



FARMACIE SPAZIOSALUTE

attualità e benessere

La rivista delle 28 farmacie SpazioSalute al vostro servizio



Giugno 2015



Bepanthen Plus
 Spray 30 ml + crema 30gr
20% di sconto
 Validità 1 mese



Bepanthen® Plus

**Disinfetta e guarisce
 piccole ferite.**

Leggere il foglietto illustrativo.



BAYER Bayer (Schweiz) AG
 8045 Zürich

sommario

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore,
 un'altra estate sta per iniziare, e con essa, sempre più forte, l'attrazione e la ricerca delle temperature più fresche.
 I paesaggi variegati e la bellissima natura che ci circondano offrono in questo senso molte possibilità al turista e al residente, come ad esempio le passeggiate in montagna, trasferte in teleferica, mountain byke, running,... o le semplici escursioni nelle vallate ombreggianti. Anche la maggior parte dei fiumi e laghi del cantone Ticino, che rappresentano una suggestiva attrazione turistica per il loro ambiente naturale e paesaggistico, sono pure un luogo ideale per lo svago e la pratica di numerosi sport come il nuoto, i tuffi, il canyoning, la canoa, sub, ...
 Per la loro conformazione, i corsi d'acqua alpini possono tuttavia nascondere insidie anche per le persone più esperte. Il loro carattere torrentizio, le acque gelide, i sassi sdruciolevoli, le forti correnti, i mulinelli, le cascate, gli impianti idroelettrici e i temporali, che provocano repentini innalzamenti delle acque, sono tutti potenziali pericoli che richiedono la massima cautela.
 È con questo spirito sportivo e di consapevolezza che vi auguriamo di trascorrere delle belle giornate estive gioiose e rilassanti.

Farmacisti Spazio Salute

www.farmaciespaziosalute.ch

Fiumi ticinesi: divertiti ma... attenzione!	5	
spazio salute		
Dona a chi ami al per volare	9	
spazio educazione		
Sicuri per monti e valli - vivere la montagna in sicurezza	13	
spazio salute		
Le api dal volo al nettare	17	
spazio salute		
Le piante oltre l'arredamento	21	
spazio salute		
Farmacie Spazio Salute	24	
spazio farmacie		
Campagna Nazionale contro il cancro della pelle	31	
spazio salute		
Pro Juventute Svizzera italiana	32	
spazio associazioni		
Consigli d'acquisto	36	
spazio convenienza		
Al centro della musica - "Artigianato musicale"	37	
spazio musicale		
Giochi	41	
spazio giochi		
E..state con ASIG all'insegna della cultura!	43	
spazio salute		
Le nostre promozioni	44	
spazio promo		

Giugno 2015
 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: Foto Roby Barra, Locarno
 Pubblicità: Spazio Salute c.p. 762, 6616 Losone
 Coordinamento: Poncioni SA, 6616 Losone

01-15...LCH/CC 01/2015/0110

ASPIRINNOVAZIONE

NOVITÀ

Ora più potente contro i dolori.*

La nuova Aspirina[®] S



* Nelle prime due ore lenisce i dolori in modo più efficace rispetto alle compresse di Aspirina[®].



BAYER Bayer (Schweiz) AG 8045 Zürich

www.aspirin.ch
Leggere il foglietto illustrativo.

Fiumi ticinesi: divertiti ma... attenzione!

Quando l'estate si avvicina, il Ticino diventa meta di molti turisti attratti dal nostro sole, dalle nostre valli, dai nostri laghi e, in particolare, dai nostri fiumi.

La maggior parte dei corsi d'acqua ticinesi, infatti, rappresentano una suggestiva e importante attrazione turistica per il loro ambiente naturale e paesaggistico e sono pure luogo ideale per lo svago e la pratica di numerosi sport quali - ad esempio - il nuoto, il canyoning, i tuffi dalle rocce, le immersioni, le discese con le canoe. A tutto questo si sono pure aggiunte nuove attività pericolose quali il campeggio abusivo a bordo fiume, il funambolismo sui fiumi, le scalate delle cascate ghiacciate oppure il canyoning notturno.

Il nostro Cantone, proprio per la grande affluenza a bordo fiume, negli ultimi 30/40 anni si è trovato spesso al primo posto della lista in Svizzera per quanto riguarda gli annegamenti. Nei fiumi ticinesi, sempre in questo periodo, gli incidenti notificati sono stati più di 300, di cui più di 160 con esito mortale (quindi con una media di 6 morti all'anno!).

Per porre freno a questi drammi, a queste cifre preoccupanti, una quindicina di anni fa il Governo ha istituito la Commissione fiumi ticinesi sicuri con il preciso scopo di elaborare una strategia di prevenzione, informazione e sorveglianza per garantire una migliore qualità di vita a tutti coloro che frequentano i nostri corsi d'acqua e di veicolare un'immagine di un Ticino turisticamente sempre più dinamico e al passo con i tempi.

E dobbiamo constatare, statistiche alla mano, che fortunatamente i morti per annegamento nei fiumi in questi ultimi anni sono drasticamente diminuiti. Questo però non significa diminuzione degli incidenti, infatti aumentando esponenzialmente i frequentatori, aumenta anche il rischio di incidente.

Non è quindi possibile abbassare la guardia. Per capire meglio quanto è stato fatto nell'ambito della sicurezza in acqua, abbiamo incontrato il presidente della Commissione fiumi ticinesi sicuri Claudio Franscella.

Claudio Franscella, ci vuole brevemente descrivere cosa è stato fatto in questi anni in Ticino, a livello di sensibilizzazione e prevenzione, per contenere gli incidenti in acqua?

In quest'ultimo decennio abbiamo cercato di informare meglio la popolazione indigena e turistica sui pericoli dei nostri fiumi attraverso numerose campagne informative. Nel 2003 è stata lanciata la campagna generale di informazione e di sensibilizzazione "così bello, così pericoloso", attraverso una cartellonistica posizionata su tutto il territorio, tradotta in quattro lingue. Inoltre sono stati distribuiti volantini informativi a tutti gli hotel, campeggi ed enti turistici locali ed è stato attivato il sito web cantonale www.ti.ch/fiumi. Negli anni 2005/2006 il Cantone Ticino, tramite la Commissione, ha aderito alla Fondazione "Safety in adventures" e, con la collaborazione della Polizia lacuale, sono state localizzate le varie tipologie di frequenza dei corsi d'acqua. Nel 2007 è stata proposta una nuova campagna informativa "bello... ma prudenza" e nel 2009 abbiamo

Farmacisti Spazio Salute



Divertiti ma attenzione!

La maggior parte dei fatti del settore Ticino, che rappresentano la maggioranza degli incidenti notificati per il loro ambiente naturale e paesaggistico, sono stati nel corso degli anni, in seguito al nostro lavoro di prevenzione, informazione e sorveglianza, evitati o ridotti.

Per la loro prevenzione è così necessario che il nostro territorio sia sempre più sicuro e che il nostro ambiente sia sempre più sano.

Il loro obiettivo è quello di garantire la sicurezza e la salute di tutti i frequentatori dei nostri corsi d'acqua e di veicolare un'immagine di un Ticino turisticamente sempre più dinamico e al passo con i tempi.

Analisi e sviluppo di strategie più attente, per far sì che il nostro territorio, in particolare in riferimento ai corsi d'acqua, sia sempre più sicuro e sano.

Per la prevenzione:

- evitare l'uso di canoa e kayak in acque rapide;
- evitare l'uso di canoa e kayak in acque rapide;
- evitare l'uso di canoa e kayak in acque rapide;
- evitare l'uso di canoa e kayak in acque rapide;
- evitare l'uso di canoa e kayak in acque rapide;
- evitare l'uso di canoa e kayak in acque rapide;
- evitare l'uso di canoa e kayak in acque rapide;
- evitare l'uso di canoa e kayak in acque rapide;

Amuse-toi mais attention!

Le plaisir des fleuves du Canton Ticino, qui représente une importante attraction touristique, est aussi un lieu de danger. Il est donc important de sensibiliser la population indigène et touristique sur les dangers des fleuves et de leur environnement naturel et paysagistique.

Le but de cette campagne est de garantir la sécurité et la santé de tous les fréquentateurs de nos cours d'eau et de véhiculer une image de Suisse toujours plus dynamique et à la hauteur des temps.

Le but de cette campagne est de garantir la sécurité et la santé de tous les fréquentateurs de nos cours d'eau et de véhiculer une image de Suisse toujours plus dynamique et à la hauteur des temps.

Le but de cette campagne est de garantir la sécurité et la santé de tous les fréquentateurs de nos cours d'eau et de véhiculer une image de Suisse toujours plus dynamique et à la hauteur des temps.

PERICOLO!

Se l'acqua aumenta, scappate!
Il est dangereux de rester en bord de fleuve.
Il est dangereux de rester en bord de fleuve.
Il est dangereux de rester en bord de fleuve.

ANGER!

Si l'eau augmente, sauvez-vous!
Il est dangereux de rester en bord de fleuve.
Il est dangereux de rester en bord de fleuve.
Il est dangereux de rester en bord de fleuve.

Numero di telefono utili / Numéros de numéros utiles: 112 (Urgenza / Urgence), 144 (Primo soccorso / Premiers secours), 1414 (Soccorso / Secours).

EAU THERMALE Avène
IL MEGLIO DELLA PROTEZIONE UVB E UVA

Protezione solare Avène
omaggio borsa spiaggia all'acquisto di 2 prodotti
Fino ad esaurimento scorte
Validità 1 mese

TOCCO SECCO

Una protezione ottimale con un filtraggio minimo
•
Un'eccellente fotostabilità
•
Formulazione resistente all'acqua, senza alcol e ricca di acqua termale Avène

IL VOSTRO REGALO
Questa borsa da spiaggia alla moda*
*Acquistando 2 prodotti della linea solare Eau thermale Avène.

www.eau-thermale-avene.ch

Naturalmente efficace contro la diarrea – per il benessere della flora intestinale.

Bioflorin
25 capsule e 50 capsule
20% di sconto
Validità 1 mese

- Agisce contro la diarrea e regola la flora intestinale alterata.
- È un probiotico naturale.
- Dona benessere a tutta la famiglia.

Leggere il foglietto illustrativo e chiedere consiglio al proprio farmacista o droghiere.

Bioflorin®
Per il benessere della flora intestinale.

SANOFI sanofi-aventis (svizzera) sa, 1214 Vernier/GE

introdotto, grazie anche alla collaborazione con gli enti turistici locali, il pattugliamento a Ponte Brolla e a Lavertezzo, sette giorni su sette, per i mesi estivi.

Per arrivare ai nostri giorni con alcune novità importanti...

Nel 2011, grazie alla collaborazione delle Officine idroelettriche e dell'USI, abbiamo presentato i risultati di un'analisi dei rischi effettuata in una ventina di torrenti con bacini idroelettrici a monte. Torrenti soggetti ad un innalzamento repentino delle acque, molto discosti e sempre più praticati da canyoniisti. I risultati di quest'analisi (una prima in Europa!) hanno portato all'introduzione di nuove ed efficaci misure di prevenzione. Nel 2012 è poi stata presentata l'attuale campagna informativa "Divertiti...ma attenzione!". Una campagna che consolida quanto fatto nel passato e che dà un messaggio positivo: "caro turista vieni da noi e divertiti, ma presta attenzione ai pericoli che vi possono essere nei corsi d'acqua. In particolare stai attento in quanto la conformazione dei corsi d'acqua alpini nasconde insidie anche per le persone più esperte."

Ma quali sono questi pericoli nascosti?

Il carattere torrentizio, la forte corrente, i sassi sdruciolevoli, i mulinelli, le acque fredde e di difficile valutazione per quanto riguarda la profondità possono essere tutti potenziali pericoli da non sottovalutare e che richiedono la massima cautela, soprattutto se ci sono bambini.

E come li avete evidenziati sui vostri manifesti?

Con dei simboli di immediata e facile lettura. **Qual è il pericolo più tipico per il bagnante?**

È la non conoscenza dei luoghi.

E quale comportamento deve avere il bagnante per non correre inutili rischi?

Prima di immergersi in acqua il bagnante dovrebbe sempre seguire le regole principali emanate dalla Società Svizzera di Salvataggio. Nei fiumi poi si deve fare ancora più attenzione. Ogni disattenzione può costare cara. È quindi opportuno informarsi per tempo sui luoghi e



sulle condizioni meteorologiche, seguire le indicazioni pubblicate sui cartelli o sui flyer che si trovano un po' dappertutto e non accamparsi mai nei pressi di un fiume.

La strada della prevenzione rimane l'unica possibile per limitare il rischio di incidenti? Non ci sono altre possibilità?

Io credo che, a parte qualche divieto molto puntuale, la strada della prevenzione rimane l'unica possibile al fine di limitare il rischio di incidente, soprattutto in un Cantone a vocazione turistica come il nostro. L'obiettivo rimane quello di responsabilizzare la gente. La Commissione, assieme ai suoi partner, continuerà quindi a lavorare in questo ambito. Colgo l'occasione per ringraziare la Polizia cantonale lacuale, la SSS, le Officine idroelettriche, l'ESI, l'UPI, l'Ufficio G+S, il Fondo Lotteria intercantonale e sport toto, l'Ufficio per lo sviluppo economico, Ticino Turismo e il Dipartimento delle Istituzioni, per l'ottima collaborazione prestata in questi anni.

Lanci infine un messaggio a tutti i frequentatori dei nostri fiumi.

Invito tutti a visitare le nostre bellissime valli e di conseguenza a frequentare i nostri stupendi fiumi, ma commisurando i passi alle proprie capacità e a informarsi per tempo su quali sono i limiti oltre i quali non spingersi. Buon bagno quindi ma... prudenza e buon senso!



Farmacisti SpazioSalute

Buone vacanze anche per la vostra pancia

Dulcolax®
contro la costipazione occasionale

Buscopan®
contro i crampi addominali dolorosi

Leggere il foglietto illustrativo.



Boehringer
Ingelheim

Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH



In armonia con la Vostra zona intima



La gamma completa di detergenti per l'igiene intima pensati per ogni fase della vostra vita.

All'acquisto di LACTACYD® Lozione detergente intima 400 ml, riceverete in regalo un'imbballaggio di 10 salviette intime di LACTACYD®¹.

¹ nei limiti delle scorte disponibili.

www.lactacyd.ch



LACTACYD
SICURA DEL TUO INTIMO,
SICURA DI TE

spazio educazione

“Dona a chi ami ali per volare”: il distacco e la genitorialità

Manca poco alla fine della scuola; gli allievi riordinano quaderni, cartelle e astucci, i più fortunati presto partiranno già in vacanza, i docenti concludono, a dipendenza degli ordini scolastici, gli ultimi impegni e i genitori organizzano l'estate propria e dei figli in modo che grandi e piccoli possano approfittare al meglio della meritata pausa estiva. Alcuni genitori stanno già pensando al rientro, quello di settembre, alcuni di loro per la prima volta ricamando i nomi sul grembiolino per la scuola dell'infanzia, altri ormai “esperti”, aiutano i figli nei traslochi oltre Gottardo dove quest'ultimi muoveranno i primi passi in aule universitarie affollate di giovani studenti. In pedagogia questi momenti che si vivono con i figli, poco importa se di 3 anni o con giovani di 19, si chiamano *distacchi*, ossia naturali, spontanei, progressivi allontanamenti dei figli dai genitori (o dei genitori dai figli?). Come scrive Silvia Vegetti Finzi in “Dialogo con le mamme”¹, distinguiamo questi naturali momenti di passaggio da quelli di “separazione” che indicano esperienze più o meno brevi e improvvise che accadono per cause esterne, intenzionali o fortuite.

Ma torniamo al *distacco* e percorriamo le diverse tappe nelle quali prima o poi tutti noi ci troveremo confrontati o dalle quali siamo già passati; di questo tema mi occupo regolarmente nel mio studio a contatto con i genitori che vivono con apprensione questi momenti naturali della vita.

Dopo nove mesi di gravidanza la mamma vive il primo distacco dal proprio bambino, ma la simbiosi con quest'ultimo resta evidente con momenti di cure al neonato, l'allattamento, le coccole... Sono momenti privilegiati che creano un legame che si instaura per sempre e che chiede di non escludere il papà, anzi di renderlo partecipe, da subito, laddove possibile.

Poi succede a volte che la mamma sceglie o deve tornare al lavoro e il bimbo viene affidato alle cure di nonni, mamme diurne o asili nido. Questo importante distacco avviene

grazie alla fiducia che i genitori ripongono in terze persone, fiducia che si costruisce a poco a poco e che domanda di saper gestire emozioni come sensi di colpa, frustrazione, paura e altro ancora.

Durante i momenti di questo primo distacco il bambino impara che la mamma parte perché... così vanno le cose, che però poi torna, fino al mattino successivo quando andrà al lavoro di nuovo.

E intanto il bimbo cresce e con lui crescono le esperienze per sperimentare questo naturale e importante processo di distacco che porta all'autonomia dei piccoli, al permetter loro di vivere esperienze uniche anche senza mamma e papà, ma porta anche all'autonomia affettiva dei genitori che sanno che il loro ruolo è quello che si potrebbe riassumere in questa citazione del Dalai Lama: “Dona a chi ami ali per volare”.

Per “l'allenamento” a questo apprendimento dell'adulto ci pensa la scuola con il suo primo gradino nella scuola dell'infanzia dove già a partire dai tre anni per alcuni e dai quattro per altri, la mamma lascia sulla porta, tra pantofole, giacche e sacchetti, in mani esperte, il proprio figlio che condividerà ogni sorta di esperienza a contatto con altri bambini.

E nel frattempo la mamma riconquista il suo spazio tra le mura di casa o al lavoro per poi tornare a metà pomeriggio sulla porta di quell'aula a riprendere il proprio bambino. In questo va-e-vieni quotidiano grandi e piccini esercitano un naturale distacco dove gli ultimi sperimentano che ci si può allontanare restando uniti e “esercitando” quel linguaggio emotivo così importante per ogni tappa della crescita. Questo linguaggio lo eserciteremo lungo tutto il cammino, un linguaggio di sentimenti e di intenzioni che va al di là delle parole, ma che si misura con la costanza, la coerenza e il considerare ogni esperienza di distacco come un piccolo passo verso l'autonomia che ogni genitore non perde di vista nel suo modo di educare.

Al distacco ci si prepara, si preparano i bam-

Studio di consulenza
pedagogica
Sonia Lurati
Corso San Gottardo 89
CH-6830 Chiasso
www.consulenzapedagogica.ch



¹ S. Vegetti Finzi, *Dialogo con le mamme*, Fabbri Editori, 2004

Dott. Schüssler Magnesium phosphoricum no 7 plus in bustine

Con i Sali del Dott. Schüssler 3, 5 e 7 nella miscela di polveri Magnesium phosphoricum n° 7 plus (p. es. OMIDA), sia chi pratica attività sportive nel tempo libero sia gli atleti migliorano la loro resistenza alla stanchezza, allo sfinimento e ai dolori muscolari. Viene inoltre accresciuto il vostro rendimento, sostenuto il processo di rigenerazione e aumentata la forza mentale.

Il Dott. Schüssler Magnesium phosphoricum n° 7 plus è unico nel suo genere, con la miscela di polveri di sali minerali n° 3, n° 5 e n° 7 da sciogliere in acqua e disponibile in pratiche bustine.

Questa miscela di polveri di sali minerali è costituita da tre noti Sali del Dott. Schüssler, è un valido supporto dell'organismo e agisce nel seguente modo: il n° 3 Ferrum phosphoricum D12 apporta l'ossigeno all'organismo e previene i dolori muscolari. Il n° 5 Kalium phosphoricum D6 ridona all'organismo energia e forza a sufficienza per aumentare il rendimento fisico e mentale. Per una contrazione muscolare regolare, il n° 7 Magnesium phosphoricum D6 svolge un ruolo estremamente importante: ha un effetto rilassante, antispastico e favorisce inoltre una rapida rigenerazione.

La polvere è disponibile in pratiche bustine che possono essere portate con sé ovunque. La miscela di polveri è costituita da una base di lattosio nella quale sono sciolte le sostanze minerali del Dott. Schüssler e non contiene alcun tipo di additivo. Questo è il motivo per il quale nel bicchiere o nella borraccia non si formano residui bianchi.

Potete ottenere una consulenza esaustiva e il Magnesium phosphoricum no 7 plus in confezioni da 30 bustine presso le farmacie e drogherie.



binì, ma si preparano anche gli adulti. Quante volte incontro piccoli più...pronti dei grandi ad andare oltre la porta di casa ed esplorare il mondo anche senza i genitori: la colonia, la scuola montana, il campo scout.... Se a tre anni il mondo è là, dove sono i genitori, da lì in poi esistono anche altri mondi fatti di persone e esperienze che arricchiscono la persona in divenire che c'è dentro ogni bambino. Così facendo, tra un arrivederci e l'altro, il tempo passa e l'ordine scolastico successivo è quello delle scuole elementari e in seguito le scuole medie. Proprio questa mattina a colazione dicevo a mia figlia di 11 anni: "Sono gli ultimi due mesi di scuola elementare...". Lo dicevo pensando a lei e al passaggio alle scuole medie, ma lo dicevo soprattutto pensando a me poiché sono anche i miei ultimi due mesi alla scuola elementare... Penso all'ordine successivo, penso alle verifiche, al bus, alle ore buche, penso al tempo che passa e a questo nuovo distacco dalla "piccola" di casa. Un po' di nostalgia accompagna questo pensiero, ma soprattutto tanta voglia di continuare a costruire assieme quelle ali necessarie per volare via dal nido, in modo progressivo, a piccoli-grandi passi con fiducia reciproca. Fiducia mia nei suoi confronti, che s'impegnerà e rispetterà ogni proposta che la scuola le sottoporrà; sua nei miei confronti, fiducia che ci sarò a sostenerla laddove sarà necessario, senza dimenticare dei buoni pasti, dei vestiti puliti nell'armadio, un ambiente sereno a casa e altro ancora per contribuire a incorniciare il tutto.

E arriviamo a quei "genitori ormai esperti nel distacco" che in questi stessi giorni stanno aiutando il figlio o la figlia a trovare un appartamento in una qualche città universitaria svizzera. Inizierà anche per loro un ulteriore distacco fatto questa volta di una lontananza fisica alla quale... si stanno preparando ormai... dagli anni della scuola dell'infanzia. Eh sì, poiché quest'ulteriore distacco è un mix di paura per un cambiamento davvero grande, fiducia costruita negli anni, preoccupazione anche a

volte finanziaria per un sostegno oneroso agli studi e tanta voglia di vedere ancora una volta crescere il proprio figlio anche in questa nuova esperienza. Un ultimo battito di ali prima del grande salto verso il mondo del lavoro... Se torno ai miei pensieri durante la colazione di questa mattina, questo salto sembra ancora così lontano dalla mia realtà e lo sarà sicuramente per molti lettori che alla fine di questo articolo poseranno la rivista per andare a cambiare il pannolino al loro piccolo, o partiranno per raggiungere il piazzale delle scuole e accogliere tra le braccia i racconti di un'ulteriore giornata scolastica. Eppure, ...eppure il tempo vola e domani è già un po' oggi...: ogni distacco contribuisce a costruire quel domani e a accompagnare verso quel volo per il quale ogni genitore s'impegna ogni giorno con i propri figli.

Sonia Lurati

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



Con Monurelle Cranberry e Monulab la cistite è sotto controllo!



- Previene la cistite con una doppia azione protettiva
- Coadiuvante durante il trattamento antibiotico

www.monurelle.ch

Facile test diagnostico in caso di dubbi di cistite

- un test da usare a casa o in vacanza
- risultati chiari e attendibili in soli 5 minuti

www.monulab.ch

Dispositivi medici disponibili in farmacia senza ricetta medica.

Zambon, lo specialista nel trattamento delle infezioni delle vie urinarie.

Zambon Svizzera SA, Via Industria 13 - CH-6814 Cadempino, www.zambon-ch.ch

Zambon

Gyno-Canesten®

Contro la micosi vaginale, senza ricetta

Prurito? Micosi vaginale?



**Gyno-Canesten
Combipack**
20% di sconto
Validità 1 mese

Leggere il foglietto illustrativo

Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich



spazio salute

Sicuri per monti e valli - vivere la montagna in sicurezza

Respirare aria fresca e pura, ammirare la maestosità dei panorami, ritemperare il corpo e lo spirito. La Svizzera è un paese di escursionisti, tanto che quasi la metà della popolazione ama camminare in montagna e godersi gli splendidi paesaggi.

L'offerta escursionistica è vastissima, con ben 60'000 chilometri di sentieri segnalati e curati. Eppure il pericolo è sempre in agguato: basta un attimo di disattenzione per inciampare o scivolare, con conseguenze anche molto gravi. Ogni anno quasi 9'000 persone s'infortunano, oltre 40 con esito letale.

Pianificazione accurata

L'escursionismo in montagna è un'attività esigente. Una preparazione accurata può proteggere da brutte sorprese. Pianifica l'itinerario, calcola il tempo di percorrenza necessario e aggiungi un sufficiente margine di tempo per gli imprevisti, prevedi anche dei percorsi alternativi, basandoti su cartine, pubblicazioni specializzate o consultando internet. Tieni conto delle caratteristiche (tipo di sentiero, pendenza, passaggi esposti), dello stato attuale dell'itinerario (attenzione alla neve residua a inizio estate) e delle condizioni meteo. Avvisa un familiare o conoscente sull'itinerario, specialmente se ti incammini da solo. Maggiori info sui percorsi escursionistici: www.myswitzerland.com, www.wandern.ch e www.svizzeramobile.ch.

Valuta le tue capacità in modo realistico

Se superi i tuoi limiti, aumenta il rischio d'infortunio e diminuisce il piacere. I sentieri di montagna (bianco-rosso-bianco) possono essere ripidi, stretti ed esposti e richiedono un passo sicuro. I sentieri escursionistici (in giallo) sono più semplici. Valuta in modo realistico le tue capacità psicofisiche (o del partecipante più debole) e organizza l'escursione in base a queste. Sei in forma per le salite/discese previste? Sei in grado di affrontare con sicurezza le difficoltà del percorso? Ricorda che con l'avanzare dell'età condizione e coordinazione

tendono a diminuire, per cui ci si stanca più rapidamente, si possono avere problemi di equilibrio e la reattività è ridotta. Non partire da solo se prevedi un'escursione difficile che non conosci, scegli piuttosto un itinerario in una zona non troppo isolata.

Un buon equipaggiamento

- scarpe solide con suola ben scolpita
- indumenti caldi da indossare "a cipolla": maglia, giacca a vento impermeabile, eventuale berretto e guanti
- occhiali da sole, cappellino con visiera e crema solare
- cartine e mappe attuali
- provviste, bibite, coltellino
- eventualmente bastoncini da trekking
- per le emergenze: kit di pronto soccorso, coperta isoterma, cellulare

Controllo

Consulta le previsioni meteo prima di decidere definitivamente se partire o no. Una volta in cammino, tieni sempre alta la guardia.



www.escursionismo-sicuro.ch
L'upi vi augura buon divertimento, in sicurezza
www.upi.ch



Perché la pelle dei bambini è insostituibile.

Daylong™

swiss made

**Daylong
Kids 30 e 50**
20% di sconto
Validità 1 mese



La protezione solare
n.1
in Svizzera*



Daylong™ kids

- Adatta per la pelle delicata dei bambini
- La lozione liposomiale offre protezione durevole ed è facilmente spalmabile
- Gli ingredienti ad azione curativa preservano la pelle dalla disidratazione (causata da acqua e sole)
- Extra resistente in acqua dolce e salata per un piacere del bagno sicuro

Reperibile nelle farmacie e drogherie

GALDERMA
spring

* IMS Health - Prodotti per la protezione solare per adulti, bambini e neonati, vendita e fatturato MAT 09/2014 nelle farmacie e drogherie Svizzera.

www.daylong.ch

NUOVO

Allevia la dermatite grazie all'ectoina naturale

- // Rinforza la barriera cutanea
- // Sostiene la rigenerazione
- // Protegge la pelle dai fattori di stress esterni

senza cortisone e senza conservanti

Sanadermil[®] Ectoin[®] Avanz
7% di ectoina // Crema 30 ml
Allevia arrossamenti e prurito della pelle in caso di dermatite

Sanadermil[®] Ectoin[®] Care
3.5% di ectoina // Crema 50 ml
Aiuta la cura e la rigenerazione della pelle tra le esacerbazioni della dermatite

In vendita esclusivamente in farmacia e drogheria

Sanadermil[®] Ectoin[®]
20% di sconto
Validità 1 mese

Vifor Pharma

NUOVO
ectoina & ialuronato

Occhi secchi? *idratare naturalmente*

- Idrata a lungo
- Protegge da un'ulteriore disidratazione
- Allevia il bruciore e il prurito

Adatto ai portatori di lenti a contatto • Senza conservanti

Collypan[®]
Vetrociglia
Soluzione 0,2%
Ialuronato di sodio 0,2%
Ectoina 0,2%

Vifor Pharma

In vendita esclusivamente in farmacia e drogheria a partire dal 1 luglio 2015.

Vifor Pharma

Quando si è stanchi i passi sono meno sicuri. Bevi, mangia e fai delle soste a intervalli regolari per rimanere in forma e concentrato. Controlla regolarmente il tempo trascorso e le condizioni meteo. Non abbandonare i sentieri segnalati: i percorsi alternativi e le scorciatoie possono nascondere molte insidie. Se ti perdi, torna all'ultimo punto conosciuto. In caso di nebbia aspetta che la visibilità migliori ed evita di avventurarti su un terreno che non conosci. Se necessario (ad esempio se il tempo minaccia di cambiare) torna indietro in tempo e cerca un riparo.

In caso d'incidente

Presta i primi soccorsi ai feriti, poi allerta il più rapidamente possibile la Rega al numero 1414 o, in Vallese, l'OCVS al numero 144. Il numero d'emergenza europeo 112 è disponibile su tutte le reti di telefonia mobile. Non lasciare mai soli i feriti. Non dimenticare la tua sicurezza, eviterai infortuni indiretti.



Meno- pausa?



Una risposta naturale.

- Contro la sudorazione eccessiva e le vampate di calore
- A base di foglie fresche di salvia

Leggere il foglietto illustrativo.
Bioforce SA, Roggwil TG.

www.menosan.ch



spazio salute

Le api dal volo al nettare

Il volo delle api è stato per molti decenni uno degli studi più appassionanti, a partire da un piccolo mistero ora risolto, legato all'evidente disparità tra dimensione del corpo e delle ali (nello specifico, peso contro apertura alare). La soluzione è arrivata dalla scoperta di un movimento non convenzionale delle ali, che invece di "ondeggiare" verticalmente ruotano su se stesse, creando un vortice di bassa pressione responsabile del sollevamento e del trasporto. A questo si unisce una frequenza di battiti mai misurata in altri insetti.

L'aspetto rotatorio non è scoperta da poco, tanto che questa caratteristica unica è costantemente in fase di approfondimento da parte dei progettatori di aerei, in vista di una sua futura e completa applicazione. C'è un altro aspetto motorio che affascina e incuriosisce ed è quello del volo, processo che va oltre il movimento, per diventare linguaggio dalle molte forme. Al termine dei voli ricognitivi alla ricerca di polline, per esempio, se l'obiettivo si trova entro un raggio di 50 metri, le api "esploratrici" (o bottinatrici) avvisano quelle presenti nell'arnia producendosi in una danza circolare, accompagnata da forti ronzii. Il movimento si accompagna ad altri meccanismi di identificazione dei siti ove il polline abbonda, come un rigurgito di nettare raccolto sul posto, poi assaggiato dalle altre api, che si muoveranno alla ricerca di quell'odore/sapore. Altra abitudine è quella di "segnare il territorio", contagiando l'area trovata con feromoni, e – per distanze più elevate dei 50 metri suddetti – un volo molto particolare, a forma di otto, con il quale vengono comunicate alle altre api la direzione (il movimento verso l'alto o verso il basso varia in base alla distanza dal sole ed alla gravità) e la distanza dal punto di arrivo (indicata dal numero di giri completi effettuati). Il meccanismo è sofisticato e complesso, ma l'interpretazione pressoché definitiva di questa figurazione ha contribuito a fare luce su molti degli studi passati che volevano le capacità di orientamento della api legate al solo riferimento con

il sole, sino ad arrivare alla teorizzazione della presenza di una precisa mappa mentale, in base alla quale le api identificherebbero luoghi e modalità di ritorno indipendentemente dal sole stesso. Un esempio: interrompendo il viaggio di un'ape anestetizzandola, per poi spostarla (prima del risveglio) in un luogo di partenza diverso da quello in cui era stata addormentata, l'animale si dirige in un primo tempo effettivamente in direzione del sole: eppure, sebbene il primo istinto sia quello di seguirne pedissequamente la luce, con le dovute e pur ampie correzioni di rotta l'animale giunge comunque a destinazione. Questo ed altri esperimenti confermano la presenza di una visione "mentale" ben definita, frutto di una mappatura dell'ambiente esplorato ed in continuo aggiornamento.

Farmacisti Spazio Salute



- Nervosità?
- Malessere?
- Disturbi di sonno?
- Disturbi allo stomaco?

Carmol®
per il tuo benessere.

Leggere attentamente il foglietto illustrativo.
Contiene 64% vol. alcol.
Disponibile in farmacia e in drogheria.
Iromedica SA, 9014 San Gallo



LAVILIN
Nature's Power Deo protezione che dura a lungo

Lavilin
Women - Sensitive - Men
20% di sconto
Validità 1 mese



0% alluminio
0% alcool



Lavilin
WOMEN

Lavilin
SENSITIVE

Lavilin
MEN

lavilin.ch

Api e nutrimento, i principali "derivati"

Miele

La produzione nasce dalla necessità di accumulare scorte di cibo, ed essendo il nettare raccolto dai fiori una risorsa estiva, il miele ricopre perfettamente la funzione di alimento a lunga conservazione. In base alle diverse tipologie di piante (e di fiori) si hanno nettari diversi. In quanto formato da zuccheri dal 95 al 99%, il miele può essere assunto senza necessità di trasformazioni.

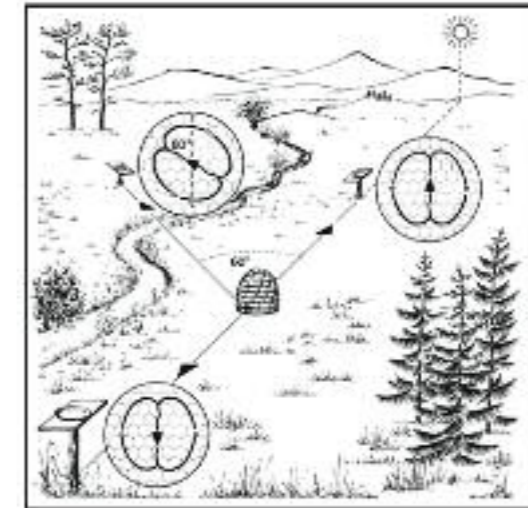
Propoli

Nasce da una resina che ricopre le gemme di alcuni alberi. Questa patina viene raccolta e successivamente elaborata dalle api, per produrre una sostanza con proprietà antisettiche con la quale ricoprono le pareti dell'alveare. Le azioni antibatterica, anti-infiammatoria, cicatrizzante, anestetica, disintossicante (solo una parte delle proprietà conosciute) sono quelle che più ci interessano.

Pappa Reale

Deriva dalla trasformazione del polline, costituisce la forma di alimento per le larve di api e viene prodotta in grandi quantità specialmente nella stagione primaverile. Le proprietà derivanti dall'assunzione da parte del nostro organismo sono legate ai benefici energetici, per combattere stress e sforzo fisico, come stimolante dell'appetito e del metabolismo, come tonico e rigenerante. Si trova in commercio in più forme (liofilizzata, fresca, in pillole, lozioni, unguenti e molto altro).

Farmacisti SpazioSalute



Danza e posizione fonti nutrienti

Pappa reale



< Propolis

^ Miele



Di nuovo pieno di vita.

Volteren Dolo Emulgel
20% di sconto
Validità 1 mese

Volteren Dolo Emulgel

ANTINFAMMATORIO
3
TRIPLA AZIONE
DECONGESTIONANTE
ANALGESICO

Volteren Dolo Emulgel con 3 azioni:

- Allevia il dolore in caso di dolori muscolari e mal di schiena
- Inibisce l'infiammazione
- Decongestiona

Novartis Consumer Health Suisse SA Leggere il foglietto illustrativo.

Con **doppia azione** Allevia il dolore
Agisce contro l'infiammazione
In caso di mal di schiena.

Volteren Dolo Forte - Liquid Caps

Volteren Dolo Forte - Liquid Caps 10
20% di sconto
Validità 1 mese

10 capsules de gélatine melle

Leggere il foglietto illustrativo

Novartis Consumer Health Suisse SA

Le piante oltre l'arredamento

La nostra casa può non essere il posto più sano in cui vivere. Per quanta attenzione possiamo mettere nella pulizia di pavimenti, poltrone, divani, tende e oggetti che la arredano, basta una finestra aperta, o la semplice apertura della porta di casa, e tutto un mondo di ospiti indesiderati si "autoinvita", dal grosso dello sporco trascinato dalle suole delle scarpe, alle particelle più piccole e invisibili, che entrano dall'esterno trascinate dall'aria, o addirittura ristagnano nell'ambiente chiuso dopo che abbiamo sventolato lenzuola, o pulito le tende, prendendosi beffa dei nostri migliori intenti igienizzanti. Studi scientifici collocabili all'inizio degli Anni Ottanta hanno dimostrato come la funzione delle piante non si fermi alla fotosintesi clorofilliana (assorbire anidride carbonica per rilasciare ossigeno), ma comprenda anche un ruolo di filtro naturale di grande efficacia. Ecco una rapida classificazione delle piante più note, con relative specifiche:

- La **Sanseveria** (o "Lingua di suocera") è una valida antagonista di quanto rilasciato dai prodotti per la pulizia di casa, contenenti grandi quantità di formaldeide, presente anche nella carta igienica. Per questo motivo, e per il fatto che la Sanseveria non necessita di molta luce e non teme l'umidità, la collocazione più opportuna può essere il nostro bagno. Sempre nei confronti della formaldeide, buone capacità hanno **Azalea**, **Filodendro**, **Palma di bamboo** e **Pothos**
- L'**Orchidea**, per quanto delicata e impegnativa da curare, rimuove dall'aria lo xilene, un inquinante presente nelle pitture. Qualità simili nei confronti dello xilene hanno la **Draцена** e la **Crassula Ovata** (nota anche come "Albero di Giada"), ma anche la **Felce**, con proprietà anti-toluene, sostanza presente nella colla vinilica.
- Il **Giglio della pace**, anch'esso non bisognoso di luce e di caldo, è un valido combattente dell'acetone e dell'ammoniaca.
- Il **Ficus** (o Ficus benjamina) – da annaffiare con cura e illuminare sufficientemente – agisce su più elementi inquinanti, tra i quali benzene e tricloroetilene.

- Contro il benzene (collanti, vernici, plastiche, detersivi) agisce il **Crisantemo**, che richiede poca attenzione, una volta assicurata la giusta esposizione al sole. Sempre in funzione anti-benzene opera l'**Aloe**.
- La **Gerbera** agisce contro la trielina, spesso contenuta nei capi lavati a secco. Per questo motivo può essere collocazione intelligente quella della lavanderia, una volta assicurata la giusta luce.
- La comune **Edera** sembra avere capacità di purificazione in ambienti in cui vivono gli animali domestici, in particolare risulta efficace contro le sostanze inquinanti prodotte dalle loro feci.
- Il **Falangio**, una delle più comuni piante d'appartamento, filtra l'ossido di carbonio, oltre ai già citati formaldeide e xilene.
- Lo **Spatifillo** e l'**Aglaomena**, infine, raccolgono molte delle proprietà delle piante sopra citate.

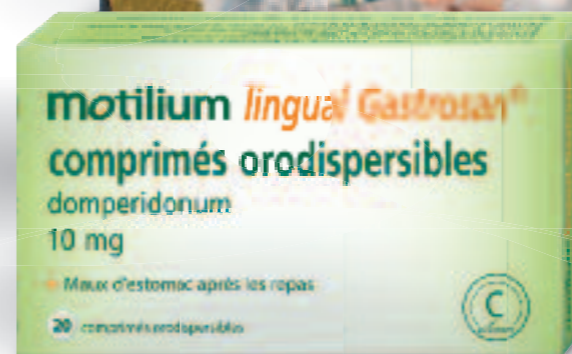
Garantisce la NASA la veridicità di questo elenco (le specie individuate, tutte con proprietà di filtri naturali, sono circa cinquanta), oltre ai molti studi successivi. Proprio nel 1980, l'agenzia governativa americana responsabile dei programmi aerospaziali, cofinanziata da un'associazione di vivaisti e floricoltori, creò una "biocasa", contenente tutti i più comuni composti chimici con i quali abbiamo a che fare quotidianamente. All'interno dell'edificio si confrontarono i dati sulle persone entrate in contatto con la struttura priva delle piante e in un secondo tempo, a piante presenti, evidenziando la scomparsa di sintomatologie dovute agli agenti chimici presenti. Spazio in casa alle piante, dunque, e non solo come oggetti d'arredamento, ma come valido supporto nel nostro impegno quotidiano a vivere – noi e i nostri cari – in un ambiente il più possibile sano.

Farmacisti SpazioSalute

Farmacisti Spazio Salute



Viaggio in vista?
- non senza i miei
ALLEATI DELLA SALUTE



**Manca qualcosa?
Provvedere subito!**

*Questo è un medicamento. Leggere il foglietto illustrativo.

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



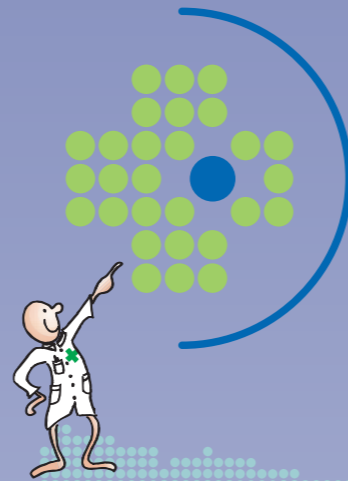
Farmacia Lepori

Tesserete
Via Canonica
Tel. 091 943 19 21

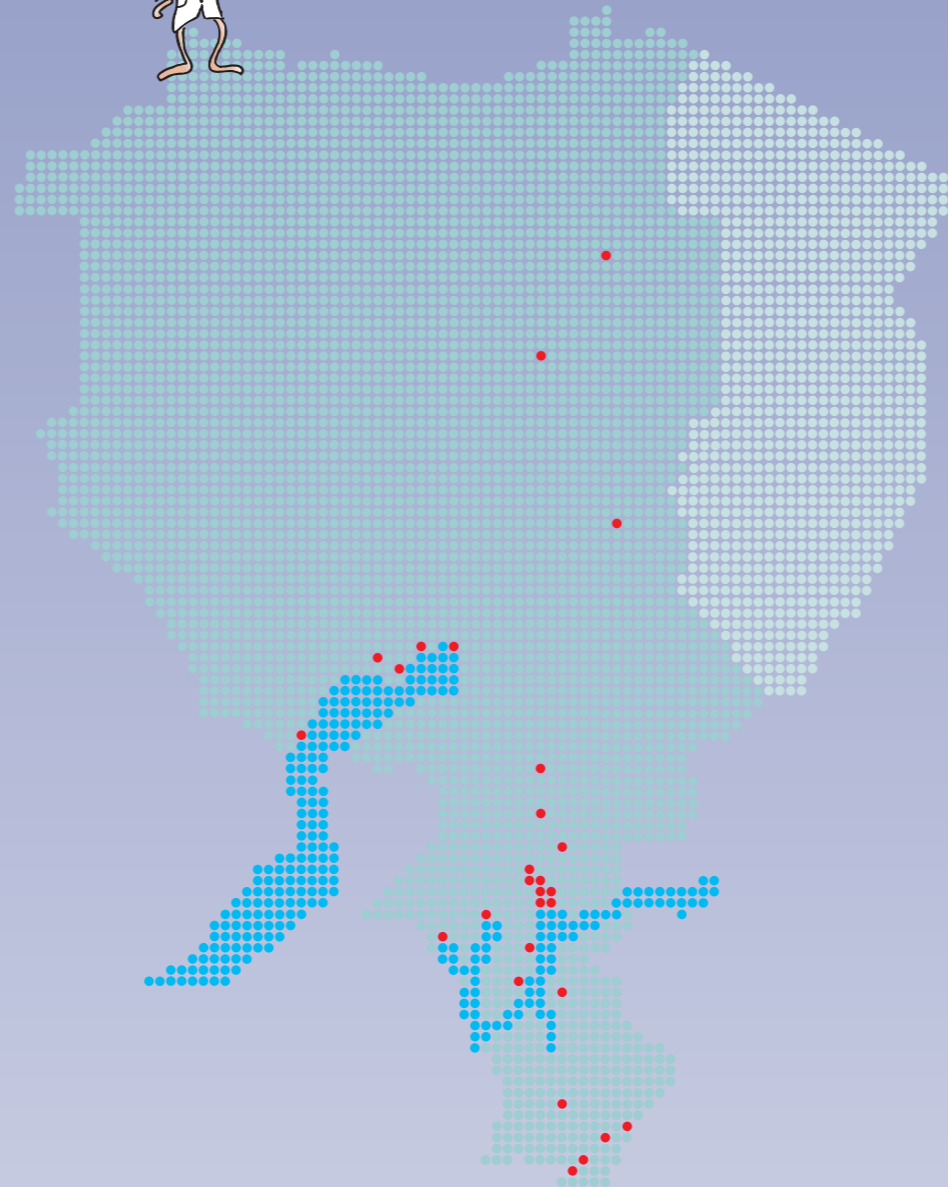


Farmacia San Marco

Vezia
Stabile ai Cedri
Tel. 091 967 19 19



FARMACIE
SPAZIOSALUTE



Bellinzonese



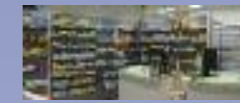
Farmacia Centrale

Biasca
Via Pini 18
Tel. 091 862 12 12



Farmacia Cugini

Giubiasco
Largo Libero Olgiati 83
Tel. 091 857 12 51



Farmacia Serravalle

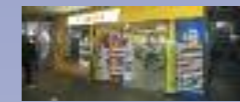
Malvaglia
Via Campagna
Tel. 091 870 20 21

Locarnese



Farmacia Bianda

Brissago
Via Leoncavallo 7
Tel. 091 793 20 65



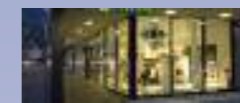
Farmacia Varini

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
Via Gen. Guisan 2
Tel. 091 683 72 43

Farmacia San Gottardo



Farmacia San Gottardo
 Corso San Gottardo 9
 6830 Chiasso
 Tel. +41 91 682 86 77

Nel lontano 1949 la Farmacia San Gottardo si insediava nel comune di Chiasso In Via San Gottardo a ridosso della frontiera con l'Italia e questa ubicazione ha influenzato negli anni la qualità di prodotti e servizi offerti ai clienti.

A diverse riprese sono stati operati cambiamenti per restare al passo dei mutamenti intervenuti nella nostra professione e per offrire un servizio ai clienti che via via si completava, accanto ai rimedi farmaceutici che intanto si moltiplicavano venivano introdotti i rimedi della medicina omeopatica e fitoterapica e un settore importante dedicato ai supplementi alimentari.

All'inizio del 2014 venivano avviati contatti con i proprietari dello stabile ex Griffe al civico 11, acquistato dagli ideatori del centro medico di Chiasso situato al civico Nr. 6, per sondare la prospettiva di insediarsi nella struttura in via di rinnovamento dopo un lungo periodo di abbandono.

Nel febbraio di quest'anno la Farmacia si trasferiva nei nuovi spazi caratterizzati da un design moderno, lineare e pulito e una luminosità che ben si sposa con lo stile classico della costruzione.

Alla competenza del Team sviluppato negli anni e che abbraccia un po' tutte i vari settori dell'assistenza ai pazienti si aggiunge ora uno spazio moderno dove ricevere e consigliare al meglio il cliente.



Grande promozione 1600 Trousses estive spaziosalute 40% di sconto



Fenipic plus roll on
 Bepanthen plus crema 30g
 Bepanthen plus spray
 Anti Brum forte 75 ml
 lipstick Axapharm

~~Chf 40.80~~

Chf 24.50

spazio agenda

Calendario 2015 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

Luglio

Buono

Dopo sole Avène

in collaborazione con Pierre Fabre



Agosto

Buono

Borsa termica



Settembre

Buono

Sacchetto caramelle Carmol

in collaborazione con Iromedica



Grande sorteggio

Montepremi CHF 15'000

Scrivete il vostro nome e indirizzo sul retro dei coupon e partecipate, nel mese di novembre, all'estrazione di buoni viaggio e molti altri premi offerti da Spazio Salute!



Staccate e consegnate in una farmacia Spazio Salute

2015 luglio	
1	Montepremi CHF 15'000
2	Montepremi CHF 15'000
3	Montepremi CHF 15'000
4	Montepremi CHF 15'000
5	Montepremi CHF 15'000
6	Montepremi CHF 15'000
7	Montepremi CHF 15'000
8	Montepremi CHF 15'000
9	Montepremi CHF 15'000
10	Montepremi CHF 15'000
11	Montepremi CHF 15'000
12	Montepremi CHF 15'000
13	Montepremi CHF 15'000
14	Montepremi CHF 15'000
15	Montepremi CHF 15'000
16	Montepremi CHF 15'000
17	Montepremi CHF 15'000
18	Montepremi CHF 15'000
19	Montepremi CHF 15'000
20	Montepremi CHF 15'000
21	Montepremi CHF 15'000
22	Montepremi CHF 15'000
23	Montepremi CHF 15'000
24	Montepremi CHF 15'000
25	Montepremi CHF 15'000
26	Montepremi CHF 15'000
27	Montepremi CHF 15'000
28	Montepremi CHF 15'000
29	Montepremi CHF 15'000
30	Montepremi CHF 15'000
31	Montepremi CHF 15'000

2015 agosto	
1	Montepremi CHF 15'000
2	Montepremi CHF 15'000
3	Montepremi CHF 15'000
4	Montepremi CHF 15'000
5	Montepremi CHF 15'000
6	Montepremi CHF 15'000
7	Montepremi CHF 15'000
8	Montepremi CHF 15'000
9	Montepremi CHF 15'000
10	Montepremi CHF 15'000
11	Montepremi CHF 15'000
12	Montepremi CHF 15'000
13	Montepremi CHF 15'000
14	Montepremi CHF 15'000
15	Montepremi CHF 15'000
16	Montepremi CHF 15'000
17	Montepremi CHF 15'000
18	Montepremi CHF 15'000
19	Montepremi CHF 15'000
20	Montepremi CHF 15'000
21	Montepremi CHF 15'000
22	Montepremi CHF 15'000
23	Montepremi CHF 15'000
24	Montepremi CHF 15'000
25	Montepremi CHF 15'000
26	Montepremi CHF 15'000
27	Montepremi CHF 15'000
28	Montepremi CHF 15'000
29	Montepremi CHF 15'000
30	Montepremi CHF 15'000
31	Montepremi CHF 15'000

2015 settembre	
1	Montepremi CHF 15'000
2	Montepremi CHF 15'000
3	Montepremi CHF 15'000
4	Montepremi CHF 15'000
5	Montepremi CHF 15'000
6	Montepremi CHF 15'000
7	Montepremi CHF 15'000
8	Montepremi CHF 15'000
9	Montepremi CHF 15'000
10	Montepremi CHF 15'000
11	Montepremi CHF 15'000
12	Montepremi CHF 15'000
13	Montepremi CHF 15'000
14	Montepremi CHF 15'000
15	Montepremi CHF 15'000
16	Montepremi CHF 15'000
17	Montepremi CHF 15'000
18	Montepremi CHF 15'000
19	Montepremi CHF 15'000
20	Montepremi CHF 15'000
21	Montepremi CHF 15'000
22	Montepremi CHF 15'000
23	Montepremi CHF 15'000
24	Montepremi CHF 15'000
25	Montepremi CHF 15'000
26	Montepremi CHF 15'000
27	Montepremi CHF 15'000
28	Montepremi CHF 15'000
29	Montepremi CHF 15'000
30	Montepremi CHF 15'000
31	Montepremi CHF 15'000

spazio agenda

Le nuove autovetture SpazioSalute

Il 14 aprile 2015, presso il concessionario Renault Ticino, Autors Sa di Bioggio, sono state consegnate le nuove auto della flotta SpazioSalute.

Il gruppo modernizza così la sua immagine e potenzia la sua assistenza alla clientela con una vera e propria flotta di autoveicoli, che vedrete presenti su tutto il territorio cantonale, con una linea grafica dinamica e accattivante, nell'intento di incrementare e migliorare ancora di più la consulenza e il servizio a domicilio.

Privilegiando il contatto personale: se non potete venire in farmacia, veniamo noi da voi!

Farmacisti SpazioSalute



Nexcare™
COLDHOT™

Alleviare il dolore naturalmente.

99% GEL BIODEGRADABILE*

* per 84/449/EEC

I cuscinetti in gel Nexcare™ COLDHOT™ costituiscono un tipo di trattamento semplice, efficace e naturale del dolore.
Sono adatti per l'uso del caldo E del freddo, sono riutilizzabili e alleviano immediatamente il dolore.

Partner ufficiale **samariter**

www.nexcare.ch

3M

Campagna Nazionale contro il Cancro della pelle 2015 in Ticino

La Società Svizzera di Dermatologia e Venereologia (SSDV) (www.derma.ch) e la Lega contro il Cancro Svizzera da alcuni decenni promuovono grazie alla collaborazione dei dermatologi svizzeri campagne di sensibilizzazione contro il cancro della pelle (www.melanoma.ch). Dal 2006 la Svizzera è entrata in rete con altri paesi europei e nel quadro di Euromelanoma (www.euromelanoma.org) si è promosso ogni anno il Melanoma Monday, che solitamente si svolgeva un lunedì di maggio, dando la possibilità ad ogni cittadino di beneficiare di una consulenza specialistica gratuita riguardo i tumori della pelle su tutto il suolo nazionale.

Dal 2012 l'organizzazione della Campagna Nazionale contro il Cancro della Pelle è di competenza della sola Società Svizzera di Dermatologia e Venereologia. Quest'anno la campagna viene organizzata invece in collaborazione con Euromelanoma allineandosi ai paesi europei e in Ticino nuovamente in collaborazione con la Lega Ticinese contro il Cancro e la STDV (Società Ticinese di Dermatovenereologia).

La Campagna Nazionale contro il Cancro della Pelle si svolgerà dal 1 al 5 giugno 2015

Scopo di queste campagne preventive è la diagnosi precoce dei tumori della pelle (pigmentati e non pigmentati). Con una diagnosi precoce, che può essere fatta con l'aiuto del paziente anche solo visivamente, si cerca di ridurre la morbilità e la mortalità, dovuta a questi tumori che colpiscono sempre più frequentemente anche una popolazione che sta invecchiando.

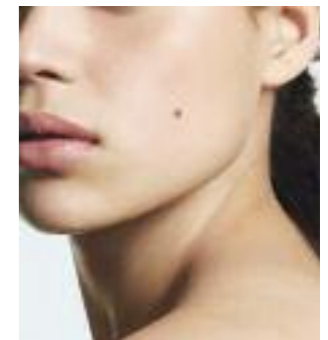
Inizialmente le campagne erano più centrate sui tumori pigmentati della cute, in particolare il melanoma maligno. Negli ultimi anni, in considerazione del forte aumento anche degli altri tumori maligni epiteliali (carcinoma basocellulare e squamocellulare), si è iniziato a sensibilizzare la popolazione anche per questi altri cancri cutanei.

Una giornata della Campagna contro il Cancro della Pelle si svolgerà in Ticino regionalmente nel Bellinzonese, Luganese, Locarnese e Mendrisiotto. Per più dettagli si può consultare il sito internet www.melanoma.ch

Dr. med. Enrica Bianchi



Dr. med. Enrica Bianchi
Piazza Cioccaro 2
6900 Lugano
ebianchi@hin.ch
tel. 091 923 33 11
fax 091 923 45 55



FUTURO Products
Live More

Tornate a sentirvi come prima.

Vivete al massimo. La vita è movimento: con i tutori e i supporti Futuro™.

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

3M



Pro Juventute Svizzera italiana



Pro Juventute Svizzera italiana
CP 1123
6512 Giubiasco

Amministrazione
T +91 971 33 01
svizzera.italiana@projuventute-ti.ch
www.projuventute-ti.ch

Le politiche dell'infanzia e della gioventù sono – ma lo devono diventare di più ancora – un tassello fondamentale nello sviluppo delle architetture che disegnano le attività di un paese, di qualsiasi natura esse siano. Politica, ambiente, famiglia, salute, economia, trasporti, finanza e tutto il resto non possono che passare, prima ancora che dai tecnicismi che ne contraddistinguono i fondamenti, dall'educazione delle persone che di queste cose si occupano. E, considerato appunto il fatto che dietro ad ogni attività c'è sempre una persona (e non un "programma" o un "software", come a volte purtroppo ci sentiamo dire) conviene pensare a chi persona lo sta diventando, attraverso il suo muovere dei primi, incerti passi che piano piano, con il passare del tempo e con il progressivo consolidarsi di esperienze significative, andranno a disegnare un quadro preciso fatto di forza di carattere, intelligenza, sensibilità e molto altro ancora.

Pro Juventute è un'agenzia educativa; la sua ambizione è quella di fare educazione nel senso più nobile del termine, in particolare con i bambini e con i ragazzi, ma anche – a volte – con gli adulti che dei bambini e dei ragazzi si occupano.

Prima di tutto Pro Juventute è fatta di persone. Persone che, però, non sono nate professionisti dell'educazione, ma che in un certo senso lo sono diventate. Si tratta di adulti con la propria storia e con la propria biografia. Chi, dopo una laurea in pedagogia ha creato la sua famiglia e oggi abbina con elasticità le due attività; chi, dopo un percorso professionale che è passato dalla vendita e dal settore turistico si è calato (dopo essersi adeguatamente formato) nei panni dell'educatore; chi, ancora, dopo aver viaggiato a lungo ha deciso di fermarsi e di condividere con i giovani, così come farebbe un saggio, l'esperienza maturata nei quattro angoli del mondo; chi – ancora – è arrivato all'educazione dalla poesia, dalla narrativa, dal giornalismo; e altro ancora... Profili differenti, carichi di vita vissuta,

di umanità e disponibili prima ancora che all'ascolto – quella dell'ascolto, a causa dell'abuso che se ne sta facendo, sta purtroppo diventando una metafora svilita del suo più intimo e profondo significato –; prima ancora che all'ascolto, dicevo, capaci a guardarsi dentro alla perenne ricerca dell'autenticità senza la quale ogni ambizione educativa diventa falsa retorica o, peggio ancora, bieco e poco più che penoso egoismo. Persone, detto altrimenti, capaci di interpretare il loro ruolo prima ancora che per i giovani, con i giovani stessi.

Poi, Pro Juventute è fatta di luoghi. Luoghi dove si fa educazione e luoghi che vengono trasformati in spazi di esperienza. Certo, poiché il luogo (lo spazio educativo) nel quale si agisce, si opera, si lavora, è elemento costitutivo dell'esperienza educativa. Ne consegue che la cura dei luoghi è elemento costitutivo delle attività di Pro Juventute poiché a proposito degli stessi non si può soprassedere come se nulla fosse; l'indugio, anche in questo caso, sarebbe sinonimo di superficialità.

Pro Juventute è fatta poi di progetti educativi. Parola d'ordine: semplicità. Semplicità poiché il progetto pedagogico che sottende alle differenti attività che Pro Juventute propone è scritto con il tratto della elementarità. In un contesto storico, nel quale tutti siamo immersi e del quale tutti subiamo, volenti o nolenti, gli effetti, proporre ai giovani delle attività e delle opportunità di esperienza attraverso le quali provarsi a ritornare alle proprie origini di giovane che sta crescendo è e rimane un punto centrale delle nostre proposte. Infatti, se c'è una cosa che i nostri giovani subiscono e soffrono – ne siano consapevoli o meno, poco importa, per ora, almeno – sono gli stimoli, innumerevoli e il più delle volte disordinati, ai quali sono sistematicamente sottoposti. Proviamo a chiedere ad esempio a un nostro ragazzo quante cose fa durante una giornata e ci accorgeremo che, molto spesso, è costretto a saltare qua e là, passando da



un'esperienza all'altra senza nemmeno avere il tempo di fermarsi a gioire di quello che fa. Ecco allora che il parametro della semplicità ci aiuta a riportare un po' di pace e di calma attorno ai giovani i quali, attraverso le varie attività che vengono loro proposte, possono tornare ad impossessarsi nuovamente del loro tempo. Di cosa ci occupiamo? Quali sono i progetti educativi che portiamo avanti? Senza entrare nel merito di ogni singola attività, Pro Juventute si occupa di educazione alla cittadinanza, di centri giovanili, di mentoring, di giovani e giustizia, di giovani ed educazione ad una gestione consapevole del denaro, di metodo di studio, di recupero di licenza di IV media, di pubblicità, di filosofia dell'educazione, di malessere e dolore tra i giovani, di intergenerazionalità, di privacy, di nuove tecnologie, di radio e di televisione, di editoria sui temi giovanili, di una linea telefonica di emergenza e di aiuto per i bambini e i giovani, di sostegno educativo alle famiglie e ai singoli genitori. Nel concreto e nella semplicità, val la pena di ribadirlo.

Pro Juventute è in fine fatta anche per creare occasioni educative e per riportare a livello del politico, nella vita, cioè, di tutti i giorni, il tema dell'importanza dell'educazione e dell'atto del prendersi cura di, che contraddistingue – o dovrebbe – il ruolo dell'adulto nei confronti dei propri pargoli.

E concludo, ricordando prima di tutto a me stesso che non c'è atto che non sia educativo, nel senso buono e nel senso cattivo del termine. Prendersi cura dei nostri bambini e dei nostri giovani significa – forse: soprattutto – avere consapevolezza del proprio ruolo di adulto e dell'importanza che detto ruolo ricopre. Noi tutti abbiamo bisogno dei nostri ragazzi poiché sono il nostro stesso sangue così come l'aria che respiriamo. Da questo fatto Pro Juventute ha generato il proprio mandato, il proprio incarico e i propri compiti.

Ilario Lodi

Ilario Lodi
Direttore
Pro Juventute Svizzera italiana

CCP 80-151-4
«Con il suo contributo sostiene il lavoro di pro juventute e aiuta così i bambini e i giovani in Svizzera.»





Tensoval®

Misurare la pressione sanguigna così precisamente come presso il vostro medico a casa o per strada

NUOVA GENERAZIONE



Tensoval duo control

Tensoval mobil

IVF HARTMANN AG, CH-8212 Neuhausen, www.ivf.hartmann.info



Prezioso alleato per il tuo benessere!



MULTI CHELAT MINERALIEN

MULTI CHELAT MINERALIEN è un integratore alimentare a base di Sali minerali (calcio*, magnesio*, ferro*, zinco*, manganese*, iodio, selenio e cromo). Calcio e magnesio contribuiscono alla normale **funzione muscolare**. Magnesio e ferro contribuiscono

alla riduzione della **stanchezza e dell'affaticamento**. Calcio, magnesio, ferro, manganese e iodio contribuiscono al normale **metabolismo energetico**.

*Chelazione Albion International Inc.

In farmacia

www.solgar.ch - info@solgar.ch

Gli integratori non devono essere utilizzati in sostituzione di un'alimentazione variata ed equilibrata e di uno stile di vita sano.



Come contrastare la stanchezza e l'affaticamento in estate

Numerosi sono i fattori che possono provocare una condizione di stanchezza e affaticamento, quasi tutti riconducibili alle elevate temperature ambientali, specie se accompagnate da alti tassi di umidità. Per mantenere costante la propria temperatura interna, i vasi sanguigni si dilatano e ciò comporta una riduzione della pressione arteriosa che fa sentire particolarmente spossati. Inoltre si suda e attraverso il sudore vengono persi acqua e sali minerali. La perdita d'acqua può portare a stati di disidratazione più o meno severa che si manifestano con stanchezza muscolare, difficoltà a concentrarsi e sensazione di testa vuota, accompagnate da un'ulteriore riduzione della pressione sanguigna. Tutte queste manifestazioni sono aggravate dalla contemporanea riduzione dei livelli di importanti Sali minerali: magnesio, calcio, ferro, manganese, iodio, zinco e cromo. Particolare attenzione a coloro che sudano molto o che praticano attività sportive o

saune, gli anziani e i bambini. Per mantenere l'equilibrio idrosalino è importante garantire un adeguato apporto di acqua e sali minerali, bevendo liquidi freschi (acqua, succhi e centrifughe di frutta e verdura, tè, tisane ecc.) in abbondanza, più volte al giorno e preferendo cibi nutrienti, ma leggeri, freschi, e ricchi di liquidi, sali minerali e vitamine, come frutta e verdura e cibi proteici come pesce e legumi, qualche uovo, moderate quantità di formaggi e cereali, preferibilmente "umidi" (per esempio, insalate di riso, orzo, pasta, cous cous) e integrali. È possibile inoltre completare la quota di minerali assunti con l'alimentazione con integratori alimentari a base di Sali minerali. È preferibile scegliere integratori alimentari che forniscano forme di minerali più facilmente assimilabili dall'organismo come i minerali chelati.

Prof. Ivo Bianchi

La Nutrizione per il Benessere

La Rubrica a cura del Prof. Ivo Bianchi

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 a Contratto presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università di Milano (Italia).



Prontosan® Spray per ferite
Prontosan® acute Gel cicatrizzante
il duo ideale per il trattamento delle piccole ferite



B|BRAUN
SHARING EXPERTISE

OP1227_05.2015

Nelle farmacie SpazioSalute conviene!



10% su tutte le
**Pillole
contraccettive**
sconto permanente



Pillola

I farmacisti SpazioSalute vi offrono tutto l'anno uno sconto permanente del 10% su tutte le pillole anticoncezionali originali e il 20% su tutte le pillole generiche Mepha.

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



20% su tutte le
**Pillole contraccettive
generiche Mepha**
sconto permanente



Isomax
soluzione fisiologica
CHF 9.50
sconto permanente



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.



Tensoval Mobil
misuratore pressione da polso
~~CHF 110.-~~ CHF 69.-
sconto permanente



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.-



Tensoval Duo
misuratore pressione da braccio
~~CHF 140.-~~ CHF 89.-
sconto permanente



Test di gravidanza
singolo
~~CHF 18.90~~ CHF 9.90
sconto permanente



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



Thermoval
Termometro digitale
~~CHF 17.50~~ CHF 8.90
sconto permanente



Le Farmacie Spazio Salute vi offrono ad un prezzo vantaggioso il Termometro Digitale Thermoval

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



Spazzolino sonico Edel+White
~~CHF 120.-~~ CHF 99.-
sconto permanente



Spazzolino sonico Edel+White

Le Farmacie Spazio Salute vi offrono lo spazzolino elettrico sonico Edel+White con diverse funzioni e memoria a soli CHF 99.-

Al centro della musica "Artigianato musicale"

Non importa se siamo stonati e da bambini, nel coro della chiesa, ci hanno nascosti tra quelli dell'ultima fila, per non fare danni. Non importa se ci riesce difficile anche fischiettare sotto la doccia e con la musica suonata non abbiamo mai avuto nulla a che fare: possiamo delegare ad altri l'attività di esecuzione, e tenere per noi lo splendido beneficio della sua fruizione, dell'ascolto attento (cuffie alle orecchie, poltrona comoda e relax), di contorno (sottofondo per le nostre attività quotidiane) o lenitivo del dolore (l'aspetto benefico della musica è testimoniato in medicina, anche se alla "Musicoterapia" non è ancora stata data un'ufficialità scientifica). A parte chi per questioni di patologia non percepisce correttamente i suoni o ha difficoltà di coordinamento delle varie funzioni (uditiva, visiva e motoria), non siamo nati stonati o musicalmente "impediti". Anche se non diventeremo mai dei concertisti di chiara fama, può essere interessante scoprire quanto lo studio dello strumento può portarci in termini di autostima, concentrazione, disciplina, esercizio psicologicamente positivo e benessere fisico. Avvicinandoci anche solo da studenti dopolavoristi, o semplici autodidatti, potremmo scoprire quell'ulteriore beneficio derivante dal contatto fisico con lo strumento, dal percepirne i movimenti, gli impercettibili cambiamenti di stato, sentirci tutt'uno con esso e godere della sua risposta al nostro tocco.

C'è una categoria di persone che bene può spiegare questa fisicità in termini di armonici, vibrazioni, tatto, movimento, sollecitazione, risposta. E' la categoria dei costruttori di strumenti, coloro che dello strumento conoscono ogni spazio ed ogni angolo, ogni retta ed ogni curvatura. Tra gli "artigiani" della musica - categoria a sé, rispetto alla moderna tecnologia musicale fatta di catene di montaggio, chassis di metallo, processori e schede madri, e altri materiali "freddi" - il liutaio è colui che può considerarsi più vicino alla forma fisica dello strumento, in quanto creatore della stessa. La liuteria è una tecnica artigianale pressoché immutata nei secoli e concentrata su due aspetti



Intervista con Daniela Solcà, liutaia di Beppe Donadio

principali, ovvero la costruzione dello strumento (a corda e ad arco, come violini, violoncelli, contrabbassi...) ed il loro restauro, attività all'interno della quale possiamo annoverare tutti i piccoli o grandi lavori di manutenzione periodica che consentono allo strumento di essere sempre nella sua "forma" migliore. Essendone l'artefice unico e ultimo, dalla scelta del legno sino alla sua piegatura e fusione con altri elementi, è proprio il liutaio che può spiegarci il rapporto con la "materia" che produce suono. Lo abbiamo chiesto, nello specifico, a Daniela Solcà, stimata liutaia ticinese con lunga esperienza nella città di Cremona (terra di liuteria per eccellenza), un bagaglio di conoscenze messe a disposizione del prossimo nel suo laboratorio di Mendrisio, dal quale escono strumenti apprezzati da esecutori di fama nazionale ed internazionale.

Come ti sei avvicinata al mestiere di liutaio, cosa ti ha spinto a lavorare alla forma fisica della Musica?

Non sono nata violinista, la mia passione per la musica è iniziata con la chitarra classica. I fattori decisivi sono stati la mia naturale predisposizione per lo strumento e per la musica sin da piccola, e una curiosità innata per il funzionamento dello strumento, un po' quell'attitudine di chi sente di dover aprire gli apparecchi elettronici per capire come funzionano. Questa curiosità è diventata passione, sino a diventare la mia professione. Lo studio della chitarra dal punto di vista della liuteria è da effettuarsi in Spagna, io ho scelto l'Italia e dopo la maturità



La forza del magnesio per la vita di tutti i giorni

- ✓ Basta 1 bustina 1x al giorno
- ✓ Granulato solubile ricco di magnesio
- ✓ Gusto fresco all'arancia



Integratore alimentare.
Disponibile nella vostra farmacia o drogheria.

Biomed AG, 8600 Dübendorf, www.biomed.ch © Biomed AG. All rights reserved.

BioMed®

Equilibrio della flora vaginale?

Hydro Santa® aiuta in caso di secchezza vaginale e lenisce prurito e bruciore

Gel vaginale 2 in 1

- Con acido ialuronico e acido lattico
- Idrata e normalizza il pH
- Aiuta a prevenire le infezioni
- Con applicatore richiudibile
- Senza ormoni



www.hydrosanta.ch
Disponibile senza ricetta nelle farmacie

BioMed® Biomed AG, 8600 Dübendorf
© Biomed AG. All rights reserved.

Hydro Santa®

spazio musicale

linguistica mi sono trasferita a Cremona per studiare la tecnica di costruzione del quartetto d'archi.

Quali materiali si usano per i tuoi strumenti e in base a cosa vengono scelti?

Per la tavola dello strumento si usa abete generalmente italiano, come quello della Val di Fiemme, stagionato almeno 15/20 anni, affinché sia perfettamente asciutto. Per il manico dello strumento, il fondo e le fasce si utilizza legno di acero "marezzato", termine che indica una particolare striatura dal grande risultato estetico, un difetto genetico dell'acero che diviene pregio. Il legno d'acero può provenire dai Balcani, ma anche dal Canada.

Il processo della costruzione non è l'unica arte del liutaio. C'è anche la manutenzione dello strumento che si è creato...

Certamente, la manutenzione è necessaria per sopperire all'usura delle parti finali dello strumento, quella che agisce sulla cosiddetta "montatura", nello specifico gli ultimi elementi aggiunti durante la costruzione. Quindi ponticello, piroli, cordiera...

Il tuo prodotto è un pezzo unico, del quale sei tu artefice dall'inizio alla fine. A lavoro ultimato, si "soffre" mai a vederlo andare via nelle mani di un'altra persona?...

E' vero, è sempre un pezzo unico, e con delle variazioni di dimensioni e rapporti tra elementi soltanto impercettibili, che a volte sono dovute alla consistenza del legno usato, e che non superano mai il decimo di millimetro. Oggi separarmi dagli strumenti dopo la loro nascita è diventata un'esperienza indolore, per la consapevolezza che sono e restano comunque "figli miei" e perché una volta realizzati li vedo tornare per la manutenzione, la revisione. In qualche modo so che non me ne separerò mai definitivamente. Ma all'inizio devo ammettere che ogni distacco è stato un piccolo trauma emotivo, che ora ho pienamente superato...

Viste le impercettibili differenze da strumento a strumento, l'attenzione deve regnare sovrana...

Si, la costruzione assorbe forze in quantità assai elevata, il legno va plasmato, la forza fa dosata, l'attenzione è imprescindibile. L'esperienza, come sempre, permette di trovare il giusto equilibrio, e anche il giusto isolamento da ingerenze esterne, emotività, quotidianità in generale...

Un pensiero dedicato a chi non ha mai preso in mano un violino, o uno strumento musicale...

Lo strumento ad arco è assai particolare. Sono molti i bimbi che vi si avvicinano con un po' di sofferenza, per alcuni può considerarsi anche una piccola tortura, in primis perché difficile rispetto ad altri strumenti: se la chitarra ha segnati molto chiaramente sul manico gli spazi che determinano note ed accordi, il violino non ha tasti. Ma una volta superato l'impatto iniziale, una volta presa dimestichezza con lo strumento e imparato ad apprezzarne il suono, si può aprire un mondo di sensazioni legate alla musica, sia nel rapporto personale con lo strumento che nella musica d'insieme, che può dare emozioni ancor più forti...

Quanti strumenti escono ogni anno dalla tua bottega?

In generale la produzione si attesta sui 10/12 violini l'anno, e varia nel caso della commissione di violoncelli, la cui costruzione copre una durata di 4 mesi complessivamente. Lavoro ad uno strumento per volta sino alla verniciatura: quando arriva questo momento, allora posso iniziare il violino successivo e per questa parte di lavoro, la verniciatura appunto, il lavoro scorre per qualche settimana parallelo tra i due strumenti. La cosa, però, non vale per quest'anno: devo dire che questa intervista arriva in un momento molto particolare, in cui la mia attività principale è quella di occuparmi con altrettanta attenzione della mia seconda bimba, che ha pochi mesi!

Beppe Donadio

Daniela Solcà – liutaia
Via Stella 7
6850 Mendrisio – Svizzera
Tel. +41 91 630 29 63
info@violinisolca.com
www.violinisolca.com



Irritazione della pelle?

Se prude e brucia.



In caso di irritazioni cutanee con prurito e bruciore
Fenistil® Gel



Malattie allergiche della pelle poco estese
Scottature solari leggere, non estese
Ustioni lievi, circoscritte

In caso di punture di insetti
Fenipic® Plus Roller



Punture di zanzare
Punture di api
Punture di vespa

Disponibile anche: Fenipic® Plus Gel

Leggere il foglietto illustrativo.

Novartis Consumer Health Suisse SA

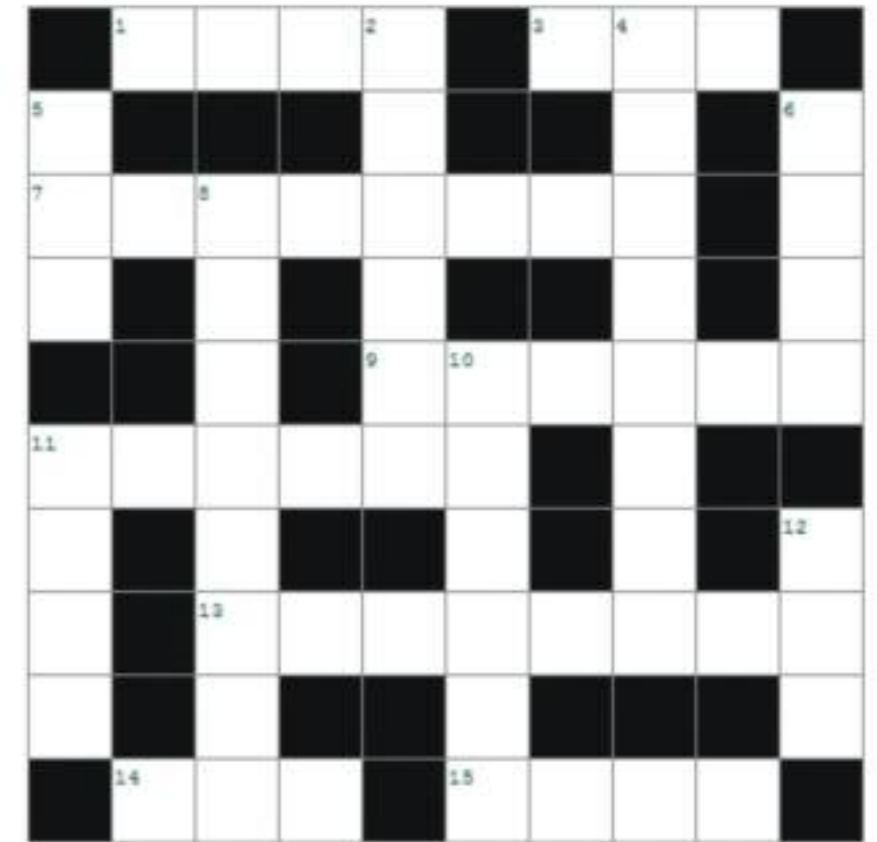
spazio giochi

Orizzontali

1. Animale fedele per eccellenza
3. Prima persona plurale
7. Avulsione dal toccare o guardare qualcosa
9. Ammasso di particelle
11. Può essere etilico
13. Lo ha il commerciante in negozio
14. Moto attraverso un luogo
15. Il cattivo delle fiabe

Verticali

1. Che vive per sempre
4. Misura il tempo
5. In mezzo a
6. Il credulone vi scende
8. Fermare, arrestare
10. Preceduto da tutti
11. 365 giorni
12. Nega ciò che segue



Curanel®, lo smalto forte contro l'onicomicosi con applicazione settimanale*



- 1 volta la settimana
- 7 giorni effetto deposito
- L'unghia può ricrescere sana

* Curanel® smalto per unghie per il trattamento di onicomicosi subungueali di lieve entità, distali e laterali, nei casi in cui le unghie colpite non sono più di due.

Curanel®, lo smalto forte contro la micosi delle unghie con applicazione settimanale: ha azione fungicida e fungostatica. tatisch wirksam.

Disponibile in farmacia. Questo è un medicinale. Chiedete consiglio ad uno specialista e leggere attentamente il foglio illustrativo.
Galderma SA, Postfach 492, 6330 Cham • www.galderma.com • www.curanel.ch



Sudoku

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

Protetti a tutto tondo in caso di occhi infiammati.

In caso di infiammazioni, occhi arrossati,
bruciore agli occhi e ipersensibilità alla luce.

Similasan



Si prega di leggere i foglietti illustrativi.
Consulenza in farmacia e in drogheria in tutta la Svizzera.

Similasan AG



spazio salute

E...state con ASIG all'insegna della cultura!

L'ASIG, l'Associazione per l'infanzia e la gioventù, è una struttura concepita per accogliere e seguire i bambini dai 2 ai 5 anni, dai 5 ai 10 anni e i ragazzi/studenti dai 11 ai 20 anni.

Le attività si svolgono in tutto il Ticino, suddivise nei vari distretti di:

Locarno – Bellinzona – Biasca - Lugano – Mendrisio e Chiasso

Il Centro Estivo da l'opportunità ai piccoli e ai ragazzi di avvicinarsi alle materie scolastiche in un ambiente sereno e stimolante. Il metodo ASIG ludico-didattico permette di imparare in modo rapido e piacevole. I ragazzi hanno la possibilità di recuperare le materie che possono aver dato difficoltà durante l'anno scolastico. Offre inoltre corsi durante l'anno scolastico per aiutare gli studenti a raggiungere gli obiettivi del percorso annuale.

Il Centro Estivo ASIG si svolge in diversi turni dal lunedì al venerdì tra giugno e agosto, l'orario è dalle 08.30 alle 12.00.

Bambini dai 2 ai 5 anni

Giardino Girasole

Atelier creativo e tanti giochi di socializzazione all'aperto con persone competenti pronte a farli divertire in un ambiente sereno e sicuro. I nostri simpaticissimi animatori vi aspettano!

Bambini da 5 a 10 anni

Stimolare il genio linguistico francese - tedesco - inglese

Imparare le lingue spontaneamente attraverso un approccio divertente ludico-didattico.

Matematica Base Ludico

Un viaggio divertente alla scoperta del mondo dei numeri e delle forme.

Chicche di scienza

Protagonisti di una divertente ed esplosiva esperienza che darà vita al magico laboratorio ludico-didattico.

Ragazzi da 11 a 15 anni

Lingue SM - Italiano - Tedesco - Francese - Inglese

L'allievo è seguito dall'insegnante e viene accompagnato durante un percorso precisato da linee fondamentali quali la preparazione ai test

di classe e lo svolgimento dei compiti con spiegazioni relative alla grammatica. Inoltre si presta attenzione al lavoro individuale colmando le lacune di ogni allievo basandosi sul programma cantonale a seconda del livello.

Matematica SM

Viene proposto l'innovativo programma per riuscire a prendere confidenza con una materia.

I ragazzi vengono accolti in un ambiente che offre loro la possibilità di sviluppare una propria autonomia di studio. Oltre ad un lavoro di gruppo, la materia viene proposta scegliendo assieme al singolo gli argomenti da ripetere e/o approfondire. Ci si dedica ai compiti e alla preparazione dei test scolastici. Il corso favorisce l'acquisizione di una maggiore e consapevole sicurezza nella materia.

Ragazzi da 16 a 20 anni

Scuole medie superiori

Italiano - Tedesco - Francese - Inglese

Matematica - Contabilità - Biologia - Chimica - Fisica

Il Centro ASIG è un punto di riferimento importante per le famiglie della zona ed offre agli studenti un ambiente metodologico dove studiare e RAGGIUNGERE GLI OBIETTIVI.

Il lavoro individuale del singolo partecipante è basato sul programma cantonale in materia. La struttura dello studio assistito è impostato alla preparazione delle verifiche e ci si dedica ai compiti. Grazie ad attività didattiche variate, innovative e all'utilizzo di nuove tecniche di apprendimento sarà creato un clima sereno e stimolante che permetterà di progredire in modo regolare nella materia scelta.

Possibilità di iscriversi a più turni.

Chiamate per qualsiasi tipo di informazione o domanda allo 091/752 29 60 oppure scrivete all'indirizzo e-mail associazioneinfanziaegioventu@hotmail.com o visitate

www.facebook.com/asigticino.



POP ART • TUTTI I COLORI DEL BENESSERE PER MANI E PIEDI



Perché gli strumenti professionali per manicure e pedicure non possono essere creativi? POP ART è la risposta di Credo. Acciaio Made in Solingen, Design, Colore e... Benessere.

Credo
Solingen
www.credo-solingen.com



Le nostre promozioni di giugno



Le nostre promozioni di luglio



Le nostre promozioni d'agosto



a pagina 10



a pagina 12



a pagina 16



a pagina 20



a pagina 26



a pagina 34



a pagina 40



RIMANETE LA COMPAGNA DI GIOCHI PREFERITA

La vostra vescica cambia, il vostro stile di vita rimane identico. TENA Lady Extra Plus e Maxi con **InstaDRY Zone** vi offrono una **TRIPLICE PROTEZIONE** contro fuoriuscite, umidità e odori. **TENA - FEDELE A TE STESSA.**



CAMPIONE GRATUITO allo 08 40 - 22 02 22* oppure su www.TENA.ch

* 0,08 CHF/minuto, le tariffe di telefonia mobile possono variare. Chiamate possibili solo dalla Svizzera.

Preparate la vostra pelle al **sole...**



...1x al giorno
Calcium Sandoz®
Sun & Day

