramite un trattamento conseguente, mirato a nutrire la pelle con collagene, umidità e lipidi.

## La questione delle rughe

Gli estrogeni svolgono un ruolo fondamentale nella produzione di collagene, che a sua volta mantiene la pelle liscia e tonica. La carenza di estrogeni durante la menopausa comporta una diminuzione di collagene e di elastina nella pelle. Il tessuto connettivo si riduce di un terzo e la pelle perde elasticità.

## La cura che fa al caso vostro

La pelle reagisce ai cambiamenti ormonali in svariati modi. La maggior parte delle donne nota una perdita di densità della pelle, causata dal calo di collagene. Quando gli ormoni maschili prendono il sopravvento la pelle può diventare più grassa e possono formarsi dei punti neri.



## I vostri alleati segreti

Dunque? Idratazione o lipidi? Siamo felici di consigliarvi nella ricerca dei prodotti di cura che meglio soddisfano le vostre esigenze. In caso di pelle secca gli ingredienti da privilegiare sono l'acido ialuronico, il retinolo e la vitamina C (protegge dai radicali liberi). Anche le lozioni con un alto contenuto di olio possono nutrire la pelle. Il film lipidico permette di trattenere l'umidità nella pelle.

**Consiglio:** in tutti i casi, favorite le due funzioni della pelle: la produzione di collagene e la capacità di trattenere l'umidità.

20%



### ExtraCell Woman

Formulazione eccezionale per il benessere e la bellezza. Con nutrienti esclusivi e 10000 mg di collagene marino.

20% di sconto su ExtraCell Woman Drink Beauty & Wellness e ExtraCell Man Drink

20%



### Uriage

Immergi la tua pelle in un vero bagno termale! Nuova maschera notte dissetante per una carnagione fresca al mattino.

20% di sconto su tutti i prodotti per il viso Uriage

5x



### Omidia Schüssler no. 1&11 Calcium fluoratum e Silicea\*

La lozione 1&11 del Dr. Schüssler contiene i sali minerali no. 1 Calcium fluoratum e no. 11 Silicea. I sali del Dr. Schüssler aiutano l'organismo a ripristinare l'equilibrio.

5x stelle su lotion 200 ml, 27.50 e lotion 500 ml, 42.95

Schwabe Pharma AG

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

Daylong™

WE DO SKIN  
YOU DO YOU

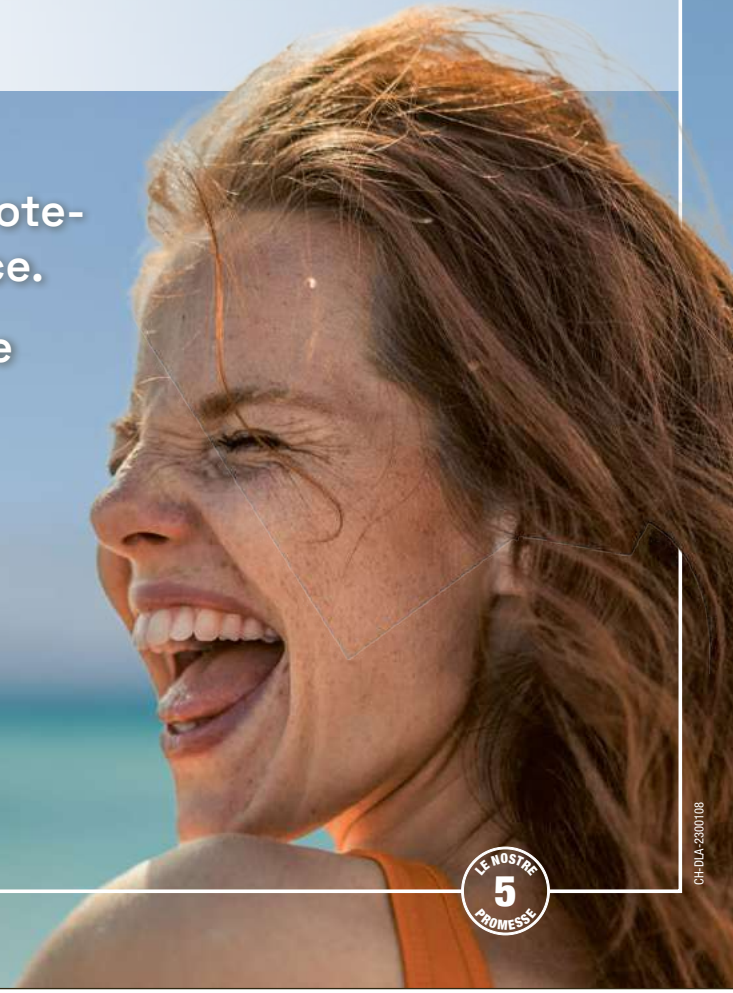


Noi? Pensiamo ad offrirti una protezione solare altamente efficace.

Tu? Ti godi le giornate di sole senza preoccupazioni.



Daylong™ protegge la tua pelle sensibile.



LE NOSTRE  
5  
PROMESSE

GALDERMA

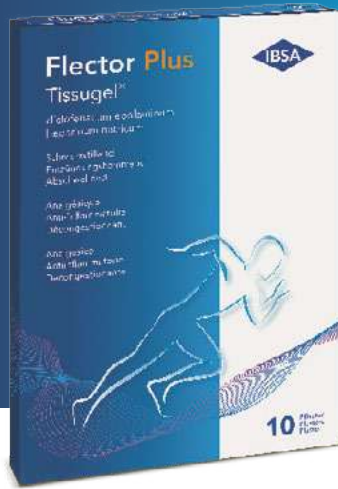
CH-DLA-2300108

**Dolori acuti  
dovuti all'artrosi  
del ginocchio?  
Mal di schiena?**

**Slogature?  
Contusioni?  
Strappi muscolari?**

Con ematomi ed edemi.

**Mal di testa?  
Mal di denti?  
Dolori mestruali?  
Dolori muscolari  
e reumatici?**



**20%**  
su una selezione  
di prodotti Flector



[www.flector.swiss](http://www.flector.swiss)

Sono dei medicinali omologati. Leggere il foglietto illustrativo.



Caring Innovation

**Lo sapevate?**

Lo strato di ozono trattiene gran parte delle radiazioni UV dannose. Ma spesso durante i mesi di marzo, aprile e maggio questo strato risulta più sottile. Di conseguenza, una quantità maggiore di raggi nocivi penetra nell'atmosfera terrestre.



# Protezione solare – importante già in primavera

Inutile girarci attorno: il tasso di tumori della pelle in Svizzera è uno dei più alti al mondo. Come proteggervi in primavera e cosa dovete sapere su questo argomento – una panoramica.

**Andateci piano in primavera**

Le giornate di sole primaverili con temperature miti sembrano innocue, ma non lo sono: possono far registrare forti radiazioni UV, tali da non avere nulla da invidiare a quelle estive. Inoltre, il sole splende su una pelle non preparata, che dopo l'inverno risulta poco pigmentata e quindi particolarmente sensibile alla luce. **Consiglio:** Riabituare lentamente la vostra pelle al sole. Viso, braccia e décolleté hanno di una protezione maggiore.

**La crema solare è sufficiente?**

Nonostante sia fondamentale, non è in grado di proteggere da tutti i raggi UV. È quindi necessario indossare anche un copricapo e degli occhiali da sole.

**Quanta crema solare bisogna applicare?**

Probabilmente più di quello che si pensa. Le ricerche dimostrano che la maggior parte delle persone applica uno strato troppo sottile. Gli esperti parlano di 2 milligrammi di crema per centimetro quadrato di pelle, che sul corpo di un adulto si traduce in tre cucchiaini di crema. **Consiglio:** Per ottenere una protezione adeguata, applicate lo spray solare sempre due volte.

**È sufficiente proteggersi nel tempo libero?**

Non proprio. Una protezione quotidiana è quasi più importante. I raggi UV agiscono sulla nostra pelle quando andiamo a scuola, al lavoro o a fare la spesa. **Consiglio:** Oltre alla crema giorno, applicate sempre una protezione solare su viso e mani.

**Consumare i prodotti dell'anno scorso – si può?**

Le creme solari vanno finite entro un anno. Controllate le informazioni sulla confezione riguardo alla durata di conservazione e al tempo di utilizzo.

**Lierac Sunissime**

La routine solare ultra-sensoriale per esaltare l'abbronzatura.

Acquistando due prodotti Lierac Sunissime, riceverete una borsa in regalo. Fino ad esaurimento scorte.

# Consigli per me

20%



### Revitalash

L'originale! Sviluppato dall'oftalmologo dott. Brinkenhoff, per ciglia mozzafiato e ciglia e sopracciglia di una bellezza mozzafiato.

20% di sconto su tutta la gamma Revitalash

20%



### Erol

Il prodotto svizzero con il 27% di amamelide, lenisce il cuoio capelluto e protegge da prurito, tensione e arrossamento.

20% di sconto su tutta la gamma Erol

20%



### Boiron Arnica montana 9 CH\*

Le virtù dell'arnica in granuli omeopatici.

20% di sconto su Arnica montana granuli 9 CH 4 g, 6.10 invece di 7.65

Verfora AG



### Nuxe Prodigieux Hair

Nutre e ripara i capelli, facilita la messa in piega e protegge dal calore.

Masque Nutri Shampoo 125 ml, 34.95

20%



### excilor Forte

La formulazione extra forte contro la micosi dell'unghia.

20% di sconto su tutta la gamma excilor

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



**Gaviscon Liquid Mint\***

La barriera protettiva contro il bruciore di stomaco.

24 bustine 10 ml, 24.90

Reckitt Benckiser (Svizzera) AG

**20%**



**Merfen e Vita-Merfen\***

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

20% di sconto su una selezione di prodotti Merfen e Vita-Merfen

Verfora AG

**20%**



**Flector\***

Combate il dolore e l'infiammazione localmente in caso di artrosi sintomatica del ginocchio.

20% di sconto su una selezione di prodotti Flector

IBSA Institut Biochimique SA

**20%**



**Magnesium Biomed Uno e Direct**

Prodotti di alta qualità per sostenere la funzione muscolare e il sistema nervoso.

20% di sconto su tutta la gamma Magnesium Biomed Uno e Direct



**Strath Iron ferro**

Più energia in modo naturale. Il ferro del fungo koji contribuisce alla stanchezza e favorisce la concentrazione.

30 compresse, 29.95

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

YOU ARE  
**COLLAMIN®**

The most advanced  
beauty collagen  
supplement

**20%**

su una selezione di  
prodotti Collamin

Collagene tripeptidico

**Una rivoluzione nell'anti-età e nella cura della pelle**

Raccomandato dai professionisti per i trattamenti estetici e la cura della pelle



**Pelle, capelli e unghie sani**



**Il collagene tripeptidico favorisce l'assorbimento per risultati più rapidi**



**Senza sapore e facile da mescolare a bevande o alimenti**

Collamin è un marchio svizzero. Tutti i prodotti sono sviluppati e fabbricati a Lucerna.



**IL VOSTRO REGALO**

**DETERGENTE SOLIDO SENSITIVE\***

all'acquisto di un prodotto EUBOS SENSITIVE.

IL VOSTRO  
REGALO

EUBOS

**PELLE SENSIBILE  
EQUILIBRATA.**

La pelle delicata e sensibile è spesso irritata. La gamma SENSITIVE offre prodotti con formule di alta qualità. La pelle viene pulita delicatamente, calmata e la sua sensibilità ridotta.

**EUBOS**

\*Valido dal 22.04.-19.05.2024. Fino ad esaurimento scorte.



# Riconoscere e curare i denti di gesso

Secondo le stime dei dentisti svizzeri, il dieci per cento dei bambini in età scolastica presenta dei denti di gesso, che, come suggerisce il nome, si sgretolano facilmente.

## Poca ricerca

I denti di gesso, nel linguaggio tecnico ipomineralizzazione dei molari incisivi (MIH), è una patologia dovuta all'alterazione della mineralizzazione dello smalto dei denti. Normalmente lo smalto è più duro del ferro. Nei bambini interessati diventa morbido e fragile. Questo permette ai batteri di insediarsi nel dente. Il perché della MIH non è del tutto chiara. La medicina dentale sostiene che i plastificanti, le complicazioni durante il parto, gli antibiotici o la carenza di vitamina D possano contribuire a danneggiare lo smalto.

## Osservare attentamente

All'inizio i denti di gesso presentano macchie giallo-brunastre o color crema. Cominciate a controllare gli incisivi e i molari del vostro bambino, soprattutto a partire dall'età di sei anni. Un intervento tempestivo può aiutare il bambino. Anche un'igiene orale regolare e le visite di controllo dal dentista sono importanti.

## Calcio e vitamina D

Seppure la correlazione tra carenza di calcio e denti di gesso non sia stata dimostrata, gli esperti consigliano di assumere una quantità adeguata di calcio e vitamina D durante la gravidanza e nell'infanzia.



### Curaprox scovolini interdentali

Questi spazzolini interdentali puliscono persino spazi interdentali estremamente stretti e consentono una prevenzione efficace contro infiammazioni e alito cattivo.

20% di sconto su tutti gli scovolini interdentali Curaprox

### Trisa Sonic Performance

Lo spazzolino da denti sonico Trisa Sonic Performance soddisfa i massimi requisiti in termini di qualità ed ergonomia.

20% di sconto su Trisa Sonic Performance spazzolino sonico, 55.95 invece di 69.95

## Il fluoro aiuta

Contro i denti di gesso si consiglia di usare il fluoro. È però necessario adeguare il dosaggio. I bambini fino ai due anni dovrebbero utilizzare due volte al giorno una quantità di dentifricio delle dimensioni di un chicco di riso.

A partire dai due anni, è consentita una quantità pari a un pisello due volte al giorno.

A partire dai primi denti permanenti, si dovrebbe usare due volte al giorno anche un collutorio contenente fluoro.

RACCOMANDATO  
DA OLTRE **70 000** DERMATOLOGI  
NEL MONDO<sup>(1)</sup>

# VICHY

LABORATOIRES



LA SALUTE PASSA ANCHE DALLA PELLE.

(1) Raccomandazione del marchio VICHY, sondaggio tra dermatologi, ApluSA + Partners, gennaio 2023 - maggio 2023, in 34 paesi che rappresentano oltre l'80% del PIL mondiale. (2) Sconto del 20% sull'acquisto di un prodotto Skin Care Vichy, esclusi i detergenti. Valido dal 22.04 al 19.05, fino a esaurimento scorte. Non cumulabile con altri sconti.



*Denti sensibili?*

**20%**

su tutta la gamma  
Emofluor

WILD

## EMOFLUOR<sup>®</sup> *Intensive Care*

**Gel**

Per la prevenzione mirata della sensibilità dentale grazie a una consistenza e un'adesione ottimali

 @wildpharma

 wildpharma

Dr. Wild & Co. AG | Hofackerstrasse 8 | 4132 Muttenz | Switzerland  
www.wild-pharma.com

## «Il fluoro rafforza lo smalto dei denti»

Per una buona igiene orale non basta lavare i denti tutti i giorni. Il dentista specializzato Dr. Aleksandar Ivanovic, dello studio dentistico Zahnarzt Kerzers ci parla dell'importanza di filo interdentale, dentifricio e vitamina D per gengive sane.

**Dr. Ivanovic, lavare brevemente i denti tre volte al giorno è abbastanza?** Due o tre volte al giorno è il minimo. Ma non mi impunterei troppo su una durata specifica. È più importante lavarli con criterio.



### Bisogna seguire una strategia per lavare i denti?

Assolutamente sì. Idealmente si parte dall'arcata superiore, spazzolando il lato esterno dei denti per poi spostarsi all'interno e tornare indietro. Stesso discorso per l'arcata inferiore. Dapprima l'esterno e poi l'interno. In una terza fase si chiudono i denti e si spazzola ancora una volta tutto il lato esterno. Fatta bene, quest'operazione richiede dai tre ai quattro minuti.

**Bastoncini, filo, scovolini – cosa consiglia?** Il filo interdentale è perfetto per le persone con spazi interdentali ridotti. Necessita comunque di una certa destrezza. Anche i bastoncini di gomma sono molto apprezzati. Gli scovolini interdentali possono essere usati quando lo spazio fra i denti è più grande. I bastoncini di legno, invece, puliscono solo gli spazi interdentali senza pertanto rimuovere la placca. Il mio consiglio: usate questi ausili prima di lavarvi i denti.



**Dr. Aleksandar Ivanovic**  
studio dentistico  
Zahnarzt Kerzers

**Manuale o elettrico?** Consiglio di usare uno spazzolino sonico. Il movimento rapido rimuove la placca in modo più efficace rispetto a uno spazzolino manuale.

**Circa la metà delle persone tra i 15 e i 24 anni porta l'apparecchio. Anche lo sbiancamento è di moda. Cosa ne pensa di questi provvedimenti estetici, che grazie a Instagram e via dicendo hanno raggiunto l'interno della bocca?**

Effettivamente fa tendenza. Soprattutto per quel che riguarda gli allineatori dentali trasparenti consiglio una consulenza professionale e un follow up regolare. Offriamo lo sbiancamento, più precisamente lo sbiancamento in office, in una seduta unica nel nostro studio dentistico. Anche in questo caso, per la salute dei denti è importante farlo nel modo giusto.

»»



#### Emofluor

Gel, dentifrici e collutorio per la cura quotidiana dei denti sensibili e la profilassi della carie.

20% di sconto su tutta la gamma  
Emofluor

**GAVISCON**

**BRUCIORE DI STOMACO?**

**RIGURGITO ACIDO?**



Con principio attivo vegetale dall'estratto di alghe



Protegge l'esofago



Adatto anche in gravidanza



Sono dei medicinali omologati. Rivolgersi allo specialista e leggere il foglietto illustrativo.  
Reckitt Benckiser (Switzerland) AG, CH-8304 Wallisellen

*L'incontro tra la  
scienza e la natura*

Sviluppato con farmacisti svizzeri

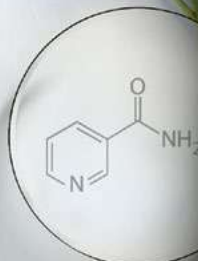
**5.-**

di sconto su tutta la  
gamma **Dermafora**  
anti-età

### LA NOSTRA PROMESSA

Associamo le piante medicinali testate e raccomandate da secoli dai farmacisti svizzeri a moderni principi attivi dermocosmetici, nella più pura delle acque delle Alpi svizzere.

**DERMAFORA**



Made in Switzerland

**Quale dentifricio consiglia?** Non dovrebbe essere troppo abrasivo. Si può verificare tramite il valore del RDA indicato sul tubetto. Si consiglia un valore compreso tra 40 e 80. Inoltre, un buon dentifricio è anche privo di SLS (laurilsolfato di sodio) e contiene fluoro, in grado di rafforzare lo smalto dei denti.

### L'alito cattivo è collegato all'igiene orale?

In molti casi sì. Un risciacquo approfondito e una pulizia professionale di denti, gengive e lingua effettuata in uno studio dentistico portano di solito a un miglioramento. A volte l'alito cattivo proviene dallo stomaco. In questo caso è necessario sottoporsi a una visita medica.



### «La salute comincia in bocca» recita un proverbio. Con quali malattie interagiscono le infiammazioni gengivali?

Le malattie cardiache, il diabete, i reumatismi o l'artrite reumatoide indeboliscono le difese del parodonto, che se si ammala indebolisce il sistema immunitario. Di conseguenza, siamo meno resistenti a queste malattie. Quando lavoravo come dentista a Parigi, analizzavamo anche i valori del sangue per valutare il rischio di infarto. Quando l'infiammazione gengivale veniva trattata con successo, i valori del sangue indicavano un rischio di infarto nettamente inferiore.

### Che ruolo svolge la vitamina D3 nella salute orale?

In generale è importante per il metabolismo osseo e riduce il rischio di infezioni. La sua azione antinfiammatoria rinforza il sistema immunitario.

### Cosa devono considerare le donne incinte?

A causa dei cambiamenti ormonali, le donne incinte presentano gengive più sensibili. A titolo preventivo, durante la gravidanza è dunque consigliabile sottoporsi a una pulizia dei denti professionale o a una seduta di igiene dentale supplementare.



#### elmex e meridol

Tripla azione efficace e protezione clinicamente provata per i denti sensibili. Dentifricio meridol: Combatte la causa del sanguinamento delle gengive.

20% di sconto su tutta la gamma elmex e meridol

#### CB12 Igiene orale

È scientificamente provato che il collutorio CB12 combatte l'origine dell'alito cattivo – invece di coprirlo. Il fluoro contenuto rinforza i denti.

20% di sconto su 250 ml, 9.35 invece di 11.70

# Ancora una piccola ferita?

**20%**

su una selezione di prodotti Merfen e Vita-Merfen



**NUOVO**

## Vita-Merfen MediGel Cura le piccole ferite e riduce le cicatrici.

Disponibili nelle farmacie e nelle drogherie. VERFORA SA



**VERFORA**  
POUR LA VIE

**excILOR**<sup>®</sup>

MICOSI DELL'UNGHIA

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

**20%**

su excilor Forte,  
soluzione 30 ml, 35.15  
invece di 43.95

**FORMULA  
EXTRA FORTE**



PRIMA DOPO



excilor.ch

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

**MIGLIORAMENTO VISIVO  
FIN DAL 1° GIORNO.**

**1X AL GIORNO,  
SENZA DOVER LIMARE.**

**VERFORA**

## Mirtillo rosso e D-mannosio Più forte in coppia!

I mirtilli rossi biologici contenuti in Mirtillo rosso D-Mannose bevanda istantanea in granuli di Alpinamed crescono in un ambiente naturale in Scandinavia, dove vengono raccolti a mano per poi essere trasformati in Svizzera da Alpinamed in un efficace estratto. Dal successivo arricchimento con D-mannosio naturale origina un'accoppiata di straordinaria potenza. Mirtillo rosso D-Mannose bevanda istantanea in granuli vegana di Alpinamed non contiene zuccheri aggiunti né aromi e coloranti aggiunti, ed è senza glutine, senza lattosio e priva di allergeni noti.



## La «vitamina vitale» B12

La carenza di vitamina B12 ha molte cause. Vi alimentate in modo leggero e sano, con pochi prodotti di origine animale ed eventualmente con una dieta vegana? Siete spesso esausti? Di frequente, gli effetti della carenza di vitamina B12 sono evidenti solo dopo anni o non lo sono affatto. La vitamina B12 è importante per il sonno, la psiche, i nervi, la formazione di sangue e la produzione di energia nelle cellule del corpo. Soprattutto le donne (perdite di sangue), gli sportivi, gli anziani e i vegani dovrebbero integrare la loro alimentazione con vitamina B12. Il B12 Trio Spray dosatore di Alpinamed a dosaggio elevato contiene 3 diversi composti della vitamina B12 fisiologici e vegani. L'utilizzo è estremamente facile e comodo. Applicare uno o più spruzzi direttamente in bocca una o più volte al giorno. In alternativa, la vitamina B12 può anche essere spruzzata su alimenti e bevande. Una confezione di B12 Trio Spray dosatore di Alpinamed contiene 300 spruzzi da 100 µg di vitamina B12.



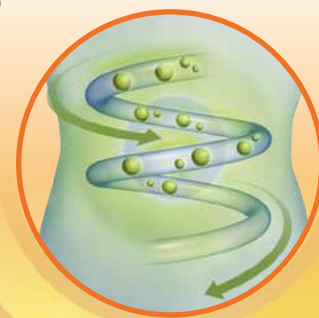
## Gioia di vivere con Zafferano Oro



Nella vita quotidiana, noi e il nostro corpo dobbiamo spesso affrontare sfide e difficoltà. Zafferano Oro di Alpinamed contiene un estratto di zafferano, uno speciale estratto di radice di curcuma prontamente assimilabile dall'organismo, nonché vitamine del gruppo B e magnesio. Queste sostanze ci offrono la possibilità di favorire l'equilibrio psichico, la gioia di vivere, il benessere, la vitalità e il miglioramento della qualità della vita. La vitamina B e il magnesio contribuiscono alla normale funzione psicologica, al normale funzionamento del sistema nervoso e al normale metabolismo energetico. Inoltre, aiutano contro la stanchezza e l'affaticamento e rafforzano il sistema immunitario. Zafferano Oro è un integratore alimentare vegano, senza glutine, senza lattosio e senza conservanti. La scelta delle materie prime e la produzione delle capsule di Zafferano Oro di Alpinamed sono soggette a processi di controllo e garanzia della qualità molto esigenti. Zafferano Oro è ottenibile in farmacia e in drogheria, dove è possibile ricevere la consulenza di esperti in materia di salute.



## Curcuma Intest per una sensazione di benessere addominale



Integratore alimentare con estratto di radice di curcuma, olio di curcuma, olio di semi di finocchio, olio di menta piperita, omega-3 e vitamina A, che contribuisce al mantenimento della salute delle mucose.





# Un valore aggiunto per la vostra salute

Oggi, presso le farmacie Amavita, potete usufruire di una gamma di servizi completa. L'assicurazione complementare partecipa ora ai servizi, per offrirvi un supporto ancora migliore nella vostra prevenzione sanitaria.



## Express

Date priorità alla vostra prevenzione. Chi conosce i fattori di rischio per le malattie cardiovascolari o per il diabete può adottare misure preventive per migliorare la propria salute.

Lasciatevi consigliare dai farmacisti Amavita senza appuntamento.

Approfittate di una partecipazione ai costi attraverso l'assicurazione complementare AXA.

## Un futuro in salute

Le farmacie Amavita sono diventate uno dei punti di riferimento più importanti per le questioni sanitarie. In passato, da noi si acquistavano semplicemente medicinali e rimedi. Oggi potete rivolgervi a noi per

**Lo sapevate? Adesso l'assicurazione complementare AXA partecipa a questi servizi per la salute.**

consulenze sanitarie, un DiabetoTest®, un CardioTest® e tanti altri chiarimenti. Vi aiutiamo a rimanere in salute a lungo.

## Come beneficiarne

Stipulate un'assicurazione complementare ambulatoriale ACTIF, PLUS o COMPLET con AXA per integrare la vostra assicurazione di base. Ciò significa che AXA partecipa alle spese per le consulenze sanitarie, compresi i check-up sanitari preventivi e le vaccinazioni. Potete accedere a tutte queste prestazioni in modo semplice e rapido in oltre 190 farmacie Amavita.

## Sempre al vostro fianco

Sospettate una cistite, una congiuntivite o qualcos'altro? Passate in farmacia durante i normali orari di apertura senza appuntamento. Vi consiglieremo e tratteremo direttamente in loco, se necessario, vi indirizzeremo a un medico. Questa alternativa economica alla visita medica diretta tutela il vostro portafoglio e riduce la pressione sul sistema sanitario.

Scopri di più su l'offerta di AXA:



**In oltre 190 farmacie Amavita.**

**AMAVITA**   
la mia farmacia