



FARMACIE SPAZIOSALUTE

attualità e benessere

La rivista delle 28 farmacie SpazioSalute al vostro servizio



Giugno 2016



Bepanthen plus
30g crema+30ml spray
20% di sconto
Validità 3 mesi



Bepanthen® Plus

**Disinfetta e guarisce
piccole ferite.**

Leggere il foglietto illustrativo.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore,

Le Farmacie spazio salute costituiscono un gruppo di officine indipendenti ben distribuite sul territorio della Svizzera italiana che, pur mantenendo ognuna la propria identità, uniscono i loro sforzi per rimanere propositive e competitive in un campo, quello della sanità e della salute, in continua evoluzione. Veri e propri centri della salute, si prefiggono di affiancare all'assistenza ottimale nelle terapie la partecipazione all'educazione al mantenimento della salute, alla prevenzione delle malattie ed all'informazione della popolazione.

A questo proposito particolare attenzione è data alla promozione di buoni rapporti di collaborazione con gli altri operatori sanitari, regolarmente coinvolti nella stesura di articoli di attualità e di informazione della rivista trimestrale che porta il nostro stesso nome, stampata in più di 120.000 copie reperibili presso le nostre farmacie e distribuite gratuitamente nelle buca lettere.

Dopo una primavera caratterizzata da un clima contrastante, eccoci alle porte di una nuova stagione ricca di avvenimenti sportivi, come l'Europeo di calcio e le Olimpiadi, e di molti avvenimenti culturali, che speriamo possano dilettarvi e darvi la possibilità di approfittarne in compagnia.

Vi auguriamo una bella e calda estate in piena salute e relax.

Buona lettura.

Farmacisti Spazio Salute

www.farmaciespaziosalute.ch

Giugno 2016

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

La pollinosi non è una bagatella	5	
spazio salute		
Tutti in acqua, ma in sicurezza	11	
spazio benessere		
La sindrome del tunnel carpale	15	
spazio salute		
Van Gogh	19	
spazio benessere		
Addio cistite	23	
spazio salute		
Consigli d'acquisto	25	
spazio convenienza		
Farmacie Spazio Salute	26	
spazio farmacie		
Giochi bambini	32	
spazio giochi		
E se... poi non possiamo fare a meno delle App!	33	
spazio lettura		
Fondazione San Gottardo	36	
spazio associazioni		
Buio in sala	39	
spazio musicale		
Dentizione: come aiutare piccoli e grandi	43	
spazio benessere		
Fiori e piante, sistemi di difesa	45	
spazio verde		
Giochi	46	
spazio giochi		
Le nostre promozioni	48	
spazio promo		

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

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

Legga il foglietto illustrativo.

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

Bioflorin®

Per il benessere della
flora intestinale.



La pollinosi non è una bagatella (Parte II)

L'immunoterapia, o desensibilizzazione, è l'unico trattamento causale

Nella prima parte dell'articolo, apparso nel mese di marzo, abbiamo descritto l'allergia ai pollini o pollinosi, il rischio dell'insorgenza dell'asma nei soggetti con rinocongiuntivite, la sua frequenza (che è aumentata nel corso dell'ultimo secolo, sia a causa dell'effetto serra che dell'inquinamento atmosferico), e descritto i pollini, che ne sono responsabili, presenti nell'aria sin dai primi mesi dell'anno (nocciolo, ontano, betulla, frassino), fino alla primavera (graminacee) e alla tarda estate/autunno (artemisia, ambrosia, parietaria). Abbiamo anche descritto le allergie crociate pollini-alimenti. In questa seconda parte, spiegheremo il meccanismo della reazione allergica, conoscenza essenziale per un'adeguata terapia farmacologica, e la terapia desensibilizzante, l'unico trattamento causale in grado di combattere l'allergia e che ha un effetto preventivo sullo sviluppo di un'asma. Condizione assoluta per l'indicazione e l'esecuzione di un'immunoterapia specifica (ITS) è un'esatta diagnosi allergologica.

La terapia farmacologica della pollinosi si basa sul meccanismo della reazione allergica

Il paziente desidera una terapia efficace, d'immediato successo, priva di effetti collaterali e facile da eseguire. Sovente l'allergico è propenso ad una terapia "dolce", su base biologica o naturale. Per il farmacista e il medico curante si presenta il problema di una terapia ottimale, che soddisfi il paziente. L'uomo di scienza esige



Fig. 1 Sintomi della pollinosi

una terapia basata sull'evidenza scientifica, l'economista un rapporto positivo circa costi-benefici. Come si possono risolvere queste richieste?

I sintomi di una reazione allergica mediata da anticorpi IgE (Fig. 1), della quale la pollinosi è il prototipo, sono causati dall'istamina e da sostanze infiammatorie tossiche prodotte dalle cellule eosinofile (Fig. 2 e 3). Dal punto di vista terapeutico si tratta quindi di neutralizzare l'effetto dell'istamina ed inibire l'azione degli eosinofili (Fig. 4). La combinazione "antistaminico" e "corticosteroide topico" garantisce un effetto ottimale sulla sintomatologia della pollinosi e contribuisce ad una migliore qualità di vita dell'allergico, a condizione del giusto impiego di

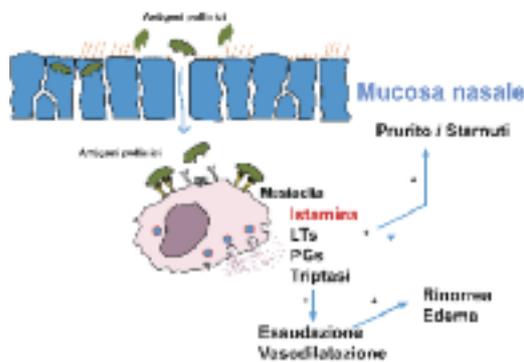


Fig. 2 Patogenesi della reazione allergica nella pollinosi: reazione immediata

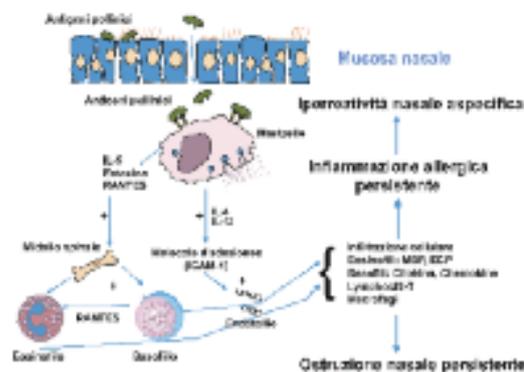


Fig. 3 Patogenesi della reazione allergica nella pollinosi: reazione ritardata

Prof. em. Brunello Wüthrich
Specialista FMH in Allergologia, Immunologia clinica e Dermatologia
Professore emerito dell'Università di Zurigo
Presidente onorario della Società Ticinese degli Allergologi e Immunologi del Cantone Ticino

**ANTI
BRUMM®**

Set da
Viaggio



Protezione antizanzare: per il giorno e la notte

Anti-Brumm Night ORA anche per una notte libera di zanzare, con dexpanthenolo che cura la pelle e con un discreto profumo calmante.

Impiegare il repellente contro gli insetti in modo sicuro. Leggere sempre l'etichetta e le informazioni sul prodotto prima dell'uso.



Anti Brumm
Set Day & night
20% di sconto
Validità 3 mesi



Vifor Consumer Health
Vifor Consumer Health SA - CH-1752 Villars-sur-Glâne



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

In vendita esclusivamente in farmacia e drogheria.

Vifor Consumer Health
Vifor Consumer Health SA - CH-1752 Villars-sur-Glâne

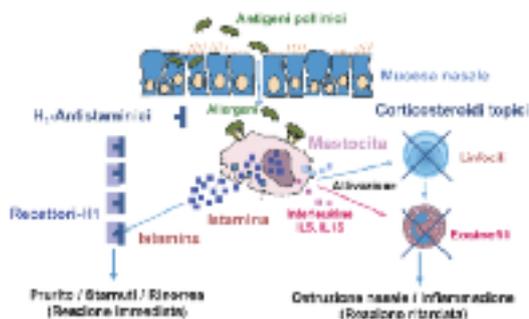


Fig. 4 La farmacoterapia della pollinosi deve basarsi sulla sua patofisiologia

questi farmaci. Poiché i sintomi della pollinosi si manifestano in diversi organi/mucose (occhi, naso, faringe, orecchie, cute) è logico di assumere un antistaminico non sedativo della seconda generazione (bilastina, cetirizina, levoceteticina, loratadina, desloratadina) per via orale, con effetto sistemico. L'antistaminico, come antagonista dei recettori H1 (Fig. 5), deve però essere assunto a tempo, profilatticamente per tutto il periodo dell'esposizione ai pollini allergizzanti e non saltuariamente o nel caso di sintomi gravi, dato che in questo caso l'istamina ha già causato i diversi sintomi. La reazione infiammatoria delle mucose, causata dalle sostanze tossiche degli eosinofili, si manifesta con irritazione, ipersensibilità delle mucose e ostruzione delle narici fino a sintomi asmatici. Nel prescrivere il cortisone topico per applicazione nasale (o in caso d'asma di un corticosteroide inalabile) il medico e il farmacista devono assolutamente trattare il tema "cortisone e effetti collaterali". Il paziente - specialmente le mamme, se questo è un bambino - deve sapere che l'antistaminico ha un effetto importante per il controllo del prurito, degli starnuti, della secrezione nasale e della lacrimazione, non però per il controllo dell'ostruzione nasale e tanto meno dell'infiammazione allergica delle mucose, che soltanto il "cortisone" è in grado di sopprimere: da qui la necessità di applicare anche un corticosteroide topico, la sera. Questi preparati cortisonici moderni ad uso topico

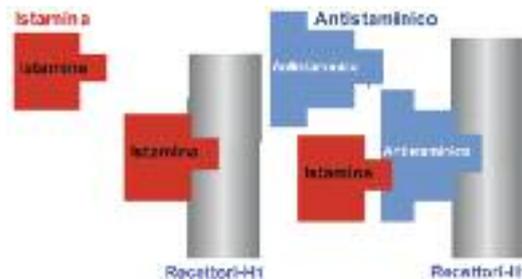


Fig. 5 L'antiistaminico blocca i recettori dell'istamina e deve essere amministrato prima che l'istamina liberata dalla reazione allergica si leghi ai recettori H1.

(anche quelli inalabili) - con struttura analoga ai corticosteroidi endogeni - non hanno praticamente effetti nocivi collaterali e non hanno un'azione sistemica. Come alternative ai cortisonici si può consigliare, per esempio, un antagonista dei leucotrieni (montelukast), o il prodotto naturale petasin (tesalin) un estratto delle foglie del *Petasites hybridus*. In caso di congiuntivite isolata si può applicare un collirio antistaminico.

L'efficacia di terapie alternative, quali la bioresonanza, i globuli omeopatici o le tecniche cinesiologiche, non è comprovata da studi di rigore scientifico, anche se l'accettazione da parte dei pazienti risulta grande con un effetto placebo corrispondente.

L'agopuntura praticata profilatticamente, prestagionale, può avere una certa efficacia, ma mancano anche qui studi approfonditi. Filtri ad alta efficienza per il particolato atmosferico (HEPA) situati nell'appartamento, specie nella camera da letto, hanno un effetto limitato appena l'allergico si reca all'aperto ed è esposto ai pollini nell'atmosfera. Per alleviare i sintomi dell'allergia nasale si può raccomandare l'irrigazione nasale (lavaggio nasale), che consente di liberare il naso dal muco e da altre sostanze irritanti tramite l'uso di soluzione fisiologica in fiale o spray. Inoltre ci sono alcune norme semplici per ridurre l'esposizione al polline, come limitare le attività out-door, uscire dopo una





Avène
protezione solare
 omaggio borsa da spiaggia
 all'acquisto di 2 prodotti
 Fino a esaurimento scorte



EAU THERMALE

Avène

La nostra protezione UVB e UVA
 al suo miglior livello



NOVITÀ

La nostra protezione ottimale con alta compatibilità
 per pelli sensibili

• Formulazione resistente all'acqua
 e un'eccellente fotostabilità

• **SENZA** effetto bianco, siliconi, parabeni, alcol

www.eau-thermale-avene.ch

IL VOSTRO REGALO

Questa borsa da spiaggia
 alla moda*

*Acquistando 2 prodotti della linea solare Eau Thermale Avène.
 Fino ad esaurimento delle scorte.



Magnesium Biomed Uno
20% di sconto
 Validità 3 mesi



**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®

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

buona pioggia che aiuta a ripulire l'aria dal polline, evitare gite con l'automobile o in treno con finestrini aperti, risciacquare tutte le sere in doccia i capelli prima di coricarsi e lavare spesso con acqua il viso e le altre parti del corpo scoperte dopo l'esposizione, pianificare le vacanze in alta montagna o al mare, specialmente nel nord, e - cosa molto importante - controllare su Internet le previsioni del polline (<http://www.pollenundallergie.ch/info-sui-pollini-e-allergie/meteosvizzera>) della meteo Svizzera e di aha (www.aha.ch).

Non dimenticare l'immunoterapia specifica

Parallelamente all'offerta massiccia di terapie farmacologiche e alternative, che frequentemente vengono consumate contemporaneamente, sempre meno allergici approfittano dell'immunoterapia specifica, o ITS (sinonimi: desensibilizzazione, iposensibilizzazione), l'unica terapia causale in grado di combattere a lungo termine i sintomi dell'allergia che - se applicata allo stadio di rinite - può evitare o minimizzare il sorgere ulteriore d'un'asma. Nel corso dell'immunoterapia si somministrano al paziente, in dosi sempre maggiori, gli stessi allergeni che provocano la reazione allergica. L'efficacia dell'ITS, introdotta nel 1911, è comprovata da numerosi studi, controllati con placebo, su migliaia di allergici ai pollini delle graminacee e delle fagales (betulla). L'ITS, specialmente nell'asma stagionale, contribuisce notevolmente a una migliore qualità di vita e a nel lungo tempo a una diminuzione dei costi economici sociali e personali.

L'indicazione di una SIT deve essere posta dal medico curante e la scelta del preparato, così come la modalità di trattamento (sottocutaneo o sublinguale) e la composizione dell'estratto pollinico dovrebbero essere eseguiti dallo specialista sulla base dell'anamnesi, del periodo dei sintomi e dopo un'accurata indagine allergologica mediante test cutanei (prick test) e dosaggi delle IgE specifiche ai diversi pollini responsabili della sintomatologia, anche prendendo in considerazione le reattività crociate.

Immunoterapia specifica per via sottocutanea o sublinguale?

Per l'esecuzione pratica di un'ITS, che deve essere eseguita per 3-5 anni, ci sono a disposizione due forme principali: l'ITS sottocutanea o l'ITS sublinguale (ITSSL). Nelle allergie al polline, la terapia è tipicamente prestagionale, cioè da eseguirsi prima dell'inizio della stagione pollinica (per i pollini degli alberi nel periodo fra agosto e dicembre e per il polline delle graminacee fra ottobre e marzo). Per il trattamento per via sottocutanea sono a disposizione estratti non modificati a lento assorbimento (depot), adsorbiti con idrossido di alluminio o con fosfato di calcio, come pure estratti modificati chimicamente (allergoidi) con formaldeide o glutaraldeide. Le modifiche chimiche hanno lo scopo di ridurre la allergenicità degli estratti, e quindi ridurre gli effetti collaterali e aumentarne la immunogenicità, cioè la capacità di stimolare la risposta immunitaria. Nell'ITSSL (via orale), l'allergene (o il miscuglio degli allergeni pollinici) viene trattenuto pochi minuti sotto la lingua e poi deglutito. Se con tale trattamento (di solito quotidiano) si evitano le iniezioni, per contro, per essere efficace, il paziente deve ricordarsi di assumere il preparato tutti i giorni, cosa che richiede l'aderenza del paziente alla terapia. Per i pazienti che hanno paura delle iniezioni, per i bambini e per le persone che, a causa del lavoro o delle condizioni di vita, hanno difficoltà ad effettuare regolarmente l'iniezione presso l'ambulatorio del medico, questo tipo di terapia rappresenta una valida opzione. L'immunoterapia specifica - sia sublinguale, sia sottocutanea - raramente provoca effetti collaterali, come ad esempio lievi sintomi dovuti a reazioni locali nel sito di somministrazione (prurito e gonfiore nel punto di iniezione, formicolio in bocca). In tal caso lo specialista consiglierà eventuali aggiustamenti della dose da somministrare.

Prof. em. Brunello Wüthrich



IL CALDO O IL FREDDO A VOLTE NON BASTANO.



**Voltaren Dolo /
Dolo forte emulgel**
20% di sconto
Validità 3 mesi



AZIONE DIRETTA CONTRO DOLORE E INFIAMMAZIONE.

Tripla azione in caso di dolore muscolare alla schiena.

Leggere il foglietto illustrativo.

Novartis Consumer Health Suisse SA

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



**Fenistil Gel
Fenipic Plus**

20% di sconto

Validità 3 mesi



**In caso di
punture di insetti**
Fenipic® Plus
Roller e Gel



Punture
di zanzare



Punture
di api



Punture
di vespa



Novartis Consumer Health Suisse SA

Leggere il foglietto illustrativo.

Tutti in acqua, ma in sicurezza



Archiviato l'ultimo colpo di coda invernale con la bella nevicata dei primi di marzo, si inizia lentamente a pensare alla stagione estiva con tutti i suoi divertimenti acquatici!

Adulti, giovani, bambini ed anche neonati siamo tutti, chi più chi meno, attratti dall'acqua. La balneazione, il nuoto e il canotto fanno parte delle giornate calde come un gelato rinfrescante. Chi non prova una sensazione di leggerezza immergendosi in mari, laghi, fiumi, piscine, ecc? Questo passatempo va però affrontato in modo responsabile, rendendosi conto che alcuni pericoli possono manifestarsi.

In Svizzera lo scorso anno sono annegate 48 persone, di cui 6 bambini. I maggiori annegamenti si sono avuti nei laghi (22) e nei fiumi (22). Per ridurre, o meglio evitare, queste tragedie bisogna prestare attenzione ad alcune fondamentali regole emanate dalla Società Svizzera di Salvataggio SSS.

Non bisogna tuttavia compiere l'errore di credere che gli annegamenti si verifichino solamente in acque libere. Anche in piscina possono succedere tragedie di questo tipo. Anche qui ci sono alcune essenziali regole da seguire.

Le 6 Regole per i bagnanti



1. Sorvegliare i bambini in piscina o in mare.
 Kinder in der Badesaison am Wasser wachen – Eltern können es nicht allein machen!
 I bambini in acqua: non si può lasciare nessuno solo.
 In piscina o in mare: non permettere mai ai bambini di andare da soli.



2. Non bere alcolici in acqua.
 Kein Alkohol beim Baden – Alkohol im Wasser kann gefährlich sein.
 Non bere alcolici in acqua: non bere alcolici in acqua.
 Non bere alcolici in acqua: non bere alcolici in acqua.



3. Usare la protezione solare.
 Mit Sonnencreme am Wasser sein – Ein Sonnenbrand kann gefährlich sein.
 Usare la protezione solare: non stare in acqua senza protezione solare.
 Non usare la protezione solare: non usare la protezione solare.



4. Non nuotare in acque profonde o in acque libere.
 Nicht in tiefen oder unbekannten Gewässern baden – Unfälle können fatal sein.
 Non nuotare in acque profonde o in acque libere: non nuotare in acque libere.
 Non nuotare in acque libere: non nuotare in acque libere.



5. Usare i salvataghi.
 Lebensretter benutzen – Ein Rettungsring kann lebensrettend sein.
 Usare i salvataghi: non usare i salvataghi.
 Usare i salvataghi: non usare i salvataghi.



6. Usare la giacca di salvataggio.
 Schwimmweste benutzen – Eine Schwimmweste kann lebensrettend sein.
 Usare la giacca di salvataggio: non usare la giacca di salvataggio.
 Usare la giacca di salvataggio: non usare la giacca di salvataggio.

Monurelle Cranberry previene la cistite



A base di cranberry e vitamina C

Doppia azione protettiva

- L'estratto di **cranberry** (*V. macrocarpon*) genera un **effetto barriera** contro l'adesione dei batteri, prevenendo l'insorgenza della cistite.
- L'azione **antiossidante** della **vitamina C** aiuta a rafforzare le difese dell'organismo.



Anche come coadiuvante durante il trattamento antibiotico

www.monurelle.ch

Dispositivo medico disponibile in farmacia senza ricetta medica.

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



Zambon

0017/0808_1403.2016

L'ALTERNATIVA NATURALE!

TRATTAMENTO E PREVENZIONE IN UN SOLO PRODOTTO!

- Con efficacia clinicamente provata
- Con il principio attivo naturale Cranberry-Active™
- Prodotti facili da utilizzare
- Per il trattamento e la prevenzione
- Dispositivo medico controllato

Tutti i **prodotti i-say** sono dispositivi medici innovativi efficaci a livello fisico. Disponibile in farmacie.



i say:

BE GOOD TO YOUR BODY!
www.isaymedical.com

 Merz Pharma (Svizzera) SA, Allschwil

 **cranberryactive**

spazio benessere

Bambini sempre sott'occhio – I più piccoli a portata di mano

Non lasciare mai i bambini piccoli vicino o nell'acqua senza tenerli d'occhio. Un bambino piccolo può annegare già in una spanna d'acqua in meno di 20 secondi. Nella maggior parte dei casi, questo succede in silenzio. Per questa ragione i bambini hanno bisogno della totale attenzione dei genitori o degli altri accompagnatori. Tieni d'occhio i bambini e i più piccoli a portata di mano, ossia al massimo a 3 passi di distanza.

Aiuti al galleggiamento

I bambini non devono entrare nelle acque profonde, anche se hanno le alucce alle braccia oppure altri aiuti al galleggiamento o giocattoli gonfiabili, e vanno comunque sempre sorvegliati! Le alucce sono semplicemente un aiuto al galleggiamento per bambini piccoli e non offrono una sicurezza adeguata.

Piscine mobili

Dopo l'utilizzo, svuotare le piscine o assicurarsi che i bambini non possano entrare in acqua senza essere sorvegliati.

Fiumi, stagni, laghi

Non entrare nelle acque libere se non sei un buon nuotatore e non ti senti in forma e in salute. In caso di dubbio, rivolgiti al medico di famiglia. Non nuotare comunque mai da solo e porta con te un aiuto al galleggiamento o indossi un giubbotto di salvataggio. Una muta in neoprene ti protegge dall'ipotermia e ti aiuta a stare a galla. Pianifica la tua gita in acque libere con l'aiuto dell'aquamap www.aquamap.ch

Canoa e canotto

Discendere un fiume su un natante è emozionante. E l'attività sarà ancora più divertente se vissuta in compagnia di amici che infondono sicurezza. Usa un natante solo se sei un nuotatore allenato e se sei sano e ti senti in forma. Indossa un giubbotto di salvataggio e tieni presente che per il conduttore di battelli e le per-

Le 6 Regole per i fiumi



Il salvataggio in barca è un mezzo di salvataggio sicuro. Assicurarsi che il salvataggio in barca sia sempre presente e che il salvataggio in barca sia sempre presente e che il salvataggio in barca sia sempre presente.



Il salvataggio in barca è un mezzo di salvataggio sicuro. Assicurarsi che il salvataggio in barca sia sempre presente e che il salvataggio in barca sia sempre presente.



Il salvataggio in barca è un mezzo di salvataggio sicuro. Assicurarsi che il salvataggio in barca sia sempre presente e che il salvataggio in barca sia sempre presente.



Il salvataggio in barca è un mezzo di salvataggio sicuro. Assicurarsi che il salvataggio in barca sia sempre presente e che il salvataggio in barca sia sempre presente.



Il salvataggio in barca è un mezzo di salvataggio sicuro. Assicurarsi che il salvataggio in barca sia sempre presente e che il salvataggio in barca sia sempre presente.



Il salvataggio in barca è un mezzo di salvataggio sicuro. Assicurarsi che il salvataggio in barca sia sempre presente e che il salvataggio in barca sia sempre presente.

sone coinvolte nella conduzione di un battello vale un limite di alcolemia dello 0,5 per mille.

Divertirsi in acqua, ma rispettando alcune fondamentali regole: ecco il segreto per una bella e sana estate!

Bruno Bernasconi

L'upi – Ufficio prevenzione infortuni è costantemente attento alla tematica degli annegamenti ed ha in questo senso diverso materiale a disposizione per tutta la popolazione. Quale ad esempio. "Balneazione – Divertirsi nell'acqua", "Bambini piccoli a portata di mano", così come le schede didattiche per la promozione della sicurezza "Controllo della sicurezza in acqua (CSA).

Gli stessi vengono messi gratuitamente a disposizione della popolazione e sono ottenibili sul sito www.upi.ch

Buone vacanze anche per la vostra pancia

Dulcolax®
contro la costipazione occasionale

Buscopan®
contro i crampi addominali dolorosi



**Buscopan
Dulcolax**
Bisacodyl
20% di sconto
Validità 3 mesi



Leggere il foglietto illustrativo.



Boehringer
Ingelheim

Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH

Gyno-Canesten®

**Contro la micosi
vaginale, senza ricetta**

**Prurito?
Micosi vaginale?**



**Gyno-Canesten
combipack**
20% di sconto
Validità 3 mesi



Leggere il foglietto illustrativo

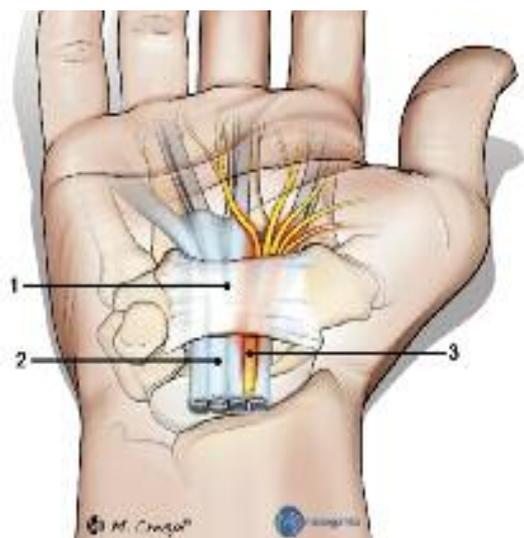


Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

La sindrome del tunnel carpale

Di che cosa si tratta?

La sindrome del tunnel carpale è dovuta all'irritazione o alla compressione del nervo mediano all'interno del canale (tunnel) carpale a livello del polso.



1. Legamento trasverso del carpo
2. Tendini flessori
3. Nervo mediano

Questa malattia è causata da una compressione del nervo mediano nella mano, che si aggrava p.es. durante la flessione del polso.

Un'inflammatione cronica dei tendini flessori o la presenza nel canale di tumori benigni come lipomi e gangli possono comprimere il nervo.

Lo spazio nel canale può diminuire anche dopo un infortunio con fratture e quindi deformazioni delle ossa del polso e della mano.

Malattie metaboliche come il diabete, le disfunzioni della tiroide, la gotta e la condrocalinosi, le connettivopatie come l'artrite reumatoide e l'artrite psoriatice possono favorire l'insorgere di una sindrome del canale carpale.

Un caso particolare di sindrome del tunnel carpale lo si ritrova durante la gravidanza. Ne è colpito il 60% circa delle gestanti, spesso a entrambe le mani. Durante la gravidanza la ma-

lattia si manifesta generalmente tra il terzo e il sesto mese o verso la fine della gestazione a causa degli squilibri ormonali. Solitamente l'evoluzione dopo il parto è favorevole e i disturbi scompaiono spontaneamente.

Quali sono i disturbi tipici?

Il paziente di solito si sveglia di notte e lamenta dolore, intorpidimento, formicolii, perdita di sensibilità e debolezza alla mano. Questi disturbi colpiscono di solito il dito indice e il medio, a volte anche il pollice e l'anulare. Il dito mignolo ne è risparmiato. Le parestesie (formicolii) solitamente iniziano di notte, ma possono presentarsi anche di giorno svolgendo le attività più comuni, come p.es. telefonando.

Alcune volte il paziente lamenta "scosse elettriche" che irradiano fino alla spalla, oppure un gonfiore generalizzato a tutta la mano. Nei casi più gravi si verifica invece una progressiva perdita della sensibilità, che se trascurata può risultare irreversibile.

Come si diagnostica?

Per stabilire una diagnosi occorre mettere in relazione i disturbi descritti dal paziente con l'esame clinico effettuato dal medico specialista.

Di solito, viene richiesto un esame strumentale mediante ENMG (Elettro-Neuro-Mio-Grafia), che viene effettuato dal neurologo e permette di comprendere lo stato di gravità della malattia confrontando le misurazioni con l'età del paziente e il suo stato di salute. Altro esame utile a risolvere i casi nei quali la valutazione elettrofisiologica non fornisce una diagnosi certa è l'ecografia. Quest'ultima permette di visualizzare il nervo all'interno del canale carpale, misurarne lo spessore e confermare l'eventuale presenza di neoformazioni (p.es. tumori benigni) che lo comprimono.

Come si cura?

Trattamento conservativo

Al paziente viene consigliato innanzitutto di indossare un tutore di notte. Questo serve a te-

Dr. med. Ivan Tami,
specialista in chirurgia di mano,
polso e gomito
Centro manoegomito,
Clinica Ars Medica di Gravesano

MAGNESIUM
VITAL DIRECT+375

«Rilassata al
lavoro e a casa.»



magnesium-vital.ch
Esclusivamente in farmacia e drogheria.



In caso di muscoli e nervi
sollecitati – il **granolato
diretto** di magnesio con in **PIÙ**:
+ vitamina B6
+ acido folico
+ vitamina B12

Gli integratori alimentari non devono essere
utilizzati in sostituzione di un'alimentazione varia
e di uno stile di vita sano.

 **Vifor Consumer Health**
Vifor Consumer Health SA - CH-1752 Villars-sur-Glâne

Leggeri come farfalle

senza **FLATULENZE.**



**Vitafor
probi-intestis**

20% di sconto
Validità 3 mesi



Vitafor® probi-intestis® contribuisce a normalizzare
la flora intestinale e riduce la flatulenza.

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



NUOVO: disponibile anche
in formato viaggio (Travel Pack).

 **Vifor Consumer Health**
Vifor Consumer Health SA - CH-1752 Villars-sur-Glâne

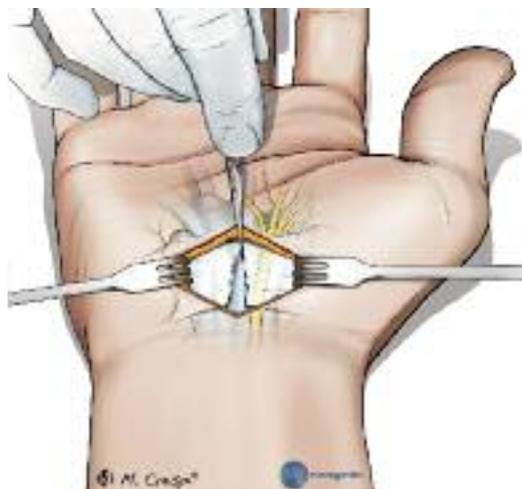
nera il polso in una posizione neutrale, che garantisce l'apertura massimale del canale e riduce la pressione sul nervo preservandone la vascolarizzazione. Il tutore è indicato negli stadi iniziali della malattia, oppure durante la gravidanza.

È inoltre possibile effettuare un'infiltrazione di corticosteroidi nel canale carpale, che può servire anche a scopo probatorio nei casi con una sintomatologia meno specifica o con referti elettrofisiologici non chiari.

Anche la terapia con il laser o con gli ultrasuoni può avere un effetto antalgico per alcune settimane all'inizio della malattia.

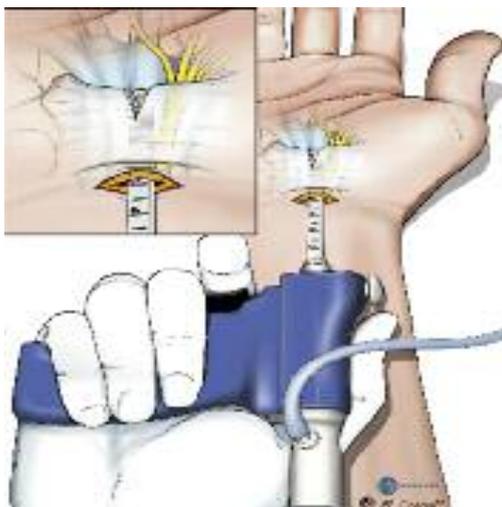
Intervento chirurgico

La tecnica operatoria più frequente è la decompressione a cielo aperto, con cui viene effettuato un piccolo taglio di 2 cm sul palmo della mano per poi procedere più in profondità per aprire il canale e liberare il nervo.



Operazione a cielo aperto

A partire dall'inizio degli anni 90, è possibile eseguire tale intervento anche in tecnica endoscopica, usando uno strumento che monta una telecamera e un bisturi che permette di aprire il canale.



Operazione in endoscopia

Entrambi gli interventi hanno breve durata e vengono eseguiti in anestesia locale in regime ambulatoriale. Non vi sono chiari vantaggi a utilizzare la tecnica endoscopica rispetto a quella a cielo aperto; con la tecnica endoscopica il recupero è leggermente più rapido nelle prime settimane, ma il risultato finale dei due metodi è uguale.

Per le prime due settimane dopo l'operazione viene consigliato di portare un tutore per il polso giorno e notte, in seguito solo di notte. Il paziente comincia subito con la riabilitazione ed è seguito da un ergoterapista che lo istruisce e lo accompagna nella terapia secondo un protocollo specifico. Il recupero totale si raggiunge dopo 3-6 mesi. L'inabilità lavorativa varia dalle 2 alle 6 settimane, a dipendenza della professione. Le statistiche indicano un basso rischio di complicazioni se l'operazione viene effettuata da un chirurgo della mano esperto, con una riuscita dell'intervento in più del 90% dei casi.

È bene sottolineare che se i disturbi, "formicolii" e perdita di sensibilità alle dita, vengono banalizzati per troppo tempo e non si procede con l'operazione, la compressione del nervo può portare alla perdita irreversibile del tatto, causando gravi disfunzioni alle mani.

Dr. med. Ivan Tami

NUOVO

P20

Protezione solare
La scelta logica



P20
Protezione solare
20% di sconto
Validità 3 mesi

RIEMANN
P20

10 ore di
protezione
solare*

trasparente,
si assorbe
velocemente

Altamente
resistente
all'acqua*



Ottenibile come:

SPF
15
MEDIUM

SPF
20
MEDIUM

SPF
30
HIGH

SPF
50+
VERY HIGH

Iromedica SA, 9014 San Gallo

Esclusivo in farmacia e drogheria

*provato da studi clinici

LAVILIN

Nature's Power Deo protezione che dura a lungo



Lavilin nature's
Power Deo
20% di sconto
Validità 3 mesi



0% alluminio
0% alcool



Lavilin
WOMEN

Lavilin
SENSITIVE

Lavilin
MEN

lavilin.ch

Van Gogh

Vincent van Gogh (1853-1890) è considerato oggi "il pittore malato" per eccellenza.

La natura della sua malattia, che si manifestò prima dei trent'anni, è stata oggetto di numerose ricostruzioni e interpretazioni diagnostiche, fondate soprattutto sulle numerose lettere che van Gogh stesso scrisse al fratello Theo.

Ampia è la letteratura riguardante le cause della sua malattia, le quali suscitano ancora oggi grande interesse.

Nel momento in cui le sue crisi (caratterizzate soprattutto da allucinazioni e attacchi di tipo epilettico) si manifestavano, l'artista "cadeva" in uno stato di profonda depressione, ansietà e confusione mentale, tanto da renderlo totalmente incapace di lavorare.

Dapprima si pensò che si trattasse di epilessia, ma questa ipotesi rimane solo in parte convincente in quanto non è provato che van Gogh soffrisse dei sintomi che caratterizzano il "grande male".

Van Gogh disse di sé: "sono un pazzo o un epilettico".

Sulla base delle allucinazioni di cui soffriva e in seguito ad un episodio di paranoia, nel quale fu tormentato dalla convinzione che i vicini lo volessero avvelenare, una seconda ipotesi fu che l'artista potesse essere schizofrenico.

Una terza ipotesi va nella direzione di una rara malattia ereditaria: la porfiria acuta intermittente, che si manifesta in età adulta con attacchi improvvisi, intervallati da periodi di benessere; disturbi gastro-intestinali gravi, disturbi psichiatrici con allucinazioni.

Inoltre van Gogh, come numerosi artisti dell'epoca (Manet, Degas, Toulouse-Lautrec), faceva uso di una bevanda alcolica decisamente tossica ma assai in voga nella Francia di quel periodo: l'assenzio. Questo liquore dal colore



"Campo di grano con corvi"

verde intenso, che diviene giallo se allungato con acqua, si ricava dalla pianta *Artemisia absinthium* e contiene, oltre all'alcol, alcuni oli essenziali molto tossici, dagli effetti dannosi sul sistema nervoso, come il tuione in grado di provocare allucinazioni visive ed attacchi epilettici.



"Nottstellata"

Luca Bianda, farmacista

Alta protezione contro i raggi UVA e UVB anche a contatto frequente con l'acqua. Latte solare liposomale. La vitamina E riduce l'invecchiamento cutaneo precoce dovuto ai raggi UV, il pantenolo calma la pelle e ne migliora la capacità di trattenere l'idratazione.

MADE IN SWITZERLAND.

All Day: protezione solare liposomale

LEggermente PROFUMATA O SENZA PROFUMO

Sì, desidero ordinare il nuovo glucometro **CONTOUR®NEXT ONE**

Cognome: _____

Nome: _____

Via: _____

NPA/Località: _____

E-mail: _____

Tel.: _____

Il mio precedente glucometro: _____

Inviare il tagliando a:

Ascensia Diabetes Care Switzerland AG,
Karin Santmann-Lipario
Peter Merian-Strasse 90, 4052 Basel

Oppure di contatti tramite
e-mail: info@ascensia.ch
o telefonicamente allo 044 465 88 55

Contour
diabetes solutions

www.contournextone.ch

ASCENSIA
Diabetes Care

Il nuovo **CONTOUR®NEXT ONE**

La tecnologia più moderna per le più alte esigenze



CONTOUR®NEXT ONE: semplicemente intelligente!

- **Alta precisione:** supera nettamente la norma ISO (15197:2013) relativa all'accuratezza
- **Comunicativo:** luci colorate forniscono un feedback diretto, indicando se i valori glicemici sono sopra (giallo), sotto (rosso) o entro (verde) l'intervallo target
- **Espandibile:** si può connettere a uno smartphone tramite l'App Contour™ Diabetes.*
- **Funziona con le comprovate strisce reattive Contour®Next**

Per una gestione del diabete semplice e intelligente

* Disponibile per iOS di Apple e Android di Google

spazio benessere

Van Gogh: la sua passione per il colore giallo, che predomina nelle tele del periodo francese, i colori caldi e la "geniale" capacità di guardare la realtà da prospettive non ordinarie, il dramma di un artista che si sente escluso dalla società, che non apprezza il proprio lavoro e tende a sminuirlo, mi fa pensare alla diversità, all'esclusione, alla rassegnazione.

Penso che ognuno di noi abbia provato almeno una volta la sensazione di sentirsi diverso dagli altri: per il modo di vestire, di pensare, per il tipo di letture, per l'aspetto fisico, per una qualsiasi forma di invalidità momentanea o permanente. In una società come la nostra frettolosa e superficiale, è facile sentirsi lasciati indietro e questo fa soffrire.

Essere diverso, sentirsi diverso, significa nella maggior parte dei casi, venire esclusi dal resto del gruppo, emarginati e non capiti dalla propria comunità. L'essere esclusi porta alla solitudine fisica e mentale. La diversità fa paura perché ci costringe a riflettere sul fatto che tutti noi in qualche modo, più o meno manifesto, siamo diversi o potremmo esserlo agli occhi degli altri.

Questo pensiero è così difficile da gestire che si preferisce allontanarlo dalla mente e dal cuore, sperando di non essere mai etichettati come dei "diversi".

Come ci si sente quando incontriamo uno sguardo triste e in cerca di aiuto di un malato, un depresso, un disadattato, un senza tetto, o semplicemente di una persona "smarrita"? Oppure, al contrario, di uno sguardo "stranamente" felice ma "diverso" di un handicappato mentale o fisico?

Se iniziamo a cogliere il valore che ognuno di noi può portare con la propria diversità, forse ne saremo meno spaventati e saremo più propensi a compiere gesti di sostegno verso le diversità altrui.

Capire questo ci può rendere meno egoisti, meno chiusi in noi stessi e più propositivi, disposti ad avvicinarsi, comprendere e ad arric-

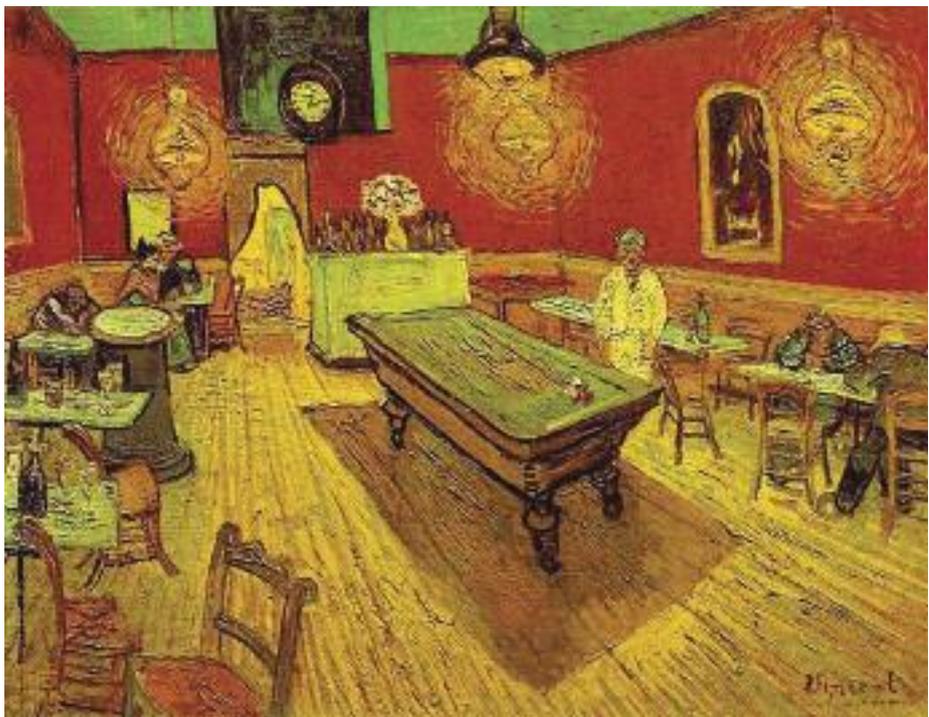
chirci di tutto quello che questa persone ci possono "offrire". Con una vicinanza fisica e mentale, riusciremo ad avere meno timore della diversità.

Solo aprendo il nostro cuore possiamo mettere la nostra mente in condizione di non averne paura e di amare.

Luca Bianda, farmacista



"Autoritratto con orecchio tagliato"



"Il Caffè di notte"

Addio cistite!

FEMANNOSE® - per il trattamento acuto e la prevenzione

- **Senza indurre resistenza**
ottima tollerabilità
- **Sapore fruttato**
senza zuccheri aggiunti
- **Naturale, vegano**
senza glutine, lattosio e conservanti



Disponibile in farmacia e drogheria
Distributore medico: CE 0125 | Leggere il foglio illustrativo
Molteni AG, 0004 Zolch, www.molteni.ch
Agenzia medico della Svizzera per la prevenzione, vaccinazione

Rinunciare a un tuffo rinfrescante?
Non con 3M™ Tegaderm™ + Pad!



impermeabile
protettivo
sicuro

Non sempre la pelle è in condizioni perfette e pronta per un tuffo rinfrescante. **Tegaderm + Pad** è la medicazione sterile trasparente con cuscinetto assorbente che protegge in modo sicuro la ferita da acqua, sporco e germi.

www.3M.com/ch

Partner della Federazione svizzera dei samaritani
per la cura delle ferite

 **samaritani**

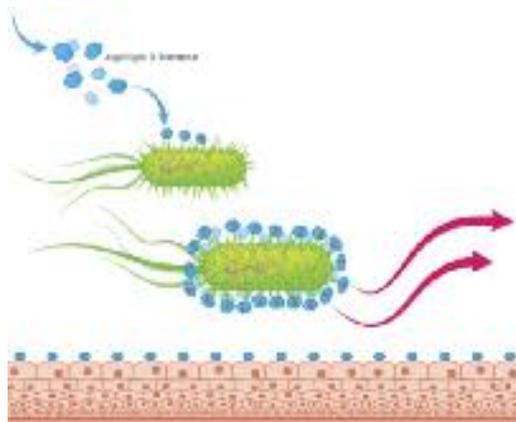
3M

Addio cistite

Il trattamento finora più noto per le cistiti prevede l'uso di antibiotici, con il rischio, però, di andare incontro a resistenza batterica. Cresce pertanto, da parte delle persone colpite da questo disturbo, la ricerca di alternative naturali che non inducano resistenza e possano comunque risultare efficaci sia in prevenzione che nel trattamento acuto. È proprio questa la soluzione, una novità contenente D-mannosio ed estratto di mirtillo rosso.

Cos'è il D-mannosio?

Il D-mannosio è una sostanza naturale prodotta in piccole quantità dall'organismo stesso e presente in minime concentrazioni in determinati tipi di frutta. Ma quale funzione viene attribuita ora al D-mannosio? La prima causa di cistite è rappresentata dal batterio E. Coli che vive nell'intestino umano. La superficie delle cellule mucose della vescica (urotelio) è formata da strutture di zuccheri cui i batteri di E. coli, che amano queste sostanze, aderiscono di preferenza, causando la reazione di difesa dell'organismo e quindi l'infiammazione. Il D-mannosio agisce proprio contro E. coli simulando queste strutture di zuccheri e legandosi ai batteri. In tal modo i batteri, non essendo più in grado di aderire alla parete vescicale, non provocano più in-



Principio attivo del D-mannosio

fiammazioni. Il D-mannosio legato a E. coli viene eliminato alla successiva minzione, ovvero il D-mannosio non uccide i batteri di E. coli ma li neutralizza e li espelle dall'organismo tramite l'urina, che può pertanto assumere un odore leggermente più forte.

Perché l'estratto di mirtillo rosso?

Il mirtillo rosso, noto anche come mirtillo di palude o cranberry, è un genere di pianta appartenente alla famiglia delle Ericacee. Nell'estratto di mirtillo rosso sono presenti in grande quantità le proantocianidine (PAC), sostanze cui vengono attribuite proprietà antinfiammatorie e antiossidanti. Oltre a ciò, l'estratto di mirtillo rosso impedisce ai batteri di E. coli di aderire alla parete vescicale e favorisce così l'azione del D-mannosio.

La cistite è «donna»

La cistite colpisce prevalentemente le donne. Il 25-35% circa delle donne ha avuto almeno una volta un'infezione acuta e, di questo gruppo, il 20-30% circa soffre di cistiti ricorrenti. A causa della brevità dell'uretra femminile, rispetto a quella maschile, i batteri possono penetrare più facilmente nella vescica. Modificazioni ormonali dovute a una gravidanza o alla menopausa, un'igiene carente o errata dopo la defecazione, un'igiene intima non corretta, rapporti sessuali, uno svuotamento incompleto della vescica o un insufficiente apporto di liquidi sono tutti fattori che possono favorire l'insorgere di una cistite. Negli uomini il rischio è inferiore ma pur sempre presente, ad esempio in seguito a un ingrossamento della prostata o a una cateterizzazione.

Dosaggio ottimale

Da un studio¹ condotto di recente su 300 pazienti è emerso che il D-mannosio presenta la stessa efficacia degli antibiotici nella profilassi delle cistiti.

Farmacisti Spazio Salute

Farmacisti SpazioSalute

¹ Kranjcec et al.: D-mannose powder for prophylaxis of recurrent urinary tract infections in women: a randomized clinical trial. World Journal of Urology 2014 32: 79-84.

In caso d'emergenza l'affidabilità è tutto:



Con i kit di pronto soccorso FLAWA avete sempre e ovunque tutto il necessario per gli interventi di emergenza. www.flawa.ch



NUOVO

Piedi lisci come la seta in un batter d'occhio.

Da oggi utilizzabile anche nell'acqua grazie all'alloggiamento impermeabile.

Senza cavi e ricaricabile, il dispositivo offre prestazioni sempre elevate.

I due livelli di velocità consentono una routine di cura personalizzata e flessibile.

wet & dry

Scholl

Scholl Velvet Smooth Wet&Dry
Validità 3 mesi
20% di sconto

UTILIZZABILE SU PELLE A SECCO
RICARICABILE
2 VELOCITÀ

spazio convenienza

Nelle farmacie SpazioSalute conviene!



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.



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 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

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



Exclusive Lipbalm

Stick per le labbra Spaziosalute con fattore di protezione 20 Chf 2.50

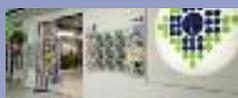
Luganese



Farmacia dell'Aeroporto



Farmacia Sant'Antonio



Farmacia Centro Grancia



Farmacia Tosi



Farmacia Cattaneo



Farmacia di Breganzona Planfarm



Farmacia di Besso



Farmacia del Parco



Farmacia Federale



Farmacia Internazionale



Farmacia Internazionale



Farmacia Malcantonese



Farmacia Tamaro



Farmacia Lepori



Farmacia San Marco

Agno

Centro Agno
Tel. 091 605 65 64

Bissone

Contrada Busi 3
Tel. 091 649 80 00

Grancia

Parco commerciale Grancia
Tel. 091 994 72 43

Gravesano

Via San Pietro 1
Tel. 091 605 26 81

Lugano

Via Luvini 7
Tel. 091 923 66 38

Lugano

Via Gemmo 3
Tel. 091 966 41 21

Lugano

Via Besso 23a
Tel. 091 966 40 83

Lugano

Viale Carlo Cattaneo 11
Tel. 091 922 80 30

Massagno

Via San Gottardo 90
Tel. 091 966 17 25

Lugano

Piazza della Riforma 10
Tel. 091 923 87 91

Melide

Via Pocobelli 15
Tel. 091 649 94 80

Ponte Tresa

Via Lugano 14
Tel. 091 606 32 31

Rivera

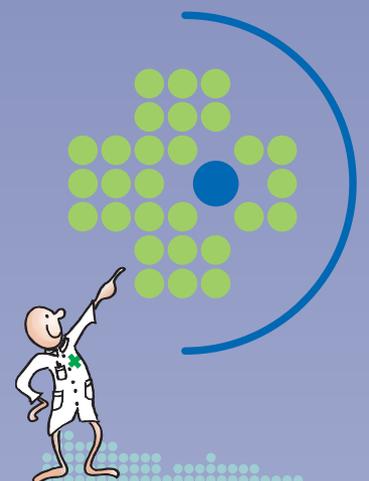
Via Cantonale
Tel. 091 946 44 11

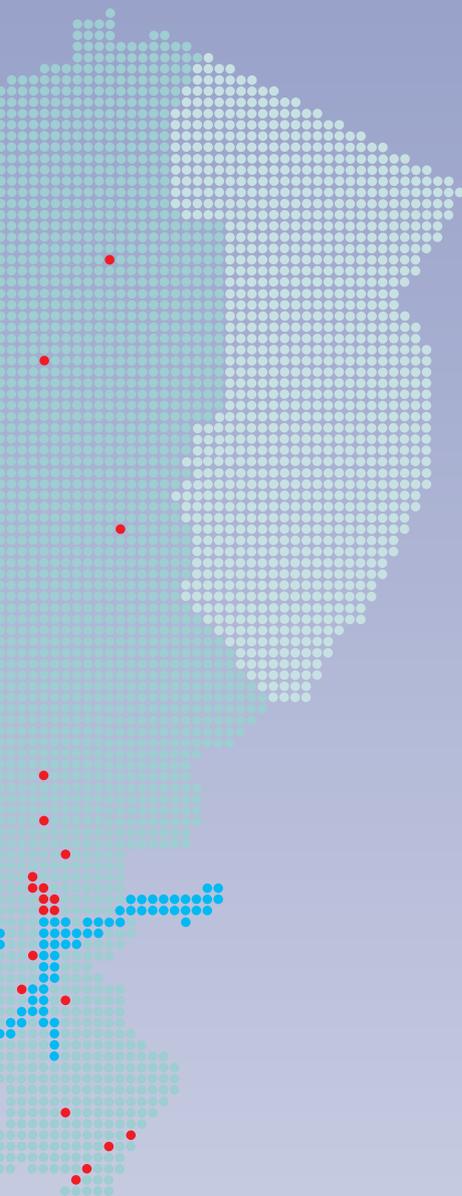
Tesserete

Via Canonica
Tel. 091 943 19 21

Vezia

Stabile ai Cedri
Tel. 091 967 19 19





Bellinzonese e Tre Valli



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 11
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

Grande promozione 1600

Trousses estive spaziosalute

45% di sconto



Trousse estiva

~~Chf 44.50~~

Chf 24.50

Fino a esaurimento scorte



~~Chf 44.50~~

Chf 24.50

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

spazio agenda

Calendario 2016

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:

Luglio
Buono
Parasole per parabrezza auto

in collaborazione con Sandoz



Agosto
Buono
Spazzola capelli da viaggio

in collaborazione con Merz



Settembre
Buono
Sacchetto per scarpe da viaggio

in collaborazione con Vifor



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!

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



Staccate e consegnate in una farmacia Spazio Salute

2016 luglio

1 lunedì	San Domenico
2 martedì	San Spirito
3 mercoledì	San Felice
4 giovedì	San Felice
5 venerdì	San Antonio Maria Zaccaria
6 sabato	San Maria Goretti
7 domenica	San Felice
8 lunedì	San Felice
9 martedì	San Felice
10 mercoledì	San Felice
11 giovedì	San Felice
12 venerdì	San Felice
13 sabato	San Felice
14 domenica	San Felice
15 lunedì	San Felice
16 martedì	San Felice
17 mercoledì	San Felice
18 giovedì	San Felice
19 venerdì	San Felice
20 sabato	San Felice
21 domenica	San Felice

2016 agosto

1 lunedì	San Felice
2 martedì	San Felice
3 mercoledì	San Felice
4 giovedì	San Felice
5 venerdì	San Felice
6 sabato	San Felice
7 domenica	San Felice
8 lunedì	San Felice
9 martedì	San Felice
10 mercoledì	San Felice
11 giovedì	San Felice
12 venerdì	San Felice
13 sabato	San Felice
14 domenica	San Felice
15 lunedì	San Felice
16 martedì	San Felice
17 mercoledì	San Felice
18 giovedì	San Felice
19 venerdì	San Felice
20 sabato	San Felice
21 domenica	San Felice

2016 settembre

1 lunedì	San Felice
2 martedì	San Felice
3 mercoledì	San Felice
4 giovedì	San Felice
5 venerdì	San Felice
6 sabato	San Felice
7 domenica	San Felice
8 lunedì	San Felice
9 martedì	San Felice
10 mercoledì	San Felice
11 giovedì	San Felice
12 venerdì	San Felice
13 sabato	San Felice
14 domenica	San Felice
15 lunedì	San Felice
16 martedì	San Felice
17 mercoledì	San Felice
18 giovedì	San Felice
19 venerdì	San Felice
20 sabato	San Felice
21 domenica	San Felice

La voglia di viaggiare

Mai senza i vostri alleati del



*Questo è un medicamento.
Leggere il foglietto illustrativo.

**L'effetto può avere inizio circa 2 ore dopo l'assunzione

Janssen-Cilag AG, 6300 Zug

Vero o falso?

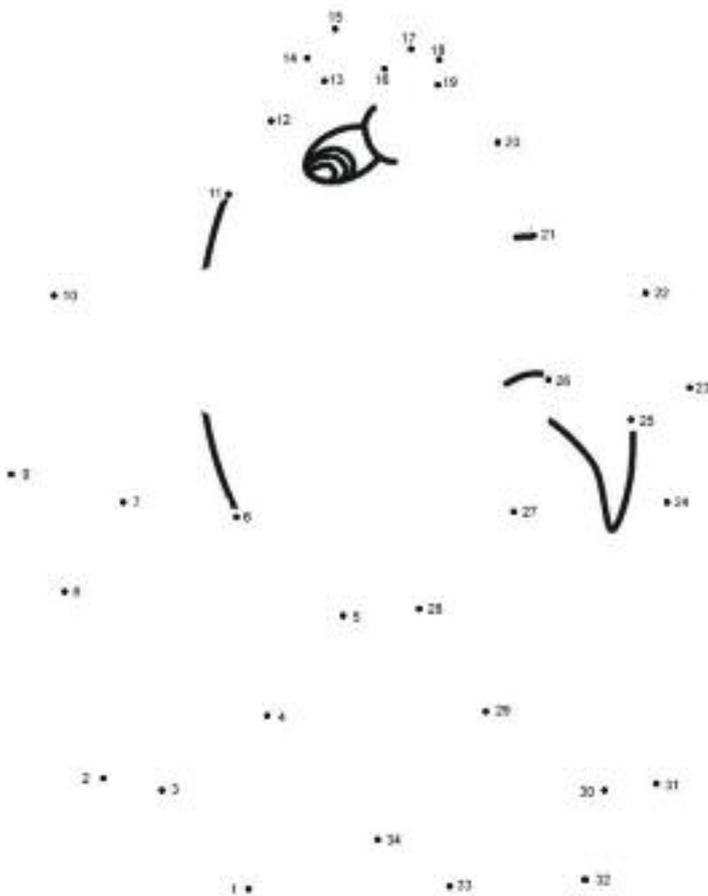
L'OGGETTO MISTERIOSO...

H O N M C B R U E G L L D O

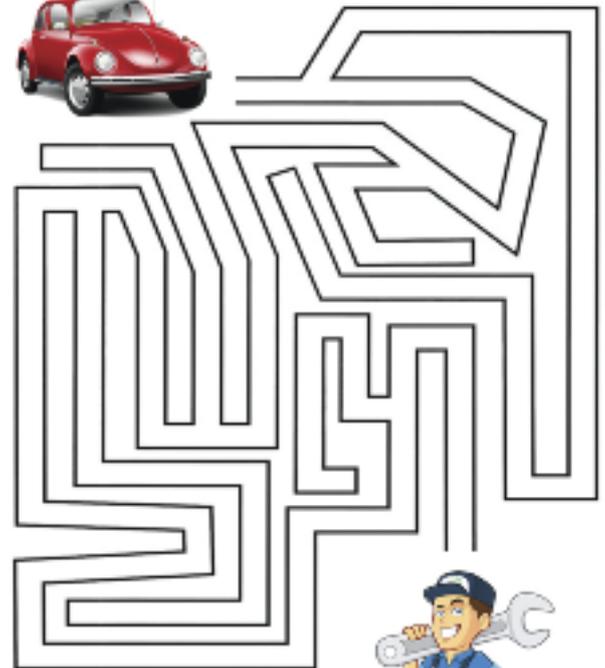


Leggi quello che si dice qui sotto, e se è falso cancella la casella.
Se scopri tutte le trasi esatte, troverai l'oggetto misterioso...

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 1. LA SOGLIOLA E' UN INSETTO | 8. SPIDERMAN E' INVISIBILE |
| 2. IL PIPISTRELLO DORME A TESTA IN GIU' | 9. LE WINX SONO DELLE FATE |
| 3. LA CAPITALE DELLA SVIZZERA E' GINEVRA | 10. MERCOLEDI' VIENE DOPO LUNEDI' |
| 4. IL NOME DEL CALCIATORE MESSI E' LEO | 11. L'AQUILA ULULA |
| 5. ROGER FEDERER E' UNO SCIATORE | 12. L'ACQUA DEL MARE E' SALATA |
| 6. L'AMICHETTO DI HEIDI SI CHIAMA PETER | 13. IL SOLE GIRA INTORNO ALLA TERRA |
| 7. NOI ESSERI UMANI ABBIAMO 3 POLMONI | 14. LA ZIA E' LA SORELLA DELLA MAMMA |



Il labirinto
TROVA LA STRADA
CHE PORTA AL MECCANICO!



Unisci i puntini dall'1 al 33, e scopri il personaggio nascosto!

E se... non possiamo fare a meno delle App!

In un mondo di smartphone e tablet proviamo a scoprire il divertimento del touch screen anche nei libri!

Diciamocela tutta: in un mondo che corre, pieno di *smartphone*, *tablet*, *app*, e *social network* vari, tenere i nostri figli, anche i più piccoli, lontani da uno schermo non è affatto facile... Forse non è nemmeno detto che sia proprio necessario...ma per chi ha voglia di provare, l'alternativa c'è: chiamiamoli *Libri Touch Screen!*

Dimenticatevi finestrelle da aprire ed alette da sollevare che si strappano sempre, scordatevi dei libri da ri-cucire e ri-lavare all'infinito, perché questi sono tutta un'altra cosa. Per esempio, in *Seguimi piano andiamo lontano* (della bravissima illustratrice francese Martine Perrin, edito nel 2013 nella collana ZeroTre di Franco Cosimo Panini), si mettono le mani nel fango, si saltella sulle pecore soffici e l'istrice punge davvero (davvero?), e tutto (incredibile!) succede stando seduti sul divano di casa (la Tv dev'essere spenta però!). Il titolo è un invito, un invito delicato e gentile ad intraprendere un viaggio insieme, un viaggio fatto di giochi e semplici attività, di stimoli sensoriali tutti da immaginare, una passeggiata tra colori e sensazioni: sassolini tondi su cui appoggiare le mani, sentieri da seguire col dito, ricci da (NON!) toccare, in un libro-gioco da fare e rifare tante volte insieme.

In un mondo di schermi piatti, giochiamo alla modernità con un albo cartonato che è poi stimolo a riscoprire il mondo vero intorno a noi, scopriamo un percorso che da cartaceo diventa reale, che da fantastico si fa esperienziale. Un albo che è una (bella e piacevole) scusa per riparlare insieme del mondo intorno a noi, per guardare, toccare, immaginare e stupirsi insieme davanti ad una pozza di fango o a dei gradini da superare. Un albo, inoltre, che diverte, perché ai bambini piace interagire con l'oggetto-libro anche fisicamente, poterlo toccare, seguire, aprire e chiudere i palmi, saltellare con le dita, mettere in gioco il corpo

anche durante un'attività prevalentemente statica come la lettura. Un robusto libro cartonato che è fatto apposta per i bambini più piccoli: il formato è un quadrato di dimensioni medie (20x20), con spigoli arrotondati e sicuri, i colori intensi e contrastanti e le illustrazioni grandi e ben definite, accompagnate da un testo brevissimo. Un libro da sfogliare già con i bimbi di 12 mesi circa. Ai bambini piace che il libro sia materia attiva, *da giocare* oltre che semplicemente da leggere, e apprezzano che sia l'interazione di testo e lettore a creare una storia. I bambini al di sotto dei tre anni non sono ancora in grado di stabilire una vera e propria immedesimazione nei personaggi e la possibilità di accedere ad una storia *facendo* è quindi molto divertente e gratificante, per smettere di essere spettatori e, per una volta, diventare attori!

In *Aiuto arriva il lupo!* di Cedric Ramadier e Vincent Bourgeau, edito da Babalibri, il lupo cattivo delle fiabe si avvicina sempre di più, sta per spalancare le sue fauci sui piccoli, inermi, lettori... che possono però attuare con-

Caterina Bassoli
Babylonia la biblioteca
dei..piccolissimi,
presso Preasilo i Monelli
Via Valdani 4a, 6830 Chiasso
T 076 523 65 35



5 volte più asciutti*
rispetto ai tradizionali salvaslip!



I momenti Ops® capitano! Ad esempio quando si ride, si starnutisce o si solleva qualcosa di pesante. Con i nuovi salvaslip lights by TENA discreet & normal potete dire «C'est la vie» quando perdetevi qualche goccia. Grazie a **FeelFresh Technology™** vi mantengono infatti 5 volte più asciutte rispetto a un salvaslip* tradizionale.

Set di salvaslip gratuito su lights-by-tena.ch 

* Determinato in base a un test interno sull'umidità residua rispetto ai più diffusi salvaslip igienici femminili, grandezza normal

tromisure più o meno efficaci per liberarsene... Gira la pagina, inclina il libro di qua, inclinalo di là, scuotilo forte... e forse il lupo nero rimarrà lontano il tempo necessario per scappare! Si gioca con divertimento e anche con un po' di paura, che non guasta, e il lupo un po' scivola, un po' si avvicina, un po' cade e un po' si aggrappa al ramo... E il bello è che il gioco non finisce, perché non ci sono batterie che si scaricano! Un cartonato resistente a misura di piccoli...ssimi, con immagini graficamente ben definite, con pochi ma essenziali dettagli (come gli artigli del lupo, per esempio!), pochi colori a tinte forti (giallo, nero, verde e una punta di rosso) e frasi brevi, ma estremamente coinvolgenti.

Un libro di Tullet (anche questo edito da Franco Cosimo Panini), si trasforma pagina dopo pagina tra le mani di chi lo legge. Dedicato ai bambini dai 2 anni in poi, è un gioco più che un libro, anche se di quest'ultimo conserva l'immagine con la copertina cartonata e le pagine da sfogliare. Pallini che si moltiplicano e cambiano colore col solo tocco delle manine del piccolissimi lettori (...ma ci proveranno anche i grandi: sicuro!), magie che si compiono tra luci che si spengono e libri che si scuotono. *Un libro* ha vinto il premio Andersen 2011 come miglior libro fatto ad arte "per averci regalato un libro fortemente inconsueto e di grande divertimento e sicuro coinvolgimento. Per la raffinata e al tempo stesso semplicissima veste grafica che, pagina dopo pagina, coinvolge e chiama in causa direttamente chi guarda e legge".

Ma se il libro proprio non vi basta e volete anche l'app, bene, c'è anche quella (ed è fatta davvero ad arte): si chiama *Un gioco*, ed è "un'applicazione per giocare, disegnare, sperimentare e immaginare", così viene presentata dall'editore, creativa, per nulla banale e adatta anche ai più piccoli! E per gli irriducibili del *tablet*, un altro libro meraviglioso nella sua semplicità, ricco di stimoli, adatto ai bambini

più piccoli e con una sua app gemella (peraltro pluripremiata e multilingue), è *Facce* di Antonella Abbatiello (edito da Topipittori nel 2013). Da guardare e riguardare, leggere e rileggere, dal formato piccolo e quadrato – e quindi particolarmente maneggevole – con una robusta copertina di cartone e spesse pagine in carta resistente, questo libro insegna ai bambini a guardare e a riconoscere, ad esplorare le infinite espressioni che assume il volto umano. Ma è anche uno spunto per parlare di sentimenti ed emozioni in modo semplice e immediato.

Colori decisi e allegri, tratti semplicissimi ed essenziali che sembrano ritagli di cartoncini, così che ogni bimbo possa immaginare la faccia che vuole e prendere confidenza con il linguaggio del volto.

La *app* che lo accompagna (*Facciamo!*) amplia con intelligenza i contenuti del libro in percorsi interattivi studiati per stimolare la creatività.

Caterina Bassoli



Fondazione San Gottardo



La Fondazione San Gottardo nasce nel 1996 e offre un servizio di accoglienza e accompagnamento a persone che si rivelano incapaci di condurre in modo adeguato i loro rapporti nella famiglia, nel lavoro e nella vita sociale, a causa di patologie congenite o acquisite. Esse vengono accompagnate partendo dalle loro potenzialità verso la maggior autonomia possibile.

Nel 1996 vengono gettate le basi per la gestione di una piccola struttura, il Foyer Casa Alba a Bedano, costituendo l'Associazione San Gottardo, i cui soci fondatori sono Mimi Lepori Bonetti, Carlo Doveri, Mauro Mini, Patrizia Solari ed Ettore Delorenzi. Negli anni successivi, per ampliare la capacità di un'opera che si stava ingrandendo, la struttura residenziale si trasferisce a Lugano, mentre l'attività agricola da Bioggio a Melano.

Oggi la Fondazione, sotto la Direzione di Claudio Naiaretti e la presidenza di Mimi Lepori Bonetti, compie 20 anni ed è maturata notevolmente sia a livello di dimensioni, sia a livello professionale, di conoscenze e motivazionale. Attualmente ospita ben 116 utenti e può contare sul prezioso operato di 127 collaboratori, il tutto suddiviso su diverse strutture: Casa don Orione a Lopagno, Casa al Cedro a Lugano, Centro Diurno Viabess a Lugano, Centro Diurno Montarina a Lugano, Orto il Gelso a Melano e 20 appartamenti protetti.

La persona prima dell'handicap: questo è il motto che ci ha accompagnato fin dall'inizio, per andare oltre le categorie e accogliere nelle nostre strutture ogni persona, con i suoi talenti e desideri, con la sua storia e i suoi legami, al di là dei suoi limiti o difficoltà.

Le strutture

La **Casa Don Orione di Lopagno** è una casa con occupazione aperta tutto l'anno e accoglie 34 ospiti. In questa Villa di inizio Novecento con una splendida vista sul lago Ceresio, sono stati realizzati diversi interventi di rinnovamento, l'ultimo dei quali nel 2010. L'accompagnamento viene prestato da un'équipe multidisciplinare. Qui hanno inoltre sede la Direzione, l'amministrazione e i servizi generali della Fondazione. Nel corso della giornata, gli ospiti svolgono diverse attività negli ateliers. La struttura è dotata di una piscina terapeutica e offre un servizio di fisioterapia.

Casa al Cedro a Lugano è aperta tutto l'anno e accoglie 14 ospiti, i quali durante il giorno sono occupati in strutture esterne. Questa complementarità permette di perseguire l'obiettivo di una maggior integrazione e la possibilità di differenziare gli spazi di vita e di occupazione e le persone di riferimento. L'intervento educativo comprende l'accompagnamento nella cura della persona, nella gestione della convivenza e nella gestione pratica della casa, nella preparazione dei pasti, nell'organizzazione del tempo libero, nel contatto con i famigliari e con le istanze esterne.

Il laboratorio agricolo protetto **Orto il Gelso** ha sede a **Melano** e dispone di un terreno coltivato di 24'000 m2. Dal 1996 a oggi è stato possibile maturare una notevole esperienza in campo agricolo e in particolare nelle erbe aromatiche officinali, accrescendo l'offerta di prodotti genuini e di qualità e ottenendo le certificazioni Bio Suisse e Marchio Ticino. Alle circa 30 persone inserite vengono proposte attività lavorative diversificate: colti-



vazione biologica di erbe, fiori e ortaggi, attività di economia domestica, lavori per conto terzi, produzione e vendita di legna da ardere. A Melano viene gestita e messa a disposizione una sala multiuso: lo Spazio San Gottardo. Quale ulteriore proposta lavorativa è attivo a Lopagno il laboratorio di lavanderia e stileria L'altra piega.

Dal 2015, la Fondazione San Gottardo in collaborazione con COFTI e il sostegno dell'azienda agraria cantonale di Mezzana ha costituito la Erbe Ticino Sagl, che si prefigge di valorizzare le conoscenze nel campo delle erbe con la creazione di un centro di competenza con sede all'Orto il Gelso di Melano.

Il Centro Diurno Viabess a Lugano accoglie 12 persone che presentano una disabilità mentale o con disagi psichici. Questo ambito offre la possibilità di svolgere attività personalizzate, sia in gruppo, sia in situazione di rapporto individuale, come ad esempio il laboratorio della memoria e delle emozioni, i lavori manuali, le occupazioni domestiche, le uscite culturali e di svago. Le attività si svolgono in sede, arricchite da uscite sul territorio e attività svolte presso le altre strutture della Fondazione.

Il Centro Diurno Montarina a Lugano accoglie 11 giovani adulti che presentano difficoltà di vario tipo e con un notevole bisogno di accompagnamento educativo e di cura. L'offerta comprende molte attività, da quelle ludiche e ricreative a quelle di carattere pedagogico-educativo, come la stimolazione basale. Le attività hanno lo scopo di permettere ai giovani di trascorrere giornate serene nel rispetto della loro dignità e di mantenere le autonomie acquisite facendo in modo di svilupparne nuove.

A Lugano sono attivi **20 appartamenti protetti**. L'intervento educativo, in vista di una sempre maggiore autonomia, comprende l'accompagnamento nella gestione della vita quotidiana e l'affronto delle situazioni di crisi.

20 anni di Fondazione San Gottardo

La Fondazione festeggia il suo ventesimo compleanno con alcuni progetti interessanti. A Lopagno si sta creando, con la collaborazione dell'Ente Regionale per lo Sviluppo del Luganese, un Minigolf aperto a tutti ed un percorso sensoriale e di stimolazione basale a cielo aperto nello stupendo bosco che circonda la Casa, adatto a persone con disabilità, anziani, ma anche alle famiglie. L'obiettivo è quello di aprire alla comunità le nostre strutture e integrarle al meglio nel territorio.

Presso il laboratorio Orto il Gelso è invece in corso un progetto di ristrutturazione, al fine di completare la filiera produttiva delle erbe e delle tisane bio, già in commercio, in modo che gli ospiti possano vedere il frutto del loro lavoro dal seme al prodotto finito.



In armonia con la Vostra zona intima



Lactacyd 400 ml
10 salviettine omaggio
20% di sconto
Fino a esaurimento scorte



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

* IMS Health, 85D1 Intimwaschpflege, 85D2 Intimtücher, 85D9 Sonstige Pflege, 03/14 - 02/15, CHF

Interdelta SA | 1762 Givisiez | info@interdelta.ch

Incontinenza? Perdita involontaria di urina?



NUOVO



GRANUFINK® femina

Per una vescica forte!

- ✓ Riduce le minzioni frequenti
- ✓ Diminuisce la frequenza urinaria
- ✓ Per alleviare i disturbi delle vie urinarie inferiori*

www.granufink.ch

Disponibile nella vostra farmacia e drogheria.
Leggere il foglietto illustrativo.

* causati dall'iperattività o dall'incontinenza

Interdelta SA | 1762 Givisiez | info@interdelta.ch

Buio in sala

Intervista a Sandro Schneebeli

Dal Blind Café statunitense sino ai suoi corrispettivi internazionali, europei, svizzeri e anche ticinesi. Sono molte le esperienze sensoriali da vivere nei panni dei non vedenti, più frequentemente legate alla ristorazione. E se aromi, fragranze e degustazioni sono esperienze sensoriale importante, grande è il carico emotivo che può dare la musica ridotta alla pura essenza, fruibile senza distrazione alcuna. Grande e originale è l'intuizione di Sandro Schneebeli, strumentista, compositore, produttore, arrangiatore ticinese il cui Concerto al Buio è esperienza a suo modo rivoluzionaria. Capace di muoversi tra le sonorità di un intero pianeta, girato in lungo e in largo all'insegna del jazz (inteso come veicolo di trasporto all'interno della world music), Schneebeli spinge ancora più in là l'asticella dell'immedesimazione, applicando il concetto alla musica.

Lo incontriamo mentre programma personalmente il suo 2017, alle prese con il completamento di un disco per sola chitarra (sue composizioni originali) e con un altro disco nel quale, in un 2016 inoltrato, farà confluire questa esperienza nell'oscurità che per chi ancora non l'avesse vissuta potrebbe risultare...illuminante. Ce ne parla dettagliatamente l'artista, in prima persona...

Due strumentisti, un pubblico e tutt'intorno il buio completo. Quando è nata l'idea?

È nata nel 2012, tramite un amico che cenò alla Blindekuh di Zurigo, ristorante nel quale si mangia al buio, serviti da personale non vedente. Fu lui a spingermi a mettere su carta un progetto che è poi sfociato nei 4 concerti sold-out alla Sala Metrò di Lugano, in collaborazione con Unitas Ticino che mise a disposizione le guide. Nel 2013 ci fu la prima tournée svizzera, 36 concerti, e ora siamo alla fine della terza stagione ed è già pronta la quarta, che inizierà il 3 settembre ad Airolo, per finire a marzo 2017.

A chi non ha ancora assistito ad tuo concerto al buio, come descriveresti l'esperienza?

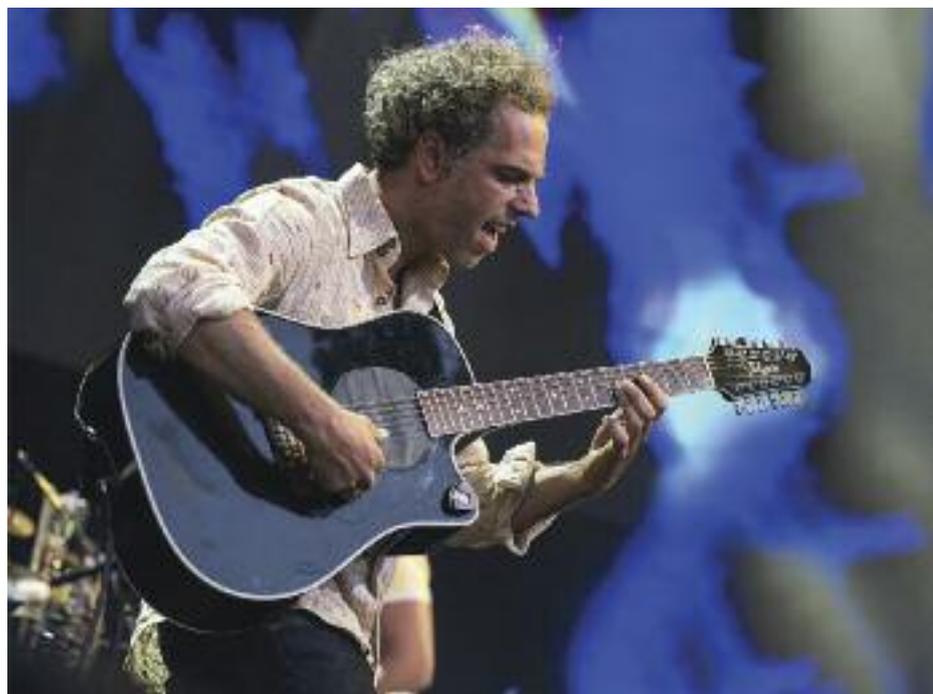
È un'esperienza di grande forza, che non si vive da seduti, in modo passivo, ma in modo attivo, a partire dalla piena fiducia da riporre nelle guide non vedenti che accompagnano il pubblico alla sala. Il buio inizia ben prima del concerto e di solito crea negli spettatori un'agitazione che percepisco ogni volta che li accolgo, insieme ad un'emozione che viene trasmessa anche ai musicisti...

E la tua esperienza di musicista che suona nel buio totale, come si può definire?

È un momento di grande concentrazione, che si svolge nel silenzio più totale, oltre che nel buio. E su questi silenzi, sulle pause, lavoro molto, perché anche il silenzio fa la sua parte, e al buio le pause hanno una forza di 1.000 note messe insieme. La concentrazione è massima anche perché il pubblico, senza alcuna distrazione visiva, non fa altro che ascoltare, portando la concentrazione di tutte le parti in gioco al massimo livello...

di Beppe Donadio

Foto: Marco D'Anna



Tensoval®

Così precisi come presso
il vostro medico:
a casa o per strada.



Tensoval.
mobil

Tensoval.
duo control

5 ANNI
GARANZIA

Tensoval
duo control

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

HARTMANN

Misuratori
di pressione
Prezzi speciali
vedi pagina 25



Gesal® PROTECT

Senza compromessi contro zanzare tigre e insetti volanti



Gesal
contro zanzare e insetti volanti
20% di sconto
Validità 3 mesi



Gesal PROTECT.
Protegge con rispetto.



COMPO Jardin AG

Usare i biocidi con precauzione. Prima dell'uso leggere sempre l'etichetta e le informazioni sul prodotto.

Senti che il buio ti abbia cambiato, completato?

Da quando è partito il progetto, mi accorgo di chiudere gli occhi anche nei concerti tradizionali. Ho imparato a staccarmi dall'aspetto visivo fatto di tante piccole cose come guardare il manico della chitarra, ho imparato a lasciarmi andare, a fidarmi delle mie dita. Sento di avere anche in piena luce l'esigenza di ritrovare quel buio che mi ha stregato e mi ha tolto tutte le attenzioni legate all'apparire. Nello specifico, non mi devo preoccupare dell'espressione del viso, se ho la bocca storta o dritta, se ho gli occhi chiusi o aperti, o come sono vestito. Quello che conta è trasmettere con la mia musica quello che sento, regalando agli altri, e mi sembra che l'emozione viaggi più velocemente da me agli altri quando chiudo gli occhi...

Un cenno ai contenuti musicali...

Divido il palco e il buio con Max Pizio, polistrumentista che in questa occasione suona fino a 15 diversi strumenti, una varietà di esecuzione che ci permette di costruire un viaggio musicale che parte dall'Africa e va nell'Europa del Nord, passa dagli Stati Uniti fino al Sudamerica, per terminare in Australia e poi in Asia...

Sembrano esserci tutte le terre che hai visitato da musicista, in questo viaggio. Ce n'è una che porti nel cuore più di ogni altra?

Il mio cognome sembrerebbe dire il contrario, ma io ho origini siciliane da parte di nonna. Pur non essendo mai stato in Sicilia, ho trascorso molto tempo nel nord dell'Africa e immancabilmente, quando compongo musica, escono dallo strumento sonorità nordafricane, arabeggianti. Considerato che la Sicilia fu terra di conquista per queste popolazioni, tutto questo ha senso, e sembra legarmi ancor più fortemente al mediterraneo. Sono stato in Tunisia, Libia, Egitto e ogni volta che

raggiungo queste terre sento una vibrazione particolare che cerco di trasformare in musica, con il jazz che resta l'impronta chiara e principale, un genere ed un approccio che potrei definire come le mie fondamenta...

L'esperienza umana più forte raccolta in questo concerto senza riflettori?

La definirei una bellissima costante, e cioè l'inversione di ruoli che si verifica ad ogni concerto: i non vedenti, abituati alla necessità di dipendere da altri per tante piccole e grandi cose, nel concerto al buio diventano coloro dai quali i vedenti devono dipendere. La cosa porta gratificazione soprattutto in paesi nei quali i non vedenti non possono contare su molti momenti di aggregazione e integrazione, o sull'appoggio di associazioni così efficienti come quelle che operano da noi. Le guide del Cairo, per esempio, per il fatto di poter aiutare invece che essere aiutate, hanno vissuto i concerti con grandissimo entusiasmo. Il loro grazie, alla fine di tutto, mi ha reso felicissimo...

Per finire: un aneddoto legato ai tuoi concerti al buio?

Ogni fonte di luce, fino al minuscolo led delle apparecchiature di amplificazione, va accuratamente oscurata. Si passano ore a coprire finestre, botole, prese d'aria e tutto quanto apparentemente non visibile che invece appare chiaramente pochi minuti dopo che la pupilla si è adeguata al buio. Ricordo quando al Cairo l'ambasciata svizzera mi fornì un telefonino che spensi e misi in carica prima di iniziare il concerto: una volta raggiunto il 100 per cento della carica, nel bel mezzo dell'esibizione, il telefonino si accese. Sì, è successo proprio a me, che all'entrata raccomando al pubblico di spegnere i telefonini...

Beppe Donadio

www.sandroschneebli.ch
www.ent-im-dunkeln.ch



Sandro Schneebeli e Max Pizio



Foto: Marco D'Anna

Camilia, per calmare il neonato
quando mette i dentini!

Camilia® è indicato in caso di
**disturbi provocati dalla crescita
dei dentini nei neonati.**

La sua composizione contribuisce
ad alleviare l'insieme dei sintomi,
come dolori, febbre, diarrea,
nervosità notturna, culetto irritato,
guance arrossate...

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



Camilia

all'acquisto di un prodotto
un metro in omaggio

Fino a esaurimento scorte



Monodose bevibile:
pratica e igienica

BOIRON®

Boiron SA, 3007 Berna
www.boiron-swiss.ch

OENOBIOI[®]

AUTOABBRONZANTE

**Voltate le spalle
alla pelle bianca !**

E'provato¹, il

94%

Delle donne ha riscontrato
un'abbronzatura naturale



Oenobiol
autoabbronzante
Chf 38.00

Validità 3 mesi

Claire Keim



Integratore alimentare ad esclusivo uso degli adulti - Per maggiori informazioni www.oenobiol.fr

¹ Studio su Oenobiol® Autoabbronzant - 2014 condotto su 70 persone per 3 mesi.

Dentizione: come aiutare piccoli e grandi

Gengive gonfie e dolenti, salivazione abbondante, guance arrossate, voglia di mordere qualunque cosa gli capiti sotto mano, febbre moderata, malumore, pianti, inappetenza, sonno disturbato, diarrea, coliche... È chiaro che il bimbo si appresta a vivere la prima vera prova della vita: lo spuntare dei primi dentini.

Il momento dell'eruzione dei denti cambia notevolmente da un bambino all'altro, per quanto riguarda l'intensità dei sintomi e l'età. Per una fortunata minoranza, questo periodo passa addirittura inavvertito... e la leggenda racconta che Napoleone nacque con i denti! In linea di massima, il primo dentino da latte - un incisivo centrale del mascellare inferiore - spunta tra il 4° e il 7° mese di vita, provocando, come abbiamo visto, notevoli fastidi. Nel corso dei due anni successivi, spunteranno 19 adorabili dentini, altrettanti momenti difficili per il piccolo... e per i suoi genitori, che non sanno a che santo votarsi...

Vietato soffrire!

Esistono vari accorgimenti per evitare al bimbo inutili sofferenze. Innanzi tutto, le insostituibili coccole, che lo calmano e lo rassicurano. In genere, è utile massaggiare le gengive del piccolo malato esercitando una leggera pressione, o procurargli un giocattolo o anche una semplice crosta di pane da masticare. Un apprezzato sollievo è dato anche dagli anelli refrigeranti (anelli di plastica da riempire con acqua raffreddata in frigorifero) e i gel da dentizione, che contengono un analgesico e un anestetico locale (esistono alternative vegetali).

Gli analgesici orali vanno somministrati solo in caso di forti dolori, preferibilmente dietro consiglio del pediatra, poiché i sintomi potrebbero mascherare un'infezione otorinolaringoiatrica.

L'aiuto dell'omeopatia

Efficace e priva di effetti secondari, l'omeopatia svolge un ruolo privilegiato nel trattamento dei disturbi della dentizione. Particolarmente utili sono le preparazioni composte che, in quanto tali, sono in grado di coprire tutti i sintomi.

Chamomilla è il medicinale per eccellenza dello spuntare dei primi dentini, capace, in genere, di alleviare quei dolori che al paziente risultano intollerabili, a prescindere dalla localizzazione. Phytolacca è indicato in caso di salivazione abbondante, insieme al bisogno irresistibile di stringere i denti. Rheum contrasta in modo mirato la diarrea e il conseguente eritema da pannolino durante la dentizione.

Il flaconcino monodose: una nuova forma galenica

Il flaconcino monodose è una grande novità, molto adatta alla vita moderna. Ha infatti il vantaggio di essere igienico (non c'è nessun contatto diretto tra le dita dell'adulto e la bocca del bambino), pratico (si può portare con sé ovunque, dai nonni, al nido, ecc.), facile da utilizzare (non c'è bisogno di sciogliere i granuli in acqua) e - dulcis in fundo - gradevole da somministrare, grazie al suo sapore neutro.

Rita Costa Ducret

Gli indispensabili per il sollievo di grandi e piccini durante la dentizione:

- coccole,
- massaggio gengivale,
- gel da dentizione,
- anello refrigerante,
- flaconcini monodose omeopatici.



Menopausa?

Non si scaldi
troppo...



Menosan Salvia
compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi



1 cpr. al
giorno



Una risposta naturale: **Menosan® Salvia**

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

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

www.menosan.ch

A.Vogel

Fiori e piante, sistemi di difesa

Primavera, primi caldi, estate alle porte. E' tempo di invasione - a volte pacifica, altre volte no - da parte degli insetti, che rappresentano la metà del regno animale presente sul nostro pianeta (esemplare più, esemplare meno). L'invasione riguarda i nostri giardini, ma anche le nostre case, e se nei giardini è ipotizzabile ricorrere a pesticidi industriali (pur garantiti nella loro non tossicità dai più accurati controlli), assai meno è consigliabile respirare sostanze artificiali negli interni. In luogo di una chimica mai sicura al 100 per cento, si possono adottare con una certa facilità numerosi accorgimenti preventivi e del tutto naturali, non tossici e soprattutto fai-date, chiedendo aiuto a fiori e piante, dei quali spesso privilegiamo la funzione decorativa, dimenticandone quella di "difesa personale" da ospiti indesiderati.

Formiche e scarafaggi

Gli insetti, generalmente attratti dai sapori e dagli odori dolci, sembrano non amare gli aromi agrumati, così come la menta. Uno dei primi accorgimenti contro le formiche o gli scarafaggi, per esempio, può essere quello di "infestare" le zone da essi presidiate con foglie di alloro o di limone, ma anche foglie di té alla menta, con l'intento di rendere il meno abitabile possibile la zona interessata. Pur restando efficacissima l'irrorazione diretta con il frutto (come nel caso del succo di limone, o la spremitura di un cetriolo), più igienica può risultare una composizione di fiori o foglie secche, che possono unire l'utile (il dar fastidio agli insetti) al dilettevole (un angolo colorato e gradevole alla vista).

Api e vespe

Così come per la menta, anche sambuco e bergamotto possono divenire insetticidi naturali, da utilizzarsi sotto forma di olii o di infusi. Un efficace spray contro api e vespe può essere realizzato in modo del tutto casalingo maceran-

done le foglie e unendole all'acqua, all'aceto, al rosmarino e all'origano. Questo mix così composto può essere inserito in un contenitore che consenta la nebulizzazione del liquido, e può essere utilizzato come disinfettante (aggiungendo, per esempio, del sapone di Marsiglia) o più semplicemente spruzzato nell'aria come un deodorante. La calendula, in particolare le varietà dal colore rosso, è un'altra delle opzioni per allontanare le api (valida anche come antiparassitario delle piante di pomodoro), mentre avversario temibile per le vespe è l'assenzio romano.

Afidi, mosche, cimici ed altri parassiti

Contro gli afidi (i comunemente detti "pidocchi delle piante"), può agire la rosa, affiancata alla borragine, dai fiori blu a stella, ma anche il trifoglio, il nasturzio (nemico dei coleotteri) e le petunie. Zanzare e mosche sembrano evitare accuratamente i crisantemi (odiati anche da zecche, pidocchi, pulci, cimici ed in generale dagli acari), ma anche la lavanda e il basilico (per il quale vale la stessa soluzione spray casalinga sopra indicata). Può essere dunque utile adornare i nostri balconi e finestre con queste piante e questi fiori, creando una sorta

Farmacisti SpazioSalute



citronella



basilico

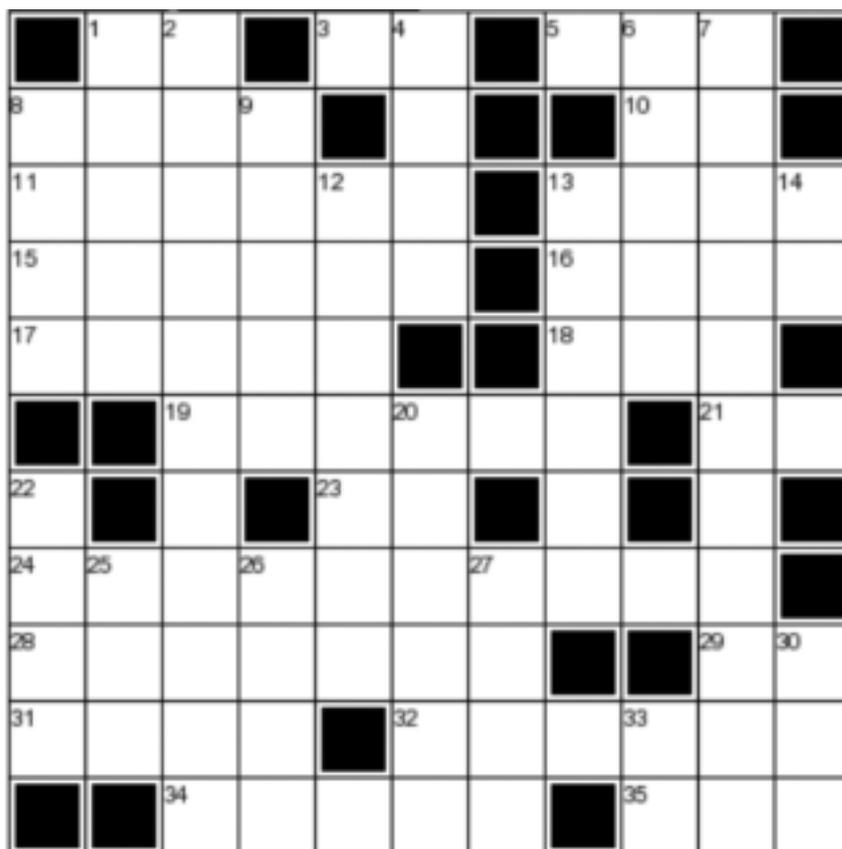
spazio giochi

Orizzontali

- 1 – Quoziente intellettivo
- 3 – Sigla della California
- 5 – Air Transport Control
- 8 – Il Reitano della musica leggera italiana
- 10 – Le prime di roulotte
- 11 – Baratro, dirupo
- 13 – La Flanders di Defoe
- 15 – Il gesto di un pesista
- 16 – Preposizione articolata
- 17 – Fu imperatrice d’Etiopia
- 18 – Il nomignolo di Stallone
- 19 – Ben ventilate
- 21 – Prime in blocco
- 23 – L’argento in chimica
- 24 – Disidratato, sinonimo
- 28 – Tipo di sillogismo
- 29 – Dio senza D
- 31 – Due, come i piedi
- 32 – Irta, pelosa
- 34 – Ente Nazionale Democratico di Azione Sociale
- 35 – Città del Marocco

Verticali

- 1 – Direzione della Kaba, La Mecca
- 2 – Avviamento, introduzione
- 4 – Modello di barca a vela
- 6 – Folletto scandinavo
- 7 – Con forma e aspetto generale simile a quello di una collybia
- 8 – Simbolo della verità e della giustizia
- 9 – Tentate con coraggio
- 12 – Aprire, liberare
- 13 – Comune del Piemonte
- 14 – Sigla di Lecce
- 20 – La riproduzione vegetativa
- 22 – Nome di battesimo dell’attore Sandler
- 25 – Ente Politici Autonomi
- 26 – Nei fumetti, il suono del campanello
- 27 – Nota agenzia stampa russa
- 30 – Oasi, senza l’ultima
- 33 – Se, in inglese



Sudoku

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

di prima linea difensiva da opporre all'entrata degli insetti nelle nostre case. Un fazzoletto impregnato di poche gocce di olio essenziale di eucalipto è un altro dei modi per realizzare senza difficoltà (e con un certo risparmio di denaro) un efficace e duraturo collare antipulci per il nostro cane.

Zanzare

Capitolo a sé merita la stagionale "guerra" alle zanzare e l'aiuto che può arrivare da fiori e piante definibili appunto "antizanzara". Se è il geranio, anche per tradizione popolare, il fiore deputato ad allontanare le zanzare (il suo olio è utilizzato da solo o come ingrediente di molti spray), l'esemplare di pianta attualmente più "in voga" sembra essere la citronella, i cui estratti dall'aroma agrumato (lemongrass, erba di limone, in inglese) vanno a comporre olii e candele per la nostra battaglia estiva contro l'insetto. Ma i sostenitori dell'erba gatta (*Nepeta cataria*, così chiamata per la suscettibilità del felino in caso di contatto) garantiscono che l'effetto prodotto sulle zanzare è addirittura più potente delle sostanze chimiche contenute nei fornelli per interni, di comune utilizzo estivo (merito dell'olio in essa contenuto e del mentolo). Altri fiori e piante con "superpoteri" legati all'odore percepito dalla zanzara sono il timo limone, l'incenso, la monarda, l'agerato celestino (le cui foglie risultano assai efficaci quando sono schiacciate) e il gelsomino. Un posto a sé per la catalpa – che emana odore non percepibile dall'uomo, di grandi dimensioni ed efficacia – e ancor più per la catambra, per il contenuto più elevato di catalpolo, la sostanza che respinge l'insetto. Un cenno conclusivo anche all'aloè, della quale può essere opportuno parlare per un'importanza "a posteriori", ovvero nel caso di puntura (il gel che si estrae dalle sue foglie ha proprietà altamente lenitive di irritazioni ed arrossamenti).

È bene dire che la zanzara è assai più forte di un giardino bene assortito, che ospiti alcune o addirittura tutte le specie ad essi più sgradite. In ogni caso, per quanto vorremo arredare i

nostri balconi o giardini in modalità "foresta amazzonica", le categorie più a rischio di puntura non la scamperanno così facilmente. Studi del 2014, che hanno sfatato alcuni miti quali il sangue dolce (le zanzare attaccano il sangue "grasso", ricco di colesterolo) o la luce (le zanzare sono attratte dall'anidride carbonica emessa dai corpi), riconoscono ai soli aglio e rosmarino (quando nebulizzati) effetti realmente sgraditi alle zanzare, insieme al piretro, un insetticida naturale pressoché onnipresente in molti spray o disinfestanti industriali e che si ottiene dai fiori di un particolare tipo di crisantemo. È inoltre assai importante ricordare - ed è forse la prima delle precauzioni da prendere – quanto l'effetto di gerani & Co. possa risultare nullo se non staremo attenti a svuotare tutti quei vasi che presentino acqua stagnante, il migliore degli habitat estivi che possiamo concedere ai nostri "nemici".

Farmacisti Spazio Salute



rosmarino



menta



aglio



eucalipto

spazio promo

Le nostre promozioni



a pagina 2



a pagina 10



a pagina 12



a pagina 18



a pagina 28



a pagina 40



a pagina 50



a pagina 52

Le nostre promozioni



Anti Brumm
Set Day & night
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 6



Magnesium Biomed Uno
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 8



Avène
protezione solare
spray a base di spregio
all'acquisto di 2 prodotti
Fino a esaurimento scorte

a pagina 8



Gyno-Canesten
compipack
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 14



Scholl Velvet Smooth Wet&Dry
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 24



Trousse estiva
Chf 24.50
Chf 24.50
Fino a esaurimento scorte

a pagina 28



Set viaggio
all'acquisto di un prodotto
un altro in omaggio
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 30



Camilia
all'acquisto di un prodotto
un altro in omaggio
Fino a esaurimento scorte

a pagina 42



Menosan Salvia
compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 44

spazio promo

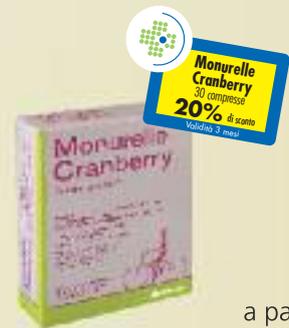
Le nostre promozioni



a pagina 6



a pagina 10



a pagina 12



a pagina 14



a pagina 16



a pagina 18



a pagina 28



a pagina 38



a pagina 42

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



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

PRENDETE SOLO IL MEGLIO DEL SOLE



Daylong
protezione solare
20% di sconto
Validità 3 mesi



SCOPRI ORA!



Daylong™

PROTEZIONE SOLARE FARMACEUTICO
protegge subito contro i raggi UV nocivi

