



FARMACIE SPAZIOSALUTE

attualità e benessere

La rivista delle 27 farmacie SpazioSalute al vostro servizio



Settembre 2014



Magnésium Sandoz® rilassa i muscoli contratti.

- Aiuta per crampi ai polpacci, nervosismo, irritabilità e stanchezza a causa di alimentazione povera di magnesio
- Soddisfa il fabbisogno aumentato di magnesio nella crescita, in caso di sport agonistico, gravidanza e allattamento
- All'aroma di limone
- Fate il controllo del magnesio su www.sandoz-mineralien.ch

Maggiori informazioni su Magnésium Sandoz® al sito www.generici.ch o www.swissmedinfo.ch

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore, l'estate è ormai alle spalle, ma quest'anno ci si potrebbe chiedere: "che tipo di estate abbiamo avuto?". Da anni non si passava un periodo estivo così umido e con una così lunga serie di giornate uggiose. Trascorse le vacanze, archiviati i vari Festival di musica e di cinema, ed altre attività tipicamente estive, ci stiamo avvicinando alla fine di una stagione che ha tanto fatto parlare.

La ripresa del lavoro e delle scuole, le giornate che inesorabilmente si accorciano ed i ritmi della quotidianità, a volte ci fanno dimenticare quanto possa essere piacevole questo periodo dell'anno. L'aria è fresca e consente lunghe camminate o scorribande in bicicletta senza sudare, invoglia a raccogliere le castagne, i funghi, ai piaceri della vendemmia, a degustare in seguito il vino novello; i profumi hanno un'intensità nuova. E soprattutto le giornate sono attraversate da una luce obliqua e intensa che dà profondità e risalto alle cose, con una tavolozza di colori di una ricchezza sorprendente. Non si può parlare di autunno senza pensare ai primi momenti attorno al fuoco, alle conviviali castagnate, a pietanze e vini più corposi e caldi che riscaldano un corpo che si prepara al cambio di temperatura.

Vi auguriamo una buona lettura

Farmacisti Spazio Salute

www.farmaciespaziosalute.ch

Settembre 2014

Rivista trimestrale d'informazione sulla salute, la famiglia e il benessere

Tiratura: in Ticino 120'000 esemplari

Editore: Spazio Salute c.p. 762, 6616 Losone

Copertina: Alan Rosa, Albergo Ristorante Groven, Lostalio

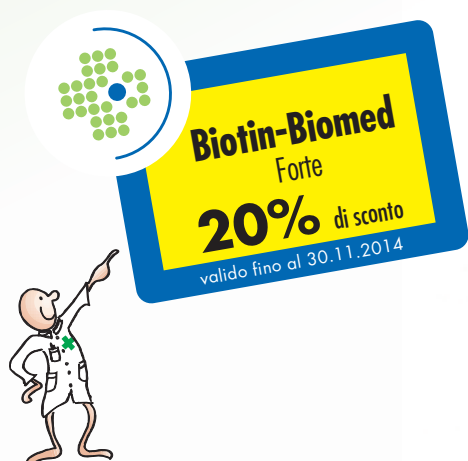
Pubblicità: Spazio Salute c.p. 762, 6616 Losone

Coordinamento: Poncioni SA, 6616 Losone

Paura del vuoto, vertigini spazio salute	5		
Educare alla disciplina sensibile o positiva spazio educazione	9		
La prima colazione spazio salute	13		
Cinema e musica: la colonna sonora spazio salute	15		
Perchè Spa? spazio benessere	19		
Cucina creativa spazio cucina	22		
Farmacie Spazio Salute spazio farmacie	24		
Breve storia di un simbolo spazio salute	26		
Calendario 2014 con grande sorteggio spazio agenda	29		
CRS - Un secolo di vita al servizio della popolazione indigena spazio associazioni	32		
Itinerari per il Benessere spazio benessere	35		
Consigli d'acquisto spazio convenienza	36		
Il plantare, un amico del nostro benessere spazio benessere	37		
Il parto cesareo spazio salute	39		
Giochi spazio giochi	41		
Mens sana in corpore sano spazio sport	43		
Le nostre promozioni spazio promo	46		

Biotin-Biomed® forte

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



biotina.ch



1 compressa 1 volta al giorno

- Diminuisce la caduta dei capelli
- Migliora la qualità di capelli e unghie
- Aumenta lo spessore di capelli e unghie

Si prega di leggere il foglietto illustrativo.
Disponibile nelle farmacie e drogherie.

BioMed®

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

Paura del vuoto, vertigini

Paura del vuoto

Ci sono persone che presentano un sintomo comunemente chiamato "attrazione per il vuoto". Questo sintomo può essere considerato una forma di attrazione/repulsione per qualche cosa che fa paura, in questo caso il vuoto o l'altezza. I terapeuti fanno rientrare questi sintomi nel grande capitolo del disturbo di panico e dell'ansia di separazione: il paziente ha paura di perdere il controllo di sé al punto da potersi lanciare nel vuoto, così come può aver paura di lanciarsi con la macchina da un viadotto o contro il guard-rail.

Può succedere a tutti di fare l'esperienza di avvertire un forte senso di vuoto o vertigini, nel momento in cui ci si trova ad un'altezza piuttosto elevata (per esempio in cima ad una montagna o anche semplicemente nei piani alti di un palazzo). Tutti i sintomi fisici che avvertiamo (tachicardia, tremori, capogiri ecc), sono assolutamente "normali", poiché, sono "utili" per proteggerci dai pericoli esterni; in questo caso, dunque, la "leggera sensazione di paura" che proviamo ci aiuta ad evitare di cadere nel vuoto.

Nel momento in cui la leggera paura diventa eccessiva e i sintomi fisici molto forti, al punto tale da creare sofferenza e disagio, è possibile parlare di acrofobia.

Per acrofobia si intende, infatti, la fobia vera e propria dell'altezza e di trovarsi, pertanto, in edifici alti, in cima ad una montagna ecc...

Il volo e il vuoto evocano l'abbandonarsi alla sensazione, piacevole, di perdere per un attimo il controllo. Nell'ansia, al contrario, ogni piacere è tolto, rimane solo la paura, il vuoto diventa un buco nero nel quale si può precipitare se non si controlla rigidamente il proprio corpo e la propria mente. La vertigine di origine ansiosa rappresenta in parte un residuo del piacere legato alla perdita di controllo, contro la quale chi ne soffre combatte strenuamente.

La persona, dunque, ha paura di cadere o teme di perdere il controllo di sé e di gettarsi nel vuoto.

I sintomi che accompagnano l'acrofobia, solitamente, sono: vertigini o capogiri, un fortissimo senso di vuoto, battito del cuore accelerato, mancanza di respiro, fino ad arrivare a sensazione di svenire e ad attacchi di panico veri e propri. Accanto a questi sintomi fisici si accompagnano, talvolta, immagini, fantasie di cadere e farsi male, ecc.

La persona che soffre di acrofobia può arrivare perfino a sperimentare quella che viene definita "ansia anticipatoria", vale a dire provare i sintomi appena descritti, semplicemente immaginando o anticipando mentalmente la situazione che più teme (immaginare di trovarsi in cima ad un palazzo, in una montagna ecc...) e a partire da ciò, iniziare a evitare puntualmente tutte le situazioni che potrebbero metterla in contatto con la propria fobia. C'è chi, in casi estremi, per esempio, finisce con l'evitare perfino di salire le scale, prendere gli ascensori, o affacciarsi da balconi recintati, anche ad altezze "medie". Nei casi in cui la persona non possa a fare a meno di evitare, è molto frequente che questa chieda a parenti, amici, di farsi accompagnare ed affrontare con qualcuno la situazione.

Per tentare di gestire al meglio la paura dell'altezza è consigliabile, innanzitutto, cercare di entrare in un'ottica mentale ben precisa e procedere per micro-obiettivi. La persona, dunque,

Farmacisti SpazioSalute





PRESSIONE DA PRESTAZIONE?

In caso di carenza di vitamine dovuta ad una maggiore pressione mentale o fisica.



Berocca

45 compresse eff./100 pastiglie

20% di sconto

valido fino al 30.11.2014



Leggere il foglietto illustrativo.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

potrebbe avvicinarsi gradualmente alla propria paura, "misurando", di volta in volta, il suo limite di "sopportazione"; per esempio, potrebbe decidere di salire al primo piano di un palazzo, attendere un pò, soffermarsi su tutto ciò che le sta intorno, per poi tornare indietro. In seguito, la persona potrebbe decidere di compiere un ulteriore step, per cui la volta successiva, scegliere di salire al secondo piano, ecc. Per passare poi a dei corsi in cui vengono simulate le arrampicate, all'interno delle quali, attraverso personale qualificato, si affrontano timori e paure.

È importante precisare che, nel momento in cui la fobia diventa eccessivamente invalidante, al punto tale da compromettere la vita quotidiana della persona, è consigliabile rivolgersi ad uno psicologo.

Vertigini

La vertigine è un sintomo, non una malattia. Può essere definita come una sensazione di instabilità, un disorientamento in relazione alle cose che ci circondano. La sintomatologia vertiginosa può variare da una leggera sensazione di instabilità sino ad una grave e severa sensazione di capogiro.

Le vertigini di origine neurologica o vestibolare non hanno grandi legami con l'attrazione del vuoto. Quando le vertigini sono sintomo d'ansia, invece, condividono con l'attrazione per il vuoto una base comune: la paura di perdere il controllo. Non avere equilibrio costituisce un elemento di debolezza, un segnale di mancanza di stabilità del corpo che viene associato a una mancanza di stabilità della mente, una sorta di segnale d'allarme che il corpo lancia alla psiche. Ritorna anche qui il discorso dell'attrazione/repulsione per qualche cosa che fa paura. Si pensi al fatto che la maggior parte dei giochi infantili si basa sul piacere di essere lanciati nel vuoto e di ricadere, che i parchi di divertimento per adulti trovano le loro maggiori attrazioni nei giochi in cui ci si lancia nel vuoto, che diversi sport estremi hanno come base il volo o il lancio nel vuoto.



L'equilibrio

L'equilibrio è il prodotto di un'interazione e coordinazione nel cervello di impulsi nervosi che provengono dall'orecchio interno, dagli occhi, dai muscoli del collo, e dai muscoli delle articolazioni degli arti. Un disturbo in una qualunque di queste parti può dare origine ad una sensazione soggettiva di vertigine o di instabilità. Disturbi di ordine generale delle varie funzioni del corpo possono dare vertigine poiché interferiscono nella coordinazione degli impulsi che arrivano al cervello. Il cervello reagendo ad impulsi anormali o non coordinati, può rispondere in modo che l'individuo abbia una falsa sensazione di movimento. L'influenza del cervello sulle ghiandole del nostro corpo, e sui muscoli, può dare origine a sudorazione fredda, sudorazione, accompagnata da nausea e vomito.

La sensazione di instabilità o disorientamento in relazione alle cose che ci circondano può essere causata da disturbi dell'orecchio, del collo, dei muscoli e delle articolazioni, degli occhi, delle connessioni nervose di queste strutture, o da una combinazione di questi disturbi.

Farmacisti SpazioSalute





Di Angela Göttsche-Lobitz | Il giorno per le cure degli occhi, Christa Weidlich, omeopatia di Solingen

Ottenibile in farmacia e drogheria.



Leggere attentamente il foglietto illustrativo. Similasan AG | www.similasan.com

NUOVI FATTI SUGLI OCCHI SECCHI

«Chi soffre di occhi secchi deve aumentare l'apporto di liquido lacrimale ed accrescere l'idratazione.» Per questo motivo il rispettivo trattamento spesso non ottiene un effetto durevole. Come trattare efficacemente la secchezza degli occhi viene spiegato in questo articolo.

IL BATTITO PALPEBRALE E IL FILM LACRIMALE – UN'EQUIPE AFFIATATA

Da sempre il deficit di liquido lacrimale è stato considerato la causa della secchezza oculare. Ora recenti osservazioni scientifiche indicano che in quasi l'80% dei casi la secchezza degli occhi è causata da un aumento dell'evaporazione dovuto a un carenza strato lipidico.

Un film lacrimale sano e stabile è importante per la salute degli occhi: deterge o protegge la superficie oculare, impedisce le infiammazioni e mantiene chiara la vista. Il film lacrimale si compone di tre strati. Lo strato mucoso, il più profondo, collega la cornea con lo strato intermedio, acquoso, che mantiene umido l'occhio e gli fornisce ossigeno e sostanze nutritive. Infine lo strato lipidico esterno, oleoso, stabilizza il film lacrimale ed evita che evapori troppo rapidamente.

Ecco perché per prevenire l'evaporazione è di estrema importanza la formazione e il mantenimento dello strato

lipidico. I lipidi si formano nelle cosiddette ghiandole di Meibomio situate nella palpebra. Ad ogni battito di ciglia esse vengono stimolate a rilasciare il loro secreto lipidico, che viene distribuito dall'orlo palpebrale sul film lacrimale. La funzionalità di queste ghiandole, la salute dell'orlo palpebrale e la regolarità del battito palpebrale sono garanzia per un film lacrimale stabile.

UNO STRATO DI PROTEZIONE LACERATO: IL LIQUIDO OCULARE EVAPORA LIBERAMENTE
Uffia climatizzati e surriscaldati, lenti a contatto oppure presenza di ozono nell'aria estoccolano e lungo andare la formazione di un film lacrimale stabile. Lavorare a lungo al computer o guardare la TV provoca una diminuzione della frequenza del battito, rendendo perciò instabile il film lacrimale. Con l'avanzare dell'età, cause ormonali provocano la diminuzione della produzione di lipidi da parte delle ghiandole di Meibomio. Se manca di lipidi, la superficie del

film lacrimale si lacera, l'evaporazione del liquido oculare diventa continua e l'occhio si secca.

IL NUOVO APPROCCIO TERAPEUTICO DELLA SIMILASAN PER GLI OCCHI SECCHI AIUTA, PROTEGGE E CURA

1. Ristabilite un sano equilibrio! Le gocce omeopatiche Similasan per occhi secchi calmano l'irritazione e la secchezza della superficie oculare.
2. Reintegrare i lipidi che mancano al film lacrimale con lo spray oculare TEARS AGAIN della Similasan, proteggendo così gli occhi dalla disidratazione.
3. Pulite e curate regolarmente gli orli palpebrali con Similasan BephaCura Liquid, (senza da tensidi), che deterge con delicatezza senza distruggere gli indispensabili lipidi.

In caso di occhi secchi con infiammazioni croniche è necessario consultare il medico per accertamenti.

Orzaiolo o calazio?
Richiedi presso la tua farmacia o il tuo droghista la soluzione omeopatica!

**Aiuta.
Protegge.
Cura.**



Il nuovo approccio terapeutico Similasan per occhi secchi.

Permetteteci di consigliarvi

Similasan

LA DOLCE FORZA

Educare alla disciplina sensibile o positiva

**Educare alla disciplina sensibile o positiva¹ come un percorso passando attraverso...
...l'educazione al linguaggio delle emozioni**

Accettare che rabbia, paura, gelosia, frustrazione e altre emozioni sono parte del percorso evolutivo di ogni bambino e di ogni ragazzo non è cosa facile per molti adulti.

Le emozioni non sono nè belle e neppure brutte, semplicemente... sono delle onde che l'individuo incontra e che lo avvolgono di sensazioni, nel caso del bambino, nuove per lui. Davanti a un NO dei genitori, il bambino e in seguito il ragazzo fa la conoscenza della frustrazione e questo ad ogni età: NO per il solito giochino alla cassa del supermercato, NO per l'uscita con gli amici fino alle ore piccole. Così facendo accumula esperienze per sperimentare all'età adulta tutti i no, le porte chiuse e le sconfitte alle quali siamo ciclicamente confrontati. Approfondire il tema dell'effettività in ambito familiare è fondamentale poiché luogo essenziale per lo sviluppo emotivo-affettivo, ma anche una grande sfida poiché significa che mamma e papà accettano di rivedere, aggiornare e accrescere anche le loro competenze per trasmettere ai propri figli quel bagaglio che non è per nulla teorico, ma che si acquisisce in empatia uno accanto all'altro.

Howard Gardner² descrive, nella seconda metà del secolo scorso, almeno 8 tipologie differenziate di intelligenze di cui due legate a quella che in seguito sarà definita da Goleman come intelligenza emotiva: intelligenza *intrapersonale* e l'intelligenza *interpersonale*. La prima si riferisce alla capacità di accedere alla propria vita affettiva, mentre la seconda definisce le competenze nel comprendere i bisogni, i sogni e le intenzioni degli altri.

Nel 1995 Daniel Goleman³ riprende i concetti di Gardner e definisce l'intelligenza emotiva come la capacità di entrare in contatto con se stessi e avere consapevolezza delle proprie emozioni e dei propri sentimenti, come pure la capacità di monitorare le emozioni degli altri basandosi sull'osservazione attenta del comportamento non verbale.

Negli ultimi anni, negli incontri individuali che effettuo nel mio studio, il tema dell'intelligenza emotiva è sempre più presente. I genitori si trovano senza mezzi di fronte a figli "emotivamente esigenti" o con difficoltà ad esprimere le proprie emozioni.

La domanda ricorrente è la seguente: "Ma cosa possiamo fare noi genitori di fronte a qualche cosa che risulta difficile anche per noi stessi?" Un punto di riflessione iniziale potrebbe essere quello proposto dallo psicologo italiano Daniele Novara⁴ che suggerisce di "sezionare" il verbo sostare in questo modo: **so-stare**.

Quando un bambino **sa-stare** nell'emozione che vive, quanto sa soffermarsi (**sostare**) con qualche cosa che apparentemente non gli piace poiché si chiama paura, rabbia, frustrazione, gelosia e altro ancora? Troppo presto noi adulti suggeriamo ai bambini di "uscire" da quella precisa sensazione senza aver concesso loro il tempo necessario per farne la giusta esperienza da accreditare in seguito alla "banca della vita". Forse perché noi adulti non sappiamo starci? Me lo chiedo ogni giorno...!

Un altro spunto di riflessione che affronto con i genitori è quello del "**termometro delle emozioni**". Ogni emozione ha il suo "volume", i suoi gradi, per usare appunto la metafora del termometro: un bambino può essere *infastidito* per un momento di litigio con un suo compagno e quindi situarsi attorno ai...36.5 gradi celsius, come pure *terribilmente infuriato* e far salire il termometro della sua rabbia attorno ai 41 gradi celsius...! Mostrare questo ai bambini significa dar loro delle opzioni, non tutto bianco come neppure tutto nero, significa inoltre proporre loro uno sguardo critico che li porterà a valutare con i propri mezzi la giusta portata dell'onda emotiva che li assale.

Un'ulteriore proposta di riflessione è la differenza tra *complimentare* e *incoraggiare*. Questo modo di valutare le riuscite o meno dei bambini si basa sul principio che infondere forza e coraggio è diverso che semplicemente complimentare per una determinata azione. Un bambino incoraggiato è un bambino che

**Studio di consulenza pedagogica
Sonia Lurati
Corso San Gottardo 89
CH-6830 Chiasso**

- ¹ Jane Nelsen, *La discipline positive: en famille et à l'école, comment éduquer avec fermeté et bienveillance*, ed du Toucan, 2012
- ² H. Gardner, *L'educazione delle intelligenze multiple*, Anabasi, 1994)
- ³ D. Goleman, *Leadership emotiva*, Rizzoli, 2012
- ⁴ D. Novara, *Dalla parte dei genitori: strumenti per vivere bene il proprio ruolo educativo*, Franco Ageli-le comete, 2009



NUOVO

Mette le ali al vostro
sistema immunitario.

solo 1 x al giorno



Vitafor® probi-immun® contiene vitamina D, vitamina B12 e acido folico, che contribuiscono alla normale funzione del sistema immunitario.

Gli integratori alimentari non sostituiscono un'alimentazione variata e uno stile di vita sano.

Vifor Pharma
Consorzio Farmaceutico
Via G. P. 111 - 10128 Roma

Sono presenti un po' ovunque, sui giornali e sui libri, sulle bibite, sui manifesti e sulle vetrine dei negozi.

A prima vista sembrano incomprensibili geometrie in bianco e nero, ma inquadrare con il più recente degli smartphone (ma anche con il più semplice dei telefoni cellulari dotati di telecamera) svelano immediatamente il loro significato.

Si chiamano "QR", o più completamente "Codici QR" e una volta fotografati ci conducono su una pagina web. "QR" sta per "quick response" e sottintende la capacità di questo codice a barre (di forma quadrata, diverso da quello in uso per identificare i prezzi delle merci, a bande verticali) di essere decodificato in modo rapido. La particolare disposizione degli elementi che lo compongono permette anche di contenere più dati del codice a barre. Il collegamento è comunemente legato ad una pagina web, ma le alternative sono molteplici (download di testi, file audio, dati, numeri di telefono, sms).



Anche le Farmacie Spazio Salute hanno un proprio codice QR, che conduce direttamente al menù del sito

www.farmaciespaziosalute.ch

sarete così sempre aggiornati sulle promozioni e sui nostri regali; consulterete la rivista aggiornata (disponibile nel formato PDF), l'opuscolo di Pronto Soccorso (anch'esso disponibile per il download), potrete leggere le ultime notizie, o recuperare i nostri contatti (telefonici, indirizzi fisici e web), disponibili per tutte le farmacie Spazio Salute sul territorio.

Il nostro codice è quello stampato qui sopra.

Entrate in contatto con la Farmacia Spazio Salute più vicina a voi in ogni momento del giorno, da qualsiasi luogo e tenete d'occhio il nostro "QR": nuovi servizi legati a questo "quadratinino magico" saranno presto disponibili sul vostro smartphone con un semplice "click!".

pensa: "Sono capace, posso partecipare, posso avere un'influenza su ciò che mi capita e reagire a quello che mi capita." L'incoraggiamento insegna ai bambini le competenze essenziali per la loro vita di tutti i giorni e la responsabilità sociale di cui necessitano per crescere in un contesto che li confronta ogni giorno con gli altri. Studi approfonditi hanno dimostrato che l'incoraggiamento e il complimento producono degli effetti molto diversi a lungo termine. I complimenti rendono i bambini dipendenti dal giudizio esterno dell'adulto; certo fanno bene sul momento, piacciono a chiunque, ma non contribuiscono alla costruzione di quell'autonomia di pensiero e di espressione che ogni "futuro adulto" dovrebbe possedere. Il bambino che riceve solo complimenti non rischia, sceglie tendenzialmente situazioni facili dove è sicuro di riuscire, poiché non vuole correre il rischio di sbagliare. Al contrario il bambino che viene incoraggiato per i suoi sforzi, quando può sceglierà di correre rischi per affrontare nuove sfide, sicuro di poter accogliere anche la frustrazione di eventuali sbagli.

Come posso io genitore valutare se sto incoraggiando o facendo continuamente complimenti? Rispondendo a queste tre domande:

1. Quello che dico a mio figlio lo spinge all'auto valutazione o al contrario a essere dipendente dalla valutazione dell'altro?
2. Con quello che dico a mio figlio mi pongo dal punto di vista del bambino o solo del mio?
3. Farei questo commento ad un adulto?

Lo scopo ultimo di questa proposta educativa è di raggiungere il cuore del bambino e non necessariamente la testa, di raggiungere le emozioni che suscita una determinata situazione e non il giudizio che quest'ultima veicola. Incoraggiare aiuta a sviluppare un referente interno che protegge da una grande dipendenza dagli altri e dalle loro opinioni.

E come ulteriore proposta suggerisco ai genitori un gioco che chiameremo **il gioco dell'oasi** che è possibile proporre già a partire dai 4 anni e che bisognerebbe mantenere l'abitudine di

continuare a giocare anche più in là negli anni quando la comunicazione tra genitori e figli diventa più difficoltosa. Si tratta di creare uno spazio di parola, un'oasi appunto nella frenesia delle nostre giornate, per ascoltare i propri figli e dialogare con loro sperimentando e esercitandosi attorno al tema delle emozioni. Questo gioco consente ai figli di esprimere ciò che li preoccupa e ciò che li rende felici, utilizzando il "termometro delle emozioni". Ai genitori permette invece di esercitarsi ad ascoltare e a comunicare a loro volta in modo diverso da quello abituale e di conoscere i propri figli attraverso il racconto delle loro esperienze. S'inizia dicendo al bambino: "dimmi una cosa bella e una meno bella che ti sono successe oggi, ma se sei d'accordo inizio io..." Il genitore ha così l'opportunità di veicolare attraverso il suo racconto il messaggio che anche gli adulti vivono momenti belli e altri difficili e che sanno come esprimerli lasciando scorrere le onde che li avvolgono. Attenzione però alle trappole della comunicazione in cui cadiamo abitualmente noi adulti: dare subito delle soluzioni al problema, non permettendo al bambino di so-stare, emettere un giudizio in merito alla situazione vissuta dal bambino, come se noi sappiamo sempre cosa è giusto e cosa è sbagliato, rassicurare ad ogni costo o minimizzare, interpretare e fare quelli che sanno sempre tutto...!

Crescere i propri figli all'interno di un contesto che privilegia anche l'intelligenza emotiva non è cosa facile in un momento in cui la logica e la razionalità la fanno da padroni. È una sfida continua che inizia nei primi minuti in cui si abbraccia per la prima volta il proprio figlio e si accoglie quell'onda di gioia irripetibile e che... non finirà mai poiché ogni giorno viviamo con loro e attraverso quello che loro vivono. Essere genitori è anche questo!

Sonia Lurati

Per informazioni e richiesta di consulenza pedagogica rivolgersi a:
Sonia Lurati
Studio di consulenza pedagogica
www.consulenzapedagogica.ch
lurati.conia@bluewin.ch



Caduta dei capelli?

Priorin[®]N

Cura la caduta dei capelli
alla radice.

Pratica
confezione blister

Leggere il foglietto
illustrativo.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich



Priorin N
270 pastiglie
20% di sconto

valido fino al 30.11.2014



Occhi secchi
e irritati?

Bepanthen[®]

Collirio

Calma e protegge



Bepanthen
Gocce per gli occhi
20% di sconto

valido fino al 30.11.2014



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich



La prima colazione

Il nostro organismo non è così distante dal concetto di "motore". Avviato a freddo può avere le stesse conseguenze di quello di un'automobile ferma in una notte d'inverno. Certo, la moderna tecnologia consente alle nostre automobili avvii assai meno problematici del passato, ma appena girata la chiave non potremo chiedere alla nostra auto le prestazioni abituali. Così come la nostra ipotetica utilitaria, che viene da una notte a temperature rigide, il nostro organismo viene da un lungo riposo (quello notturno) di almeno otto ore, tempo durante il quale non ha assunto cibo. Per far sì che si metta in moto nel miglior modo possibile, la prima colazione è momento di grande importanza: fornisce il giusto apporto di calorie necessarie ad affrontare il risveglio complessivo delle nostre funzionalità, ci sostiene per l'intera mattinata di lavoro, fornendoci le forze necessarie ad arrivare sino al pranzo concentrati ed efficienti.

La colazione è anche un curioso fenomeno di dimagrimento da assunzione di cibo, cosa che potrebbe suonare come uno scherzo, ma che scherzo non è: alcuni studi eseguiti tra il 1992 ed il 2002 hanno dimostrato come - a parità di introito di calorie per alimentazione giornaliera - coloro che hanno incluso la colazione nell'insieme dei pasti della giornata hanno avuto tempi di dimagrimento assai più rapidi di chi, invece, l'ha esclusa (due o tre chilogrammi su base annua, l'aumento di chi vi rinuncia). Il motivo è da un lato "meccanico": in presenza di una ricca colazione, gli impulsi ad assumere snack, merendine o altri "riempistomaco" diminuiscono. Dall'altro lato, il motivo è più "scientifico": la colazione completa riduce la richiesta di grassi da parte dell'organismo e, di conseguenza, evita la concentrazione di calorie - anziché diluite nel corso della giornata - in un'unica o poche occasioni, cosa di per sé assai dannosa (sia a pranzo che a cena).

Altri studi medici hanno individuato nella prima colazione con alto contenuto proteico, prettamente nord-europea (quella britannica in pri-

mis), un'efficace forma di contrasto all'accrescimento di peso, in contrapposizione con quella (con alcune eccezioni, come in Grecia) che potremmo definire mediterranea, che ha nei carboidrati il suo elemento distintivo. Si può dunque disquisire se effettuare una colazione "all'Inglese" - uova, bacon, salsiccia, fagioli, pomodori e funghi - oppure "all'italiana" - biscotti, cornetti, pane, marmellata, yogurt, latte, cappuccino. Restando l'assunzione di grandi quantità di cibo (qualsiasi sia la preponderanza, proteine o carboidrati) tutt'altro che utile anche in fase di colazione, può essere scelta oculata quella di far calcolare il proprio fabbisogno calorico da un dietologo o un alimentarista, meglio ancora seguendo una dieta personalizzata (dieta intesa come programma di alimentazione, non come sinonimo - errato - di dimagrimento).

Un'altra riflessione più generale, che non dipende dal tipo di sostanze assunte, vede nella quantità di cibo consumato al mattino la discriminante di quanto mangiato durante il resto della giornata: più la nostra colazione sarà ricca, meno avremo bisogno di mangiare durante il giorno. Al contrario, minore è l'assunzione di cibo durante la giornata, maggiore sarà la sensazione di "vuoto" serale, con conseguente "tuffo a pesce" sul cibo, per saziarne il bisogno, con quantitativi che in genere eccederanno la reale necessità. Lo stesso si può dire del pranzo di metà giornata, che in assenza di congrua colazione può risultare nefasto nei momenti immediatamente successivi, quelli della ripresa del lavoro (sonnolenza, pesantezza, gonfiore di stomaco, difficoltà di concentrazione).

In base a quanto necessita il nostro organismo (e, perché no, anche in base alle nostre esigenze di linea), la percentuale di cibo assunto durante la prima colazione può variare, fermo restando che l'apporto minimo viene indicato nel 20/25% delle calorie necessarie giornalmente.

Farmacisti SpazioSalute

Farmacisti SpazioSalute



**Louis
Widmer**
SWISS+DERMATOLOGICA

I filtri UVA e UVB proteggono dai raggi ultravioletti e prevengono l'invecchiamento cutaneo dovuto alla luce solare. Questa cura per il giorno altamente efficace offre inoltre una protezione di lunga durata contro l'invecchiamento precoce della pelle.

MADE IN SWITZERLAND.

NOMINATO
annabelle
**PRIX
de
BEAUTÉ
2014**



TRATTAMENTO DA GIORNO CON BIOSTIMOLATORI

PROTEGGE E IDRATA



Gratis con ogni trattamento da giorno:
set di prova anti-età, leggermente
profumato, valore CHF 10.65

LABORATOIRES

KLORANE

LA PERFEZIONE BOTANICA

**Nutrire intensamente i capelli secchi e restituire loro morbidezza
con il Burro di Mango Klorane**



Mango -
mangifera indica L.



Scopri il rituale di bellezza nutriente in 3 fasi
- Senza parabeni, senza silicone -

www.klorane-mangue.ch

www.klorane.ch

Cinema e musica: la colonna sonora

Vertigini, instabilità, capogiri. Anche di questo si è parlato in questo numero della rivista "Spazio Salute". Sarà il Festival del Cinema di Locarno concluso da qualche settimana che ha portato alla mente "Vertigo", un lungometraggio del 1958 diretto da Alfred Hitchcock (film che per l'edizione in lingua italiana prese il titolo di "La donna che visse due volte"). È il protagonista – James Stewart – a soffrire di vertigini, per un trauma accaduto in servizio. Il legame con la musica è una celebre colonna sonora che accompagna in modo esemplare il crescendo di tensione: il suo culmine è sulla altrettanto celebre torre centenaria, dove il protagonista affronta le sue paure una volta per tutte.

Il potere di ricordo dato dalla musica è profondo, diretto, quasi una trappola alla quale è impossibile sottrarsi. Merito di un tema orchestrale struggente scritto da Bernard Herrmann, compositore e direttore d'orchestra americano tra i più noti legati alla filmografia di tutti i tempi. Il grande pubblico ricorderà la scena di un altro film famoso di Hitchcock, "Psycho", nel quale la bella Janet Leigh (Marion) è preda dello psicopatico Norman Bates (l'attore Anthony Perkins). Il film, oltre che per il contenuto assai provocatorio per l'epoca (il tema dello sdoppiamento di personalità), si fa ricordare per un'aggressione sotto la doccia, resa ancor più immortale da un suono inquietante, rapido ed ossessivo, concepito da Herrmann e affidato alle note molto vicine e volutamente dissonanti dei violini, il cui risultato è un momento di epico "fastidio", un graffio, un affronto al piacere d'ascolto, con risultati – quanto a paura – esaltanti.

Proprio "Psycho", musicalmente parlando, è uno degli esempi più lampanti dell'apporto della musica all'immagine e della funzione di quella che siamo abituati a definire "colonna sonora".

Dovremmo dire, in realtà, "musica originale", perché con "colonna sonora" si dovrebbe intendere l'insieme della sonorizzazione del film, ovvero dialoghi, rumori, effetti speciali,

e – insieme alla musica – tutto quanto è udibile durante la proiezione. Il termine "colonna sonora" viene dalla porzione di pellicola che ospita queste informazioni legate al suono, porzione che – per verso di collocazione – scorre verticalmente (da cui "colonna").

Non è così immediato l'accostamento del suono all'immagine. Solo il progresso tecnologico consentì la sincronizzazione (la riproduzione contemporanea) dei due elementi, dopo anni di film muto. Oggi la colonna sonora è generalmente realizzata a film concluso, o lungo la sua lavorazione. A qualunque stadio delle riprese essa venga concepita, scritta e registrata, e in qualunque luogo del mondo sia essa realizzata, i rivoluzionari software musicali e la gestione digitale del segnale sonoro consentono di collocare parti di musica in punti precisi del film, gestendo tutto con la rapidità di un click di mouse e con precisione "millimetrica", in qualsiasi momento e in qualsiasi punto della terra.

Beppe Donadio, musicista



254 notti di mancato sonno. E molte ancora in futuro.

È il momento di Dynamisan® forte.



Dynamisan forte
20 Fiale o Buste
Chf 39.90

valido fino al 30.11.2014



**Dynamisan®
forte**

Ridona la vostra energia, quando ce n'è più bisogno.

In caso di stanchezza o esaurimento, Dynamisan® forte aiuta con un complesso ad elevata concentrazione di due aminoacidi. Questi ultimi sono sostanze naturali, già presenti nell'organismo o provenienti dall'alimentazione. Dynamisan® forte ridona le capacità mentali e fisiche, proprio quando se ne ha più bisogno.

Efficiente. Concentrato. Fortificato.

Leggere il **foglietto illustrativo**.

 **NOVARTIS**
Novartis Consumer Health Suisse SA

NUOVO



nicorette® Spray
per uso orale

**In grado di alleviare il vostro desiderio
acuto di fumare dopo 1 minuto.¹⁾**

Per liberarvi dal fumo
per lungo tempo.

• **Velocità:** in grado di alleviare il desiderio
acuto di fumare dopo 1 minuto.¹⁾

• **Efficacia:** possibilità di riuscire a smettere di
fumare di 2,5 volte superiore rispetto.¹⁾



Nicorette Spray
20% di sconto

valido fino al 30.11.2014

1) 1) La possibilità di uscire dalla dipendenza dal fumo è di 2,5 volte superiore; www.swissmedic.ch o swissmedicinfo.ch

Questo è un medicamento. Legga il foglietto illustrativo. Janssen-Cilag AG, 6300 Zug



Facendo un lungo salto indietro nel tempo, sino ai primi film muti, scopriamo che l'unico modo di ottenere una colonna sonora dai registi della "preistoria cinematografica" era l'esecuzione in contemporanea con il film in proiezione. Il sonoro era affidato ad un pianista, o ad una piccola orchestra, per l'esecuzione di brani popolari dell'epoca o – solo in alcuni casi – musica inedita, composta appositamente per l'opera in questione.

Con l'avvento del sonoro (dagli anni trenta e per molti decenni ancora) e con la possibilità di collocare la musica solo in un secondo tempo sulla pellicola definitiva per una riproduzione contemporanea, la realizzazione è potuta avvenire in modo differito, in altro momento e in altro luogo, di norma negli attrezzatissimi studi musicali delle grandi case produttrici di film.

Le colonne sonore dell'epoca erano caratterizzate – almeno sino al dopoguerra – dall'utilizzo di grandi orchestre sinfoniche (all'opera con un occhio sulla partitura ed uno allo schermo, per un vero e proprio "commento in diretta" del film). Dall'ingombro degli inizi (grande kolossal era sinonimo di grande orchestra), la colonna sonora ha assunto dimensioni e contenuti via via differenti, in base a mode, influenze artistiche, eventi storici, esigenze di scrittura e plot narrativi. Fino ai giorni nostri e ai moderni studi di registrazione, all'interno dei quali anche i computers più elementari possono sostituire intere orchestre sinfoniche (con l'operato di una sola persona).

Ogni regista ha un suo concetto di colonna sonora. C'è chi riserva la musica per le scene chiave, oppure chi ci condisce l'intera storia; chi i soli titoli di testa, o quelli di coda. Ci sono "scuole di pensiero" che vogliono il cinema senza intrusioni di sorta – lasciando ogni potere di seduzione alla qualità dell'immagine, o al livello di recitazione – altri per i quali il segreto (o la preferenza) è il giusto compendio delle parti. Chi la accosta ad immagini ad essa congrue – il "Grande valzer brillante" di Verdi nel "Gattopardo" di Visconti, proprio in occasione di una scena di ballo - oppure apparentemente antitetica - "Sul bel Danubio blu" di Strauss in

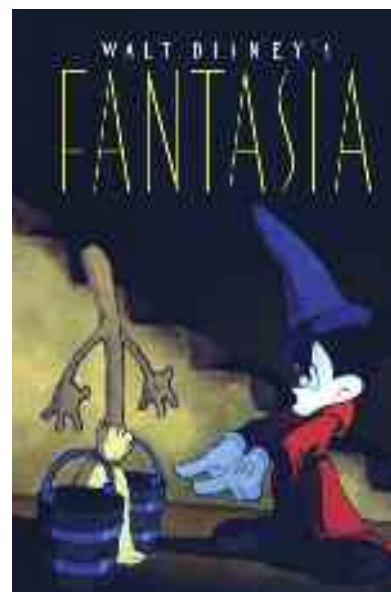
"2001 Odissea nello spazio" di Kubrick - creando curiose affinità (apparentemente inesistenti) tra il movimento dato dalla danza e la rotazione terrestre, tra "classica" e fantascienza.

Già molti anni prima di questi due esempi di musica come compendio alle immagini, il rapporto cinema-musica ebbe modo di capovolgersi, aprendo alla musica in modo incondizionato: in "Fantasia" (1940), lungometraggio Disney a cartoni animati, le immagini facevano da "colonna visiva" a brani di Stravinskij, Beethoven, Musorgskij e Schubert.

La ricerca di unire il suono alle immagini sembrerebbe uno slancio inevitabile, frutto del progresso, della volontà e della umana e lecita ricerca di perfezionamento. Eppure, alla fine degli anni '20, in piena esplosione di sonoro, qualcuno tentò di stilare un "regolamento" che ne fissasse canoni, strutture, occasioni di utilizzo; in poche parole, definire come, quando e quanto suono fosse lecito. Anche in tempi recenti qualcuno ha ritenuto di dover regolamentare la musica, in nome di una "purezza" di ripresa: è il caso del regista danese Lars Von Trier che nel suo Dogma 95, oltre ad una serie di direttive su modalità di ripresa e di montaggio, affermava che la musica aggiunta a posteriori sarebbe stata priva di dignità, dando licenza alla sola musica udibile durante le riprese, e cioè proveniente da apparecchi presenti sul set e inclusi nella registrazione definitiva. Von Trier si rimangiò tutto anni dopo, in film in cui la colonna sonora ebbe compiti fondamentali, come nel bellissimo "Melancholia" (aperto dalla musica di Wagner).

Il potere di fascinazione della musica è ampio, imprevedibile, forse infinito per possibilità di accostamento con l'immagine. Oltre all'immenso catalogo di musica già scritta, c'è quella ancora tutta da scrivere, con il suo carico emotivo, commemorativo, emozionale, che colpisce ad ogni prima visione, ad ogni replica e – a volte – per sempre.

Beppe Donadio



Cose da uomini...



Una risposta naturale.

Per sollevare dai disturbi causati da un ingrossamento iniziale della prostata, come la minzione frequente.

Leggere il foglietto illustrativo.
Bioforce SA, Roggwil TG.

www.prostasan.ch

A.Vogel

Perchè SPA?

Parliamo di sale

Nel contesto individuale il sale fa parte dell'essere di ognuno di noi.

Andando a considerare i vari utilizzi che se ne possono fare e capendo bene i quantitativi da assumere, riusciremmo a migliorare notevolmente la nostra qualità di vita.

Il sale per noi è il primo modo di apportare il sodio nell'organismo.

La trasmissione di tutti i comandi nervosi del corpo avvengono fondamentalmente attraverso lo scambio di due sostanze, sodio e potassio. Abbiamo quindi spiegato il perché non possiamo farne a meno.

Il sale nell'alimentazione

Quante volte ci siamo sentiti dire che alimentarsi con troppo sale fa male! Ma quando siamo al mare e tra una sessione di tintarella e l'altra ci tuffiamo per rinfrescarci e usciamo interamente coperti di sale? Questo come influisce sul nostro organismo?

Il sale che noi ingeriamo con l'alimentazione ha un impatto sul fisico pari a c.a il 100% del quantitativo ingerito mentre il sale che si deposita sulla pelle non influisce direttamente sui funzionamenti interni dell'organismo ma agisce principalmente a livello estetico. Oltre a questo, porta ad una regolazione della perdita di liquidi della pelle. Al contrario, quello ingerito porta al trattenimento di liquidi all'interno del corpo con conseguente ritenzione idrica.

Il quantitativo di sale DA NON superare si aggira intorno ai 5-6 gr al giorno. Da qui si evince la facilità nel superare le quantità massime consigliate e di incorrere in tutta quella serie di spiacevoli disturbi come ipertensione, ristagni di liquidi nel corpo e conseguenti edemi. Questi però peggiorano via via lo stato della nostra salute fisica e mentale.

Il sale che troviamo oggi in commercio contiene c.a il 96%-99% di sodio e basta! Al contrario, nel vero sale marino integrale, ci sono c.a 84 diversi minerali quali: iodio, solfati, calcio, magnesio, potassio, ferro, ecc..

Il motivo? Per una serie di trattamenti chimici di pulizia e raffinazione che subisce il sale prima della vendita.

Perché? Semplicemente per darci la possibilità di avere il sale sempre asciutto, bianco e che non intasi la nostra saliera.

Lo iodio

A cosa serve lo iodio?

Lo iodio è una sostanza estremamente importante per tutti gli esseri viventi ma soprattutto per noi.

L'apporto giornaliero, per un buon funzionamento tiroideo, si aggira intorno ai 150 microgrammi. Questo fabbisogno, a dipendenza delle aree geografiche nelle quali viviamo, è difficilmente raggiungibile in quanto non sufficientemente presente negli alimenti.

Il nostro organismo, infatti, lo accumula nella ghiandola tiroidea per la produzione di due ormoni, Triiodotironina (T3) e Tiroxina (T4) responsabili nel metabolismo della crescita come lo sviluppo del SNC (sistema nervoso centrale) e la crescita corporea. Oltre a questo, un buon apporto di iodio diminuisce l'accumulo di lipidi (grasso) nel corpo e favorisce l'eliminazione delle tossine. È conosciuto anche come ottimo antiossidante che combatte attivamente gli effetti negativi dei radicali liberi.

Farmacisti SpazioSalute



Splash & SPA TAMARO



Percorso del Sale

Un'esperienza unica ed esclusiva. Il Percorso del Sale risveglia il completo metabolismo del corpo ottimizzando il funzionamento ormonale attraverso un piacevole e rilassante viaggio, suddiviso in 9 momenti, sviluppato interamente da Splash & SPA Tamaro.

Splash & Spa Tamaro SA

6802 Rivera-Monteceneri

T +41 91 936 22 44

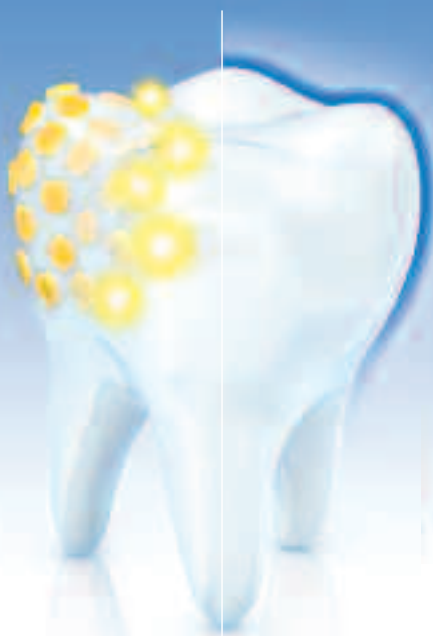
info@splashspa.ch

www.splashspa.ch

Un nuovo passo clinico in avanti nella prevenzione della carie

NOVITÀ

Neutralizza
gli zuccheri acidi
direttamente nella
placca dentaria



Rinforza grazie
ad una
rimineralizzazione
quadrupla*



Neutralizzate la causa principale della carie: gli zuccheri acidi.

elmex® PROTEZIONE ANTICARIE PROFESSIONAL™: Dentifricio con neutralizzatore di zuccheri acidi™ per denti più forti e resistenti.*

* Confrontato a un dentifricio con 1.450 ppm F⁻ (sodio monofluorofosfato).

spazio benessere

Uno scompenso porterebbe a disturbi di media/grave entità che variano in base a fattori come l'età e il sesso. I sintomi di carenza più frequenti si manifestano con stanchezza cronica, apatia, difficoltà nella concentrazione e gozzo.

Le donne in gravidanza necessitano di un apporto maggiore di iodio in quanto, in caso di carenza, anche a livello fetale, possono insorgere disturbi dello sviluppo e della crescita.

Per ovviare a queste carenze è stato introdotto lo iodio nel sale da cucina sopprimendo in parte i problemi causati dalla carenza dello stesso. In base alle regioni le quantità di iodio nel sale, che per intenderci è quello che troviamo al supermercato, varia a seconda della concentrazione ambientale, apportando una media di iodio equilibrata al clima e all'ambiente.

Per la fascia di popolazione che non vive al mare e che non mangia sufficiente pesce, l'attenzione deve chiaramente essere maggiore. Il sistema che abbiamo oggi per tutelarci da queste carenze, per andare sul sicuro, sarebbe quello di compensare con del sale iodato finendo con l'assumere sodio, cloro e iodio chimicamente trattati e con un decorso più dannoso che salutare.

Il "Percorso del Sale"

In cosa consiste?

Il "Percorso del Sale" permette, a chiunque non abbia la possibilità di sposarsi con un dietologo, di mantenere un sano equilibrio interno senza diventare un alchimista.

Il percorso è strutturato da 9 passaggi che potete seguire autonomamente all'interno della SPA.

Con la sua composizione il "Percorso del Sale", inserito nella vita quotidiana, completa e migliora il nostro generale stato di salute. In questo modo il vostro corpo e la vostra mente ritroveranno quella sensazione di benessere che solitamente ci portiamo a casa dopo quelle brevissime settimane estive di vacanza che ci concediamo al mare.

Farmacisti SpazioSalute



Cucina creativa

in collaborazione con la trasmissione della RSI "Piattoforte"

Polpettine di pane, castagne e zucca su fonduta leggera di verza e lenticchie croccanti



Ricetta di Viviana Lapertosa - Costo CHF 20.- / 30.-

Ingredienti per 4 persone

Polpettine

100 g di zucca cotta al vapore o al forno
100 g di castagne bollite e pelate
100 g di mollica di pane di mais
100 g di mollica di pane bianco
0,5 dl di latte
2 uova
50 g di flocchi di patate
50 g di pangrattato
1 pizzico di zenzero in polvere
1 pizzico di cannella in polvere
1 pizzico di noce moscata in polvere
Sale - Pepe
Olio di arachidi per friggere

Fonduta leggera di verza:

300 g di verza
100 g di formaggio fresco di pecora
50 g di yogurt naturale
Sale - Pepe
Olio extravergine di oliva

Lenticchie croccanti:

100 g di lenticchie lessate
30 g di farina di mais
0,5 dl di olio extravergine di oliva

Per la preparazione delle polpettine: ammorbidire 100 g di mollica di pane di mais e 100 g di mollica di pane bianco in 0,5 dl di latte, strizzare il composto e versarlo in una ciotola in cui unire 2 uova, 100 g di zucca cotta al vapore schiacciata con la forchetta, 100 g di castagne tritate grossolanamente, 1 pizzico di zenzero in polvere, 1 pizzico di cannella e 1 pizzico di noce moscata. Mescolare e impastare tutti gli ingredienti, quindi unire, pochi per volta, circa 50 g di flocchi di patate. Prelevare delle piccole quantità di impasto e formare delle polpettine grosse quanto una castagna, passarle in 50 g di pangrattato e friggerle in abbondante olio di arachidi a 180°C. Scolare, asciugare su carta da cucina, salare e servire.

Per la preparazione della fonduta leggera di verza: sbollentare in acqua salata 300 g di verza tagliata a striscioline per 4 minuti, scolarla e frullarla aggiungendo 100 g di formaggio fresco di pecora, 50 g di yogurt naturale, 1 pizzico di sale, pepe, olio extravergine di oliva e acqua di cottura sufficiente a creare una salsa liscia e omogenea.

Per la preparazione delle lenticchie croccanti: panare 100 g di lenticchie lessate in 30 g di farina di mais. Trasferirle in un colino per eliminare la farina in eccesso. In una padella antiaderente scaldare 0,5 dl di olio extravergine di oliva, versarvi le lenticchie e saltarle per qualche minuto finché diventeranno croccanti e inizieranno a scoppiettare.

Per comporre il piatto: sistemare sul fondo del piatto uno specchio di fonduta leggera di verza, adagiare le polpettine di zucca e completare con le lenticchie croccanti.

Anello di risotto con polpettine di selvaggina e funghi



Ricetta di Alan Rosa - Costo CHF 20.- / 30.-

Ingredienti per 4 persone

Risotto:

600 g di riso carnaroli
½ cipolla
0,2 dl di olio extravergine di oliva
2 dl di vino bianco
2 l di brodo
1 noce di burro
150 g di parmigiano grattugiato
Erbe aromatiche miste

Funghi:

400 g di porcini
1 spicchio di aglio
½ cipolla
80 g di burro
1 dl di vino bianco
1 ciuffo di prezzemolo
Succo di 1 limone
0,2 dl di olio extravergine di oliva

Polpette di selvaggina:

600 g di carne macinata mista di selvaggina (cervo, camoscio, cinghiale)
100 g di mollica di pane
100 g di parmigiano grattugiato
1 ciuffo di prezzemolo
1 spicchio di aglio
2 uova
1 dl di latte
Vino bianco
Brodo di verdura
0,2 dl di olio extravergine di oliva

Per la preparazione dell'anello di risotto: mondare e tritare finemente ½ cipolla e soffriggerla in una pentola con 0,2 dl di olio extravergine di oliva per qualche minuto. Aggiungere 600 g di riso carnaroli, tostarlo per qualche minuto a fuoco vivo e sfumare con 2 dl di vino bianco, lasciarlo evaporare, quindi continuare la cottura per 15 minuti avendo cura di aggiungere 2 l di brodo, un mestolo alla volta, aspettando che il liquido venga assorbito tra un mestolo e l'altro. A cottura ultimata, aggiungere le erbe aromatiche e mantecare con 1 noce di burro e 150 g di parmigiano grattugiato. Ungere leggermente uno stampo da ciambella e riporvi il risotto preparato, coprire con della carta stagnola e cuocere in forno a 200°C per 10 minuti.

Per la preparazione delle polpette di selvaggina: in una ciotola ammorbidire 100 g di mollica di pane con 1 dl di latte. In un'altra ciotola unire 600 g di carne macinata mista di selvaggina, 1 spicchio di aglio precedentemente mondato e schiacciato, 1 ciuffo di prezzemolo tritato, 100 g di parmigiano grattugiato, 2 uova e la mollica di pane strizzata dal latte in eccesso, salare, pepare, quindi amalgamare gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo. A questo punto, formare delle piccole polpettine e lasciarle dorare in una padella antiaderente con 0,2 dl di olio extravergine di oliva per qualche minuto a fuoco vivo. Bagnare con un goccio di vino bianco, lasciarlo evaporare, aggiungere qualche mestolo di brodo di verdura e continuare la cottura fino a restringere il fondo di cottura.

Per la preparazione dei funghi: pulire 400 g di funghi porcini e tagliarli a fettine. Mondare e tritare 1 spicchio di aglio e ½ cipolla, quindi soffriggere il tutto in una padella antiaderente con 0,2 dl di olio extravergine di oliva, aggiungere i funghi e farli rosolare per qualche minuto a fuoco vivo. A questo punto, aggiungere 80 g di burro, bagnare con 1 dl di vino bianco e il succo di 1 limone e, una volta evaporato il vino, salare, pepare e finire cospargendo 1 ciuffo di prezzemolo tritato.

Per comporre il piatto: al centro di un vassoio da portata capovolgere lo stampo di risotto e adagiare le polpettine al centro del timballo. Nappare le polpettine con la propria salsa di cottura e finire con i funghi saltati.

Merluzzo al vapore con panatura croccante e ceci all'arancia



Ricetta di Christian Frapolli - Costo CHF 10.- / 20.-

Ingredienti per 4 persone

Merluzzo al vapore con panatura croccante e ceci all'arancia:

600 g di filetti di merluzzo
2 arance
350 g di ceci in scatola
4 filetti di acciughe sottolio
2 spicchi di aglio
1 ciuffo di prezzemolo
150 g di pangrattato
Olio extravergine di oliva
1 peperoncino
Sale
Pepe

Per la preparazione del merluzzo al vapore: prendere i tranci di merluzzo, condirli con sale e pepe e cuocerli a vapore per circa 15-20 minuti a dipendenza dello spessore del pesce.

Per la preparazione dei ceci all'arancia: in una padella antiaderente mettere un filo di olio extravergine di oliva, aggiungere 4 filetti di acciughe sottolio precedentemente sgocciolate, 1 spicchio di aglio finemente tritato, la scorza di 1/2 arancia, il succo di 1 arancia e cuocere a fuoco moderato per 5 minuti, dopodiché aggiungere una spolverata di prezzemolo tritato, 1 peperoncino tagliato a tocchetti, 350 g di ceci in scatola precedentemente sgocciolati e sciacquati sotto acqua corrente, quindi continuare la cottura per ulteriori 5 minuti.

Per la preparazione della panatura croccante: in una padella antiaderente scaldare un filo di olio extravergine di oliva e aggiungere 150 g di pangrattato, 1 spicchio di aglio in camicia, 1 pizzico di sale, 1 pizzico di pepe e tostare il tutto per qualche minuto a fuoco moderato fino a doratura. Togliere l'aglio in camicia e tenere da parte per l'impiattamento.

Per comporre il piatto: cospargere il trancio di merluzzo cotto al vapore di panatura croccante e adagiarlo su un letto di ceci all'arancia. Finire con un filo di olio extravergine di oliva e decorare con fettine di arancia.

Fagottini alle mele



Ricetta di Giuseppe Piffaretti - Costo CHF 10.- / 20.-

Ingredienti per 4 persone

Pasta all'olio di oliva:

330 g di farina bianca
50 g di uova (1 pz.)
100 g di olio extravergine di oliva
60 g di Marsala
50 g di zucchero
5 g di cannella in polvere
5 g di scorza grattugiata di limone

Ripieno di mele e albicocche:

250 g di mele
125 g di albicocche secche
50 g di uvetta sultanina
50 g di nocciole rotte
30 g di amaretti sbriciolati
20 g di marmellata di mirtilli
10 g di cannella in polvere
Succo di 1 limone

Per la preparazione della pasta: sabbare 330 g di farina con 50 g di uova, quindi aggiungere 1 dl di olio extravergine di oliva, 60 g di Marsala, 50 g di zucchero 5 g di cannella in polvere e 5 g di scorza grattugiata di limone avendo cura di continuare a impastare fino ad amalgamare tutti gli ingredienti e ottenere un impasto liscio e omogeneo. A questo punto, creare un panetto di pasta e lasciare riposare in frigorifero. Trascorso il tempo, stendere la pasta a 3 mm e tagliare dei cerchietti con l'aiuto di un coppapasta.

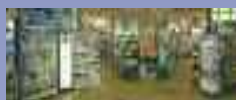
Per la preparazione della ripieno: mettere a bagno 50 g di uvetta sultanina, strizzarla e asciugarla. Sminuzzare 125 g di albicocche secche. Pelare e tagliare 250 g di mele a dadini piccoli, bagnarle con il succo di 1 limone e tritare 50 g di nocciole. In una ciotola unire tutti gli ingredienti preparati aggiungendo 30 g di amaretti sbriciolati, 20 g di marmellata di mirtilli e 10 g di cannella in polvere. Impastare il tutto fino a ottenere un composto morbido.

Per la preparazione dei fagottini alle mele: posizionare al centro dei cerchietti di pasta all'olio 1 pallina di ripieno di mele e albicocche, pennellare il bordo con 1 tuorlo d'uovo, ripiegare su se stessa la pasta, a mo' di mezzaluna e formare un raviolo. Procedere con tutti i cerchietti di pasta ricavati. Foderare una teglia con carta da forno e cuocere a 200°C per circa 20 minuti. A cottura ultimata, sfornare e spolverare i fagottini ancora caldi con dello zucchero a velo.

Lasciare raffreddare e servire.



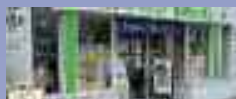
Luganese



Farmacia dell'Aeroporto

Agno

Centro Agno
Tel. 091 605 65 64



Farmacia Sant'Antonio

Bissone

Contrada Busi 3
Tel. 091 649 80 00



Farmacia Centro Grancia

Grancia

Parco commerciale Grancia
Tel. 091 994 72 43



Farmacia Tosi

Gravesano

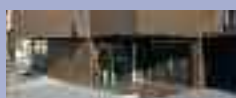
Via San Pietro 1
Tel. 091 605 26 81



Farmacia Cattaneo

Lugano

Via Luvini 7
Tel. 091 923 66 38



Farmacia di Breganzona Planfarm

Lugano

Via Gemmo 3
Tel. 091 966 41 21



Farmacia di Besso

Lugano

Via Besso 23a
Tel. 091 966 40 83



Farmacia del Parco

Lugano

Viale Carlo Cattaneo 11
Tel. 091 922 80 30



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

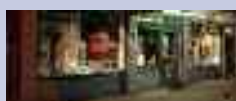
Via Pocobelli 15
Tel. 091 649 94 80



Farmacia Malcantonese

Ponte Tresa

Via Lugano 14
Tel. 091 606 32 31



Farmacia Tamaro

Rivera

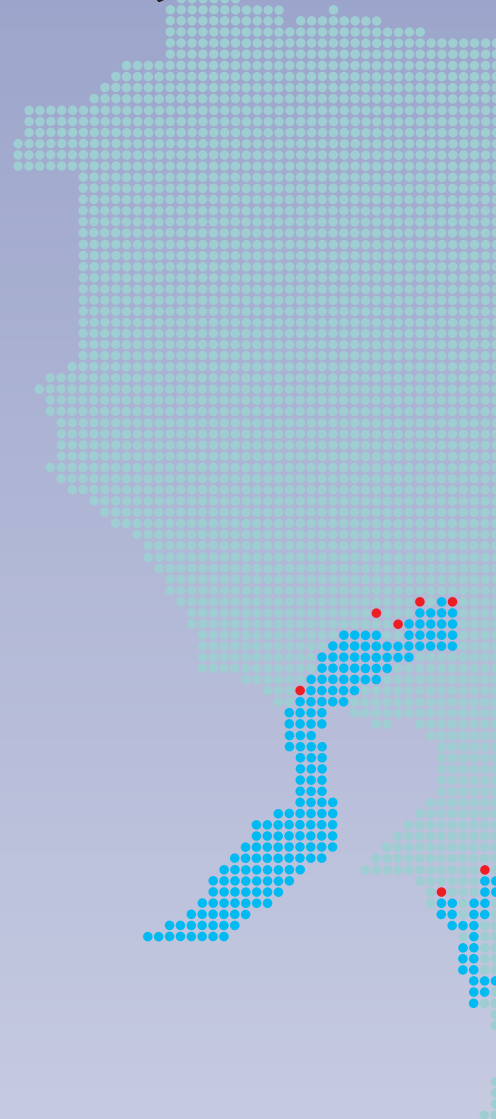
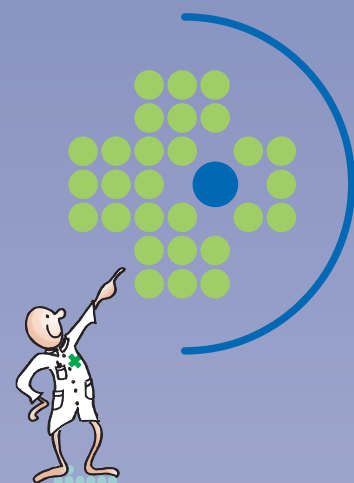
Via Cantonale
Tel. 091 946 44 11

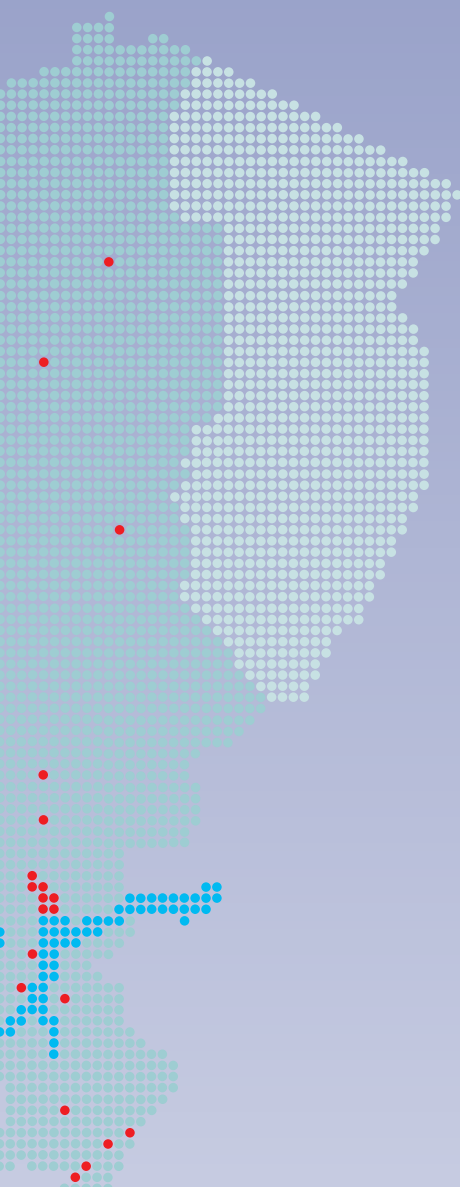


Farmacia San Marco

Vezia

Stabile dei Cedri
Tel. 091 967 19 19





Bellinzonese



Farmacia Centrale

Biasca

Via Pini 16
Tel. 091 862 12 12



Farmacia Cugini

Giubiasco

Largo Libero Olgiati 83
Tel. 091 857 12 51



Farmacia Serravalle

Malvaglia

Via Campagna
Tel. 091 870 20 21

Locarnese



Farmacia Bianda

Brissago

Via Leoncavallo 7
Tel. 091 793 20 65



Farmacia Varini

Locarno

Piazza Grande 4
Tel. 091 751 29 71



Farmacia San Lorenzo

Losone

Via Locarno 1
Tel. 091 791 50 53



Farmacia Verbano

Minusio

Via San Gottardo 80a
Tel. 091 743 15 58

Mendrisiotto



Farmacia del Corso

Chiasso

Piazza Bernasconi 5
Tel. 091 683 69 21



Farmacia San Gottardo

Chiasso

Corso San Gottardo 9
Tel. 091 682 86 77



Farmacia Giardino

Coldrerio

Via Mercole 6
Tel. 091 646 94 64



Farmacia Ferregutti

Mendrisio

Via Lavizzari 25
Tel. 091 646 15 49



Farmacia Serfontana

Serfontana

Centro Serfontana
Tel. 091 683 05 05



Farmacia Santa Chiara

Vacallo

Piazza San Simone
Tel. 091 683 72 43

Breve storia di un simbolo

Farmacisti SpazioSalute

Farmacie Spazio Salute ha un nuovo logo. Il logo (o "logotipo") è l'elemento grafico che rende distinguibili, quello dal quale si riconosce una delle nostre farmacie, la "forma" o "l'immagine" – così come la si vuole definire – della nostra grande famiglia Spazio Salute.

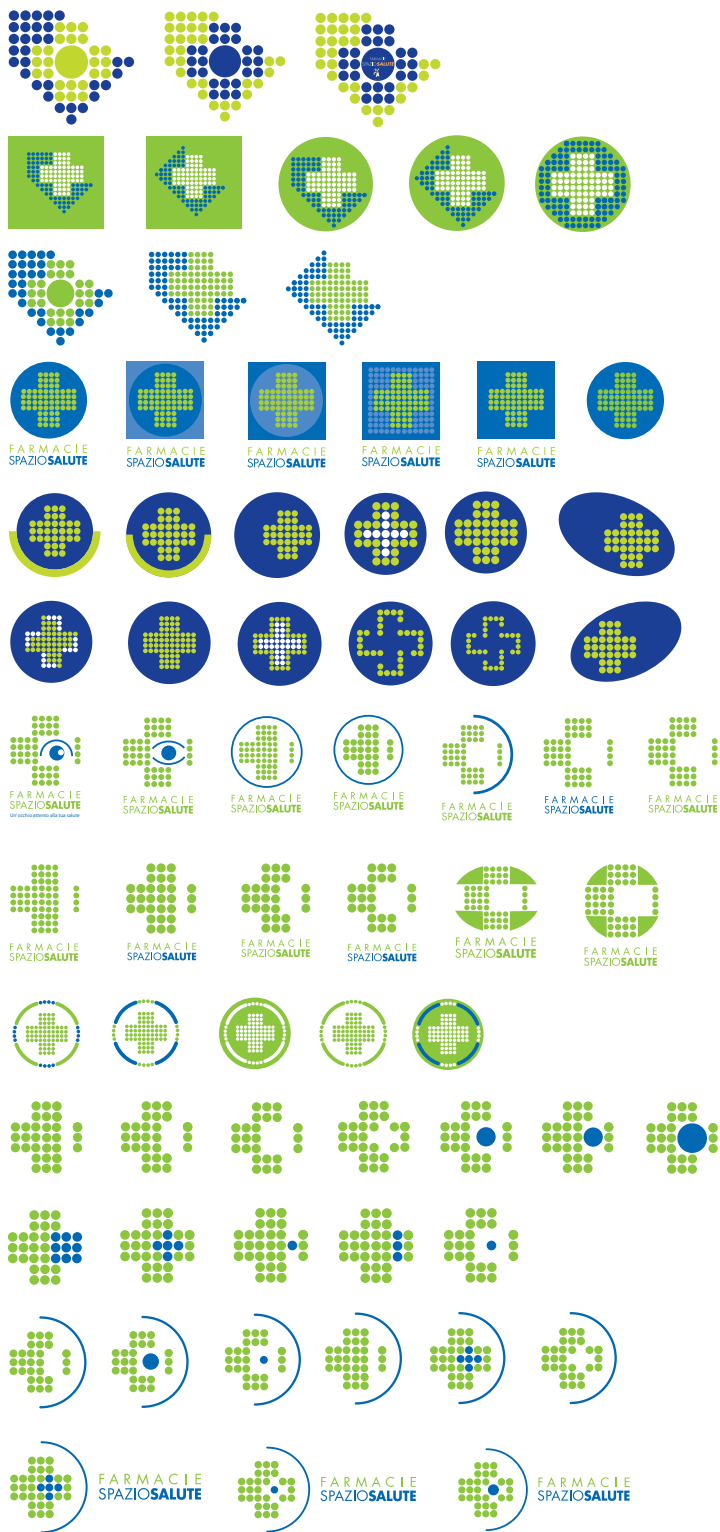
Abbiamo mantenuto il carattere di stampa (anche detto "font") di "Farmacie Spazio Salute", ed abbiamo mantenuto i suoi colori originali, così nella scritta come nell'impostazione complessivamente circolare che ora ci rappresenta. Una circolarità che è simbolo di unità, di collaborazione, di unione.

Quella che in origine era una forma variabile, nella quale stava come incastonata la croce blu (o verde, a seconda delle alternative), ora è una forma armonica. L'elemento grafico ha lasciato l'originario gioco di composizione di tanti piccoli circoletti, in grado – potenzialmente – di fornire più geometrie; questo logo era accompagnato da una figura di fantasia, "il farmacista", una sorta di fumetto che stava in bella vista, nel centro dell'immagine.

In tempi più recenti abbiamo sentito la necessità di una modifica di quest'immagine che ci ha accompagnati per lungo tempo, in direzione di una crescente esigenza di modernità. La nostra croce colorata è passata così di sagoma in sagoma, di poligono in poligono, centrata, decentrata, contrastante o armonica nel suo rapporto con lo sfondo e le parti. Il passaggio intermedio è stato rappresentato dall'introduzione di un occhio, che potesse simboleggiare l'estrema attenzione del nostro lavoro, fino alla ripresa dei circoletti colorati (il pensiero potrebbe andare alle nostre singole unità all'opera), ridistribuite nello spazio con l'introduzione di un centro, un circoletto più ampio, il centro di competenza, il fulcro operativo del servizio che quotidianamente offriamo. C'è un semicerchio, che include la croce abituale, risultato di quell'elemento circolare così sentito, un cerchio aperto, sintomo di slancio verso l'esterno, di apertura.

Questi sono stati i nostri pensieri nella ricerca di un elemento distintivo, un richiamo alla nostra presenza, quella presenza che già ci riconoscete e apprezzate: è il nostro distintivo, quello che ogni giorno sarà colto di passaggio, tra le vie cittadine e in mezzo alla folla davanti alle vetrine, lungo una strada, sui documenti ufficiali e anche sulla rivista che state leggendo, pubblicazione che – ci piace pensarla così e speriamo di incontrare anche il vostro pensiero – rappresenta una delle nostre volontà di volerli, sempre con piacere, tutti all'interno di quel cerchio, insieme a noi.

Farmacisti SpazioSalute



VINCETE CON

PERSKINDOL® WARM-UP CRACKLING SPRAY



In esclusiva
nelle farmacie
Spazio Salute

1 MOUNTAINBIKE SCOTT

10 SET SPORTIVI PERSKINDOL®



CARTOLINA DA CONSEGNARE IN UNA DELLE 27 FARMACIE SPAZIO SALUTE

Vifor Pharma
Consumer Marketing
02 26 01 12 12 - www.vifor.it

VINCETE CON

PERSKINDOL® WARM-UP CRACKLING SPRAY

Nome e cognome

Indirizzo

CP/ Luogo



CARTOLINA DA CONSEGNARE IN UNA DELLE 27 FARMACIE SPAZIO SALUTE



Vifor Pharma
Consumer Marketing
02 26 01 12 12 - www.vifor.it

spazio agenda

Calendario 2014 prodotto in 90'000 copie

con buoni regalo
per oltre 100'000 CHF

Consegnando in una **farmacia Spazio Salute** il "Buono", che si trova in calce a ogni mese del "Calendario Spazio Salute", riceverete fino a esaurimento delle scorte:

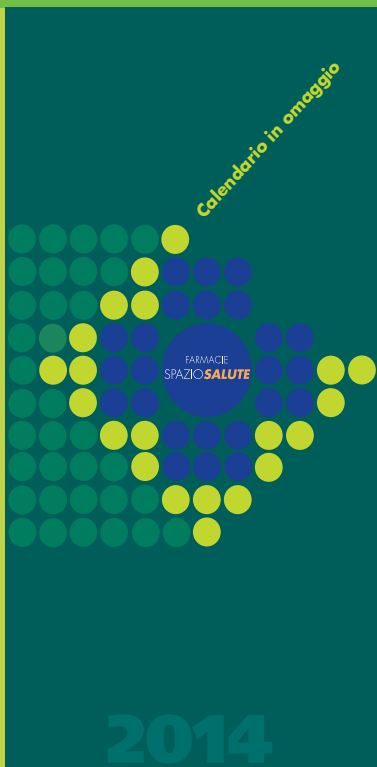
Potete consultare le condizioni del concorso presso le farmacie o sul sito www.farmaciespaziosalute.ch



FARMACIE SPAZIO **SALUTE**

Presenta il tuo tagliando alla farmacia SpazioSalute più vicina e riceverai:
- ogni mese un regalo!
- in novembre grande sorteggio!
Montepremi CHF 10'000.-

Calendario in omaggio



FARMACIE SPAZIO **SALUTE**

Ottobre
Buono
Lipstick
Axapharm



Novembre
Grande sorteggio
estrazione di un viaggio
in una capitale europea

Dicembre
Buono
Panettoncino



Grande sorteggio
Montepremi CHF 10.000

Scrivete il vostro nome e indirizzo sul retro dei coupon e partecipate, nel mese di novembre, all'estrazione di un viaggio in una capitale europea, un weekend in Alsazia per i mercatini di Natale, entrate a Splash&Spa e molti altri premi offerti da Spazio Salute!



Staccate e consegnate
in una farmacia
Spazio Salute

Semi di canapa



2014 **Ottobre**

1	martedì	1	bono di lusso
2	giovedì	2	buono di lusso
3	venerdì	3	buono di lusso
4	sabato	4	buono di lusso
5	domenica	5	buono di lusso
6	martedì	6	buono di lusso
7	mercoledì	7	buono di lusso
8	giovedì	8	buono di lusso
9	venerdì	9	buono di lusso
10	sabato	10	buono di lusso
11	domenica	11	buono di lusso
12	martedì	12	buono di lusso
13	mercoledì	13	buono di lusso
14	giovedì	14	buono di lusso
15	venerdì	15	buono di lusso
16	sabato	16	buono di lusso
17	domenica	17	buono di lusso
18	martedì	18	buono di lusso
19	mercoledì	19	buono di lusso
20	giovedì	20	buono di lusso
21	venerdì	21	buono di lusso
22	sabato	22	buono di lusso
23	domenica	23	buono di lusso
24	martedì	24	buono di lusso
25	mercoledì	25	buono di lusso
26	giovedì	26	buono di lusso
27	venerdì	27	buono di lusso
28	sabato	28	buono di lusso
29	domenica	29	buono di lusso
30	martedì	30	buono di lusso
31	mercoledì	31	buono di lusso

Semi di portula



2014 **Novembre**

1	sabato	1	buono di lusso
2	domenica	2	buono di lusso
3	martedì	3	buono di lusso
4	mercoledì	4	buono di lusso
5	giovedì	5	buono di lusso
6	venerdì	6	buono di lusso
7	sabato	7	buono di lusso
8	domenica	8	buono di lusso
9	martedì	9	buono di lusso
10	mercoledì	10	buono di lusso
11	giovedì	11	buono di lusso
12	venerdì	12	buono di lusso
13	sabato	13	buono di lusso
14	domenica	14	buono di lusso
15	martedì	15	buono di lusso
16	mercoledì	16	buono di lusso
17	giovedì	17	buono di lusso
18	venerdì	18	buono di lusso
19	sabato	19	buono di lusso
20	domenica	20	buono di lusso
21	martedì	21	buono di lusso
22	mercoledì	22	buono di lusso
23	giovedì	23	buono di lusso
24	venerdì	24	buono di lusso
25	sabato	25	buono di lusso
26	domenica	26	buono di lusso
27	martedì	27	buono di lusso
28	mercoledì	28	buono di lusso
29	giovedì	29	buono di lusso
30	venerdì	30	buono di lusso
31	sabato	31	buono di lusso

Semi di cartamo



2014 **Dicembre**

1	martedì	1	buono di lusso
2	mercoledì	2	buono di lusso
3	giovedì	3	buono di lusso
4	venerdì	4	buono di lusso
5	sabato	5	buono di lusso
6	domenica	6	buono di lusso
7	martedì	7	buono di lusso
8	mercoledì	8	buono di lusso
9	giovedì	9	buono di lusso
10	venerdì	10	buono di lusso
11	sabato	11	buono di lusso
12	domenica	12	buono di lusso
13	martedì	13	buono di lusso
14	mercoledì	14	buono di lusso
15	giovedì	15	buono di lusso
16	venerdì	16	buono di lusso
17	sabato	17	buono di lusso
18	domenica	18	buono di lusso
19	martedì	19	buono di lusso
20	mercoledì	20	buono di lusso
21	giovedì	21	buono di lusso
22	venerdì	22	buono di lusso
23	sabato	23	buono di lusso
24	domenica	24	buono di lusso
25	martedì	25	buono di lusso
26	mercoledì	26	buono di lusso
27	giovedì	27	buono di lusso
28	venerdì	28	buono di lusso
29	sabato	29	buono di lusso
30	domenica	30	buono di lusso
31	martedì	31	buono di lusso

Antistax

Nuova leggerezza
per le vostre gambe!

NUOVO
Con mentolo

Con estratto
di foglie di
vite rossa

Antistax
20% di sconto

valido fino al 30.11.2014

Antistax® – Contro gambe
stanche e pesanti.

Boehringer
Ingelheim

www.antistax.ch

Ha dormito bene?

Valverde® Sonno forte compresse film-
rivestite – con la combinazione bilanciata
di valeriana e luppolo. Un aiuto vegetale in
caso di

- disturbi dell' addormentamento
e del sonno
- sonno agitato

Indicato anche per i diabetici.

Sidroga AG
4310 Rheinfelden

Leggere il foglietto
illustrativo.

Generalmente
1 compressa
film-rivestita
al giorno!

Sidroga
Sommeil forte
20% di sconto

valido fino al 30.11.2014

VALVERDE®
Medicamenti fitoterapici.

Spazio Salute sul Web

Scopri le nostre iniziative, i buoni regalo,
le offerte speciali, scarica la rivista.
Su www.farmaciespaziosalute.ch
le farmacie SpazioSalute sono ancora più
vicino a te...



FARMACIE
SPAZIOSALUTE



www.farmaciespaziosalute.ch

Un secolo di vita al servizio della popolazione indigena



Josiane Ricci, Direttrice di Croce Rossa Svizzera, Sezione del Luganese presenta le attività di un'organizzazione che si distingue per la sua scelta di operare, grazie soprattutto all'impegno dei quasi 300 volontari, a favore di quelle fasce di popolazione, che anche in Ticino vivono una condizione di povertà economica e disagio sociale.

La Croce Rossa Svizzera (CRS) è un'organizzazione privata, che adempie anche a compiti di pubblica utilità su mandato della Confederazione e dei Cantoni. Quale membro della Federazione internazionale delle Società della Croce Rossa e della Mezzaluna Rossa, con sede a Ginevra, essa fa parte di una rete mondiale, cui appartengono 188 Società nazionali. La Croce Rossa Svizzera comprende: la sede della CRS a Berna, 24 associazioni cantonali, cinque membri corporativi e tre istituzioni. La forza dell'associazione risiede nella sua diversità, nel suo vasto campo d'azione e nei suoi stretti legami con la popolazione.

In Ticino, la Croce Rossa, è costituita da cinque sezioni regionali che coprono tutto il territorio: Mendrisiotto, Luganese, Bellinzonese, Locarnese e Leventina. Esse sono riunite nell'Associazione Croce Rossa Ticino.

La Croce Rossa Svizzera Sezione del Luganese (CRSL), nata nel 1917, si avvia a festeggiare un secolo di vita al servizio della popolazione della regione. Infatti, le associazioni cantonali della Croce Rossa, offrono numerosi servizi che promuovono l'integrazione sociale e si avvalgono della collaborazione di migliaia di volontari che si occupano in particolare di persone anziane e disagate.

Le attività e i servizi si indirizzano alle fasce più deboli della popolazione, come bambini, famiglie e anziani, offrendo una serie di prestazioni non previste dall'ente pubblico o fornite da istituzioni private a costi troppo elevati rispetto alle possibilità dei nostri utenti.

La possibilità di erogare questi servizi deriva dall'efficienza della nostra organizzazione, capace di razionalizzare al massimo le prestazioni, ma soprattutto dalla forza dei nostri volontari che dedicano parte del loro tempo libero a titolo assolutamente gratuito. **Grazie ai volontari nel 2013 sono state prestate 38'188 ore e sono state raggiunte 28'114 persone.**

Croce Rossa Svizzera
Sezione del Luganese



Sai del bullismo?

Le principali aree di CRSL sono ampie: il servizio visite è un'iniziativa che vuole opporsi alla solitudine, uno dei fenomeni sociali più marcati della nostra società, combattendo l'isolamento e l'emarginazione dell'**anziano**, offrendo solidarietà e amicizia. Ogni persona che rientra nel nostro programma di sostegno viene visitata settimanalmente dallo stesso volontario. La visita può essere un momento per leggere un libro, guardare una rivista, o altro. Le visite sono effettuate sia a domicilio, sia in casa anziani. Le richieste ad oggi superano la nostra capacità, per questo siamo sempre alla ricerca di volontari, che se interessati, possono annunciarsi presso la nostra sede.

Un'integrazione a questa attività di "compagnia" è data dalla **Biblioteca**, un luogo di incontro aperto a tutti, con anche un servizio a domicilio o nelle case anziani, per chi non può recarsi in sede. Inoltre vengono organizzate interessanti conferenze. Proprio quest'anno la Biblioteca compie 30 anni di attività.

Oltre al mondo degli anziani, dove offriamo anche un **Centro Diurno Terapeutico**, ci rivolgiamo anche al settore dell'**infanzia**. Oltre al progetto *Sai del Bullismo?*, abbiamo un servizio specifico denominato Mondo del Bambino, dove vengono erogate diverse prestazioni: un centro di socializzazione per bambini prevalentemente da 2-4 anni, servizi di **Mamy e Baby Help** che si prendono cura del bambino a domicilio (0-12 anni) quando si ammala, oppure anche del genitore, se si ammala o si deve assentare per motivi importanti. Questi ultimi si caratterizzano per interventi rapidi svolti da collaboratrici qualificate e con una grande esperienza. Inoltre, a completare il ventaglio dei servizi per i bambini, abbiamo due **doposcuola** per ragazzi dai 6 agli 11 anni. Un'animatrice, una docente ed alcune volontarie permettono di trascorrere qualche ora in compagnia, svolgere i compiti accompagnandoli nello studio e fare merenda.

Si tratta di un nuovo progetto introdotto quest'anno e vuole essere un percorso educativo indirizzato ai giovani e agli adulti che affrontano il tema di come gestire il bullismo e il cyberbullismo. Il corso di sensibilizzazione si basa su due fondamentali: educazione e prevenzione. Sono questi infatti i tratti distintivi del percorso educativo che porta il nome di **Saidelbullismo? – Se sai non fai!** Nato per rispondere al crescente aumento di casi di bullismo nei nostri istituti scolastici e quindi la necessità di creare ad hoc una formazione mirata per rimediare alla fragilità dei ragazzi, i quali oggi si confrontano con i social network, che ingigantiscono inesorabilmente gli sberleffi e gli sfottò degli autori.

È proprio grazie all'intenso lavoro e dall'esperienza positiva delle formazioni Chili (prevenzione e gestione del conflitto nelle scuole e nelle aziende), che è maturata la necessità di creare una formazione specifica: si prefigge l'obiettivo di dare la possibilità ai ragazzi di riflettere e discutere la problematica con degli strumenti concreti.

Cosa può fare un ragazzo quando è vittima? Quali sono le vie d'uscita? Qual è il quadro normativo in Ticino?

Esiste un servizio di consulenza a disposizione di ragazzi e genitori confrontati con la problematica. "È importante creare uno spazio riconosciuto all'interno del quale verbalizzare e riconoscere la situazione. Presentare ai ragazzi un profilo chiaro del bullo, della vittima e porre l'accento anche sulle diverse figure dello spettatore. Conoscere è il primo strumento di prevenzione" – spiega Aline Esposito responsabile del progetto.

Sono aperte le iscrizioni per istituti scolastici, gruppi genitori e associazioni sportive che desiderano effettuare questo corso di sensibilizzazione.

Per informazioni e iscrizioni:

www.crs-luganese.ch/conflicti-bullismo,
oppure 091/973 23 23, info@crs-luganese.ch.

L'elenco delle attività è lungo, anche se è assai più lungo l'elenco dei bisogni dei cittadini, che con i tempi di crisi, si allunga ogni giorno di più. Le nostre risorse provengono in buona parte dalle donazioni e da varie iniziative benefiche promosse durante l'anno, ma non sono sufficienti per far fronte a tutte le richieste e ai progetti che abbiamo in cantiere. Per questo chiediamo il vostro aiuto: se volete diventare volontari contattateci allo 091/923 73 33 oppure, se desiderate maggiori informazioni sulle nostre attività e devolvere una donazione, vi invitiamo a visitare il nostro sito: www.crs-luganese.ch.



CoQ10Tech e MITO COENZYM Q10



Il **coenzima Q10** è una sostanza fisiologicamente prodotta dall'organismo umano, e rappresenta un elemento fisiologico importante per il corretto funzionamento del mitocondrio, "la centralina energetica" della cellula. I mitocondri sono presenti in tutti i tessuti e si trovano in numero maggiore nelle cellule di **cuore, muscoli e cervello**.

CoQ10Tech è un integratore alimentare a base di Coenzima Q10. Il brevetto Nutri-Nano™ consente una miglior assorbimento di coenzima Q10.

MITO COENZYM Q10 è un integratore alimentare a base di coenzima Q10 suggerito per completare la dieta nei casi di ridotto apporto e aumentato fabbisogno.

In farmacia

www.solgar.ch - info@solgar.ch

Gli integratori non devono essere utilizzati in sostituzione di un'alimentazione variata



Itinerari per il Benessere

L'articolo è a cura del Prof. Ivo Bianchi. Primo numero della rubrica redatta dal Prof. Ivo Bianchi, Medico Chirurgo specializzato in Medicina Interna, da sempre impegnato nella ricerca Fitoterapica e Nutrizionale. Autore di numerose pubblicazioni scientifiche, attualmente è Professore presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università di Milano (Italia).

Coenzima Q10: energia per le cellule del nostro organismo

Il coenzima Q10, altresì detto "ubichinone", è un composto che si trova naturalmente in tutte le cellule del corpo umano, il nome ubichinone infatti significa che è "ubiquo", cioè che si trova dappertutto. Nelle cellule il coenzima Q10 serve per la produzione di energia, infatti è indispensabile per il funzionamento dei mitocondri, organelli considerati delle vere e proprie "centraline energetiche". Adeguate quantità di coenzima Q10 sono necessarie per la respirazione cellulare e per la produzione di energia sottoforma di ATP, la forma di energia "pronta per l'uso".

La normale produzione di Coenzima Q10 all'interno dell'organismo diminuisce inoltre con l'aumentare dell'età, particolarmente dopo i 35 anni.

Più la cellula necessita di energia, maggiore è la sua necessità di coenzima Q10. Le cellule del cuore, dei muscoli e del cervello hanno un maggiore fabbisogno di coenzima Q10. Sono state rilevate infatti carenze di coenzima Q10 in diverse alterazioni cardiovascolari e neuromuscolari, in caso di ipertensione, disturbi neurodegenerativi, ma anche affezioni periodontali e gengiviti.

Bassi livelli di coenzima Q10 sono stati riscontrati poi nei soggetti che soffrono d'asma e in caso di infertilità maschile.

Anche l'utilizzo di farmaci che abbassano i livelli di colesterolo (statine) può ridurre la produzione endogena di coenzima Q10, il cui

deficit contribuisce allo sviluppo di dolori muscolari e aumenta il rischio di danni muscolari. Per tale motivo, durante l'assunzione di tali farmaci, è consigliabile utilizzare contemporaneamente il coenzima Q10.

Il coenzima Q10 è presente in piccole quantità in alcuni alimenti quali carne, pesce, uova, broccoli, spinaci, arachidi, soia e cereali integrali, ma l'aggiunta di Coenzima Q10 alla dieta nella quantità di almeno 30 mg al giorno può essere appropriata per tutti gli individui sopra i 35 anni, a chi presenta disturbi cardiovascolari, neurodegenerativi, affezioni periodontali, agli sportivi e a tutti coloro che assumono abitualmente farmaci per la riduzione del colesterolo.

È possibile assumerlo grazie a opportuni integratori alimentari. L'assorbimento del coenzima Q10 varia molto a seconda del tipo di integratore utilizzato. Alcuni integratori contengono una forma di coenzima Q10 brevettata che favorisce un miglior assorbimento di tale sostanza.

Prof. Ivo Bianchi

Prof. Ivo Bianchi
Medico Chirurgo specializzato
in Medicina Interna



Nelle farmacie SpazioSalute conviene!



Pillola

I farmacisti SpazioSalute vi offrono tutto l'anno uno sconto permanente del 10% su tutte le pillole anticoncezionali.

In occasione del vostro primo acquisto avranno il piacere di regalarvi la pratica guida informativa, sui differenti metodi contraccettivi.



Isomax - Soluzione fisiologica

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

Le farmacie SpazioSalute vi propongono la soluzione salina fisiologica per la pulizia nasale, oculare e per aerosolterapia.



Misuratori di pressione Tensoval

Tempo di viaggi e vacanze, tempo di igiene a portata di tutti.

Le farmacie SpazioSalute vi propongono i misuratori ad un prezzo imbattibile:

- misuratore pressione da polso CHF 69.-
- misuratore da braccio CHF 89.-



Test di gravidanza

Le farmacie SpazioSalute vi propongono i test di gravidanza ad un prezzo imbattibile:

- singolo CHF 9.90 e doppio CHF 18.90



Le Farmacie Spazio Salute vi offrono ad un prezzo vantaggioso il

Termometro Digitale Flessibile 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

I plantare, un amico del nostro benessere

Ventisei ossa, 33 articolazioni, 114 legamenti, 20 muscoli, 250'000 ghiandole sudoripare. Tutto concentrato in uno "spazio" molto piccolo: il nostro piede.

La complessità di questo capolavoro di ingegneria biomeccanica è dovuta alle molteplici funzioni che svolge: ci fa stare in equilibrio, ci permette di camminare o correre su qualsiasi superficie adattandosi a terreni diversi, coordina la postura. Il piede è collegato alla gamba e al resto del corpo da legamenti, articolazioni e muscoli e mentre ci muoviamo questa fitta rete di muscoli si mette in movimento rapportandosi con il ginocchio, fino alla colonna vertebrale e all'articolazioni temporo-mandibolare.

Ecco perché un appoggio al suolo scorretto non si ripercuote solamente sul piede stesso, ma anche sul ginocchio, sulla colonna vertebrale e oltre, provocando tensioni che possono causare mal di testa, di cervicale, sciatalgia, mal di schiena, dolori alle gambe.

E se pensiamo a quante volte al giorno e per quante ore appoggiamo il piede a terra, è facile capire quanto sia importante che questo appoggio sia il più corretto possibile.

Le scarpe consumate in modo non uniforme, la presenza di calli o duroni sotto i piedi, la propensione a soffrire di mal di schiena e di cervicale, ma anche la ritenzione idrica e la presenza di cellulite sono campanelli d'allarme che devono suggerirci di verificare la nostra postura e ricorrere all'uso di un plantare.

Il plantare, infatti, migliora l'appoggio del piede, scaricando le zone gravate da più peso, riduce il dolore nel caso di disturbi muscolo-scheletrici, aiuta il ritorno della circolazione venosa.

Attenzione! Plantare e non soletta. Quest'ultima è inerte e crea solamente uno spessore indifferenziato fra piede e calzatura, mentre il plantare è studiato in modo da correggere la distribuzione del carico corporeo, è realizzato con materiali in grado di assorbire il peso del corpo e al centro ha un leggero rigonfiamento che favorisce il ritorno della circola-

zione venosa. In una parola: il plantare è attivo.

Una postura corretta, acquisita quindi grazie all'uso costante di un plantare attivo, non permette solo di migliorare alcuni sintomi dolorosi, ma sembra che abbia una influenza benefica anche sulla nostra psiche. Studi recenti compiuti dal professor Erik Peper, esperto di biofeedback e psicofisiologia, hanno dimostrato che modificare la postura del corpo, assumendo per esempio una posizione più eretta, migliora sia l'umore sia il livello di energia. Anche nella cura della depressione, oltre a interventi farmacologici e psicoterapici, semplici accorgimenti come il cambio di postura mentre si cammina sono un valido aiuto. E ancora: una postura curva, secondo una ricerca della Marshall University della California, è spesso legata a bassa autostima e bassa soglia del dolore.

Insomma, spalle dritte, testa alta e piedi ben appoggiati sui plantari! Così eviteremo tutta una serie di disturbi dolorosi e saremo anche più sereni e sicuri di noi stessi!

Farmacisti SpazioSalute

Farmacisti SpazioSalute



Grande concorso

Partecipate ora e vincete un weekend wellness. www.pernaton.ch

L'estratto originale di Perna.

Dalla conchiglia la forza per le vostre articolazioni.



Pernaton

20% di sconto

valido fino al 30.11.2014



PERNATON® contiene l'estratto originale di Perna, un'essenza naturale ricavata dalla conchiglia dalle labbra verdi. Apporta all'organismo importanti sostanze nutritive e costitutive, arricchite da preziose vitamine e oligoelementi. L'assunzione giornaliera e protratta nel tempo dell'estratto originale di Perna di PERNATON® favorisce la mobilità di articolazioni, legamenti e tendini. PERNATON® offre un assortimento completo. Richiedete una consulenza personale presso la vostra farmacia o drogheria. www.pernaton.ch

PERNATON®

Una flessibilità del tutto naturale.

ACCU-CHEK® Mobile

Roche

Senza strisce. Semplice. Geniale.



NUOVO!

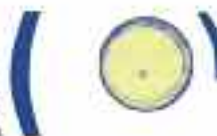
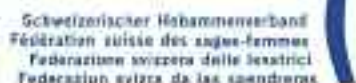
Il nuovo sistema Accu-Chek Mobile senza strisce.
Ideale per pazienti trattati con insulina.

Experience what's possible.

www.accu-chek.ch/mobile
Hotline diabete 0800 803 303

Roche Diagnostics (Schweiz) AG
Industriestrasse 7 · CH-6343 Rotkreuz

ACCU-CHEK®



Comunicato stampa

Nuovo opuscolo informativo sul parto cesareo

In Svizzera un bambino su tre viene al mondo con taglio cesareo. Levatrici, pediatri e anestesisti hanno quindi realizzato insieme un opuscolo informativo. In questo modo i futuri genitori avranno le informazioni necessarie e potranno valutare i vantaggi e i rischi di un parto cesareo liberi da pregiudizi e false convinzioni.

Berna, 21 maggio 2014

L'opuscolo «Parto cesareo» è un lavoro collettivo di quattro associazioni. Esso è il risultato di una collaborazione pluriprofessionale tra la Federazione Svizzera Levatrici, la Società Svizzera di Neonatologia SGN, la Società Svizzera di Anestesiologia e Rianimazione SSAR e la Società Svizzera di Pediatria SSP. È la prima volta che in Svizzera la fonte d'informazione sul tema del parto cesareo ha un referente ufficiale.

Ogni cesareo è un intervento chirurgico. Perciò, al pari di ogni altro intervento medico, deve essere preceduto da una valutazione accurata dei vantaggi e dei rischi. Per poter prendere una decisione in modo autonomo e senza pregiudizi, i futuri genitori hanno bisogno di informazioni affidabili. Parallelamente ai colloqui personali con medici e levatrici, un testo di riferimento come quest'opuscolo può essere una fonte d'informazione affidabile per chiarire interrogativi importanti che si possono presentare prima e dopo il cesareo.

Anche negli USA si discute di taglio cesareo: recentemente le organizzazioni professionali degli ostetrici e delle ostetriche, ossia, l'«American College of Obstetricians and Gynecologists» e la «Society for Maternal-Fetal Medicine» hanno modificato radicalmente le loro linee guida sul cesareo; per esempio, la mancata distazione e il parto gemellare non sono più un motivo per ricorrere al cesareo, mentre l'induzione al parto (stimolare artificialmente l'avvio al parto) è un'indicazione a favore del cesareo.

Sul sito web <http://www.kaiserschnitt-info.ch> / <http://www.info-cesarionne.ch> / <http://www.info-cesareo.ch> l'opuscolo può essere scaricato in formato PDF.

Se desiderate avere maggiori informazioni su questo tema, potete telefonare a Ramona Brotschi della Federazione Svizzera Levatrici FSL al numero 031 332 63 68.

Lei vi potrà indirizzare inoltre ad altri interlocutori competenti, appartenenti alle associazioni che hanno partecipato al progetto:

- Società Svizzera di Neonatologia SSN, PD Dr. Riccardo Pfister, medico aggiunto responsabile d'unità, Neonatologia, Ospedali Universitari di Ginevra
- Società Svizzera di Anestesiologia e Rianimazione SSAR, Prof. Dr. Thierry Girard, primario anestesia ostetrica, Ospedale Universitario Basilea.
- Società Svizzera di Pediatria SSP: Prof. Dr. Christian Kind, ex primario di pediatria, Ospedale Pediatrico della Svizzera Orientale, San Gallo.
- Federazione Svizzera Levatrici FSL, Barbara Stocker Kalberer, presidente e levatrice



Restare a casa?

PREFERISCO VIVERE LA
VITA INTENSAMENTE.



Anche se soffrite di incontinenza leggera, potete fare tutto ciò che desiderate.

I salvaslip e gli assorbenti **TENA** vi regalano in ogni situazione discrezione e una protezione impareggiabile, in armonia con il vostro stile di vita.

TENA vi offre la sicurezza di sentirvi libere di essere voi stesse.

CAMPIONE GRATUITO

allo 08 40 - 22 02 22* o su www.TENA.ch

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



Orizzontali

- 4. Automobile Club d'Italia
- 6. Un muscolo della coscia
- 13. "L'ultimo" in un film
- 14. Frutto formato da piccole bacche unite in grappoli
- 16. Breve esempio
- 17. Nata senza vocali
- 18. Materiale osseo usato anche per i gioielli
- 19. Lo sono i bravi studenti
- 21. Al centro della riva
- 22. La nota che accorda
- 24. Un ufficio di informazione turistica
- 26. Robbie, ex dei Take That
- 29. Azione Cattolica
- 31. Monete messicane
- 34. Pianta dal frutto spinoso
- 40. Indica un dubbio
- 41. A chiusura stagna

Verticali

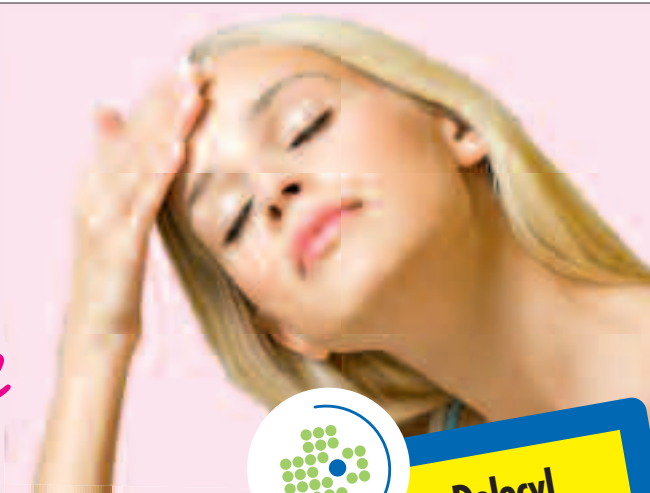
- 1. Formula per l'avvenuta elezione pontificia
- 2. Altro nome per i maiali
- 3. Indice trimestrale
- 5. E' "...se vi pare" per Pirandello
- 7. Tutte le figure geometriche ne hanno una
- 8. Democrazia Cristiana
- 9. Il "grande" della Roma
- 10. Varo...al contrario
- 11. Ribellione
- 12. Un virus che provoca gravi febbri
- 15. Imperfetto di "sei"
- 20. Diabolico inglese
- 23. Un numero "famoso" nella Divina Commedia
- 25. Associazione Italiana Dislessia
- 27. Possono essere di collocamento
- 28. Rettili amati a Cocullo
- 30. La Repubblica con capitale Praga
- 32. Sua Altezza
- 33. Sta per "acceso"
- 35. Al centro del toro
- 36. Corrente mese
- 37. Rare, senza uguali
- 38. Rate...dispari
- 39. Onde corte



Sudoku

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

Mal di testa o dolori mestruali?



Per il trattamento del mal di testa e dei dolori mestruali.

Per favore leggete il foglietto illustrativo.

Disponibile in farmacia e drogheria. Melisana AG, 8004 Zurigo, www.melisana.ch



DOLOCYL®

Arkopharma



ARKO ROYAL®, è una gamma di prodotti a base di Pappa reale, un ricostituente naturale ideale durante la stagione fredda e per i cali di forma.



Distribuito da: ARKO DIFFUSION S.A 5d route des Jeunes - 1211 Genève 26 Tel. 022/300.13.81 Fax: 022/300.13.96 www.arkopharma.ch



Mens sana in corpore sano

La frase è nota, così come il suo significato e le molte interpretazioni date nei secoli. Come spesso succede, le intenzioni del suo autore – Decimo Giunio Giovenale, poeta vissuto tra il 50 ed il 140 A.C. – non avevano significato medico, psicologico o scientifico in generale. O meglio, la sanità di mente e fisico stavano a significare rettitudine morale: secondo l'oratore romano, chi – per saggezza ed attenzione al proprio corpo – poteva disporre di tale stato di benessere (o felicità), difficilmente sarebbe potuto cadere in episodi di superbia, vanità, essere schiavo della ricchezza o dell'affermazione personale.

Nell'accezione odierna della celebre frase latina, non ci si preoccupa tanto di rettitudine morale (per quanto un decadimento psichico possa provocare ripercussioni di tale portata), quanto di equilibrio di forze tra le due componenti – mente e corpo – e della rispettiva interazione.

Dal punto di vista fisiologico, dire che ad ogni mente perfettamente "in ordine" corrisponda un corpo di fattezze e funzionalità perfette sarebbe un errore, esattamente come dire che chi è sfortunatamente oggetto di deficit motori non possa disporre di capacità intellettive di prim'ordine (Stephen Hawking e molti altri stanno a dimostrarne il contrario). Esattamente come pensare che in ogni atleta capace di traguardi sportivi di grande livello si nasconda una mente superiore (spesso il contrasto è – al contrario - molto forte).

È comunque confermata una correlazione genetica tra sviluppo motorio e soggetti molto dotati a livello intellettuale, essendo il quoziente intellettuale il propulsore per la ricerca, la curiosità, la tendenza alla sperimentazione, tutti elementi che hanno un corrispettivo fisico immediato.

Vista da un punto di vista scientifico, e più precisamente psicologico, "mens sana in corpore sano" può essere una sorta di sottotitolo della Psicosomatica, branca della psicologia

che studia la relazione tra il disturbo psicologico e la sua manifestazione a livello fisico. Gli studi sull'individuo, così come le discipline legate alla ricerca di benessere fisico e psicologico (come il rilassamento, o la meditazione) ed anche lo studio dello stato opposto (lo stress, fisico ed emotivo), hanno progressivamente trattato il dualismo mente-corpo come un unico elemento (teoria cosiddetta "olistica"), in cui le due componenti sono imprescindibili l'una dall'altra e costantemente influenzate ed influenzabili. Il nostro organismo non è l'insieme di più parti autonome, ma un sistema unico nel quale gli impulsi – siano essi positivi o negativi – sono globalmente e fisiologicamente percepiti, con relative conseguenze, positive e negative.

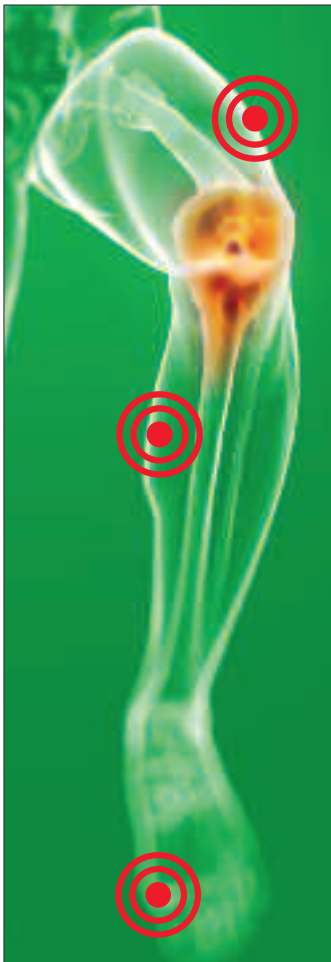
La Psicosomatica ha cancellato l'impostazione iniziale del rapporto tra mente e corpo, nella quale la malattia era pura e semplice manifestazione fisica (nell'antichità, addirittura, la mente era concetto del tutto astratto, applicabile forse ai soli sciamani, che non a caso avevano anche funzioni di guaritori). Un insieme di studi iniziati nel Seicento, l'apporto fondamentale del microscopio (per gli studi delle conseguenze a livello dell'infinitamente piccolo) e l'intreccio di più teorie mediche del passato con la rivoluzione psicoanalitica dalla metà dell'Ottocento in poi (Freud, Reich, Lowen, Alexander) hanno portato alla concezione dell'uomo come entità unica, in cui i due elementi (fisico e mentale) sono effettivamente indivisibili. Non si parla più, pertanto, di cause psicosomatiche solo nel caso in cui non si riesce a dare spiegazione alla malattia (questa l'impostazione passata, e un po' anche il nostro approccio a stati d'animo non spiegabili nell'immediato), ma si parla di sintomi, effetti, risultati ben visibili, classificabili e certi.

Ne sono prova gli ormoni e le molteplici sostanze rilasciate in stati di particolare stress; ne è prova la statistica delle patologie dovute a stress nervosi; ne è testimonianza tutto questo ed il suo contrario, e cioè i risultati scientifici derivanti da una salute mentale serena,

Farmacisti SpazioSalute

Decimo Giunio Giovenale





Kytta® pomata

Reumatismi? Dolori?

- antidolorifica
- antiinfiammatoria
- decongestionante



Leggere attentamente il foglietto illustrativo! Disponibile in farmacia e in drogheria.
Iromedica SA, 9014 San Gallo * IMS 2011

Il prodotto a base di consolida
maggiormente venduto in Svizzera.*

FUTURO
Products
Live More



La vita in movimento!

NUOVO!



Sviluppato in collaborazione con
medici specialisti e fisioterapisti.
www.myfuturo.ch

3M

come le grandissime potenzialità del nostro approccio mentale alla patologia, ed una positività che può essere momento di riscatto e contrasto del sintomo, e la ricerca della guarigione. La positività non sia intesa come "miracolo" o "magia": se già uno stato psicologico "da sconfitti" agisce di per sé sulle nostre cellule, meglio farci trovare integri laddove possiamo fare da noi, lasciando poi il seguito a forze e competenze altrui, quelle mediche.

Molte le patologie direttamente conseguenti di uno stato mentale non ottimale, o del tutto alterato. Sono disturbi psicosomatici che si sono andati ad aggiungere ai disturbi già catalogati come "malattie", integrando il bagaglio di conoscenze e le possibilità di cura.

Testimonianza lampante è una delle malattie dei nostri tempi, l'anoressia (e la sua diretta opposta, la bulimia), ma anche i sintomi a livello gastrointestinale (ulcera, gastriti croniche, nausea, vomito, tutte reazioni che spesso riscontriamo in stati di ansia quali esami, shock nervosi, lunghi momenti di dolore e frustrazione), a livello respiratorio (l'asma, spesso curata da semplici placebo), le aritmie cardiache, le reazioni cutanee in generale. Laddove, per carico emotivo, stress accumulato, esposizione alla sofferenza (reale o autoinflitta, come nel caso del depresso cronico) l'individuo non è in grado di accettare, o scaricare un fardello di tale portata, il disturbo è la valvola di sfogo, un risultato visibile e tangibile, anche se spesso non percepito dall'individuo stesso.

Preso nella sua accezione più quotidiana, e lontano dalle implicazioni patologiche medicoscientifiche, il rapporto tra il nostro stato d'animo e la funzionalità del nostro organismo può e deve – ove possibile – essere oggetto delle nostre attenzioni. Tanto nel percorso che parte dal corpo ed arriva alla mente - con le capacità intellettive, i tempi di reazione, la concentrazione, le capacità d'iniziativa, potenziati e supportati da una forma fisica che ci consenta di non essere lenti, affaticati, sofferenti -

e tanto nel percorso opposto, con l'attenzione al nostro stato mentale, la ricerca di stimoli, interessi, entusiasmo (sempre quando e dove questo sia umanamente possibile), al fine di trasmettere ad ogni singola parte di noi, ad ogni muscolo, ad ogni cellula cerebrale, a tutto il nostro essere sistema e non unità chiusa, parti - grandi o piccole - di serenità.

Farmacisti SpazioSalute



spazio promo

Le nostre promozioni



a pagina 2



a pagina 4



a pagina 6



a pagina 12



a pagina 12



a pagina 16



a pagina 16



a pagina 30



a pagina 30



a pagina 38



a pagina 42



a pagina 44



a pagina 47



a pagina 48



a pagina 28

Dolori?

Flector EP Tissugel®: Applicare invece di spalmare.



Flector EP
Tissugel
20% di sconto

valido fino al 30.11.2014



Non scalda, non raffredda ... agisce!

www.flectoreptissugel.ch



In caso di distorsioni, contusioni e strappi muscolari.
Adesso anche in caso di artrosi sintomatica del ginocchio.

- Combatte il dolore e l'infiammazione localmente.
- Semplice e pulito da usare.
- Penetra in profondità nel tessuto infiammato.
- Agisce per almeno 12 ore.
- Ogni confezione contiene una rete tubolare elastica di fissaggio.

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





Iniziare bene il mattino e la giornata è mia.

Le tue articolazioni si fanno sentire al risveglio o hai le dita dolenti per colpa di dolori articolari e artrosici acuti? Inizia la tua giornata con Voltaren Dolo forte Emulgel. Il doppio dosaggio del suo principio attivo ha un'azione anti-infiammatoria, allevia il dolore e può essere applicato due volte al giorno, al mattino e alla sera.

www.voltaren-dolo.ch
 Leggere il foglietto illustrativo

Novartis Consumer Health Suisse SA



Abbate cura delle vostre articolazioni e scoprite utili mezzi ausiliari visitando www.rheumaliga-shop.ch. Voltaren Dolo forte Emulgel supporta l'impegno contro l'artrosi della Lega Svizzera contro il reumatismo.