

RIVISTA
DI ATTUALITÀ
E BENESSERE



FARMACIE SPAZIOSALUTE



Tosse da raffreddore?



Sciroppo anche per bambini a partire dai 2 anni

1× al giorno

- Fluidifica il muco denso
- Facilita la tosse
- Rinforza la protezione dei bronchi

È un medicamento omologato.
Legga il foglietto illustrativo.

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

SANDOZ A Novartis
Division

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore, eccoci alle porte di un autunno un po' "diverso", con tanti interrogativi sull'evoluzione della pandemia. Come sarà possibile gestire una seconda ondata? Come faremo a distinguere l'infezione da Covid-19 da quella di un'influenza stagionale o da Rinovirus che provocano il raffreddore? E come faremo a gestire le incertezze che ognuno avrà all'apparizione di ogni sintomo influenzale?

Ci sarà un aumento della disponibilità di vaccini e si cercherà di vaccinare di più le persone vulnerabili. Per quanto riguarda la diagnostica: la capacità è cresciuta e si possono fare molti test al giorno.

Solo con un'azione condivisa e responsabile, e seguendo i protocolli emanati dallo Stato, potremo fare un fronte comune a questa nuova sfida. Se si dovessero riscontrare sintomi sospetti, bisognerà ritenere che sia coronavirus fino a prova contraria.

Il periodo tra fine agosto e inizio settembre coincide con il rientro scolastico. Nelle scuole, le lezioni sono da poco ricominciate in aula con la mascherina obbligatoria soltanto per i docenti negli spazi comuni. Per gli allievi, per il momento è sconsigliata negli istituti comunali e facoltativa alle medie e nel post-obbligo.

Lo sport agonistico dilettantistico, mentre stiamo scrivendo non si sa come sarà regolamentato, ma in tutti i casi, è da ricordarsi che movimento e sport, fatti con moderazione e secondo le proprie possibilità, portano senz'alcun dubbio a prevenzione e benessere.

Buona lettura.

Farmacisti Spazio Salute

www.farmaciespaziosalute.ch

Settembre 2020

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

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

Coordinamento: Poncioni SA, 6616 Losone

Gli anziani e il lockdown	5	
spazio salute		
Il dolore neuropatico è molto invalidante	9	
spazio salute		
Voglia di passeggiate in montagna	15	
spazio salute		
Mountain bike - Godersi la natura senza infortuni	17	
spazio salute		
La piantaggine	23	
spazio verde		
Farmacie Spazio Salute	24	
spazio salute		
Il bambino e l'omeopatia	31	
spazio salute		
La famiglia diurna	32	
spazio associazioni		
Consigli d'acquisto	35	
spazio convenienza		
Ergometro per sedia a rotelle Per il bene delle spalle	37	
spazio salute		
Giochi bambini	42	
spazio giochi bambini		
Giochi	43	
spazio giochi		
Le nostre promozioni	44	
spazio promozioni		

Stress?



Berocca®.

*Nervi saldi.
Prestazione solida.*



Berocca

Tutta la gamma

20% di sconto

Validità 3 mesi



Berocca

Per prevenire la mancanza di
vitamine in caso di aumentato
carico nervoso.

Sono dei medicinali omologati.
Leggere i foglietti illustrativi.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

L-CH.MKT.CC.10.2018.1999

Caduta dei capelli?



Priorin® N

**Cura la caduta dei capelli
alla radice.**



Priorin N

270 Capsule

20% di sconto

Validità 3 mesi



Sviluppato
in
SVIZZERA



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Questo è un medicamento omologato. Si prega di leggere il foglietto illustrativo.

L-CH.MKT.CC.11.2018.2066

Gli anziani e il lockdown

La pandemia che recentemente ha colpito duramente il nostro Cantone ha comportato inevitabilmente un lungo periodo di “lock down”, cioè di confinamento in casa, ove non era possibile mantenere le normali relazioni sociali ed inoltre, ai più, era pure preclusa la possibilità di esercitare una regolare attività fisica. La coincidenza di queste circostanze ha comportato più di un “effetto collaterale” sulla salute degli anziani. Dapprima, però, ricordiamoci che quando si parla di persone anziane



non ci si deve immaginare una fascia di popolazione omogenea. Abbiamo perlomeno 3 categorie: i giovani anziani o meglio gli anziani giovani (in questo modo non definiamo l’arco di età che li caratterizza), recentemente pensionati, spesso in buona salute, dotati di conoscenze e competenze ancora valide per la vita attiva e che spesso mettono a beneficio della collettività in modo volontario. Vi sono poi i grandi anziani, per lo più ultra-ottantenni che pur in buona salute sono vulnerabili e necessitano di provvidenze e previdenze per mantenere la propria autonomia. E da ultimo vi sono gli anziani di ogni età, portatori di patologie spesso multiple e sovrapposte fra loro, con ripercussioni sullo stato funzionale e dunque bisognosi di cure e assistenza, se non giornaliera almeno settimanale, al proprio domicilio o in una casa di cura. Ognuna di queste categorie di anziani ha vissuto in modo differente il “coprifuoco” durante i mesi di marzo, aprile e maggio.

Tutti noi, anziani e meno, in questo periodo ci siamo posti molte domande e fra queste la prima è stata la domanda di senso. L’urto che ha provocato il coronavirus ci ha scossi, facendoci temere per la nostra salute e la vita, ma facendo emergere anche un senso di vuoto, non solo dovuto alla più o meno manifesta solitudine, ma anche perché ci ha fatto riflettere sullo stile di vita condotta fin qui. Ci siamo tutti interrogati sull’autenticità delle nostre scelte e dei nostri comportamenti e come questi siano stati in grado di rispondere alla grande provocazione che la pandemia ci poneva davanti.

Il primo gruppo di soggetti anziani che abbiamo descritto, da una parte si è subito ribellato al “letargo” cui era stato chiamato di ritirarsi, d’altra parte si è invece organizzato per pianificare al meglio il tempo di ritiro cui era costretto, promuovendo contatti virtuali sistematici con parenti e amici, inoltre programmando occupazioni casalinghe culturali – libri, film, musica e altro – magari riordinando, insieme alle proprie cose di casa, anche le idee e i progetti per il futuro. Da ultimo non sono mancate le scappatelle fuori le mura di casa per praticare attività fisica con coetanei in orari con scarsa frequentazione e... visibilità, pena il puntuale rimprovero di qualche giovane zelante. Questi anziani hanno in genere messo a buon profitto il periodo di confinamento e verosimilmente ne hanno tratto un beneficio in termini di riflessione su nuove preferenze e priorità cui dedicarsi in futuro, tanto in termini relazionali quanto comportamentali.

Il secondo gruppo di soggetti anziani, quelli che ho chiamato grandi anziani, a causa della loro vulnerabilità hanno seguito alla lettera le raccomandazioni delle autorità e molti sono stati talmente ligi che non sono usciti di casa per mesi. Fortunato chi poteva contare su un giardino di casa ove ha trascorso spesso alcune ore, vuoi di riposo all’aria fresca, vuoi compiendo lavoretti

Dr. Franco Tanzi
per Pro Senectute Ticino
e Moesano

**PRO
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

100 anni

Mal di testa?

DOLOSPEDIFEN forte 400
Sollievo in caso di dolori acuti



www.dolospedifen.ch

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

Zambon Svizzera SA, Via Industria 13 - CH-6514 Cadempino, www.zambonpharma.com/ch



Dolo Spedifen Forte
20% di sconto
Validità 3 mesi

Zambon

www.dolospedifen.ch

Risvegliate
la vostra
forza
interiore.



Dynamisan forte

20 fiale/20 buste **Chf 39.90**
40 fiale/40 buste **Chf 69.90**
Validità 3 mesi



In caso di stanchezza o esaurimento, Dynamisan® forte ripristina le vostre capacità psico-fisiche.

Ottenibile in farmacia e in drogheria.

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.



nell'orto. Questi soggetti nel periodo di chiusura hanno lamentato una perdita di autonomia funzionale, nella forma di una maggiore difficoltà nei movimenti – in special modo a salire le scale – accompagnati da dolori articolari e muscolari con la conseguenza di un accresciuto rischio di caduta per mancato esercizio. Da ultimo, ma non meno importante, questa categoria di anziani "incatenati" al proprio domicilio, e in genere poco pratici nella gestione dei mezzi moderni di comunicazione, ha lamentato una perdita dei pochi contatti precedenti che in genere si limitavano ai familiari o agli amici che rendevano loro visita a domicilio. La conseguenza possibile è stata l'insorgenza di uno stato di apatia, di astenia, di inappetenza o bulimia, fino alla comparsa di un disturbo della sfera depressiva.

L'ultima categoria che ho identificato fra gli anziani che hanno vissuto e subito il lock-down è quella dei pazienti, in età anche non avanzata, ma portatori di malattie multiple, della sfera somatica ma anche psichiatrica, sovente con forti ripercussioni sociali. Questi anziani vivono a domicilio o sono già residenti di una casa di cura: nel primo caso alla solitudine che già sperimentavano è venuta ad aggiungersi la paura dei contatti di chi si prende cura di loro (professionisti della salute ma anche i propri familiari) e che necessariamente si presentavano in casa muniti di tutti i dispositivi di protezione (mascherine, guanti, camici,...). Spesso i contatti per causa di forza maggiore sono divenuti più rari e a poco servivano le supplenze con comunicazioni telefoniche o "video-conferenze". Gli anziani di questa categoria che invece sono residenti di case anziani non hanno patito carenze di cura o assistenza, per contro non hanno più potuto beneficiare delle visite, sovente giornaliere, dei familiari, né - tanto meno - di passeggiate al di fuori dell'istituto, magari sotto forma di un ritorno temporaneo nella propria casa o di un pranzo al ristorante. A queste mancanze ha supplito in larga misura il personale curante che si è fatto carico di un "supplemento" di prossimità e di attenzioni.

Il consiglio che mi sento di dare a tutti gli anziani è ora quello di riprendere progressivamente il movimento che non è solo quello dell'attività fisica, ma anche quello degli interessi, dei passatempi e soprattutto degli affetti. Senza trascurare una sana alimentazione, possibilmente consumando alcuni pasti in comune, e ricercando uno stile di vita sano, alternando correttamente dinamismo a riposo. La legge della vita è il cambiamento e dunque è ora di ripartire facendo tesoro di quanto vissuto in questi mesi e mettendo a frutto il tempo.

In conclusione: la crisi che abbiamo vissuto, e che al momento stiamo lasciandoci alle spalle (speriamo definitivamente), ci ha richiamato tutti alla nostra vulnerabilità e impotenza, ineluttabilmente associate alla condizione umana. Ce ne eravamo un po' dimenticati nell'illusione che la nostra società avanzata, ricca e tecnologica, potesse proteggerci da una simile "tempesta" repentina che ha investito il nostro sistema sanitario, economico e sociale. E se il pensiero della morte ha fatto capolino teniamolo però nella coda dell'occhio, senza però che ci impedisca di vivere come se avessimo davanti una vita intera. Ogni crisi, come insegna la storia, è anche un'opportunità di crescita per l'occasione che abbiamo, a fronte dell'inevitabile domanda di senso, di ripensare le nostre priorità e il bene comune. Mai, come in questa pandemia, abbiamo infatti assistito a dimostrazioni di solidarietà e vicinanza che hanno scacciato quel tarlo del nichilismo e dell'individualismo, così frequente nella società dei consumi. E speriamo che l'emergere di questa umanità repressa non rimanga solo fra i ricordi della crisi pandemica.

Dr. Franco Tanzi

Per informazione su attività sportive e altre prestazioni Pro Senectute Ticino e Moesano:
www.prosenectute.org
tel. 091 912 17 17
info@prosenectute.org



Stancus Chronicus è davvero pesante



Aumenta il rendimento in caso di sovraffaticamento, grazie all'intelligente combinazione di magnesio e amminoacidi.

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



VERFORA
PER LA VITA

Crampus Muscularis afferra la gamba



Veractiv
Magnesium Sport
30 compresse eff.
20% di sconto
Validità 3 mesi



Rilassa muscoli e nervi grazie al granulato effervescente sviluppato per gli sportivi.

Disponibile nelle farmacie e nelle drogherie. Gli integratori alimentari non devono sostituire un'alimentazione variata. VERFORA SA



VERFORA
PER LA VITA

Il dolore neuropatico è molto invalidante

“Oggi sto male. Ho lontanissima la percezione degli altri, come se mi giungessero da un'altra dimensione. In questo stato, nulla potrebbe entrare nel mio cerchio magico. Niente e nessuno. Eppure, è proprio adesso che ho bisogno di aiuto.”

Alda Merini



Filo di Speranza è nata con il forte intento di aiutare le persone affette da nevralgia del pudendo e altre neuropatie dolorose. Nostro scopo è pure informare e sensibilizzare l'opinione pubblica e i professionisti della salute.

La nevralgia del pudendo merita attenzione perché il suo dolore cronico, di una intensità insopportabile, debilita notevolmente la persona che ne è colpita; è un dolore devastante che impatta sulla vita relazionale, professionale, la persona rinuncia a viaggi, sport, attività di svago, dato che la posizione seduta non può essere mantenuta a lungo. Il paziente deve imparare a convivere con una continua e altalenante sensazione di aghi e spilli nelle parti intime e nell'addome, a volte come scosse elettriche a livello addominale e genitale, e dolore urente continuo, insopportabile nelle attività quotidiane.

La nostra Associazione può dare speranza perché abbiamo imparato che la nevralgia del pudendo si può curare. Siamo profondamente convinti che questo dolore non può rimanere inascoltato, soprattutto quando vi siano speranze di ridurlo, di sconfiggerlo.

Per la sua complessità, merita una presa a carico interdisciplinare: neurologo, ginecologo, urologo, fisioterapista, agopuntore, osteopata, infermiere. Tutti, nessuno escluso, devono collaborare nell'affrontare il problema e, una volta fatta la corretta diagnosi, indicare e offrire la corretta terapia, non lasciare solo il paziente, accompagnarlo in un percorso di miglioramento.

Detto ciò, indipendentemente dai trattamenti che vengono adottati, il team interdisciplinare deve, aderendo alla missione della nostra Associazione, promuovere nel paziente il cambio di atteggiamento verso il dolore e aiutare a far emergere una volontà di guarigione. La nostra Associazione aiuta il paziente con dolore cronico a non concentrarsi sulla ricerca di cure miracolose o soluzioni rapide, ma piuttosto a cercare in se stesso la spinta verso la guarigione. Questo avviene nel momento in cui si sente protetto, in un ambiente professionale ed empatico che lo fa sentire al sicuro.

Gli squilibri muscolari, le articolazioni infiammate, le ernie del disco e i nervi feriti, possono passare attraverso un processo di recupero che dipende dall'attenzione che dedichiamo a questo processo.

Non è solo il corpo che deve guarire. La psiche e l'anima della persona che soffre hanno bisogno di ritrovare la speranza, per potere iniziare un cambio di rotta. Sappiamo che nel nostro corpo, il dolore cronico innesca una risposta di "fuga o attacco", che porta a cambiamenti nel sistema nervoso, nel sistema endocrino e nel sistema immunitario che ci tengono costantemente in uno stato flogistico cronico dei tessuti e uno stato mentale di allerta della mente.

Guarire può anche significare accettazione di ciò che è. L'accettazione non è arrendersi, ma piuttosto raggiungere una comprensione di come possiamo diventare la migliore versione di noi stessi dopo tutto quello che abbiamo passato e scoprire la bellezza della vita con tutte le sue difficoltà.

Il nostro corpo e il nostro spirito sono "progettati" per guarire dopo un insulto, hanno in se stessi i mezzi per riparare e riadattarsi. Tendere alla guarigione, quindi, significa anche lasciare che le forze insite nella




Filo di Speranza
Associazione Svizzera
per la nevralgia del pudendo
e le neuropatie dolorose
c/o Centro Luvini
Via Giacomo Luvini 7
6900 Lugano (Svizzera)
filodisperanza@hotmail.com
www.filodisperanza.ch

Per un primo contatto potete pure inviare un SMS al numero +41 78 325 .03 63 scrivendo Filo di Speranza (+ vs nome) e verrete richiamati al più presto possibile.


**Louis
Widmer**
SWISS DERMATOLOGICA


Principi attivi pregiati ad alta concentrazione curano, proteggono e idratano la pelle di tutto il corpo. I prodotti Remederm sono ottimamente tollerati e disponibili anche senza profumo.

Raccomandato da dermatologi.
MADE IN SWITZERLAND 

Remederm. Trattamento intensivo per la pelle molto secca.

PROTEGGE E IDRATA EFFICACEMENTE

REGALO

Remederm Crema Viso
(15 ml) valore CHF 11.05 con
ogni prodotto Remederm
(fino ad esaurimento)



**Somatoline
Cosmetic®**



**PROMOZIONE
DAL 01.09.2020
AL 30.11.2020**

*Escluse confezioni promo.

nostra natura operino; e non opporsi alla vita con atteggiamenti di rinuncia alla lotta. La ridefinizione del dolore, il raggiungimento di un nuovo equilibrio psicofisico, il benessere del corpo e della mente sono a portata di mano e raggiungibili.

Ma ritorniamo al protagonista di questo articolo, e inquadriamolo meglio. Cosa sono i nervi? E, in particolare cos'è il nervo pudendo? Si tratta di un nervo, che nel lungo percorso all'interno della pelvi, ha rapporti di contiguità con diverse strutture muscolari e vascolari. Il nervo pudendo origina dalle radici spinali S2, S3, S4, che formano il plesso sacrale e il plesso pudendo. Il suo decorso tortuoso lo predispone a irritazioni meccaniche e funzionali, e il dolore che lo riguarda spesso si irradia non solo all'area genitale ma anche all'area ileo-sacrale. Ha funzioni sensitive e motorie, i suoi rami terminali innervano il pavimento pelvico, l'ano, i genitali.

Per diagnosticare la nevralgia del pudendo ci vuole molta esperienza da parte del medico, che deve avere competenze neurologiche e una grande capacità di ascoltare. La prima azione medica davanti al paziente con dolore cronico è l'accoglienza e l'ascolto, la carica umana di empatia verso una grande sofferenza.

Ahime', purtroppo c'è ancora oggi chi si limita a un ascolto veloce e superficiale e di fronte a sintomi inequivocabili che indicano ad occhi esperti tale tipo di nevralgia, insistono nel dire al paziente che ha "problemi sessuali" o che il quadro è psicosomatico, inviano spesso il paziente dallo psichiatra.

Molti pregiudizi, legati alla sfera sessuale e riproduttiva, impediscono di andare oltre e capire che la zona genitale è molto innervata, e i nervi fanno davvero male.

La dr.ssa Podella, neurologa, a cui l'Associazione Filo di Speranza ha chiesto la supervisione scientifica, ci spiega perché sia così difficile ottenere una diagnosi di nevralgia del pudendo.

"L'area pelvi-perineale è molto complessa dal punto di vista anatomico e funzionale. In un intricato incrocio di nervi e muscoli si trovano organi importantissimi legati alla funzione escretoria e alla funzione sessuale. Tale area è in relazione alla sezione più delicata e funzionalmente più impegnativa dell'asse vertebrale, cioè sacro e coccige, su cui insiste il peso dell'intera colonna. E, come se non bastasse, sul pavimento pelvico confluiscono tutte le linee di forza statico posturale della stazione eretta e della marcia e tutto il peso degli organi sottodiaframmatici. Persino i cambiamenti di pressione endoaddominale che si verificano durante gli atti respiratori influiscono sulle strutture della pelvi.

Questa notevole complessità strutturale contrasta con le dimensioni delicatissime della rete di vasi e di nervi che la attraversa. Essi raccolgono la sensibilità di tutto il perineo, della pelvi, provvedono l'innervazione dei muscoli del pavimento pelvico, hanno a livello di corteccia cerebrale, una rappresentazione sensitiva peculiare e il grande protagonista delle funzioni pelvi-perineali è proprio il nervo pudendo. Neuropatie, infiammazioni, infezioni, insulti meccanici, traumi, manovre ostetrico-ginecologiche errate, possono irritare il nervo pudendo, a livello locale, ma anche innescare circuiti neuronali di dolore centrale, a livello cerebrale. Il ritardo nella diagnosi di queste patologie deriva da una serie di motivi: scarsa conoscenza dei territori di innervazione, dispersione diagnostica legata alla consultazione per anni e senza successo di professionisti

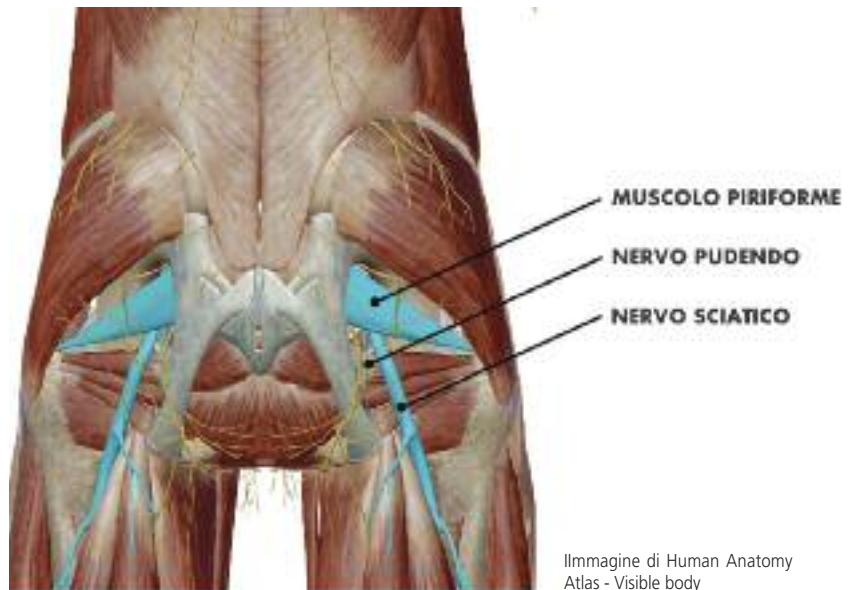


Immagine di Human Anatomy Atlas - Visible body

ABBIAMO DEI COMPLEX.



Complex
20% di sconto
Validità 3 mesi

ALTO DOSAGGIO
1 compressa al giorno



Complex- vitamine e minerali*

«Completa la mia alimentazione – in ogni fase della vita.»

*Sono integratori alimentari e non devono essere utilizzati in sostituzione di una dieta variata ed equilibrata né di uno stile di vita sano.

www.complex.swiss

Dolor-X Hot

Rilassa i muscoli tesi.



Dolor-X
20% di sconto
Validità 3 mesi



Se i tuoi muscoli sono rilassati, lo sei anche tu.

In caso di disturbi muscolari e articolari: **Dolor-X Hot.**

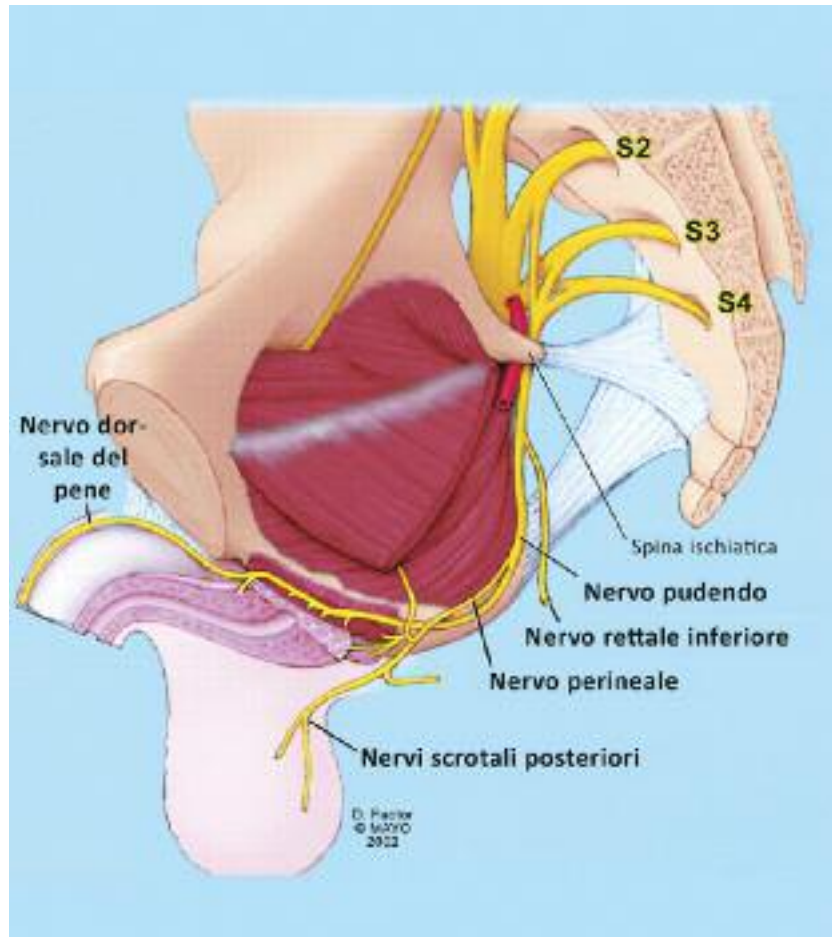
www.dolor-x.ch

di diverse discipline (urologi, ginecologi, neurologi, ecc.), disagio del paziente nel riferire la sintomatologia delle parti intime, sommaria conclusione da parte di alcuni medici nel volere intravedere nel sintomo una componente psicosomatica della sfera sessuale ed escludere una componente organica.”

Cosa si intende per una presa a carico interdisciplinare e come funziona?

C'è una figura di riferimento e chi è questa persona?

La dr.ssa Podella riferisce che, “allo stato attuale delle nostre conoscenze cliniche, è ormai irrinunciabile, pena il fallimento della azione terapeutica, una presa a carico contemporanea di più operatori sanitari che contribuiscano, ognuno con la propria competenza, a inquadrare diagnosi e terapia. La diagnosi di una nevralgia, e quindi anche della nevralgia del pudendo è squisitamente neurologica, perché i sintomi ed i segni sono molto indicativi, ma il problema sta nel fatto che il paziente vede il neurologo dopo una lunga lista di ginecologi e psicologi. Il Case manager dovrebbe essere il neurologo, che effettua l'esame obiettivo neurologico e raccoglie la sintesi della storia del paziente condividendola con la rete di altri operatori della salute, mantenendone l'installazione di intervento e disegnando il progetto riabilitativo da associare alle terapie farmacologiche, per il contrasto al dolore neuropatico. In effetti il dolore neuropatico è anche e soprattutto un dolore cronico di tipo centrale, che coinvolge circuiti cerebrali, i quali continuano a consolidare la percezione sensitiva alterata che è la componente principale e più fastidiosa del sintomo dolore, finanche quando, alla periferia, il nervo non è più infiammato.”



Come Presidente di Filo di Speranza, l'obiettivo che fra i tanti mi sta maggiormente a cuore è stare vicino e accompagnare i pazienti, farli uscire dal silenzio. Sottrarre questi pazienti alla definizione di pazienti psicosomatici. Dare un nome a una patologia che nasce come patologia organica e poi si riveste, per le caratteristiche e per la sede (organi genitali) di risvolti depressivi e disagio. Stabilire con forza che non è la condizione psicologica che innesca il dolore, ma è il dolore senza nome che porta con sé la sofferenza psicologica.

Articolo di Elena Pellanda (presidente di FdS)

STATI ANSIOSI, TENSIONE NERVOSA?



Sedatif PC
90 Compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi

É un medicamento omologato. Rivolgersi allo specialista e leggere il foglietto illustrativo.
N° dell'omologazione: 51020 (D)



La vostra salute merita il massimo rispetto

OSCILLOCOCCINUM®

Stati influenzali?



*Medicamento omeopatico,
come prevenzione o in caso
di stato influenzale conclamato.*



Oscillococcinum
20% di sconto
Validità 3 mesi

É UN MEDICAMENTO OMOLOGATO. RIVOLGERSI ALLO SPECIALISTA E LEGGERE IL FOGLIETTO ILLUSTRATIVO.
N. OMOL.: 52862 (D) Boiron SA, Berna - www.boiron-swiss.ch



La vostra salute merita il massimo rispetto



Voglia di passeggiate in montagna

Terminato il periodo del lockdown, la gente ha riscoperto e apprezzato maggiormente le passeggiate in montagna. Questo piacere continuerà sicuramente anche in autunno, dove potremo ancora godere di belle giornate e magari avere anche la fortuna di trovare un qualche buon fungo. Per tutti coloro che si avventurano in montagna, la segnaletica è davvero importante in qualsiasi punto del sentiero ci si trovi, che sia all'inizio, ad un bivio, o durante l'escursione. Per questo motivo vi riportiamo quanto appare sul sito dei sentieri svizzeri.

Segnaletica

La Svizzera è considerata a buon diritto un paradiso per gli escursionisti. Il nostro Paese possiede una rete di sentieri lunga 65 000 chilometri, fatta di sentieri escursionistici, sentieri di montagna e sentieri alpini, collegati tra loro. Per avere un termine di paragone, si pensi che la rete stradale svizzera è di poco più lunga («solo» 71 400 chilometri), mentre le vie ferrate si snodano per appena 5 100 chilometri. Unendo tra loro tutti i sentieri escursionistici svizzeri, si potrebbe compiere una volta e mezzo il giro della Terra.

I segnali, posti in circa 50 000 punti strategici lungo la rete di sentieri, informano gli escursionisti sulla categoria del sentiero, sulla destinazione del percorso ed eventualmente anche sul tempo di marcia. Grazie a un partenariato pubblico-privato, la segnaletica viene installata e mantenuta, a seconda del Cantone, da impiegati comunali o da volontari delle associazioni escursionistiche cantonali. Ogni anno tutti i sentieri escursionistici e i relativi segnali vengono sottoposti a una scrupolosa ispezione.

Sentieri escursionistici

I sentieri escursionistici sono generalmente larghi, possono però essere anche stretti e accidentati. I passaggi scoscesi si superano grazie a gradini e i punti con rischio di caduta sono protetti con parapetti. Oltre alla dovuta attenzione e prudenza, l'utilizzo dei sentieri escursionistici non richiede requisiti particolari. Sono consigliati scarponi robusti con suola ben scolpita e antiscivolo, un equipaggiamento adeguato alle condizioni meteorologiche e carte topografiche.

Segnaletica: indicatori di direzione, frecce direzionali e rombi sono gialli.

Sentieri escursionistici di montagna

I sentieri escursionistici di montagna comprendono in parte terreni difficilmente praticabili e sono prevalentemente scoscesi, stretti e parzialmente esposti. I passaggi particolarmente difficili sono protetti da corde o catene. Questi sentieri richiedono un passo sicuro, assenza di vertigini e una buona condizione fisica, oltre alla conoscenza dei pericoli in montagna (caduta di massi, pericolo di scivolare e di cadere, brusco cambiamento del tempo). L'equipaggiamento precedentemente consigliato per i sentieri escursionistici è indispensabile.

Segnaletica: indicatori di direzione gialli con punta in bianco-rosso-bianco, segnavia a vernice e segnali di conferma in bianco-rosso-bianco.

Sentieri escursionistici alpini

In parte senza tracciato, i sentieri escursionistici alpini possono comportare l'attraversamento di nevai, ghiacciai o ghiaioni e brevi passaggi rocciosi di arrampicata. La presenza di tratti attrezzati non è garantita. Questi sentieri richiedono un passo sicuro, assenza di vertigini e un'ottima condizione fisica, oltre a una conoscenza approfondita dei pericoli in montagna. In aggiunta all'equipaggiamento per i sentieri escursionistici di montagna possono essere necessari bussola, corda, piccozza e ramponi.

Segnaletica: indicatori di direzione blu con punta in bianco-blu-bianco, segnavia a vernice e segnali di conferma in bianco-blu-bianco.

Farmacisti Spazio Salute

Per maggiori informazioni potete visitare il sito:
<https://www.sentierisvizzeri.ch/it/segnaletica>



Farmacisti Spazio Salute

FORTE CONTRO IL DOLORE



Perskindol
Gel Classic
20% di sconto
Validità 3 mesi

**TRIPLA
AZIONE
TERAPEUTICA**



SWISS MADE

VERFORA

Esclusivamente in farmacie e drogherie. È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo. VERFORA SA

EAU THERMALE

Avène

lenitiva per natura

Cleanance
WOMEN

**Per la pelle impura delle
donne adulte**

Riduce le macchie rosse
e marroni dei brufoli

Affina i pori

Leviga la grana della pelle



LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES
Avène
PARIS



Avène
Cleanance
Women
20% di sconto
Validità 3 mesi



Mountain bike Godersi la natura senza infortuni

Ritemperare il corpo e la mente pedalando nel verde, magari lungo un corso d'acqua o in un bosco: il mountain biking offre momenti di autentica simbiosi con la natura. L'ABC di una gita in sicurezza? Un buon equipaggiamento, una preparazione accurata e una guida difensiva.

**bfu
bpa
upi**

Pascal Agostinetti
Capodelegato UPI
per la Svizzera meridionale



Oltre mezzo milione di svizzeri pratica il mountain biking, uno sport che permette di vivere appieno il senso di libertà a contatto con la natura. Purtroppo questa attività non è priva di rischi: ogni anno, infatti, circa 9000 persone si infortunano. Le lesioni più frequenti sono quelle al cingolo scapolare e al braccio. Con i consigli dell'UPI su equipaggiamento, pianificazione e comportamento attraverserai monti e valli giungendo sano e salvo alla meta.

Uno sport impegnativo

Il mountain biking richiede una buona forma fisica e un buon equipaggiamento, perché quando si pedala nella natura le sollecitazioni sono notevoli. Occorrono abilità atletiche come la resistenza, la forza e la coordinazione. Pianifica quindi l'itinerario e adotta uno stile di guida previdente, concentrato e adeguato alle tue capacità. Fai anche delle pause per bere e recuperare le energie; così ti manterrai in forma.

Mountain bike elettriche

Per le mountain bike elettriche valgono le stesse raccomandazioni fornite per quelle tradizionali. Dato il maggior peso e la presenza del motore bisogna acquisire dimestichezza con la guida delle e-bike sul terreno. Hai in programma di raggiungere nuove vette? Allora fai scorta di energie anche per la discesa.

Sulle strade e sui sentieri vigono le stesse regole come per le mountain bike convenzionali, a meno che la potenza del motore non superi i 500 watt e assista la pedalata fino a max. 25 km/h.

BIOFLORIN®


**Intestino in equilibrio.
Vita in equilibrio.**

Adatto per tutta la famiglia.

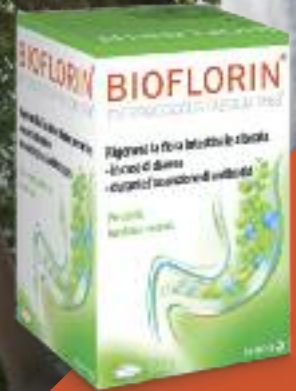


Il probiotico Bioflorin® rigenera la tua flora intestinale e riporta il tuo corpo in equilibrio – in modo da poter assaporare ogni momento.

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

SANOFI 

MAT-CH-2000368 – 04/2020.



Gengive che sanguinano? Combatta la causa ora!



meridol®
Gengive sane. Denti sani.



Bambini

Per i bambini sono adatti i percorsi o le piste semplici con grado di difficoltà blu. I bambini non devono essere trasportati con la mountain bike di un adulto e se si utilizza un carrello, vanno percorsi soltanto sentieri facili. Quando acquisti una mountain bike per bambini, scegline una leggera, con le leve del freno regolabili, il movimento centrale basso, le pedivelle corte e un'altezza del cavallo (standover) basso.

Equipaggiamento obbligatorio

Equipaggiati a puntino per pedalare in sicurezza! Chi utilizza il rampichino su strade pubbliche deve a tenersi alle stesse leggi valide per le biciclette convenzionali.

Le leggi hanno uno scopo ben preciso: la tua sicurezza.

- Serve un'illuminazione continua, non lampeggiante, con luce anteriore bianca e posteriore rossa, fissa o amovibile e visibile di notte in condizioni di bel tempo da una distanza di 100 metri. Consiglio: è possibile montare sulla bicicletta fonti luminose supplementari lampeggianti oppure fissarle al braccio, alla borsa, allo zaino ecc.
- Le luci delle biciclette non devono essere abbaglianti.
- Catarifrangenti fissi o pellicole rifrangenti con una superficie luminosa di almeno 10 cm², con luce anteriore bianca e posteriore rossa, e visibile da una distanza di 100 m.
- I pedali devono essere muniti di catarifrangenti anteriori e posteriori. Fanno eccezione i pedali da corsa, di sicurezza e simili.
- Gli pneumatici non devono lasciare intravedere la tela.
- Due freni ben funzionanti che agiscono uno sulla ruota anteriore e uno sulla ruota posteriore.

Anche il telefonino con un'applicazione per il pronto soccorso fa parte dell'equipaggiamento, e in caso di emergenza puoi chiamare il 112 o il 117.



Equipaggiamento consigliato

- Casco
- Occhiali da sport
- Guanti integrali
- Protezioni
- Abbigliamento funzionale e protezione contro le intemperie
- Scarpe da MTB con soles ben profilate, adatte ai tratti a piedi
- Qualcosa da mangiare
- Kit di pronto soccorso
- Cellulare con App per il pronto soccorso, GPS, mappe aggiornate
- Zainetto





+ SWISS INNOVATION

SPEGNI IL DOLORE CERVICALE

DUL-X®

NECK RELAX

- Agisce rapidamente
- Viene assorbito immediatamente
- Profumo discreto

Attenua dolori e tensioni cervicali e scapolari.

CE Dispositivo medico. Vedi il foglietto illustrativo. Melisana AG, 8004 Zurigo, www.dul-x.ch

Daylong™

ESPERTI IN PROTEZIONE SOLARE

LA PROTEZIONE SOLARE ATTIVA

Daylong™ è la protezione solare adatta e affidabile se per voi interessa la pelle sana. Daylong™, inoltre, dona alla pelle un'idratazione intensa che si mantiene per ore.



Disponibile anche come fluido BB colorato



Nuovo!



www.daylong.ch



Sul trail giusto

Un itinerario ben programmato che evita i sentieri di montagna molto frequentati o quelli senza divieti di circolazione, ad esempio una delle escursioni suggerite da SvizzeraMobile, è sicuramente più divertente. Scegli l'itinerario e il grado di difficoltà in base alle tue capacità. Se usi una mountain bike elettrica, evita ad esempio i tratti in cui deve essere trasportata a mano. Le mountain bike elettriche infatti sono molto più pesanti delle altre.

La pratica documentazione dell'UPI è ordinabile e scaricabile gratuitamente al sito upi.ch, approfittatene!



I 5 consigli principali

- Usa il casco, gli occhiali da sport, guanti integrali e le protezioni
- Scegli un tracciato adatto alle tue possibilità
- Guida in modo concentrato e difensivo
- Se circoli su strada, renditi visibile agli altri utenti
- Fai controllare la mountain bike da uno specialista

Il documento

L'UPI ha redatto un pratico documento, ordinabile e scaricabile gratuitamente dal nostro sito upi.ch, che contiene le maggiori informazioni e i consigli per la pratica del mountain biking.

Mountain bike - Il richiamo della natura

3.020, Consigli di sicurezza, Opuscolo A5, 8 pagine, disponibile anche in Tedesco e Francese.

Poiché l'autunno è ancora una stagione adatta alla pratica della mountain bike, approfitta dei consigli dell'UPI per goderti appieno le caratteristiche di questo periodo dell'anno, naturalmente, in tutta sicurezza. Buone pedalate!

Pascal Agostinetti

emoflon®

Protegge, lenisce e rigenera



Ø No cortisone, no anestetico

**Emoflon® ha una
trippla azione contro
i sintomi delle emorroidi.**

Emoflon® forma una barriera meccanica che copre, protegge e calma la pelle infiammata e pruriginosa. Riduce l'essiccamento della pelle, il che aiuta a guarire le lesioni e riduce il rischio di fessure o nuove lesioni causate dalla defecazione

CE2409

Legga attentamente le «introduzioni per l'uso» prima dell'utilizzo. Chieda consiglio al suo farmacista. Non usare in caso di ipersensibilità alla lanolina o ad un'altra sostanza contenuta. Non usare su emorroidi sanguinanti. Emoflon® è un dispositivo medico di classe IIa. Prodotto da EGIS Pharmaceuticals PLC.

 **SERVIER**

Servier (Suisse) S.A.
rue de la Bergère 10
1217 Meyrin 1

La piantaggine

La piantaggine (*Plantago Lanceolata*) è una pianta discreta che non presenta, perlomeno all'apparenza, alcun fascino particolare: non possiede né un odore gradevole né una speciale bellezza. Le sue foglie lunghe e diritte sono esenti da fusto e sono disposte a rosetta. Da maggio a settembre si possono osservare delle inflorescenze marroncine alte fino a 60cm simili a delle spighe.

La si può trovare praticamente ovunque: nei prati, nei campi, sul bordo delle strade e addirittura nelle fessure tra i marciapiedi.

Il momento più propenso per la raccolta è quello precedente alla fioritura. È considerata un'antica pianta medicinale in quanto le sue foglie contengono svariati principi attivi che le conferiscono proprietà bechiche, espettoranti, antibatteriche, antinfiammatorie e astringenti.

Apparato respiratorio

Grazie alla presenza di mucillagini, le foglie possiedono un'attività espettorante e antitussiva: aiutano quindi la rimozione di muco dai bronchi liberando così le vie aeree. Le sostanze antimicrobiche contenute le conferiscono invece un'attività antibatterica accompagnata da un'attività antinfiammatoria. Per questa ragione questa pianta trova largo impiego nel trattamento di malattie da raffreddamento e nelle affezioni delle vie respiratorie, principalmente nella cura di tosse, sinusite e bronchite.

Anche le infiammazioni di bocca e gola possono essere trattate con la piantaggine e se associata alla malva le sue proprietà curative vengono ampliate e rese più efficaci.

Ferite, lesioni e punture d'insetto

Grazie alle proprietà antinfiammatorie e antimicrobiche di cui discusso in precedenza, le foglie possono essere utilizzate per disinfettare le ferite e promuoverne la guarigione e la cicatrizzazione. Le foglie fresche si possono utilizzare per la preparazione di cataplasmi da applicare direttamente sull'area di cute interessata dall'infiammazione. Per le punture d'insetto invece si possono frizionare energicamente le foglie fresche direttamente sulla puntura in quanto possedendo un'azione antipruriginosa permettono di ridurre il prurito.

Problemi oculari

Un infuso preparato con le foglie fresche della piantaggine può rivelarsi molto utile nella cura delle problematiche oculari quali congiuntiviti, infiammazioni palpebrali o patologie d'origine allergica.

Questa pianta non possiede particolari controindicazioni ma resta comunque sconsigliato l'utilizzo in caso d'ipersensibilità conosciuta nei confronti di altre piante del genere *Plantago*.

Alcuni rimedi a base di piantaggine fai da te sono facili da preparare

Per l'infusione prendete circa 6 cucchiaini di foglie fresche e metterle in una tazza. Aggiungete dell'acqua bollente e lasciate in infusione per 10 minuti. Per favorire l'azione espettorante e curare il catarro è consigliato bere l'infuso caldo. Freddo invece lo si può utilizzare per fare i gargarismi e curare le infiammazioni del cavo orale.

Il Cataplasma è utile, come già detto in precedenza, in caso di punture d'insetto o di ferite. Per prepararlo prendete le foglie fresche e lavatele nell'acqua bollente. Dopodiché schiacciatele e trituratele fino ad ottenimento di una poltiglia che andrà applicata sulla zona interessata e se necessario fissata con un bendaggio.

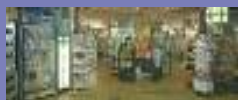
Le foglie di piantaggine non vengono utilizzate unicamente per le sue proprietà curative. Infatti, essendo commestibili e ricche di vitamina C possono essere aggiunte crude all'insalata oppure si possono consumare cotte come gli spinaci o utilizzare nella preparazione di sfiziosi piatti.

Farmacisti Spazio Salute



Farmacisti Spazio Salute

Luganese



Farmacia dell'Aeroporto SA

Agno

Via Lugano 21
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

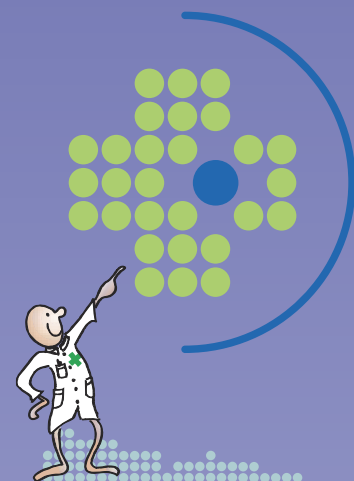
Via Canonica
Tel. 091 943 19 21

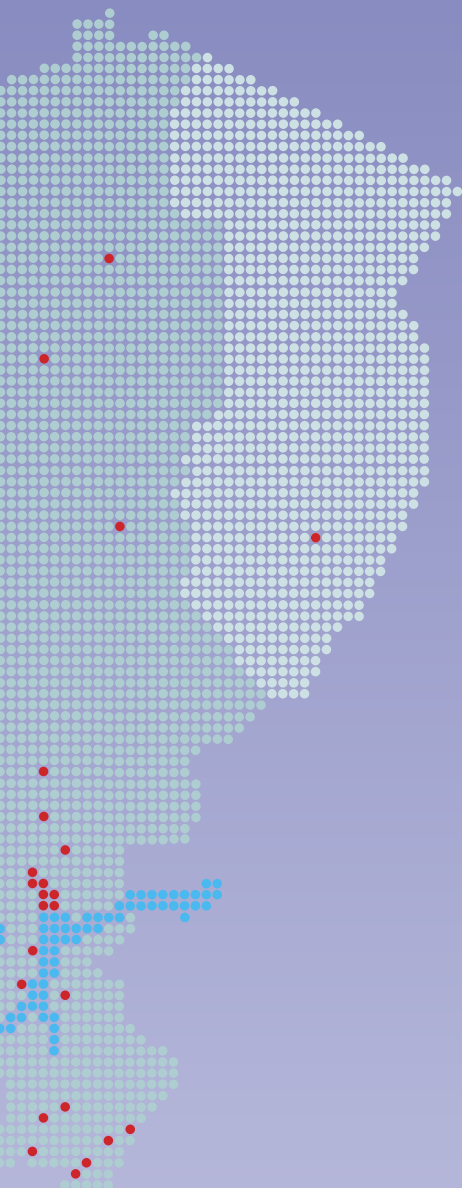


Farmacia San Marco

Vezia

Stabile ai Cedri
Tel. 091 967 19 19





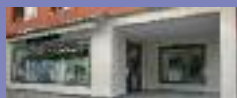
Bellinzonese, Tre Valli e Mesolcina



Farmacia Centrale

Biasca

Via Pini 18
Tel. 091 862 12 12



Farmacia Cugini

Giubiasco

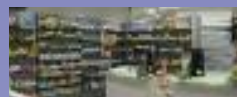
Largo Libero Olgiati 83
Tel. 091 857 12 51



Farmacia Moretti

Grono

Via Cantonale
Tel. 091 827 15 01



Farmacia Serravalle

Malvaglia

Via Campagnora 12
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 Quisisana

Novazzano

Via Marchetto 3
Tel. 091 682 03 23



Farmacia Serfontana

Serfontana

Centro Serfontana
Tel. 091 683 05 05



Farmacia Pestoni

Stabio

Via Giulia 20
Tel. 091 647 16 27



Farmacia Santa Chiara

Vacallo

Via Gen. Guisan 2
Tel. 091 683 72 43



**Autunno,
tempo di passeggiate
in montagna**

Calendario 2020 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

Ottobre
Integratore Strath
in collaborazione con
BIO STRATH



Novembre
Grande estrazione
con numerosi premi!



Dicembre
Panettoncino
in collaborazione con
SIMILASAN



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 dalle farmacie Spazio Salute!

Staccate e consegnate in una farmacia Spazio Salute

Cascate di Iguazu Argentina

2020 ottobre

1	giovedì	S. Teresa di Lisieux
2	venerdì	S. Angela Merici
3	sabato	S. Agostino
4	domenica	S. Tommaso Moro
5	lunedì	S. Paolo
6	martedì	S. Francesco
7	mercoledì	S.V. Maria del Soccorso
8	giovedì	S. Gerolamo
9	venerdì	S. Donato
10	sabato	S. Gerardo
11	domenica	S. Eusebio
12	lunedì	S. Sordano
13	martedì	S. Stefano
14	mercoledì	S. Spirito
15	giovedì	S. Teresa d'Avila
16	venerdì	S. Gallo
17	sabato	S. Costanzo
18	domenica	S. Lucia
19	lunedì	S. Lucia
20	martedì	S. Adriano
21	mercoledì	S. Lucia
22	giovedì	S. Giovanni Paolo II
23	venerdì	S. Giovanni da Capestrano
24	sabato	S. Luigi Gonzaga
25	domenica	S. Silvestro
26	lunedì	S. Silvestro
27	martedì	S. Basilio
28	mercoledì	S. Giovanni a Paolo
29	giovedì	S. Dorotheo
30	venerdì	S. Zaccaria
31	sabato	S. Antonio

Buono

Integratore Strath

Grande estrazione con numerosi premi

FARMACIE SPAZIOSALUTE

Salto Angel Venezuela

2020 novembre

1	domenica	San Giuseppe
2	martedì	Commemorazione di tutti i beati
3	martedì	S. Sisto
4	venerdì	S. Carlo Borromeo
5	giovedì	S. Gerardo
6	martedì	S. Francesco
7	sabato	S. Antonio
8	domenica	S. Tommaso Moro
9	lunedì	Dedicazione Beata del Lavoro
10	martedì	S. Andrea
11	mercoledì	S. Matteo di Tiro
12	giovedì	S. Gervasio
13	venerdì	S. Eusebio
14	sabato	S. Alberto
15	domenica	S. Agostino
16	martedì	S. Margherita di Scozia
17	giovedì	S. Rita
18	mercoledì	Dedicazione Beata S. Patrice e Paddy
19	domenica	S. Rita
20	venerdì	S. Ciriaco
21	sabato	Commemorazione di Maria di Immacolata
22	domenica	San Giuseppe
23	martedì	S. Donato
24	mercoledì	S. Caterina d'Alenconia
25	giovedì	S. Giovanni
26	venerdì	S. Angela Merici
27	sabato	S. Rita
28	domenica	S. Zaccaria
29	martedì	S. Dorotheo
30	venerdì	S. Antonio
31	sabato	S. Antonio

Buono

Grande estrazione con numerosi premi

FARMACIE SPAZIOSALUTE

Monte Everest Nepal

2020 dicembre

1	martedì	S. Ego
2	martedì	S. Ego
3	giovedì	S. Francesco Saverio
4	venerdì	S. Ego
5	sabato	S. Cristina
6	domenica	S. Ego
7	domenica	S. Ambrogio
8	martedì	S. Ego
9	mercoledì	S. Ego
10	giovedì	S. Ego
11	venerdì	S. Ego
12	sabato	S.V. Maria di Guadalupe
13	domenica	S. Ego
14	domenica	S. Costantino della Croce
15	martedì	S. Ego
16	mercoledì	S. Ego
17	giovedì	S. Ego
18	venerdì	S. Costantino
19	sabato	S. Ego
20	domenica	S. Ego
21	lunedì	S. Ego
22	martedì	S. Ego
23	mercoledì	S. Ego
24	giovedì	S. Ego
25	venerdì	S. Ego
26	sabato	S. Ego
27	domenica	S. Ego
28	domenica	S. Ego
29	martedì	S. Ego
30	mercoledì	S. Ego
31	giovedì	S. Ego

Buono

Grande estrazione con numerosi premi

FARMACIE SPAZIOSALUTE



NUOVA APP
SEMPRE CONNESSO
CON LA TUA FARMACIA



FARMACIE
SPAZIOSALUTE



**Farmacia dell'Aeroporto SA
Agno**
Nome APP: Farmacia Aeroporto



**Farmacia Federale
Massagno**
Nome APP: Farmacia Federale



**Farmacia Sant'Antonio
Bissone**
Nome APP: Farmaciabisson



**Farmacia Internazionale Bordononi
Lugano**
Nome APP: Farmacia Bordononi



**Farmacia Centro Grancia
Grancia**
Nome APP: Farmacia Centro Grancia



**Farmacia Malcantonese
Ponte Tresa**
Nome APP: Farmacia Malcantonese



**Farmacia Tosi
Gravesano**
Nome APP: Farmacia Tosi



**Farmacia Tamaro
Rivera**
Nome APP: Farmacia Tamaro



**Farmacia di Breganzona Planfarm
Lugano**
Nome APP: Farmacia Breganzona



**Farmacia Lepori
Tesserete**
Nome APP: Farmacia Lepori



**Farmacia di Besso
Lugano**
Nome APP: Farmacia di Besso



**Farmacia San Marco
Vezia**
Nome APP: Farmacia Vezia



**Farmacia del Parco
Lugano**
Nome APP: Farmacia Parco

APP: in contatto con la vostra farmacia Spazio Salute con un click

Le **farmacie Spazio Salute** vogliono essere precursori nel proprio settore di un trend mondiale che coinvolge ormai tutte le persone ed il loro modo di approcciarsi alle esigenze quotidiane attraverso un'APP aziendale individuale per ogni punto vendita ma gestita in modo centrale.

Le **farmacie Spazio Salute** intendono **comunicare e trasferire valore ai propri clienti**.

Affinché si crei valore, è indispensabile che il cliente abbia la percezione di fruire di un servizio esclusivo, in grado di soddisfare un suo bisogno.



**Farmacia Centrale
Biasca**
Nome APP: Farmacia Centrale



**Farmacia Moretti
Grono**
Nome APP: Farmacia Moretti



**Farmacia Serravalle
Malvaglia**
Nome APP: Farmacia Serravalle



**Farmacia Bianda
Brissago**
Nome APP: Farmacia Bianda



**Farmacia Varini
Locarno**
Nome APP: Farmacia Varini



**Farmacia Verbano
Minusio**
Nome APP: Farmacia Verbano

Innanzitutto creando contenuti di valore, che abbiano un qualche interesse per l'utente, ma anche curando tutti quegli aspetti legati all'estetica e alla funzionalità dell'APP (layout ed elementi grafici, architettura dei contenuti, navigabilità, ecc.), senza **mai perdere di vista il cliente e le sue esigenze**. Infatti, se da un lato è importante creare un'APP ottimale sotto tutti i punti di vista, è altrettanto importante saper gestire nel migliore dei modi il contatto con il cliente.

Le **APP delle farmacie Spazio Salute** hanno lo scopo di:

- aiutare il proprio cliente nella ricerca rapida della farmacia di turno, del medico di servizio, dell'ospedale più vicino e di tutti i servizi d'urgenza necessari nel campo sanitario
- **permettere l'invio rapido di ricette alla propria farmacia indicando l'ora di ritiro desiderato o l'eventuale necessità di una consegna a domicilio**
- consentire l'ordinazione di qualsivoglia prodotto acquistabile in farmacia tramite l'invio di una foto del prodotto o la descrizione dello stesso
- inviare ai propri clienti offerte puntuali e stagionali per consentire un notevole risparmio economico su prodotti leader in vendita nelle **farmacie Spazio Salute**

Lo scopo è di essere in contatto con la propria farmacia ed in pochi secondi comunicare le proprie necessità del momento in modo rapido e personalizzato.

Le APP delle farmacie Spazio Salute sono semplici e intuitive e ciò consente un facile accesso alle informazioni e fornisce al contempo un buon servizio di assistenza.

Le funzionalità offerte dai moderni dispositivi mobili (come la fotocamera, l'accesso ai contatti, il GPS, ecc.) consentono, infatti, nuove e più interessanti modalità di interazione e gli strumenti di geo-localizzazione rendono ancora più intensiva l'esperienza di acquisto.



**Farmacia Giardino
Coldrerio**
Nome APP: Farmacia Giardino



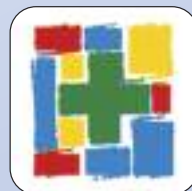
**Farmacia Quisisana
Novazzano**
Nome APP: Farmacia Quisisana



**Farmacia Serfontana
Serfontana**
Nome APP: Farmacia Serfontana

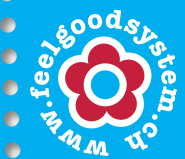


**Farmacia Pestoni
Stabio**
Nome APP: Farmacia Pestoni



**Farmacia Santa Chiara
Vacallo**
Nome APP: Farmacia Santa Chiara

Per Bimbosan solo
il miglior latte svizzero
è buono abbastanza.



Bimbosan Bio
Latte di crescita
(dai 12 mesi)
20% di sconto
Validità 3 mesi

In esclusiva nelle farmacie



Il latte svizzero è di altissima qualità anche grazie all'erba pregiata, alle numerose piccole fattorie, alla consapevolezza ecologica e alle rigorose leggi a protezione degli animali. Motivi sufficienti per decidere che tutti i nostri latti siano prodotti esclusivamente con latte proveniente da fattorie svizzere.

Importante: il latte materno è il miglior nutrimento per il bambino. L'OMS raccomanda l'allattamento esclusivo al seno per almeno 6 mesi.



Bimbosan
Per tutti i giorni.

Omeopatia
per tutta
la famiglia

Unitari, Complessi
Diluizioni DH, CH, K, LM, Q
Gemoterapia, Tinture madri, Oligoterapia

schmidt nagel
Homéopathie

Il bambino e l'omeopatia

I primi anni di vita di un bambino sono spesso caratterizzati da diverse patologie e problemi di salute, che nella maggior parte dei casi si avverano essere innocui. In tale contesto, l'omeopatia può rivelarsi particolarmente utile, in quanto può essere amministrata per curare ed alleviare i piccoli disturbi dei bambini, fin dalla più tenera età. Questo approccio terapeutico ha il vantaggio di non presentare alcuna tossicità e nessun effetto collaterale, anche in caso di somministrazione involontaria o sovradosaggio. Inoltre l'omeopatia agisce in modo delicato e duraturo stimolando le forze autoriparatrici dell'individuo. Il rimedio omeopatico deve essere scelto in base ai sintomi: fatevi consigliare dal vostro medico o farmacista omeopatico, che saprà orientarvi al meglio nella scelta della sostanza e della posologia. Breve panoramica dell'omeopatia per i più piccoli.

Farmacisti Spazio Salute

In quali casi l'omeopatia può rivelarsi utile nei bambini?

- Se il bambino rigurgita o soffre di reflusso, **Asa foetida 9CH** (3 granuli da sciogliere in poca acqua 3 volte al giorno prima dei pasti) può rivelarsi utile.
- Le coliche ed i dolori addominali sono molto frequenti nei primi mesi di vita. **Colocynthis 9CH** (3 granuli in un po' d'acqua) seguito da un lieve massaggio sul pancino può calmare il bambino.
- Dopo una giornata piena di stimoli, se il bambino è agitato, pensate a **Coffea cruda 9CH** (3 granuli in un po' d'acqua prima di dormire).
- Le notti dei più piccoli sono spesso agitate. In caso di angosce notturne, **Stramonium 9CH** è il rimedio da scegliere (3 granuli in un po' d'acqua quando il bambino si sveglia).
- Per alleviare gli effetti collaterali delle vaccinazioni alle quali il vostro bambino dovrà sottoporsi, **Thuja 9CH** (3 granuli in un po' d'acqua dopo la vaccinazione o il giorno dopo) può rivelarsi molto utile.
- Nei casi di dentizione dolorosa, il rimedio **Chamomilla 9CH** (3 granuli da ripetere al bisogno) è spesso utilizzato per le sue virtù calmanti.
- L'arnica può alleviare piccole ferite e lievi contusioni (**Arnica 9CH**, 3 granuli 4 volte al giorno per 48 ore).
- Se il bambino ha la nausea o il mal d'auto, **Cocculus 9CH** o **Nux Vomica 9CH** sono i rimedi da scegliere (3 granuli 15 minuti prima della partenza).
- Una scottatura? Pensate a **Belladonna 9CH** e **Cantharis 9CH** (3 granuli 3 volte al giorno per 48 ore).
- Contro le punture di zanzara, **Caladium 9CH** è indispensabile. Allontana gli ospiti indesiderati, modificando l'odore del sudore della pelle. Già punto? **Ledum 9CH** (3 granuli 3 volte al giorno per alcuni giorni) allevia il prurito e l'edema.

Come somministrare un rimedio omeopatico ad un bambino?

Per un bambino al di sotto dei sei mesi, il metodo più idoneo è quello di far sciogliere i granuli in un po' d'acqua minerale da dare con il biberon. Quando sarà un po' più grande, si potranno dare i granuli direttamente in bocca. L'ideale è di somministrare le dosi in due volte, la metà la sera o al momento di andare a letto, l'altra metà al mattino, prima o lontano dai pasti. Un rimedio omeopatico dovrebbe essere ripetuto raramente per più di 48 ore. Senza miglioramento dei sintomi dopo questo periodo, si consiglia vivamente di consultare un medico.

Farmacisti Spazio Salute



La famiglia diurna

Un'opportunità professionale e una risorsa per i genitori che lavorano



Oggi la donna lavora di più di qualche anno fa, ma non è sempre facile per lei far conciliare lavoro e cura dei figli.

Il numero delle mamme che sceglie di riprendere l'attività professionale dopo la nascita dei figli è sempre in aumento, ma c'è anche chi, dopo essere diventata mamma, rimane a casa ad occuparsi dei propri bambini. Non è nemmeno detto che, una volta cresciuti i figli, una donna rientri nel mondo del lavoro che ha lasciato.

Quale occasione migliore per intraprendere un'attività professionale che si può svolgere da casa, che permette di occuparsi dei propri figli insieme ad altri bambini, o semplicemente che permette di svolgere un ruolo di aiuto alle famiglie che lavorano?

La Federazione Ticinese Famiglie Diurne, di cui fanno parte l'Associazione del Luganese, quella del Mendrisiotto e quella del Sopraceneri, è costantemente alla ricerca di nuove famiglie diurne per garantire questo importante ruolo sociale, sempre molto richiesto.

È per questo motivo che ci rivolgiamo a tutte quelle figure che amano trascorrere il loro tempo con i bambini, che hanno una casa spaziosa in cui accoglierli e tempo da dedicare loro.

I requisiti sono

La predisposizione alla relazione con i bambini, una casa accogliente e spaziosa, la disponibilità a seguire dei corsi di formazione obbligatori (pacchetto di una sessantina di ore) organizzati dalla Federazione e dalle singole associazioni, grazie ai sussidi del DSS riconosciuti dal 2006 con l'entrata in vigore della Legge per le famiglie. Vi sono anche momenti di formazione continua, durante tutto l'arco dell'attività.

Come si inizia?

Il/La candidato/a si annuncia presso l'associazione della sua zona di residenza. La coordinatrice fisserà un primo appuntamento per un colloquio. Successivamente verranno effettuati dei colloqui a domicilio, in presenza di tutta la famiglia, in modo che si possa valutare la condivisione e l'idoneità. In questa occasione si verificherà anche che gli spazi siano adatti e rispettino gli standard fissati dall'Ufficio prevenzione infortuni.

Dopo aver raccolto una serie di documentazione ove si attesta che la famiglia è idonea ad accogliere dei minori in casa propria, le coordinatrici sottopongono la candidatura al comitato dell'Associazione, il quale ratificherà l'idoneità della nuova famiglia diurna.

Una volta firmato il contratto, l'Associazione funge da datore di lavoro e s'incarica di versare il salario e gli oneri sociali. La famiglia diurna ha diritto anche a delle indennità relative alla malattia, all'infortunio e alle vacanze.

La famiglia diurna può ospitare massimo 5 bambini contemporaneamente, oltre ai propri figli. Il compenso è di Fr. 8.- per bambino all'ora per le prime 400 ore accumulate, in seguito (il compenso è di Fr. 6.-). Sono previsti dei rimborsi anche per i pasti consumati dai bambini presso la famiglia diurna.

Un compito importante lo svolgono le coordinatrici dell'Associazione, le quali fungono da mediatrici nel contatto tra famiglia e mamma diurna. La recente figura dell'educatore familiare ha contatti frequenti con le famiglie diurne, supportandole e sostenendole in ogni aspetto che questo ruolo comporta.

Il target degli ospiti va dagli 0 ai 15 anni. La scelta degli orari di frequenza è un accordo che viene preso tra famiglia diurna e famiglia affidante. Si tratta di una flessibilità vantaggiosa sia per la mamma diurna, che può scegliere a discrezione le sue disponibilità, sia per i genitori, che trovano la possibilità di affidare i figli senza orari fissi come succede in un asilo nido o in un centro extrascolastico.

Oltre ad un lavoro vero e proprio, per la famiglia diurna è un'ottima occasione per essere solidali e per permettere ai bambini di vivere un'esperienza di condivisione in un ambiente familiare sicuro e protetto.

E per chi vuole affidare i propri figli ad una famiglia diurna come funziona?

Basta iscriversi. Potete chiedere informazioni telefonicamente, o trovarle sul nostro sito. Una volta raccolti i dati necessari, verrete contattati per valutare e trovare insieme la soluzione migliore per le vostre esigenze.

www.famigliediurne.ch

Associazione Luganese Famiglie Diurne
Vicolo Antico 2
6943 Vezia
Tel. 091 96815 70

Associazione Famiglie Diurne del Mendrisiotto
Casella postale 72
6833 Vacallo
Tel. 091 682 14 19

Associazione Famiglie Diurne Sopraceneri
Via Giuseppe Cattori 11
6600 Locarno
Tel. 091 760 06 20



NUOVO

Voltaren Cerotto Termico

La terapia del calore



Voltaren
patch chauffant
4 cerotti
20% di sconto
Validità 3 mesi



**PROVATELO
ORA!**



8 ore
di terapeutico calore profondo:
rilassa i muscoli contratti senza
farmaci.

Nelle Farmacie Spazio Salute conviene!



Pillola

I farmacisti Spazio Salute 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 Spazio Salute vi propongono la soluzione salina fisiologica per la pulizia nasale, oculare e per aerosolterapia.



Misuratori di pressione Veroval

Le Farmacie Spazio Salute vi propongono i misuratori ad un prezzo imbattibile:

- misuratore pressione da polso Chf 79.-
- misuratore da braccio Chf 99.-



Test di gravidanza

Le Farmacie Spazio Salute 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



Similasan
occhi secchi
20% di sconto
Validità 3 mesi



EYE PHRASIA *plus*



**PER OCCHI
SECCHI,
IRRITATI E
LACRIMANTI.**

Sono dei medicinali omologati. Leggere i foglietti illustrativi.
Similasan AG

BELLADONNA
D6

plus

EUPHRASIA
3c D6

plus

**MERCURIUS
SUBL. CORR. D6**

Più che dell'eufrasia.

1980-2020
Similasan

Arkopharma
LABORATOIRES

l'intelligenza della natura per la vostra salute



NOVITÀ

ARKOROYAL® FORTE, LE API VI OFFRONO CIÒ CHE HANNO DI PIÙ CARO

Da ARKOPHARMA sappiamo che i dolori quotidiani possono essere alleviati con prodotti naturali per la salute.

ARKOROYAL® FORTE è una soluzione di origine naturale a base di Echinacea, propoli, polline, miele e di pappa reale di QUALITÀ PREMIUM, naturalmente dosata in Apalbumina.

- PAPPA REALE **BIO** NATURALE
- SENZA CONSERVANTI
- SENZA INGREDIENTI CHIMICI



Arkoroyal forte
20 fiale bevibili
20% di sconto
Validità 3 mesi



Pappa reale - Propoli -
Polline - Miele - Echinacea



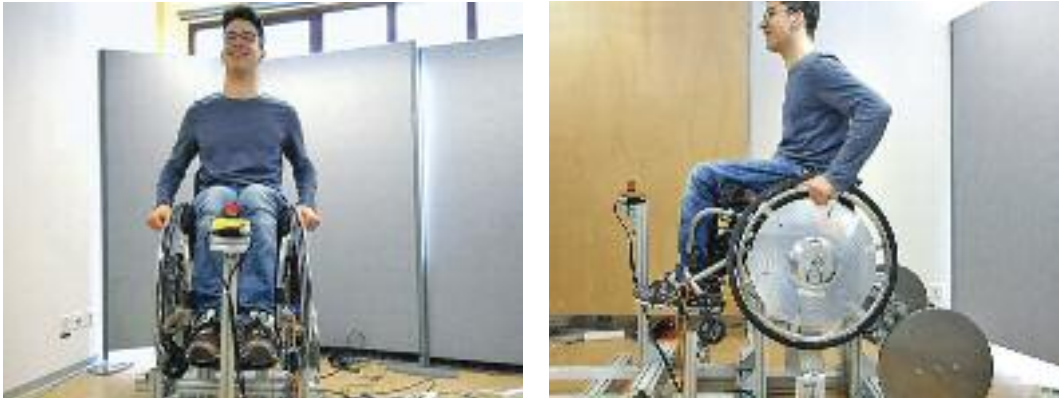
ARKOPHARMA

LABORATORI FARMACEUTICI DI MEDICINA NATURALE.

Ergometro per sedia a rotelle Per il bene delle spalle

Una postura seduta ottimale in sedia a rotelle è importante per prevenire dei disturbi alle spalle. L'ergometro per sedia a rotelle può aiutare le persone mielose a spostarsi in maniera più efficiente, senza sovraccaricare le spalle.

Fondazione svizzera
per paraplegici
Guido A. Zäch Strasse 10
6207 Nottwil
paraplegie.ch



Basil Dias prova l'ergometro durante una fase dello sviluppo presso il Politecnico di Zurigo.

Le persone che si muovono in sedia a rotelle sollecitano molto più intensamente gli arti superiori rispetto alle persone deambulanti. Infatti, nonostante anatomicamente non siano state concepite a questo scopo, nel loro caso sia per gli spostamenti quotidiani che nei trasferimenti dalla carrozzella all'automobile, le braccia e soprattutto le spalle fanno le veci delle gambe. Indotta dalla costante ripetizione di movimenti che permettono di spingere avanti la sedia a rotelle, l'elevata pressione esercitata sulle articolazioni e la muscolatura delle spalle può suscitare disturbi che incidono pesantemente sulla mobilità e sulla qualità di vita delle persone mielose.

Nonostante vi sia una nota correlazione tra la postura seduta e l'eccessiva sollecitazione delle spalle, ad oggi non esiste un sistema associato che permetta di risolvere il problema. Un progetto innovativo nato a Nottwil intende quindi porvi rimedio. In collaborazione con il politecnico (ETH) di Zurigo e la Ricerca svizzera per paraplegici, Orthotec ha sviluppato un ergometro in grado di individuare per ogni persona in carrozzella una postura seduta e degli angoli di applicazione della forza ottimali.

La prevenzione prima di tutto

Questo nuovo ergometro misura l'efficienza della forza impiegata durante gli spostamenti e permette di definire elettronicamente e confrontare rapidamente varie posizioni di seduta. «Vogliamo permettere alle persone mielose di spostarsi in modo più efficiente, senza sovraccaricare le spalle», spiega Stefan Dürger, direttore commerciale di Orthotec, società affiliata della Fondazione svizzera per paraplegici e sinonimo di innovazione. «Più è efficace la trasmissione della forza dalle spalle al suolo, minore sarà la sollecitazione di queste ultime.»

Una prima versione del suddetto ergometro viene attualmente testata e verrà presentata al pubblico nel quadro del Cybathlon di quest'anno (vedasi box). La visione di Stefan Dürger è di avviare il perfezionamento della postura seduta già in fase di riabilitazione, calibrando correttamente le sedie a rotelle dei pazienti. «Per evitare dei danni a lungo termine a carico delle spalle è importante attenuare la sollecitazione fin dall'inizio.» Si tratta quindi di un progetto innovativo che ha il potenziale di trasformare profondamente le vite delle persone con lesione midollare.

I capelli – Lo specchio dell'anima

I capelli definiscono in misura particolare il nostro aspetto esteriore.

Pertanto il disagio aumenta quando i capelli diventano improvvisamente fragili e sfibrati o addirittura iniziano a cadere. Non per niente definiamo i capelli anche «lo specchio dell'anima», dal momento che le nostre condizioni generali hanno davvero un'influenza enorme sulla qualità e sullo spessore dei nostri capelli.

La condizione fondamentale per una crescita sana è un apporto sufficiente di sostanze nutritive e ricostituenti.

Questo apporto avviene attraverso il sistema circolatorio nella radice pilifera e ne influisce il metabolismo cellulare. I cambiamenti ormonali, le infezioni, un'alimentazione non adeguata o lo stress cronico pos-

sono fare in modo che l'apporto nella radice pilifera sia notevolmente ridotto o che addirittura sia interrotto. La conseguenza può essere una caduta improvvisa di capelli (ovvero una perdita di oltre 80-100 capelli al giorno).

Ma i capelli non cadono subito!

Al contrario, il nostro ciclo della crescita dei capelli naturale fa in modo che i capelli cadano solamente dopo circa tre mesi dall'evento scatenante. In generale, in caso di caduta di capelli è quindi sempre importante risalire in primo luogo alla causa.

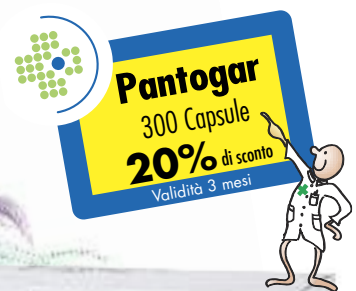
La medicina sa che proprio i capelli delle donne sono molto sensibili ai cambiamenti.

Circa il 19% di tutte le donne di età compresa tra 20 e 75 anni soffre

di caduta dei capelli. Grazie alla sua combinazione unica di principi attivi, pantogar® cura visibilmente la caduta dei capelli diffusa, ne migliora la struttura e la qualità e previene l'incanutimento precoce. Grazie alla combinazione speciale di cistina, vitamine del gruppo B, lievito medicinale, cheratina e acido aminobenzoico, pantogar® fornisce al capello tramite il metabolismo cellulare tutte le sostanze nutritive necessarie di cui ha bisogno per crescere in modo sano e per costruire una struttura solida ed elastica. A causa del ciclo della crescita dei capelli, una terapia mirata per la riduzione della caduta dei capelli dura almeno tre mesi.

È un prodotto farmaceutico approvato. Leggere il foglietto illustrativo.

La formula L-cistina contro la perdita di capelli



pantogar® trattamento contro la caduta dei capelli, lo sfaldamento delle unghie e per la prevenzione della comparsa precoce dei capelli bianchi. La L-cistina è un aminoacido naturale e si trova a concentrazioni elevate nelle cellule pilifere.

Disponibile in farmacie e drogherie. È un prodotto farmaceutico approvato. Leggere il foglietto illustrativo.

Frutto di una proficua collaborazione

L'ergometro nasce dallo sforzo congiunto di Orthotec e degli specialisti dell'ETH di Zurigo, che tra le altre cose hanno messo a punto la tecnologia volta a misurare la prestazione. «Calcoliamo la sollecitazione delle spalle in base alle forze di contatto misurate in concomitanza del corrimano e fino a quando non viene raggiunta una posizione ottimale, favorevole per le spalle, si procede con una calibrazione automatica della posizione di seduta», spiega Frieder Wittmann, ricercatore di sistemi sensitivo-motori presso l'ETH.

Di concerto con il team del Politecnico di Zurigo, anche Wiebe de Vries (Ricerca svizzera per paraplegici), e sotto la sua direzione il suo gruppo di ricercatori per la salute delle spalle e la mobilità, hanno contribuito al processo di sviluppo con la propria esperta in materia.



Creazione della prima versione. Stefan Dürger (al centro) con l'esperto per le costruzioni speciali di Orthotec Kurt Galliker (a destra) e Reto Schnyder.

La ricerca continua

L'idea degli sviluppatori di sfruttare i vantaggi di questo sistema rivoluzionario anche nella vita di tutti i giorni affonda le proprie radici in un progetto dello sport di punta: nella sedia a rotelle da corsa si cerca infatti di ottimizzare l'aerodinamica e la forza applicata adeguando la postura seduta. Per Stefan Dürger l'equazione è semplice: «Se grazie a una migliore postura seduta un corridore in sedia a rotelle è più veloce poiché risparmia fino al trenta per cento di forza, nell'uso quotidiano ciò corrisponde a una riduzione del trenta per cento della sollecitazione delle spalle.»

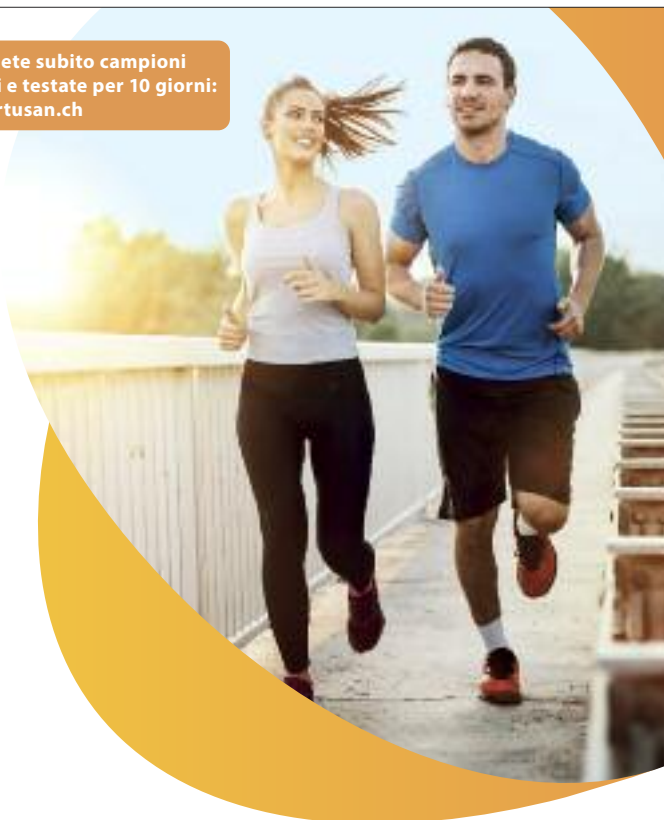
Superfood per le articolazioni

Richiedete subito campioni gratuiti e testate per 10 giorni: www.artusan.ch

ARTUSAN NEM® è un integratore alimentare con membrana di guscio d'uovo parzialmente idrolizzata (NEM®) e manganese.

Il manganese contribuisce a un normale metabolismo energetico e a mantenere la normale formazione delle ossa e del tessuto connettivo.

Per ulteriori informazioni*: www.artusan.ch



*Note sulla sana alimentazione, ipersensibilità e per il consumo raccomandato.



NATURAL EGGSHELL MEMBRANE



Kytta

LA GIUSTA SCELTA CONTRO I DOLORI.

Contro dolori muscolari e articolari

- antidolorifica
- antinfiammatoria
- decongestionante



È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo. Disponibile in farmacia e in drogheria. Iromedica SA, San Gallo

«Per evitare dei danni a lungo termine, bisognerebbe ridurre la sollecitazione delle spalle fin dall’inizio.»

Stefan Dürger, ingegnere meccanico diplomato e direttore commerciale Orthotec

In una prima fase gli specialisti si sono concentrati sulla riduzione della forza a carico delle spalle, ora il team di ricerca ha però già in mente il prossimo passo. Infatti, come spiega Stefan Dürger, «modificando la postura seduta di una persona in sedia a rotelle, rischiano di emergere altri problemi, ad esempio una sollecitazione errata dell'anca oppure un rischio elevato di lesioni da pressione.» Al fine di rispondere a tali problematiche, i partner coinvolti nel progetto hanno inoltrato una richiesta di ricerca scientifica presso il Fondo nazionale svizzero. I mezzi finanziari così ottenuti permetterebbero di riprendere questi importanti lavori già l'anno prossimo.
(mste / we)

La vostra donazione aiuta

La realizzazione di questo progetto innovativo è stata resa possibile da donazioni a destinazione vincolata.

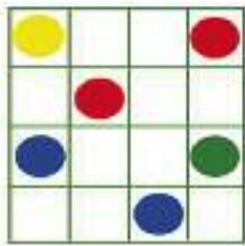
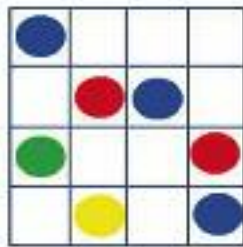


Sudoku colorato

Giochiamo con i colori?

Ne prendiamo 4 dal fondo del mare e ci divertiamo con il sudoku!

Le regole sono: in ogni riga, verticale o orizzontale, un colore deve apparire una sola volta. Giochiamo con: blu, rosso, giallo e verde.



Unisci i puntini da 1 a 34

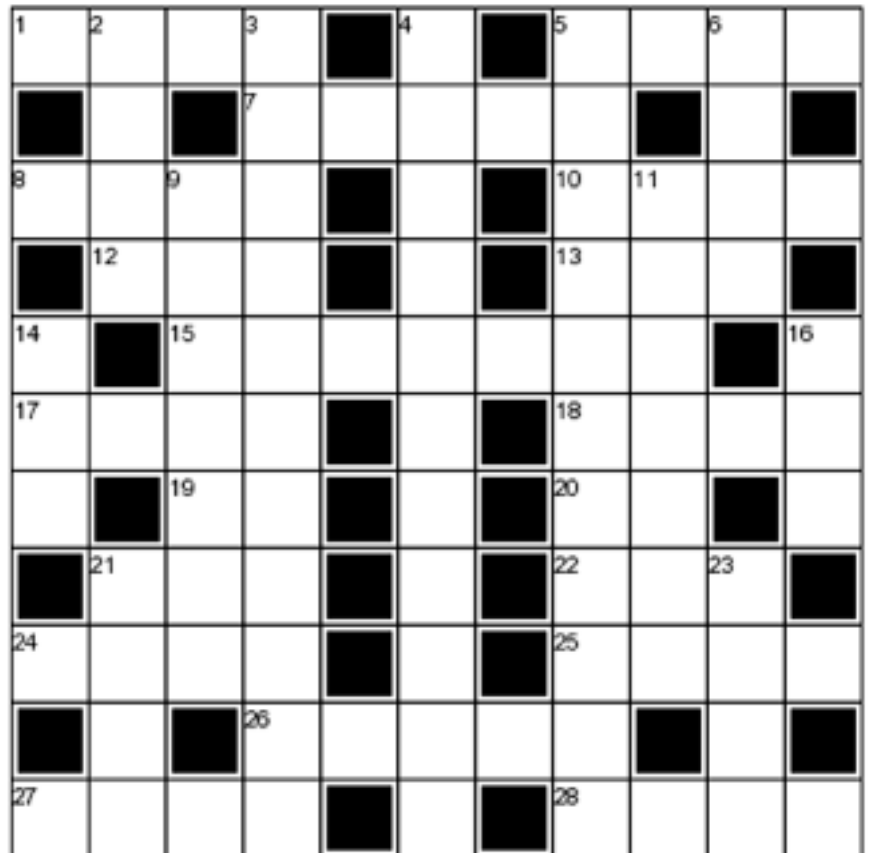


Orizzontali

1. Rocce erse e scoscese
5. Piccolo fermaglio
7. Fama, notorietà
8. È contrapposto a soft
10. Incontrandosi si annusano
12. Città vietnamita
13. Centocinquantuno... romani
15. Ghigno, sberleffo
17. Un superatleta
18. Concubina di Abramo
19. Alleanza nazionale
20. Il "vai!" degli inglesi
21. Possedeva la Rai
22. Istituto accertamento diffusione
24. Una donna senza fede
25. Amò la monaca di Monza
26. Personaggio vincente della fattoria in tv
27. Un paio al lotto
28. La Rai di altri tempi

Verticali

2. Ha per la capitale Salt Lake City
3. Ossesso, posseduto
4. Esodo, espatrio
5. Il frutto... di una battuta
6. Quelli "alla notte" sono di Novalis
9. Respirare rumorosamente nel sonno
11. Lo stato brasiliano con capitale Maceiò
14. Nelle negazioni francesi
16. Un conte rossiniano
21. Ugualmente... nel linguaggio giuridico
23. Sono cinque per mano



Sudoku

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

Le nostre promozioni



Le nostre promozioni



a pagina 8



a pagina 12



a pagina 14



a pagina 16



a pagina 18



a pagina 30



a pagina 34



a pagina 38

Le nostre promozioni



a pagina 2



a pagina 4



a pagina 14



a pagina 20



a pagina 36



a pagina 36



a pagina 47



a pagina 48

Nuovo

gsk

Otrivin Raffreddore Plus



Triplo effetto contro il raffreddore

- Libera il naso in qualche minuto
- Favorisce la cicatrizzazione
- Protegge la mucosa nasale grazie al dexpanthenolo



Otrivin
Rhume plus - spray
20% di sconto
Validità 3 mesi



È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

GSK Consumer Healthcare Schweiz AG

CHCH/CHOTRI/0020/19b - 06/2019

Flector Plus Tissugel®

Applicare invece di massaggiare.

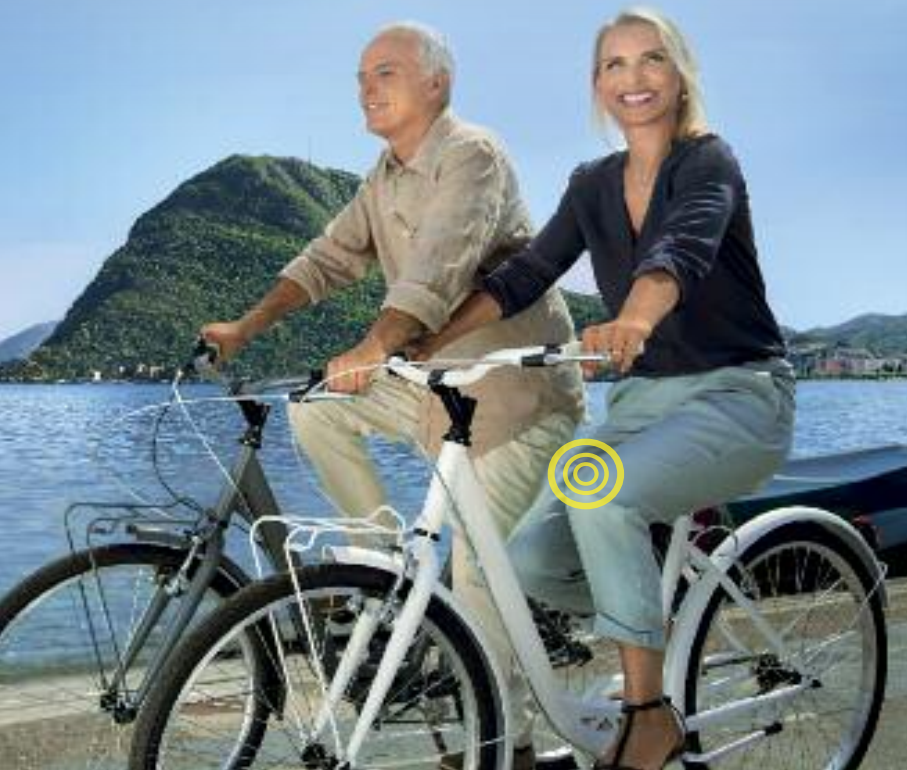


Combatte il dolore e l'infiammazione in caso di slogature, contusioni e strappi muscolari con ematomi ed edemi.



Flector EP Tissugel®

Applicare invece di massaggiare.



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

Sono dei medicinali omologati.
Leggere i foglietti illustrativi.

IBSA Institut Biochimique SA, Swiss Business Operations
Via del Piano 29, CH-6926 Montagnola, www.ibsa.swiss



Caring Innovation