

FARMACIE SPAZIOSALUTE

attualità e benessere

La rivista delle 27 farmacie SpazioSalute al vostro servizio



Giugno 2014

plattoronte RSI

Bepanthen® Plus

Per la pelle con
piccole lesioni.



**Bepanthen
Plus**

20% di sconto

valido fino al 31.08.2014



Bayer (Schweiz) AG,
8045 Zürich

Leggere il foglietto illustrativo.

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore, come avrete certamente notato, quest'anno proponiamo una nuova veste grafica della rivista con un'impostazione più sobria e moderna. Anche il logo ha fatto un suo percorso ed evoluzione, una croce asimmetrica con un grosso punto blu. Il punto sta a rappresentare il centro di competenza e della salute delle nostre officine, l'asimmetria della croce, il desiderio di differenziarsi da parte delle Farmacie SpazioSalute nel contesto ticinese.

A scadenze regolari nel periodo estivo il mondo sportivo ci propone avvenimenti planetari. Quest'anno potremo dilettarci nel seguire il campionato del mondo di calcio che si svolge in uno dei paesi più importanti calcisticamente parlando: il Brasile.

Per questo motivo non potevamo non proporvi un articolo sulla samba e i piaceri delle melodie e dei suoni che arrivano da quel paese e un'intervista a uno dei partecipanti a questo torneo, un uomo cresciuto in Ticino e che sarà uno dei protagonisti della nostra nazionale.

E perché non deliziarsi durante queste prosime serate estive con uno dei piatti proposti dai nostri chefs di Piattoforte?

Vi auguriamo una buona lettura e un salutare buon appetito.

Farmacisti Spazio Salute

www.farmaciespaziosalute.ch

Giugno 2014

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

Tiratura: in Ticino 120'000 esemplari

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

Copertina: Christian Frapolli, foto Roberto Barra, Locarno

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

Coordinamento: Poncioni SA, 6616 Losone

La terapia neurale	5	
spazio salute		
La pulizia dell'orecchio	9	
spazio salute		
Igiene della bocca	13	
spazio salute		
Quando le donne sudano freddo	15	
spazio salute		
Educare alla disciplina sensibile o positiva	19	
spazio educazione		
Cucina creativa	22	
spazio cucina		
Farmacie Spazio Salute	24	
spazio farmacie		
Consigli d'acquisto	26	
spazio convenienza		
Calendario 2014 con grande sorteggio	27	
spazio agenda		
Giochi	31	
spazio giochi		
E...state con ASIG all'insegna della cultura!	32	
spazio associazioni		
Suoniamo (e balliamo) sul mondo	35	
spazio salute		
Perchè SPA?	39	
spazio benessere		
Le nostre promozioni	43	
spazio promo		
Valon Behrami	45	
spazio sport		



Ialuna®

Naturale e senza ormoni contro
la secchezza vaginale.

Senza ricetta nelle
farmacie e drogherie.



Ovuli con acido ialuronico e vitamina E.

www.secchezzavaginale.ch



Senza parabeni e altri conservanti.

- Idrata efficacemente e a lungo.
- Favorisce la cicatrizzazione.
- Diminuisce il rischio di nuove infezioni.
- Riduce l'infiammazione.

Questo è un dispositivo medico. Chieda consiglio ad uno specialista e legga le istruzioni per l'uso



La terapia neurale

Una terapia alternativa per dolori ed altri disturbi funzionali con una base scientifica riconosciuta

Origini

La terapia neurale venne scoperta e descritta dai fratelli Huneke, medici germanici nella prima metà del secolo scorso. Essi hanno osservato che con iniezione di un anestetico locale debole (Procaina) si potevano curare dolori anche cronici come cefalee ed emicranie o dolori cicatriziali e tanti altri. Dato che l'iniezione non deve sempre avvenire nel posto del dolore stesso, supponevano un effetto tramite i nervi e hanno creato il nome di "terapia neurale". Oggi sappiamo che l'anestetico agisce sul sistema nervoso autonomo (simpatico e parasimpatico) e sulla trasmissione del dolore nel corpo.

Dolori senza lesione organica

Quando i dolori non trovano una spiegazione organica, si ha tendenza ad attribuirli a disturbi psicologici e di considerarli come non reali e senza importanza. Infatti il dolore risentito non corrisponde sempre ad una lesione strutturale attuale. Può anche solo essere una sensazione descritta come se fosse una lesione. Si tratta allora di un disturbo a li-

vello del sistema nervoso. Possiamo paragonare la situazione ad un problema del programma di un computer. Se è possibile agire sul software, si può cercare di ristabilire il programma originale privo del disturbo. Con un'anestesia locale che addormenta i nervi della zona per un breve tempo, si spegne la funzione nervosa temporaneamente e si obbliga il corpo a ricaricare "il programma". Se il disturbo originale non è più attivo, il programma viene stabilizzato e i dolori possono migliorare e spesso scomparire.

Dolori tipici per la terapia neurale

Dolori cicatriziali

Dopo ferite o operazioni con tagli importanti o molto dolorosi, la cicatrice stessa può causare disturbi cronici che danno l'impressione che la guarigione non sia terminata. Rimangono spesso anche disturbi della sensibilità nella zona ferita. In questi casi un'infiltrazione della cicatrice con un anestetico può calmare anche dolori che sembrano provenire dalla profondità del corpo.

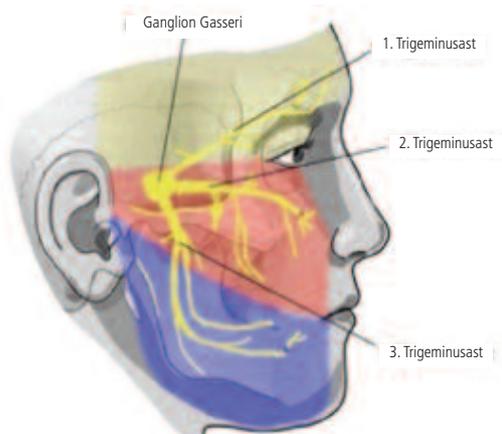
Cefalee ed emicranie

Le cause esatte dei dolori di testa non sono ben chiare, ma sicuramente multiple e diverse da una persona all'altra. Non è un caso che

Dott. Frédéric von Orelli
via Frasca 8
6900 Lugano,
091 922 69 36 e
Schmerzlinik Basel AG
www.orelli.ch



Cicatrice dolorosa dopo varie operazioni per ligamenti rotti



Sito del nervo trigemino responsabile di vari dolori della faccia e con funzione regolativa della circolazione dei seni paranasali



Iniezione sul nervo trigemino per sinusite cronica

PIZ BUIN®

"Where have you been!"



Finalmente! Una protezione solare anche sulla pelle bagnata.

PIZ BUIN® WET SKIN™ SPRAY TRASPARENTE

La nuova protezione solare che si può applicare sulla pelle bagnata. Bella e viziata dal sole: senza compromessi.

Visita pizbui.com per avere maggiori informazioni sui prodotti PIZ BUIN® WET SKIN™ e su come goderti il tuo tempo libero al sole in tutta sicurezza.



Piz Buin
Protezione solare
20% di sconto
valido fino al 31.08.2014



Compeed
Cerotto con Aloe Vera
20% di sconto
valido fino al 31.08.2014

Protezione calmante invece di dolore bruciante!

Al primo sintomo di una vescica – il nuovo cerotto COMPEED® con aloe vera

- dona sollievo immediato in caso di bruciore
- aderisce perfettamente garantendo protezione continua per tutto il giorno

Compeed®

Niente può fermarti!

www.compeed.ch

NUOVO

l'elenco dei tipi di mal di testa contempli 200 diverse diagnosi. Se l'esame neurologico e quello generale non danno una causa strutturale, come per esempio un'inflammatione o un tumore, vale la pena fare un tentativo con terapia neurale. Si inietta allora della procaina sotto la pelle cranica, in muscoli contratti della testa o della nuca, a certi noduli del sistema nervoso (gangli) o in zone dove il paziente soffre o soffreva spesso di inflammationi (denti, seni paranasali, tonsille). Capita anche che occorra curare l'intestino o la zona delle ovaie e dell'utero se ci sono delle dipendenze tra questi organi e il mal di testa.

Dolori delle articolazioni o della schiena

Anche questi dolori non possono sempre essere spiegati chiaramente. Alterazioni che sembrano lievi sulla radiografia possono far molto male mentre altre più impressionanti a vedersi rimanere senza grandi sintomi. La terapia neurale non può guarire, per esempio, un'artrosi avanzata o una scoliosi della schiena. Se invece queste alterazioni provocano una lieve inflammatione di tendini o delle contrazioni muscolari, l'anestetico locale riesce spesso a migliorare la situazione anche per un tempo prolungato, senza che sia necessario usare - per esempio - del cortisone (in altri casi il cortisone non può essere evitato).

Dolori e disturbi del ciclo mestruale

Disturbi del ciclo mestruale devono essere esaminati e valutati dal ginecologo. Se la causa è funzionale e non organica, si può tentare con iniezioni di procaina nella zona di certe reti nervose e calmare il sistema nervoso vegetativo che modula queste funzioni. Spesso si riesce ad evitare un trattamento ormonale o a ridurne la dose.

Altri problemi

Vertigini, tinnitus, malattia di Sudeck, diarree croniche, disturbi della vescica ed altri possono avere una parte vegetativa importante

(p.es. disturbi di circolazione) e quindi reagire bene e con miglioramento durevole a iniezioni di anestetico locale sui relativi gangli nervosi. Dato che la terapia neurale usa un farmaco molto ben tollerato e senza effetti collaterali rimanenti, un tentativo in situazioni resistenti ad altre cure o addirittura sin dall'inizio è utile.

Effetti negativi

L'anestetico locale usato (procaina 1%) è molto debole e viene metabolizzato entro pochi minuti nel tessuto locale. Non carica nè il fegato nè i reni e ha un'azione anestetica a dipendenza della quantità iniettata da pochi minuti a un'ora. L'iniezione stessa può essere dolorosa, ma normalmente è ben tollerata anche dai bambini. Talvolta risulta un ematoma (versamento di sangue) che può far male per qualche giorno. Le reazioni del corpo sono molto individuali e dipendono dai nervi toccati e della sensibilità del paziente (arrossamento locale passeggero, lievi vertigini, sonnolenza). Reazioni allergiche sono rarissime e di intensità lieve.

Chi può fare la terapia neurale?

Le iniezioni semplici superficiali fanno parte della formazione di anestesia per qualunque medico. La formazione, terminandosi col certificato federale, viene organizzata dalla società svizzera di terapia neurale secondo Huneke (SANTH) e abilita a conoscere tutte le indicazioni e tecniche della terapia. La terapia locale e regionale è a carico della cassa malati di base.

Dott. Frédéric von Orelli

Lista delle indicazioni (esempi)

- Mal di testa/emicranie
- Dolori atipici della faccia
- Neuralgie
- Dolori cervicali
- Dolori toracici
- Lombaggini senza ernia discale
- Restless legs
- Dolori fantasma
- Dolori cicatriziali
- Malattia di Sudeck
- Contratture muscolari (punti trigger)
- Nervosità, palpitazioni
- Vertigini, disturbi ortostatici, tinnitus
- Diarree croniche



Fenistil gel

20% di sconto

valido fino al 31.08.2014



«Grazie mamma,
il prurito è quasi già
passato.»



Novartis Consumer Health Suisse SA

Fenistil gel calma le irritazioni cutanee pruriginose.
Indispensabile in ogni farmacia domestica!

Leggere il foglietto illustrativo.



Merfen Spray
Vita-Merfen Pomata

20% di sconto

valido fino al 31.08.2014



Pienamente accuditi.



Merfen® disinfetta le piccole ferite di qualsiasi genere. Vita-Merfen® pomata cicatrizzante e disinfettante favorisce la guarigione di piccole ferite e previene nello stesso tempo le infezioni.

Leggere i foglietti illustrativi.

Novartis Consumer Health Suisse SA

La pulizia dell'orecchio

L'apparato uditivo umano è un meccanismo assai complesso e prezioso. Affinché il suo funzionamento sia perfettamente assicurato è indispensabile che al nostro orecchio sia applicata costantemente la giusta pulizia: si eviteranno così fastidiose e pericolose infezioni, la comparsa di tappi di cerume, e ci si metterà il più possibile al riparo da danni più gravi derivanti dalla trascuratezza, dal più comune acufene (o ronzio) sino a sintomi di vertigine e alla perdita progressiva dell'udito.

Il cerume è prodotto nell'orecchio quale umidificante del condotto uditivo e sostanza protettiva. La sua presenza non è di per sé dannosa, anzi necessaria. Sono invece la quantità eccessiva, il ristagno ed il rigonfiamento a creare danno, motivo per il quale è indispensabile periodicamente attuare piccoli trattamenti che possano favorirne l'espulsione. Non esistono tecniche "ufficiali", ma una lista di accorgimenti e di interventi esterni ed interni dalla tipologia varia. Nel campo degli accorgimenti, il più semplice è il movimento della mandibola, primo e più immediato intervento di eliminazione dei granuli di cerume, esercizio consigliato quotidianamente.

Tra le altre tecniche si segnalano:

Bastoncino di cotone

Nel campo degli interventi esterni è senz'altro il più comune. Il bastoncino è utile in particolare modo per la pulizia dell'orecchio esterno, a patto di prestare massima attenzione a non forzare il canale uditivo, assai fragile e danneggiabile. Se l'asportazione del cerume concentrato nella parte più esterna può avvenire senza particolari rischi, è bene ricordarsi di non premere eccessivamente verso l'interno: la troppa pressione può diventare un modo per compattare il cerume, invece che diradarlo.

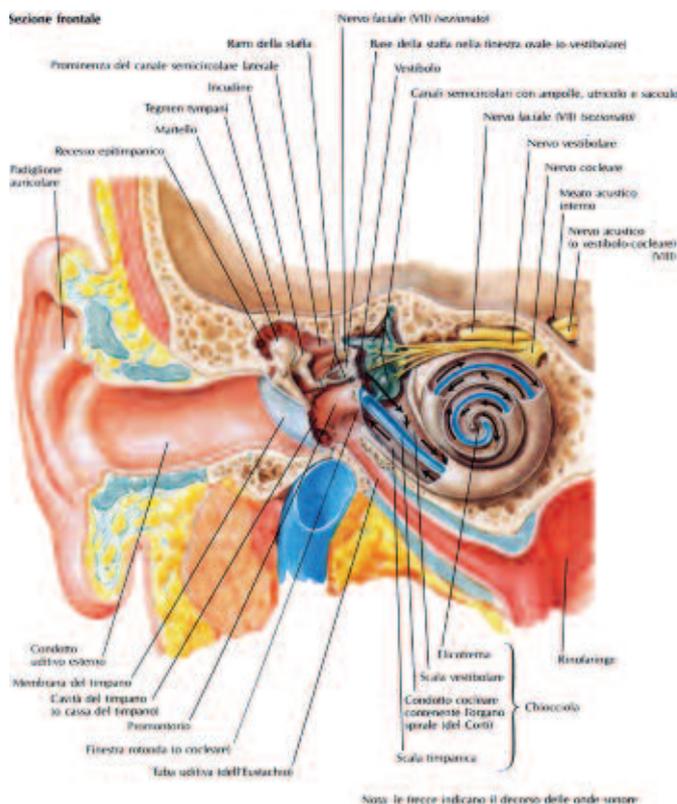
Gocce emollienti

Un'applicazione diretta e indirizzata nel profondo del sistema uditivo. Sono composte da olii naturali (oliva, mandorle, vaselina, arachidi) ai quali sono aggiunti olii essenziali dal potere disinfettante. L'azione prodotta è quella di favorire lo scioglimento del cerume solidificato, e la sua naturale fuoriuscita.

Irrigazione

Quella degli olii può rappresentare un'adeguata preparazione alla fase successiva, detta di "irrigazione" (o "lavaggio"), per una pulizia più profonda del canale uditivo. Con una siringa riempita d'acqua alla temperatura di circa 37 gradi, si spruzza in direzione del canale auricolare. Il movimento dell'acqua – il getto va applicato sempre con delicatezza e attenzione - favorisce l'espulsione delle particelle di cerume.

Farmacisti SpazioSalute





**Bioflorina® agisce
delicatamente contro
la diarrea e riequilibra la
flora intestinale alterata.**

Bioflorina®
Per il benessere della flora intestinale.



- Probiotico naturale.
- Regolarizza la flora intestinale alterata e agisce contro la diarrea.
- Una sensazione di benessere per tutta la famiglia.

Voglia leggere il foglio illustrativo. La preghiamo di chiedere consiglio al suo farmacista o al suo droghista (Elenco D).

SANOFI

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

12/06-030020

Dite addio al raffreddore da fieno.

- Una compressa al giorno
- Senza sonnolenza

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

sanofi-aventis (svizzera) sa
1214 Vernier GE

SANOFI CONSUMER
HEALTH CARE



Telfastin Allergo® 120 mg

fexofenadim
Antiallergikum / Anti-allergique / Antiallergico

10

SANOFI

028020-02/2013

ANTIALLERGICO

Curettage

È un metodo che prevede l'utilizzo di uno strumento ricurvo (detto appunto "curetta"), il cui uso è riservato esclusivamente ad un medico. È uno dei metodi più efficaci con i quali affrontare meccanicamente l'asportazione del tappo di cerume.

Aspirazione

Laddove vi siano controindicazioni all'utilizzo dell'irrigazione del condotto uditivo, può essere applicabile il metodo dell'aspirazione, mediante l'intervento di una speciale canula, collegata ad un apparecchio responsabile dell'aspirazione. Così come nel caso del curettage, anche questa pratica viene affidata in via esclusiva alle competenze di un medico.

Coni di cera/Candele

Di applicazione recente, tecnica di particolare "attualità", è il cono di cera. Posto nella cavità auricolare, questo particolare tessuto cerato agisce sul cerume presente con l'effetto di un camino, portando verso l'esterno il risultato dello "scioglimento". Ci sono alcune perplessità derivanti da rischi immediati – il cono viene acceso, la fiamma libera è di per sé elemento di pericolo – e rischi non evidenti esternamente – in primis, i residui della combustione del cono/candela.



La pulizia delle orecchie dev'essere eseguita in modo ancor più meticoloso da persone il cui udito può essere alterato o compromesso. In questa categoria di soggetti ricordiamo

- Lavoratori che, esercitando la propria attività in ambienti ad elevato inquinamento acustico (es. Dj, addetti al settore stradale ecc.), sono costretti ad utilizzare tappi per le orecchie;
- Nuotatori: penetrando all'interno del canale uditivo, l'acqua tende a gonfiare i granuli di cerume, che aumentando di volume finiscono per ostacolare il condotto uditivo;
- Portatori di apparecchi acustici: gli anziani, protagonisti di questa categoria, dovrebbero porre particolare attenzione alla pulizia delle orecchie, dal momento che gli apparecchi acustici possono favorire il ristagno di cerume nella conca del padiglione auricolare.

Farmacisti SpazioSalute



Supradyn[®]
vital 50+



Supradyn Vital 50+
30 comp. eff./90 compresse
20% di sconto
valido fino al 31.08.2014



con
ginseng



Supradyn vital 50+ 50 anni e vitale come sempre

In caso di ridotta performance mentale e fisica. Supradyn vital 50+ è disponibile nella vostra farmacia o drogheria di fiducia. Leggere il foglietto illustrativo.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

www.supradyn.ch

Gyno-Canesten[®]

Contro la micosi
vaginale, senza ricetta

Prurito?
Micosi vaginale?



Leggere il foglietto illustrativo



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich



**Gyno-Canesten
Combipack**
20% di sconto
valido fino al 31.08.2014



Igiene della bocca

L'alito cattivo può creare problemi psicologici p.es. sul posto di lavoro e le persone affette da alitosi temono di avvicinarsi ai colleghi per parlare con loro. Anche in privato l'alito pesante può creare situazioni sgradevoli, semplicemente nel dare un bacio. Secondo gli ultimi sondaggi si stima che in Europa una persona su quattro ne sia colpita.

Le cause

Una delle cause più frequenti dell'alito pesante è dovuta ad una scarsa igiene del cavo orale. Infatti all'interno di una carie o in una placca dentale localizzata sui o tra i denti oppure nelle tasche gengivali si possono annidare dei batteri. Questi reagiscono con gli zuccheri presenti nel cibo, producendo composti solforati che arrivano a causare odori sgradevoli. Altri possibili fattori scatenanti sono un eccesso di alcol e caffè, diversi cibi come aglio, porri, cipolla o una dieta sbilanciata, a base di proteine e contenente pochi carboidrati. Anche la scarsa salivazione, causata da un abuso di sigarette, caffè, alcuni farmaci e psicofarmaci, uno stile di vita stressante, con un numero insufficiente di ore di sonno possono provocare alitosi. Nel caso in cui la bocca sia sana e l'igiene orale buona, l'alito cattivo può essere anche il risultato di digestione lenta, reflusso gastrico, problemi di fegato, o renali, diabete, infiammazione dei seni mascellari oppure infezione tonsillare.

Test dell'alito

Per valutare la qualità dell'alito, a livello scientifico internazionale, viene utilizzato un sistema computerizzato, cioè un Interscan Halimeter. Questo scanner è collegato ad una cannucchia che, applicata alla bocca del paziente, assorbe l'aria emessa. In pochi secondi viene misurato il gas di solfuro contenuto nel respiro del paziente e responsabile dell'alito cattivo. I composti volatili solforati che superano la quantità di circa 75 parti per bilioni (misurati dallo scanner) indicano un alito che

ha perso la sua freschezza e la sua neutralità. Lo scanner computerizzato si utilizza per valutare i cambiamenti ed i miglioramenti della qualità dell'alito (aria emessa dalla bocca) durante e dopo la terapia. Risulta anche molto utile per quelli che, supponendo di soffrire di alitosi, arrivano a mettere a rischio le relazioni interpersonali per paura di mettere a disagio il proprio interlocutore.

Terapie

Nella maggior parte dei casi, un cattivo alito è causato dai batteri localizzati nel cavo orale. Perciò il dentista riveste un ruolo fondamentale sede di primo approccio al problema. Tutti i possibili fattori di rischio devono essere valutati e curati: denti con carie, corone e ponti inadeguati che facilitano l'annidarsi dei batteri. Anche la placca batterica che si forma sui denti e nelle tasche gengivali va eliminata. Se tutte le strutture della bocca sono sane e l'esito della scannerizzazione del respiro evidenzia ancora un cattivo alito, il problema potrebbe essere causato da altri fattori, come una malattia interna, p.es. del sistema respiratorio, del fegato o dell'intestino e va, quindi, indagato e curato da uno specialista. Dal punto di vista alimentare è importante mangiare regolarmente pasti piccoli e leggeri, privilegiando cibi come miglio, carote cotte, patate e sedano e bere infusi a base di salvia, semi di finocchio o di cardamomo. È consigliabile anche masticare ogni tanto delle foglie di prezzemolo. Sotto controllo medico, è consigliabile assumere integratori a base di vitamina C, vitamina E, zinco e magnesio.

Dr. Bernd Wollmann

Dr. Bernd Wollmann
Via Capelli 10
6900 Lugano
Tel 091 649 8330

Agopuntura e alito cattivo
Secondo la lunga esperienza dell'antica medicina tradizionale cinese (MTC), un cattivo alito può anche essere causato da stress, insonnia e infiammazioni intestinali. Questi fattori potrebbero disturbare la buona fermentazione dei cibi, producendo gas sgradevoli. Le cure utilizzate dalla MTC per l'alito cattivo perciò puntano sia sul riequilibrio del nostro sistema nervoso, eliminando stress e insonnia che sulla cura dell'intestino. Per ribilanciare il nostro sistema nervoso si ricorre all'agopuntura dell'orecchio utilizzando i cosiddetti punti psicosomatici. Per i disturbi intestinali, reflusso gastroesofageo, gastrite, problemi di digestione, sensazione di gonfiore e gas si ricorre all'agopuntura addominale, scegliendo dei punti di agopuntura localizzati attorno all'ombelico.



Viaggio in vista? Non senza gli alleati della vostra salute

Imodium®
Anginal Durchfall akut
Bei akutem Durchfall
10 Schmelztabletten

motilium
Anginal Gastrosan
Magenschmerzen nach Mahlzeiten
Maux d'estomac après les repas
20 Schmelztabletten/komprimés moussables

LISTERINE
95 ml

ROC KEOPS®
30 ml e

Compeed
Fußcreme mit Nordic Berry

Neutrogena
Fußcreme mit Nordic Berry

BIAFINE
EMULSION

PIZ BUIN
30 ml

Stomaco-intestino

- ✓ Imodium® lingual diarrea acuta*
- ✓ Motilium® lingual Gastrosan*

Protezione solare/guarigione di ferite

- ✓ Piz Buin®
- ✓ Biafine®*

Cosmesi corpo

- ✓ RoC® KEOPS® Deo

Igiene orale

- ✓ LISTERINE® 95 ml

Cura dei piedi

- ✓ Compeed®
- ✓ Neutrogena® Nordic Berry crema per i piedi

Avete messo tutto in valigia?
Rifornite subito la vostra farmacia da viaggio e chiedete consiglio a uno specialista.

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

Quando le donne sudano freddo

Le vampate di calore sono tra i disturbi più frequenti del climaterio. Anche se non c'è nessun rischio per la salute, c'è comunque una soluzione naturale che può aiutare a lenire i disturbi.

Solitamente inizia nella zona del petto. La pelle si arrossa e scotta. Dopodiché il calore sale alla testa e raggiunge tutto il corpo. Il cuore comincia a battere più velocemente e più forte. Si suda da tutti i pori, e subito dopo si comincia a tremare di freddo. Ciò succede soprattutto di notte, inzuppando i vestiti e il letto. Riaddormentarsi? Impossibile... Ciò che sembra una malattia, in realtà è un fenomeno del tutto naturale. Le donne attorno ai 50 anni lo conoscono bene: alcune di loro ne soffrono una volta alla settimana, altre addirittura più volte al giorno e per anni. Le vampate di calore e gli episodi di sudorazione sono tra i disturbi accompagnatori più frequenti durante il cambiamento ormonale del climaterio.

Cause delle vampate di calore

Poiché le ovaie a partire da una determinata età riducono la produzione di ormoni, insorge una carenza di estrogeni. Le oscillazioni nei livelli ormonali fanno sì che il centro di regolazione della temperatura nel cervello ottenga segnali discrepanti. L'organismo ha la sensazione di essere troppo caldo e invia il sangue verso la pelle per raffreddarsi. La sudorazione non è che un tentativo del corpo di abbassare la temperatura, spesso con il risultato che, alla fine, si hanno i brividi. Le palpitazioni insorgono a causa della secrezione di adrenalina, prodotta anch'essa per raffreddare il corpo, che però causa anche agitazione e irritabilità. Chiamare questi avvenimenti «malattia» sarebbe sbagliato. Tuttavia i disturbi non sono da sottovalutare: secondo un'ampia ricerca europea sulla menopausa, il 94% delle donne tra i 45 e i 60 anni accusano disturbi, il 73% soffre di vampate di calore e di episodi di sudorazione. Questi sintomi sono anche reputati i più fastidiosi.

La salvia come rimedio contro la sudorazione

A causa del rischio di cancro al seno che può essere aumentato sensibilmente con l'assunzione, spesso consigliata, di ormoni a lungo termine, sempre più donne e sempre più ginecologi preferiscono un metodo terapeutico più delicato e a base vegetale. Poco tempo fa i ricercatori hanno riscoperto la salvia: il suo effetto di inibizione della sudorazione è tramandato nella medicina tradizionale e secondo studi attuali, l'estratto riduce il numero e l'intensità delle vampate di calore e degli episodi di sudorazione, riducendo così anche i disturbi accompagnatori come i disturbi del sonno, la stanchezza durante il giorno e la mancanza d'energia. Inoltre, gli studi indicano che la salvia aiuta in caso di disturbi psichici come agitazione interiore, alterazioni dell'umore e irritabilità.

Consigli contro le vampate di calore

Può essere anche utile combinare la terapia farmacologica alla salvia con altri medicinali: l'importante è comunque considerare anche altri aspetti. Ad esempio vestirsi con vari strati di materiale naturale che possono essere tolti e rimessi al bisogno; questo procedimento a strati aiuta anche a letto; muoversi regolarmente all'aria aperta rende poi meno predisposti alle vampate di calore; tranquillità e rilassamento aiutano in generale contro lo stress e l'agitazione, in modo particolare con tecniche quali lo yoga e la meditazione; evitare i cibi piccanti è tanto importante quanto evitare le bevande bollenti; infine, per quanto riguarda l'alimentazione, è importante tener conto delle verdure ricche di estrogeni come soia, legumi come lenticchie, piselli, fagioli e germogli di alfalfa.

Farmacisti SpazioSalute

Farmacisti SpazioSalute



Meno- pausa?



Una risposta naturale.

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

Leggere il foglietto illustrativo.
Bioforce SA, Roggwil TG.

www.menosan.ch



La risposta alla sudorazione durante il climaterio: la salvia

Tre donne su quattro soffrono di vampate di calore ed episodi di sudorazione durante il climaterio. In Svizzera esiste un prodotto in compresse a base di salvia che per la prima volta agisce contro gli episodi di sudorazione.

Sensazioni di calore che sale nel corpo? Sudorazione eccessiva? Quasi tutte le donne tra i 45 e i 60 anni conoscono questi disturbi. Durante il cosiddetto climaterio, la funzione delle ovaie diminuisce pian piano, producendo sempre meno ormoni sessuali. Spesso ciò ha come risultato un'alterazione della percezione del calore. Il cambiamento ormonale è una fase completamente normale, esattamente come la pubertà, e quindi non dev'essere visto come una malattia. Tuttavia molte donne vivono questi disturbi come una limitazione alla loro qualità di vita. La sudorazione notturna ruba loro il sonno, le vampate di calore, rubando tante energie, diminuiscono le prestazioni, per non parlare poi della sensazione spiacevole riguardo al proprio corpo legata a questi disturbi. È comprensibile che la maggior parte delle donne voglia fare qualcosa per combatterli.

La salvia, una pianta che riduce la sudorazione

In questo quadro di disturbi, la salvia sta acquisendo un nuovo significato importante. Questa pianta sempreverde, originaria del Mediterraneo, è presente ormai in tutta Europa ed è conosciuta sin dall'antichità come rimedio curativo. Le sue proprietà antibatteriche ed antinfiammatorie sono ben conosciute. Ma anche il suo effetto contro la sudorazione è tramandato dalla tradizione. Come medicamento fitoterapeutico, la salvia aiuta soprattutto nelle sensazioni di calore che sale nel corpo e in caso di sudorazione eccessiva: proprio quei disturbi del climaterio che la maggior parte delle donne reputa più spiacevoli. La salvia aiuta l'organismo durante il cambiamento: sudando di meno, la qualità del sonno migliora, le prestazioni aumentano, la sensazione riguardo al proprio corpo diventa più piacevole.

Farmacisti SpazioSalute

Farmacisti SpazioSalute





Anti Brumm

in promo nella trousse estiva
vedi pagina 30

**ANTI
BRUMM®**



Protezione dalle zanzare per tutta la famiglia

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

Vifor Pharma
Consumer Healthcare
Vifor SA - CH-1752 Villars-sur-Glâne

Funziona anche se non ci credete.



Allevia il mal di testa.
Leggere il foglietto illustrativo.

Vifor Pharma
Consumer Healthcare
Vifor SA - CH-1752 Villars-sur-Glâne

Educare alla disciplina sensibile o positiva

**Educare alla disciplina *sensibile o positiva*¹ come un percorso passando attraverso...
...l'educazione al rispetto delle regole**

"*Poni delle regole e poi insegna loro a volare!*", dice un proverbio che ho letto un giorno non ricordo più dove. Porre regole è uno dei compiti di ogni genitore, il primo di una lunga serie di atti educativi che guidano il bambino lungo il suo percorso nello spiccare, di volta in volta, piccoli voli dal nido familiare verso la sua autonomia. Porre regole equivale a costruire una solida cornice all'interno della quale il bambino dipinge il suo capolavoro, unico, come unica è la vita di ognuno di noi. In parallelo alla costruzione di questa cornice i genitori mettono a disposizione del bambino ogni sorta di materiale che quest'ultimo utilizzerà in modo autonomo per arrivare a dipingere "il suo percorso". Tra gli altri: il confronto attraverso il dialogo, la coerenza, il lasciar fare esperienza attraverso la fiducia. Porre limiti significa quindi creare spazio alla libertà d'agire di ogni individuo. Pensiamo alla nostra quotidianità; il codice stradale è colmo di regole che ci permettono di muoverci da un luogo all'altro in tutta sicurezza condividendo un codice universale che accomuna gli uni agli altri. Quando l'adulto infrange queste regole sa che potrebbe subire delle sanzioni. Queste ultime sono definite in modo chiaro e conosciute a tutti.

Per tornare al mondo dei nostri figli: quando il bambino o il ragazzo conosce i limiti, le regole che sottendono un determinato momento, egli saprà con esattezza fino a dove arrivare e cosa non può fare. Questi limiti creano sicurezza, serenità e spazio per agire in tutta libertà.

Quando incontro nella mia professione genitori che desiderano confrontarsi con questo tema, ricordo loro che regole e limiti vanno di pari passo con altre nozioni: *eccezione, punizione (sanzione, castigo...)* e *trasgressione*.

Un bambino che conosce la parola *eccezione* ha capito la parola *regola*: "oggi facciamo un'eccezione e mangiamo tutti davanti alla tele così da poter vedere la discesa libera!". Il bam-

bino intuisce con facilità che questo è un momento unico e per privilegiarne l'unicità deve... finire, per poter tornare alla norma, alla regola che dice...la tele prima o dopo cena, ma non durante...! Introdurre questo termine significa introdurre flessibilità, leggerezza e piacere all'interno di quella cornice costruita con cura da genitori attenti ai bisogni dei propri figli. Sull'utilità o meno della punizione le idee divergono anche tra gli specialisti dell'educazione. Ricordo ai genitori che spesso la scelta per o contro la punizione come strumento educativo riporta l'adulto alla sua propria esperienza, al suo vissuto.

Una mamma raccontava, durante una serata tra genitori, di chiudere per un momento il proprio figlio nello sgabuzzino quando quest'ultimo aveva superato ogni limite e raggiunto il limite della sua pazienza di mamma. Mi accorgo allora della mamma seduta alla sua destra che sobbalza sulla sedia e racconta di quanto sia traumatico il ricordo di lei bambina nel sottoscala, momento vissuto più volte nella sua infanzia. Il semplice racconto le ricorda come per lei sia impossibile punire i propri figli poiché il dolore di quanto da lei subito le impedisce di infliggere qualsiasi punizione ai propri figli.



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

¹ Jane Nelsen, "La discipline positive: en famille et à l'école, comment éduquer avec fermeté et bienveillance", ed du Toucan, 2012

Nexcare™

GEL DISINFETTANTE PER MANI



Partner ufficiale

S+ samaritani



Lavarsi le mani.
Senza acqua, senza sapone.
Sempre e ovunque.

Elimina il 99,9%
dei batteri e virus.

Nexcare™ gel disinfettante* per le mani rispetta anche la pelle sensibile e non secca le mani. Il agisce in soli 30 secondi.

* Prima dell'uso leggere sempre l'etichetta e le informazioni sul prodotto.

www.nexcare.ch

3M

Nexcare™

COLDHOT™

Alleviare il dolore
naturalmente.



99% GEL
BIODEGRADABILE*

* per 84/449/EEC

I cuscinetti in gel Nexcare™ COLDHOT™ costituiscono un tipo di trattamento semplice, efficace e naturale del dolore.

Sono adatti per l'uso del caldo E del freddo, sono riutilizzabili e alleviano immediatamente il dolore.

Partner ufficiale

S+ samaritani

www.nexcare.ch

3M

Ci sono essenzialmente, tra gli specialisti, due correnti di pensiero: chi vede la punizione come un atto per permettere al bambino o al ragazzo di... "redimersi", un atto che toglie qualche cosa (un giocchino, il cellulare, un momento di svago,...), come apprendimento per capirne il valore, un intervento quindi che permette al bambino o al ragazzo di misurare la conseguenza di ciò che ha fatto attraverso una rinuncia. Gli aderenti all'altra corrente, invece, preferiscono partire dalla seguente riflessione: quali sono i pensieri che attraversano la mente del bambino quando riceve una punizione? Quale è quindi il messaggio che veicola la punizione nell'esperienza che ne fa il bambino? Alcuni bambini, al momento di "subire" una punizione, provano una grande ingiustizia e di conseguenza, al posto di riflettere a quello che hanno fatto, si lasciano invadere dalla rabbia verso l'adulto. Altri invece pensano a mettere in atto strategie per... non farsi cogliere sul fatto la prossima volta. O ancora, alcuni scelgono di non ricominciare più con quel tale comportamento, non tanto perché hanno capito che socialmente è scorretto, ma perché non vogliono essere puniti nuovamente.

È errato pensare che se il comportamento persiste è perché la punizione non era abbastanza severa da far passare il messaggio voluto e di conseguenza è errato rincarare le dosi. In ogni caso, la punizione va spiegata, meglio prima che dopo; prima quando si fissano le regole, non dopo quando queste ultime vengono scalcate. Un esempio: "Puoi uscire con i tuoi amici fino alle 22.00. Se tardi nel rincasare, non uscirai più per i prossimi fine settimana di questo mese"; davanti ad un "contratto" stabilito in modo chiaro il ragazzo sa che se vuole trasgredire la conseguenza alle sue azioni sarà... niente uscite con gli amici per un po'. Spesso l'adulto prende coscienza del fatto che gli effetti a lungo termine di continue punizioni e castighi è lontano dalla loro intenzione iniziale e dal raggiungere i risultati sperati sulla modifica della situazione. Esistono tuttavia situazioni in cui l'intervento dell'adulto che mostra chia-

ramente le conseguenze attraverso una punizione è indispensabile all'interno del processo di apprendimento. Dipenderà molto dall'età del bambino o del ragazzo e dal dialogo che parallelamente viene coltivato all'interno della relazione.

Ultima nozione strettamente legata al tema del rispetto delle regole è quella della trasgressione. Trasgredire fa parte del crescere; lo sa ogni genitore che con onestà sa ammettere che il suo essere adulto oggi dipende anche dal suo aver trasgredito nel suo divenire. La trasgressione è bene che sia casuale e non ripetitiva. Infatti, ragazzini che vivono nella continua trasgressione spesso mostrano un disagio che appunto si trasforma in un vero e proprio linguaggio. Quando frequentavo il ginnasio, il nostro "sore" di italiano c'incitava nel preparare i "bigini per l'espe", ma aggiungeva sistematicamente... "però non fatevi beccare poiché sarà un 3 secco!" Questo bravo docente mi ha insegnato a valutare le mie azioni e, ammetto ora, di averli sempre preparati, quei bigini, studiando così in modo sistematico e efficace, ma che poche volte ho avuto il coraggio di averli con me, poiché poco incline ad assumermi la conseguenza di... quel 3 secco promosso con tanta autorevolezza! Se il bambino, e più tardi il ragazzino, saprà a cosa va in contro con un contratto esplicito che menziona le conseguenze delle sue azioni, incrementerà le sue capacità di valutazione e la sua assunzione di responsabilità.

Per concludere: le regole saranno capite e accettate più facilmente dai nostri figli se espresse in modo chiaro, accompagnate con una descrizione di eventuali conseguenze nel caso in cui non venissero rispettate. I nostri figli proveranno con ogni mezzo a spingere quella cornice di limiti costruita attorno a loro. Faranno di tutto per convincerci che si può fare diversamente; tocca a noi genitori rimanere nella coerenza e con una determinazione gentile accompagnarli a spiccare quel volo di libertà che permetterà loro di vivere la **loro** vita.

Sonia Lurati

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



Cucina creativa

in collaborazione con la trasmissione della RSI "Piattoforte"

Gazpacho di anguria e pomodori



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

Ingredienti per 4 persone

400 g di anguria
400 g di pomodori maturi
100 g di cetrioli
1 cipolla rossa
2 cucchiaini di aceto balsamico
fleur de sel
pepe
panna acidula o yogurt greco
foglie di mentuccia fresca

Preparazione

Sbucciare 400 g di pomodori e 100 g di cetrioli. Pulire 400 g di anguria avendo cura di eliminare tutti i semi, privarla della buccia e tagliarla a tocchetti. Mondare e tagliare anche 1 cipolla rossa. Unire tutti gli ingredienti in una ciotola dai bordi alti e frullare il tutto fino a ottenere una crema liscia e vellutata. Aggiungere 2 cucchiaini di aceto balsamico, 1 pizzico di fleur de sel e 1 generosa macinata di pepe, quindi mescolare il tutto, coprire e conservare in frigorifero fino al momento del servizio.

Servire il gazpacho freddo, in una fondina, aggiungendo un filo di olio extravergine di oliva, 1 cucchiaino di panna acidula o yogurt greco e qualche foglia di mentuccia fresca.

Timballo di melanzane all'antica con polpettine di pane



Ricetta di Viviana Lapertosa - Costo CHF 10.- / 20.-

Ingredienti per 4 persone

Per le melanzane:

2 melanzane viola
1 ciuffo di menta
1 spicchio di aglio
olio extravergine di oliva
sale

Per il sugo di pomodoro:

1 kg di pomodori maturi da sugo
1 cipolla
1 spicchio di aglio
1 peperoncino fresco o secco
1 ciuffo di basilico
olio extravergine di oliva
sale
pepe

Per le polpettine di pane:

300 g di pane raffermo grattugiato finemente
50 g di pecorino grattugiato
3 uova intere
2 spicchi di aglio
1 ciuffo di prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale
pepe nero

Per il timballo:

250 g di mozzarella o provola fresca
100 g di parmigiano grattugiato
100 g di pecorino grattugiato
50 g di pane grattugiato grossolanamente
1 ciuffo di basilico

Per la preparazione delle melanzane: in un pentola portare abbondante acqua salata a bollire, intanto mondare 2 melanzane viola e tagliarle a fette di 1 cm, tuffarle poche alla volta nell'acqua e lasciarle cuocere 2 minuti circa. A questo punto, scolare le melanzane e asciugarle su carta da cucina avendo cura di tamponarle spesso per eliminare tutta l'acqua in eccesso. Quando tutte le melanzane saranno pronte, condirle con 1 pizzico di sale, 1 ciuffo di menta sfofocciata, 1 spicchio di aglio schiacciato e un filo di olio extravergine di oliva.

Per la preparazione del sugo di pomodoro: lavare e asciugare 1 kg di pomodori maturi, tagliarli a pezzi ed eliminare i semi in eccesso. Tritare 1 cipolla, 1 spicchio di aglio e 1 peperoncino fresco o secco, quindi soffriggere il trito in una padella antiaderente con un filo di olio extravergine di oliva. Unire i pomodori a pezzetti, 1 ciuffo di basilico e portare a cottura finché i pomodori risultano sfaldati. Trascorso il tempo, passare i pomodori al passaverdure fino a ottenere una salsa fluida, senza residui di semi né bucce. Finire condendo con sale, pepe e tenere da parte.

Per la preparazione delle polpettine di pane: mescolare 250 g di pane raffermo grattugiato finemente, 50 g di pecorino grattugiato, 3 uova intere e 2 spicchi di aglio tritati finemente. Unire 1 ciuffo di prezzemolo tritato, sale e pepe e, a seconda che il composto sia troppo liquido o troppo sodo, unire ancora pangrattato o 1 uovo. Con le mani bagnate formare delle polpettine, passarle nel pangrattato avanzato e rosolarle in una padella antiaderente con poco olio extravergine di oliva avendo cura di girarle spesso.

Per la preparazione del timballo: tagliare 250 g di mozzarella o provola fresca a fettine, mescolare 100 g di parmigiano grattugiato e 100 g di pecorino grattugiato. Ungere uno stampo rotondo o ovale con un goccio di olio extravergine di oliva e spolverarlo con 50 g di pane grattugiato grossolanamente, quindi rivestirlo con le melanzane ricoprendo bene il fondo e i bordi. Nappare il fondo con il sugo di pomodoro, sistemare qualche fetta di mozzarella, le polpettine, le foglie di basilico e i formaggi grattugiati. Continuare con strati di melanzane, sugo, mozzarella, polpettine, basilico e formaggi fino a esaurimento degli ingredienti, avendo cura di terminare con un ultimo strato di sole di melanzane, come fosse una sorta di scatola. Cuocere il timballo in forno per 45 minuti a 160°C. A cottura ultimata, prelevare il timballo dal forno e lasciarlo riposare per almeno 30 minuti prima di tagliarlo a fette e servirlo.



Bocconcini di pollo al dragoncello



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

Ingredienti per 4 persone

2 petti di pollo
1 mazzetto di dragoncello
farina bianca
1 dl di brodo di pollo
0,5 dl di vino bianco
40 g di burro
sale
pepe
insalata
succo di ½ limone

Preparazione

Lavare e mondare 1 mazzetto di dragoncello, quindi frullarlo fino a ottenere un trito finissimo. Tagliare a bocconcini 2 petti di pollo, insaporirli con sale e pepe, spolverarli con un po' di farina e passarli nel dragoncello avendo cura che la panatura aderisca bene alla carne. In una padella antiaderente sciogliere 40 g di burro, quando ben caldo aggiungervi i bocconcini e rosolarli a fuoco vivo per qualche minuto. Sfumare il tutto con 0,5 dl di vino, quindi aggiungervi 1 dl di brodo di pollo e portare a cottura, abbassando il fuoco, per 5-6 minuti fino a quando la salsa di cottura risulta bene amalgamata e i bocconcini ben rosolati.

Servire il pollo nappando con il fondo di cottura e accompagnarlo a un'insalata fresca di stagione condita con il succo di ½ limone, olio extravergine di oliva, sale e pepe.

Torta di fragole



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

Ingredienti per 4 persone

Biscotto arrotolato:
250 g di uova
125 g di zucchero
125 g di farina

Crema chantilly:
5 dl di latte
150 g di tuorli (6 pz.)
120 g di zucchero
35 g di maizena
1 stecca di vaniglia
5 dl di panna montata
3 fogli di gelatina

Sciroppo:
1,2 dl di acqua
100 g di zucchero
30 g di liquore a piacere

Presentazione:
alcune fragole
gelatina neutra

Per la preparazione del biscotto arrotolato: montare 250 g di uova con 125 g di zucchero fino a ottenere una massa ben amalgamata e soda. Unire 125 g di farina setacciata e mescolare a mano fino ad avere un composto liscio e senza grumi. Spalmare uno strato sottile della massa ottenuta su fogli di carta da forno e cuocere per pochi minuti a 200°C, fino a leggera doratura.

Per la preparazione della crema chantilly: incidere per il lungo e aprire a metà 1 stecca di vaniglia con l'aiuto di un coltello, grattare i semini interni e trasferirli, insieme al baccello, in un pentolino con 5 dl di latte e scaldare il tutto, a fuoco moderato, fino a raggiungere bollore. A parte, in una bacinella unire 150 g di tuorli, 120 g di zucchero, 35 g di maizena e sbattere energicamente, con l'aiuto di una frusta, fino a ottenere un composto spumoso e senza grumi, quindi versarvi il latte bollente alla vaniglia, avendo cura di togliere il baccello e continuare a mescolare. Ri-versare tutto nel pentolino, rimettere sul fuoco e addensare la crema per alcuni minuti. Una volta rappresa la crema, versarla in una ciotola, coprirla con della pellicola trasparente e lasciare riposare in frigorifero fino a raffreddamento. Nel frattempo, montare 5 dl di panna, quindi prelevarne 50-60 g, aggiungervi e amalgamarvi 3 fogli di gelatina precedentemente sciolti a bagnomaria o al microonde con un goccio di acqua e riunire nuovamente al resto della panna montata, mescolando il tutto delicatamente, cosicché la gelatina non crei grumi. Quando la panna montata è pronta, unirla delicatamente alla crema fredda fino a ottenere una massa omogenea.

Per la preparazione dello sciroppo: in un pentolino portare a bollore 1,2 dl di acqua con 100 g di zucchero, mescolare il tutto, lasciare intiepidire, quindi aggiungere 30 g di liquore a piacere.

Per la presentazione: foderare un cerchio da pasticceria con una striscia di plastica (o con della semplice pellicola trasparente) e appoggiarlo sopra una teglia da forno. Tagliare delle fragole a fettine e farle aderire al bordo interno del cerchio. Tagliare il biscotto arrotolato a striscioline e foderare tutto il fondo dello stampo. Bagnare il fondo con un po' di sciroppo di zucchero aromatizzato a piacere e stendere un po' di crema chantilly. Formare un altro strato di strisce di biscotto bagnate di sciroppo, aggiungere altre fragole tagliate e finire con la crema. Lasciare la superficie con l'aiuto di una spatola e lasciare riposare in congelatore per almeno 2 ore. Trascorso il tempo, lucidare la superficie con della gelatina neutra, togliere il cerchio e decorare a piacimento i bordi della torta. A questo punto riporre in frigorifero e servire dopo 2-3 ore, quando si sarà ben scongelata.

Luganese



Farmacia dell'Aeroporto

Agno

Centro Agno
Tel. 091 605 65 64



Farmacia Sant'Antonio

Bissone

Contrada Busi 3
Tel. 091 649 80 00



Farmacia Centro Grancia

Grancia

Parco commerciale Grancia
Tel. 091 994 72 43



Farmacia Tosi

Gravesano

Via San Pietro 1
Tel. 091 605 26 81



Farmacia Cattaneo

Lugano

Via Luvini 7
Tel. 091 923 66 38



Farmacia di Breganzona Planfarm

Lugano

Via Gemmo 3
Tel. 091 966 41 21



Farmacia di Besso

Lugano

Via Besso 23a
Tel. 091 966 40 83



Farmacia del Parco

Lugano

Viale Carlo Cattaneo 11
Tel. 091 922 80 30



Farmacia Federale

Massagno

Via San Gottardo 90
Tel. 091 966 17 25



Farmacia Internazionale

Lugano

Piazza della Riforma 10
Tel. 091 923 87 91



Farmacia Internazionale

Melide

Via Pocobelli 15
Tel. 091 649 94 80



Farmacia Malcantonese

Ponte Tresa

Via Lugano 14
Tel. 091 606 32 31



Farmacia Tamaro

Rivera

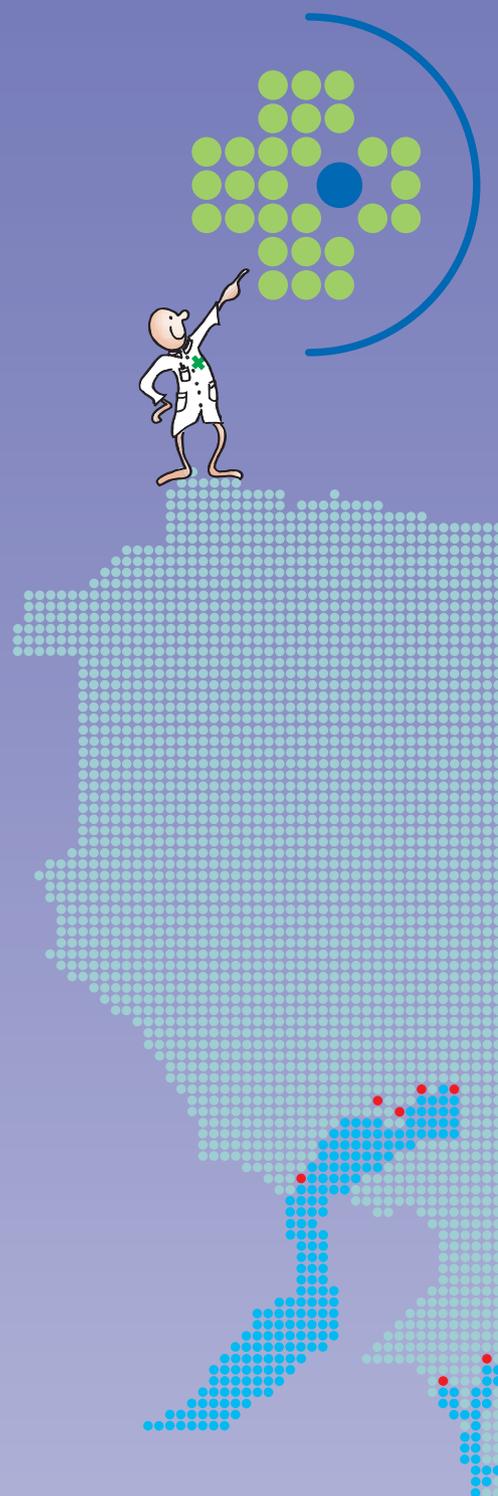
Via Cantonale
Tel. 091 946 44 11



Farmacia San Marco

Vezia

Stabile dei Cedri
Tel. 091 967 19 19





Bellinzonese



Farmacia Centrale

Biasca

Via Pini 16
Tel. 091 862 12 12



Farmacia Cugini

Giubiasco

Largo Libero Olgiati 83
Tel. 091 857 12 51



Farmacia Serravalle

Malvaglia

Via Campagna
Tel. 091 870 20 21

Locarnese



Farmacia Bianda

Brissago

Via Leoncavallo 7
Tel. 091 793 20 65



Farmacia Varini

Locarno

Piazza Grande 4
Tel. 091 751 29 71



Farmacia San Lorenzo

Losone

Via Locarno 1
Tel. 091 791 50 53



Farmacia Verbano

Minusio

Via San Gottardo 80a
Tel. 091 743 15 58



Farmacia Caroni

Tenero

Via al Giardino 6
Tel. 091 745 23 03

Mendrisiotto



Farmacia del Corso

Chiasso

Piazza Bernasconi 5
Tel. 091 683 69 21



Farmacia San Gottardo

Chiasso

Corso San Gottardo 9
Tel. 091 682 86 77



Farmacia Ferregutti

Mendrisio

Via Lavizzari 25
Tel. 091 646 15 49



Farmacia Serfontana

Serfontana

Centro Serfontana
Tel. 091 683 05 05



Farmacia Santa Chiara

Vacallo

Piazza San Simone
Tel. 091 683 72 43

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.

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



Isomax - Soluzione fisiologica

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

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



Misuratori di pressione Tensoval

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

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

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



Test di gravidanza

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

- singolo CHF 9.90 e doppio CHF 18.90



Le Farmacie Spazio Salute vi offrono ad un prezzo vantaggioso il

Termometro Digitale Flessibile Thermoval

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

spazio agenda

Calendario 2014 prodotto in 90'000 copie

con buoni regalo
per oltre 100'000 CHF

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

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

FARMACIE SPAZIO SALUTE

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

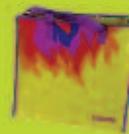
Calendario in omaggio

FARMACIE SPAZIO SALUTE

2014

Luglio

Buono
Shopper Vifor
Perskindol



Agosto

Buono
Lucchetto fermaborsa
Sandoz



Settembre

Buono
Tisana Earl Grey
Sidroga



Grande sorteggio Montepremi CHF 10.000

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



Staccate e consegnate
in una farmacia
Spazio Salute

Semi di cumino

2014 **Luglio**

1	martedì	in Donzono
2	martedì	in Lugano
3	martedì	in Serravalle
4	martedì	in Olten
5	martedì	in Petersen-Maria Zanone
6	martedì	in Olten
7	martedì	in Olten
8	martedì	in Appenzel Aargau
9	martedì	in Olten
10	martedì	in Olten
11	martedì	in Serravalle
12	martedì	in Olten
13	martedì	in Olten
14	martedì	in Olten
15	martedì	in Olten
16	martedì	in Olten
17	martedì	in Olten
18	martedì	in Olten
19	martedì	in Olten
20	martedì	in Olten
21	martedì	in Olten
22	martedì	in Olten
23	martedì	in Olten
24	martedì	in Olten
25	martedì	in Olten
26	martedì	in Olten
27	martedì	in Olten
28	martedì	in Olten
29	martedì	in Olten
30	martedì	in Olten
31	martedì	in Olten

Semi di zucca

2014 **Agosto**

1	martedì	in Olten
2	martedì	in Olten
3	martedì	in Olten
4	martedì	in Olten
5	martedì	in Olten
6	martedì	in Olten
7	martedì	in Olten
8	martedì	in Olten
9	martedì	in Olten
10	martedì	in Olten
11	martedì	in Olten
12	martedì	in Olten
13	martedì	in Olten
14	martedì	in Olten
15	martedì	in Olten
16	martedì	in Olten
17	martedì	in Olten
18	martedì	in Olten
19	martedì	in Olten
20	martedì	in Olten
21	martedì	in Olten
22	martedì	in Olten
23	martedì	in Olten
24	martedì	in Olten
25	martedì	in Olten
26	martedì	in Olten
27	martedì	in Olten
28	martedì	in Olten
29	martedì	in Olten
30	martedì	in Olten
31	martedì	in Olten

Semi di girasole

2014 **Settembre**

1	martedì	in Olten
2	martedì	in Olten
3	martedì	in Olten
4	martedì	in Olten
5	martedì	in Olten
6	martedì	in Olten
7	martedì	in Olten
8	martedì	in Olten
9	martedì	in Olten
10	martedì	in Olten
11	martedì	in Olten
12	martedì	in Olten
13	martedì	in Olten
14	martedì	in Olten
15	martedì	in Olten
16	martedì	in Olten
17	martedì	in Olten
18	martedì	in Olten
19	martedì	in Olten
20	martedì	in Olten
21	martedì	in Olten
22	martedì	in Olten
23	martedì	in Olten
24	martedì	in Olten
25	martedì	in Olten
26	martedì	in Olten
27	martedì	in Olten
28	martedì	in Olten
29	martedì	in Olten
30	martedì	in Olten
31	martedì	in Olten



Il meglio
della protezione
UVB-UVA

EAU THERMALE
Avène

FOTOSTABILE

RESISTENTE ALL' ACQUA

SENZA PARABENI

RACCOMANDATA DAI DERMATOLOGI



Nuove texture:
penetrazione
rapida & nessun
effetto bianco

Sicura – Ben tollerata – Efficace – Gradevole

www.avene-sonne.ch



Raccomandato Dalla
Skin Cancer Foundation

IL VOSTRO REGALO!*
Questa borsa da spiaggia
alla moda

*Acquistando 2 prodotti della linea solare Eau Thermale Avène. Fino a esaurimento scorte. Senza prodotti mostrati e occhiali da sole.

Sempre presente:
set pronto soccorso
DermaPlast® per tagli,
scorticamenti o bruciature



DermaPlast
Set primo soccorso
Chf 9.90

valido fino al 31.08.2014



DermaPlast.
OFFICIAL SUPPLIER

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



aiuta a guarire.

FARMACIA INTERNAZIONALE MELIDE

Vincitori del concorso per i 45 anni

45
ANNI

Si sono aggiudicati un buono per 2 persone alla SPA del Kurhaus di Cademario:

- Bojic Elvedin, Melano
- Bruno Emanuela, Melide
- Spellini Marilena, Melide
- Stauffer Claude, Arogno



Voltaren Dolo[®]
forte Emulgel[®]



MENO DOLORI, PIÙ GIOIA DI MUOVERSI

Voltaren Dolo
forte Emulgel
20% di sconto

valido fino al 31.08.2014

In promozione nelle farmacie Spazio Salute
Venite a trovarci



Grande promozione 1600 trousses estive spaziosalute oltre 40% di sconto

1 Vita Merfen 20 gr
1 Fenipic plus roll on
1 Merfen Spray
1 Anti Brum forte
1 copri wc da viaggio in carta (10 pezzi)
1 shampoo Klorane 20 ml (campione)
1 collirio Similasan allergie (campione)



~~Chf 41.90~~

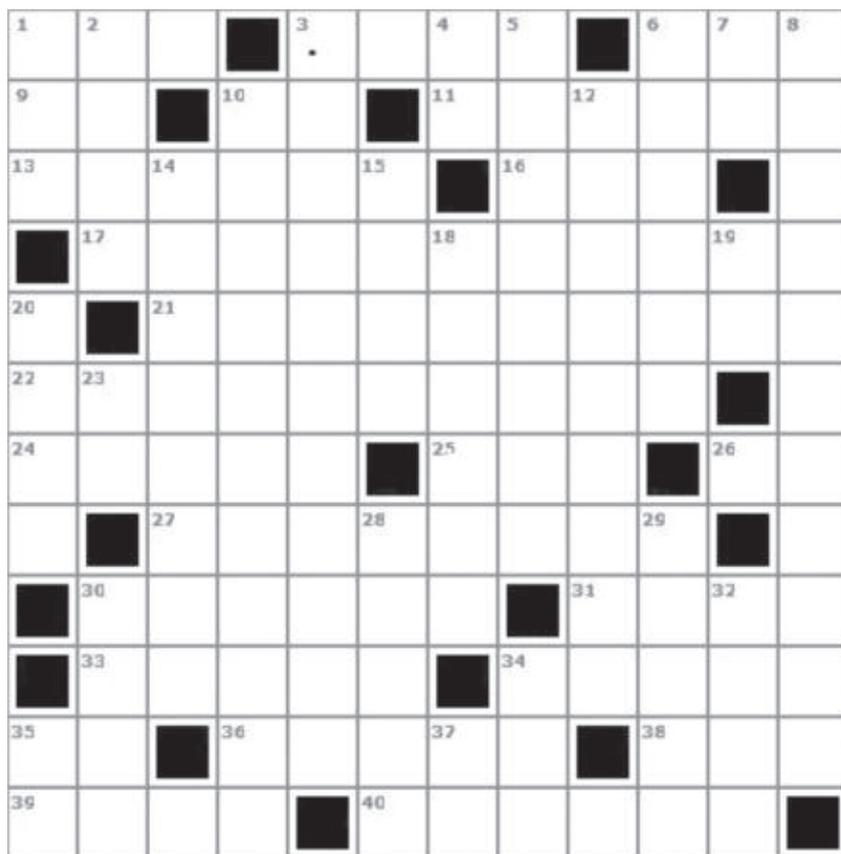
Chf 24.90

Orizzontali

1. Ripetuto, è una mosca che trasmette all'uomo la malattia del sonno
3. Pianta tropicale le cui foglie vengono masticate
6. L'art di Warhol
9. Articolo maschile
10. Cagliari
11. L'insieme dei fili tesi sul telaio
13. Veleno usato in Amazonia per avvelenare le frecce
16. Nel Confiteor davanti a colpa
17. Grande soprano statunitense di origini greche
21. Formato di pasta fresca a forma di cilindri
22. Viaggi all'ultimo momento
24. Pesce d'acqua dolce
25. Frazioni di tempo
26. Siena
27. Possedere
30. Minerale conosciuto come "Oro matto"
31. Da quel luogo, in seguito
33. Non appartenenti al clero
34. Piccolo e insignificante garçon
35. Pronome personale
36. Cattive reputazioni
38. Gli anni della vita
39. Nero, oscuro
40. Asino selvatico

Verticali

1. Precede il tac
2. Quartiere di case povere e malsane
3. Dotato di grande ascendente
4. Poco costoso
5. Antichi rivestimenti difensivi delle persone
6. Attrezzi da falegname
7. Olbia-Tempio
8. Occasione, opportunità
10. Temperamento capriccioso e suscettibile
12. Gravemente dannose
14. Composizione strumentale libera
15. Giardino nel deserto
18. Imposta sulla TV.
19. Simbolo dell'alluminio
20. Non basso
23. Arezzo
28. Forma dalla quale una parola si ritiene derivata
29. Invio al computer
30. Trama di un romanzo o di un film
32. Lo è anche l'anulare
34. Enrico che vinse il 'Premio Viareggio' nel 1938
35. Affermazione tedesca
37. Enna



Sudoku

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

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

Attività del tempo libero -
Ci pensa L'ASIG!

Cari lettori,
vogliamo oggi presentarvi
l'ASIG, l'Associazione per l'infanzia e la gioventù.

È una struttura concepita per
accogliere e seguire i bambini
dai 5 ai 10 anni e i ragazzi /stu-
denti dagli 11 ai 20 anni.

Le attività si svolgono in tutto
il Ticino, suddivise nei vari di-
stretti di: Locarno – Bellinzona
– Biasca - Lugano – Massagno –
Mendrisio e Chiasso.

Il nostro operato è suddiviso quanto segue:

- Il Centro Estivo dà l'opportunità ai piccoli e ai ragazzi di avvicinarsi in un ambiente sereno e stimolante alle materie scolastiche. Il metodo ASIG ludico-didattico permette di imparare in modo rapido e piacevole.
- Dà l'opportunità ai ragazzi di recuperare le materie che possono aver creato difficoltà durante l'anno scolastico che sta per terminare.
- L'ASIG offre inoltre corsi organizzati durante l'anno scolastico per aiutare gli studenti nel raggiungere gli obiettivi del percorso annuale.
Le iscrizioni a questi corsi sono già possibili a partire dal mese di agosto.

I bambini e i ragazzi/studenti sono seguiti da persone competenti che assicurano un servizio di qualità.

Il Centro Estivo **ASIG** si svolge in diversi turni dal lunedì al venerdì tra giugno ed agosto, l'orario è dalle 08:30 alle 12:00.

C'è la possibilità di iscriversi a più turni. Chiamateci per qualsiasi tipo di informazione o domanda allo 091/752 29 60 oppure scrivetece all'indirizzo e-mail associazioneinfanziae-gioventu@hotmail.com all'attenzione di Giuseppina e Cornelia.

Bambini da 5 a 10 anni

Stimolare il genio linguistico francese - tedesco - inglese

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

MatematicaBaseLudico

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

Chicche di scienza

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

- 1 Concentrazione e divertimento
- 2 Aria, pressione atmosferica!
- 3 Lo scopriremo!
- 4 Piccoli grandi scienziati!



2



3



4



Ragazzi da 11 a 15 anni

Lingue SM - Italiano - Tedesco - Francese - Inglese

L'allievo è seguito dall'insegnante (singolo/gruppo) e viene accompagnato durante un percorso precisato da linee fondamentali quali la preparazione ai test di classe e lo svolgimento dei compiti con spiegazioni relative alla grammatica. Inoltre si presta attenzione al lavoro individuale, colmando le lacune di ogni allievo basandosi sul programma cantonale a seconda del livello.

Grazie a diverse attività didattiche divertenti e all'utilizzo di nuove tecniche di apprendimento, sarà creato un clima sereno e stimolante che permetterà all'allievo di progredire in modo regolare nella materia linguistica scelta.

Matematica SM

ASIG propone l'innovativo programma per riuscire a prendere confidenza con una materia che, ahimè, spesso non suscita simpatia, ma che può rivelarsi una cara alleata nell'organizzazione e nella risoluzione - logica e pratica - di piccole e grandi situazioni che si presentano nel nostro quotidiano.

Ragazzi, dagli 11 ai 15 anni, condividono e superano insieme momenti di difficoltà e di ostilità verso la materia. Essi vengono accolti in un ambiente che offre loro la possibilità di sviluppare una propria autonomia di studio.

Oltre ad un lavoro di gruppo, la materia viene proposta scegliendo assieme al singolo gli argomenti da ripetere e/o approfondire, basandosi sul programma cantonale per livello. Ci si dedica a portare a termine i compiti e si presta attenzione alla preparazione dei test scolastici. Il corso favorisce l'acquisizione di una maggiore e consapevole sicurezza nella materia.

5



Ragazzi da 16 a 20 anni

Scuole medie superiori

Italiano - Tedesco - Francese - Inglese Matematica - Contabilità - Biologia - Chimica - Fisica

Il Centro ASIG è un punto di riferimento importante per le famiglie della zona ed offre agli studenti un ambiente metodologico dove studiare e **raggiungere gli obiettivi**.

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

6



7



Informazioni o domande allo 091/752 29 60 oppure all'indirizzo e-mail associazioneinfanziaegioventu@hotmail.com all'attenzione di Giuseppina e Cornelia.

- 5 Qual'è la regola grammaticale giusta?
- 6 ChimicaMente interessante!
- 7 Trovare la soluzione giusta assieme

Massima sicurezza e discrezione

TENA VI DÀ LA CERTEZZA DI ESSERE VOI STESSE.



new
DESIGN

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

I salvaslip e gli assorbenti di **TENA** vi offrono
in ogni situazione la massima protezione e
discrezione, in linea con il vostro stile di vita.

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

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



Balliamo (e suoniamo) sul mondo

Il Mondiale di calcio è l'evento sportivo per eccellenza, secondo soltanto (ma è tutto da dimostrarsi) ai Giochi Olimpici, il cui potere di coinvolgimento è forse più diluito nel tempo e l'approccio meno nevrotico e più "pacifista" (purtroppo De Coubertin - nel mondo del calcio quotato in borsa, nello sport delle multinazionali del pallone - può definirsi uno "sfigato"). Pochi avvenimenti di questo tenore mediatico incollano le persone ai teleschermi della terra, investite dal palpito emotivo delle nazioni calcistiche che si ritrovano ogni quattro anni in qualche parte del globo a contendersi un trofeo scolpito da un italiano (Silvio Gazzaniga), creatore di uno dei Santi Graal che ogni uomo vorrebbe sollevare nella vita, come la coppa dei Tre Moschettieri del Roland Garros, il piatto decorato (tutto femminile) di Wimbledon e la Spada nella Rocca (attualmente disponibile soltanto nei cartoni animati).

Ogni evento calcistico di questo tipo porta con sé una terra, le sue tradizioni, e le sue peculiarità, che sfilano tutte insieme nella (generalmente) mastodontica cerimonia di apertura, fatta di immagini e tanta, tantissima musica. Parlare del Brasile senza parlare della sua musica è come raccontare la storia della musica tralasciando il Brasile e quella sua onda d'urto di movimento che si integra sin dal XVI° secolo con la rigidità della tradizione classica europea - solida, composta, inscalfibile - diventandone compendio globale, ago della bilancia tra immobilismo e improvvisazione, obblighi e libertà, seriosità e sorriso.

Popolazione multietnica, quella brasiliana, fusione di indios, coloni portoghesi, schiavi africani (molti quelli provenienti dall'Angola, che lavorano nelle piantagioni di canna da zucchero, caffè e miniere d'oro), oltre a molti giapponesi ed europei. È esplosivo il contatto tra la tradizione indios e quella africana, con la messa in comune degli elementi di danze rituali e relativi strumenti musicali (i tamburi africani si mischiano alle percussioni degli indigeni); è la lenta fusione con la scuola europea che porta

all'arricchimento armonico e melodico, commistione di generi foriera di nuovi ritmi e stili destinati a segnare la musica più recente, sino alla musica popolare brasiliana (anche definita con l'acronimo MPB), tanto importante nella musica moderna da divenire spesso - emblematico il caso di Jobim, unico non-anglosassone tra gli insigniti della statunitense Songwriters Hall of Fame - standard del jazz contemporaneo ("The girl from Ipanema", pietra miliare del genere). A. Jobim - autore anche di "Desafinado" e "Aguas de março", dalla diffusione discografica e di esecuzione planetaria - vengono affiancati per importanza anche altri nomi come Chico Buarque de Hollanda, Vinicius de Moraes, Gilberto Gil, fino a Caetano Veloso, depositari di una canzone che contiene da sempre messaggi e ritmiche tutt'altro che aggressivi, semmai intrisi di nostalgia, tristezza, ironia e tanta poesia.

Se la bossa nova è stato il prodotto della classe media brasiliana, un prodotto relativamente recente al quale avevano contribuito soprattutto coloro che si potevano permettere la fruizione di musica proveniente da Europa e Stati Uniti

Beppe Donadio, musicista



Vinicius de Moraes



A. Jobim



Mandate in ferie il bruciore di stomaco.
Una squadra vincente.



Eliminazione degli acidi



Terapia alla radice



Si prega di leggere il foglietto illustrativo.

Takeda Pharma AG, Freienbach 2012-PAC-007



LAVILIN Deodorant

senza alluminio
senza alcool
protezione che
dura a lungo



Lavilin
Deodorante
20% di sconto
valido fino al 31.08.2014



(dischi, scuole di musica e locali da ballo), il samba ha radici assai più remote ed un'etimologia che affonda radici nelle terre d'origine della popolazione di colore (il termine dovrebbe derivare dall'angolano "semba", che significa "panciata"). Lo stato di Bahia - per la concentrazione di schiavi provenienti proprio dall'Angola e in generale dall'Africa occidentale - è la zona d'origine del primo samba, agli inizi del XX secolo (la parola è maschile, per la grammatica portoghese, ma in italiano è assai più usato il genere femminile). È un genere la cui affermazione è lenta e difficoltosa tanto quanto il blues, perché entrambe le musiche sono espressione di una minoranza, e come tali relegate a ghetti musicali al di fuori dei quali non ne è consentita l'esecuzione: chi balla, o suona, il samba è assimilabile - esattamente come succede per i bluesman - al mondo della delinquenza e del vagabondaggio.

È soltanto dopo le prime registrazioni su vinile che il samba esce dal contesto di emarginazione per divenire "commestibile" per tutti, sino a raggiungere lo status di arte e - più tardi - di cultura.

La lenta migrazione del samba si stabilisce fino a Rio, dove si insedia e dove nascono le prime scuole, alle quali accedono anche alcuni compositori (lo stesso Barque de Hollanda) che ne fecero propri gli elementi musicali fondamentali, contribuendo a dare dignità e diffusione al genere, anche oltre confine.

Le scuole di samba - già di per sé un compendio tra danza, scrittura musicale e creazioni scenografiche e coreografiche - nel tempo hanno assunto caratteristiche e valenze assai più ampie, diventando veri e propri punti di riferimento sociale. Sbocco naturale del lavoro così strutturato è il Carnevale di Rio, vetrina per le scuole di samba, sorta di "festa nazionale" del movimento e del divertimento che dal 1984 ha come struttura quello che per i calcifili è il "Maracanà", ovvero il "Sambodromo", imponente struttura costruita lungo il viale Marques de Sapucaí, capace di ospitare (su più livelli) sino ad ottantacinquemila persone.



Ogni tradizione, ogni espressione primaria di un popolo ha connotati precisi, e sostantivi precisi.

Quando si parla di Brasile - è sensazione ed esperienza comune - scegliere come rappresentativa la parola "allegria", anche in faccia alla stessa "saudade" brasileira, quella vena triste e malinconica che nella canzone popolare ha sempre e comunque sfumature di speranza, e mai di oblio. Grande e bella è la forza di questa allegria, così assimilabile a quella del movimento, che mai come quest'anno avrà nell'entusiasmo del gesto atletico del calciatore brasiliano il suo apice: sta per andare in scena l'eterna diatriba tra genio e ragione che è tipica dei confronti tra il calcio brasiliano - innamorato del tocco di palla, maestro nell'addeborrarla, nel gestirne i giri ed il percorso, prediligendo a volte più l'estetica che il risultato finale - e quello europeo, uno contro l'altro a confronto nella calda estate calcistica del 2014, vissuta a suon di gol e di bellezza, nell'anno in cui il cinema - la bellezza, quella grande - l'ha celebrata.

Beppe Donadio



Daylong™

Provate Daylong. Sentitevi protetti.



Daylong
200 ml
20% di sconto
valido fino al 31.08.2014



www.daylong.ch

GALDERMA
Committed to the future
of dermatology
spirig

In caso d'emergenza l'affidabilità è tutto:



Junior Plast Under the Sea e Kids Zoo aiutano i bambini a dimenticare in fretta le piccole ferite. www.flawa.ch



Perchè SPA?

Dedicato a chi sceglie gli antichi rimedi naturali

Sin dall'antichità, e prima che la medicina moderna prendesse il sopravvento, l'acqua ha fatto parte di tutti i metodi più naturali, e al tempo stesso più efficaci, per mantenere giovane il nostro corpo e rigenerare mente e spirito. Altrettanto conosciute e apprezzate da lungo tempo sono le proprietà terapeutiche del sale, tanto che spesso i due elementi venivano utilizzati contemporaneamente per ottenere un effetto benefico ancora maggiore.

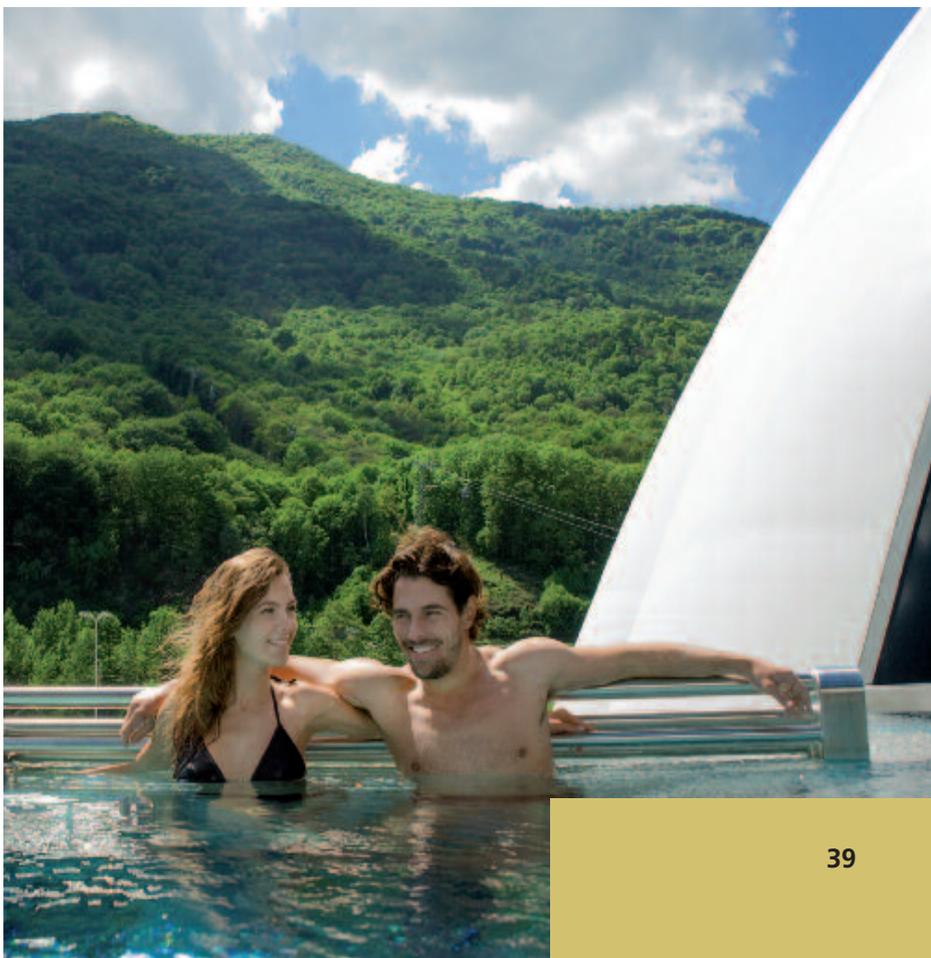
È proprio facendo tesoro di questi preziosi insegnamenti che vengono sviluppati i più moderni ed efficaci concetti SPA. Ognuno racchiude al suo interno innumerevoli atollari che vanno dal mondo delle saune, ai bagni turchi, all'utilizzo dell'acqua come terapia naturale fino ad arrivare ad una serie di trattamenti studiati appositamente per soddisfare ogni tipo di richiesta e soprattutto per ogni fascia di età.

Tra le esperienze da provare assolutamente all'interno di una SPA c'è senza dubbio il rito dell'infusione, ispirato alla grande tradizione dei paesi nordici e germanici, che arricchisce ulteriormente l'esperienza all'interno delle saune: detto più propriamente Aufguss, consiste nel versare acqua mescolata ad essenze aromatiche o balsamiche sulle pietre della stufa, così da produrre un forte getto di vapore che alle sue tradizionali proprietà terapeutiche (depurazione dalle tossine, miglioramento della circolazione, attenuamento dei dolori reumatici) aggiunge quelle proprie delle erbe o delle spezie utilizzate. Una volta innalzata l'umidità, un professionista addetto al rito svolgerà una serie mirata di "sventolamenti" con un asciugamano per espandere il piacevole aroma presente nella sauna. Sarà la prima volta che avrete i brividi in una sauna! Da non sottovalutare sono i bagni turchi che

rappresentano la base del percorso Hamam. Questo concetto arriva dai primi bagni greco-romani, nei quali si godeva di bagni di vapore di diverse temperature e aromi che preparavano la pelle ad una profonda pulizia, svolta con guanti esfolianti. Oggi, questo concetto è stato adeguato al mondo wellness moderno. Il terapeuta vi avvolgerà con un abbondante strato di schiuma che sgrasserà la pelle, per poi pulirla con un vigoroso peeling e rigenerarla con un massaggio.

Oltre al mondo beauty, esistono concetti curativi e rigeneranti. Un esempio potrebbero essere le piscine saline iodate, generalmente a 35-38 C°, dove il piacere della balneazione si unisce alle straordinarie qualità curative dello iodio, in grado di apportare benefici a tutto l'organismo. Nel corso degli anni è stato infatti scientificamente dimostrato che questo elemento svolge un ruolo fondamentale per

Farmacisti SpazioSalute



Splash
& SPA
TAMARO



Meravigliosa sensazione di benessere.

Godetevi liberamente i 3000m² di Spa tra la sauna del sale, dell'argilla o del castagno; il percorso Hamam; la vasca salina iodata; i trattamenti speciali per ritrovare energia, equilibrio e serenità.

Splash & Spa Tamaro SA 6802 Rivera-Monteceneri T +41 91 936 22 44 info@splashspa.ch www.splashspa.ch

Cami
-moll[®]
intime

Igiene intima per  e 
con acido lattico, camomilla e bisabololo
per irritazioni, prurito, secchezza, odori sgradevoli
nelle zone intime

NOUVO



Cami-moll
Intime
20% di sconto
valido fino al 31.08.2014

 sviluppato e prodotto in Svizzera

esclusivamente in farmacie e drogherie Svizzere



spazio benessere

il corretto funzionamento della tiroide, inibendo la produzione degli ormoni maggiormente responsabili delle sindromi da stress. Ma non è tutto: come la vitamina C, lo iodio è un efficace antiossidante, perché combatte gli effetti negativi dei radicali liberi, riducendo il rischio di cancro e di altre malattie circolatorie. Notevole è, infine, il suo potere ipocolesterolemizzante: combatte, infatti, l'accumulo di lipidi nel sangue e mantiene i vasi sanguigni in salute.

Le proprietà dello iodio sono poi alla base di un altro esclusivo concetto svolto nelle saune del sale: le pareti di queste saune sono spesso composte da enormi blocchi di sale dell'Himalaya che ionizza l'aria, mantenuta rigorosamente ad una temperatura che si aggira intorno ai 55-65 C°, intensificando ulteriormente l'effetto salutare sulla pelle, sulle vie respiratorie e sulla frequenza cardiaca.

Naturalmente, il miglior metodo per restare in forma, a maggior ragione con l'avanzare dell'età, rimane sempre l'esercizio fisico. Ecco perché nei centri attenti alla cura e al benessere e senza costi aggiuntivi si offrono anche speciali corsi di acquagym nelle piscine: lo sforzo necessario per vincere la resistenza dell'acqua permette, infatti, di rafforzare la muscolatura e il sistema cardio-respiratorio, senza sovraccaricare le articolazioni e la colonna vertebrale. Un esempio potrebbe essere l'Acqua GAG, dove si lavora prevalentemente su gambe, addominali e glutei, e Acqua Tonic, che puntano a tonificare tutto il corpo grazie all'utilizzo di attrezzature ginniche in acqua.

Prima, dopo o durante il vostro soggiorno SPA sono sempre prenotabili dei trattamenti che completeranno il percorso che avete scelto per voi. Le proposte contemplano massaggi classici rilassanti, massaggi con oli aromatici, riflessologia plantare, massaggi sportivi, massaggi medicali e tanto altro. E per la vostra co-



smesi non sono da dimenticare i trattamenti estetici per viso, corpo, mani e piedi.

In tutto questo rende ogni SPA un posto dove chiunque può ritrovare il proprio primordiale equilibrio e la propria naturale bellezza sfruttando ciò che gli antenati ci hanno generosamente lasciato.

150 ANNI

Nervosismo?
Tensione?

... dormire di
nuovo meglio?



Zeller
Rilassante/Sonno forte
20% di sconto

valido fino al 31.08.2014

zeller distensione –
calma e distende

zeller sonno forte –
Ausilio per l'addormentamento
e per il mantenimento del sonno



per il giorno

per la notte



Disponibile in farmacia o in drogheria.
Si prega di leggere il foglietto illustrativo.

Max Zeller Söhne AG
8590 Romanshorn
www.zellerag.ch

zeller

Stress? Disturbi del sonno?

Oggi giorno l'impegno richiesto sul posto di lavoro è in costante aumento. Maggiore è la sensazione di stress provata dai lavoratori, più essi si sentono emotivamente logorati. Una delle conseguenze più conosciute e gravi dello stress cronico è il burnout. Il corpo è soggetto a pressione continua, non è più possibile elaborare lo stress perché il corpo ha perso la sua capacità di ripresa. Spesso, i soggetti affetti da stress non riescono a dormire bene durante la notte anche a causa delle preoccupazioni e delle paure.

Risulta quindi ancora più importante trovare un modo per uscire dalla spirale dello stress e stabilire un sano equilibrio tra lavoro e tempo libero. Evitate squilibri nel vostro organismo e fate attenzione al vostro corpo, anima e spirito.

L'uomo trascorre quasi un terzo della sua esistenza a dormire, esperienza che è di importanza vitale in quanto il corpo e la mente hanno bisogno di riposo per restare efficienti. Dormire bene è la condizione fondamentale per il benessere fisico generale.

Le difficoltà ad addormentarsi e a dormire ininterrottamente non solo compromettono il rendimento e la qualità della vita, ma aumentano il rischio di sviluppare malattie psichiche e fisiche. Pertanto, è di grande importanza sottoporsi ad una terapia tempestiva e adeguata.

Le nostre promozioni



a pagina 2



a pagina 4



a pagina 6



a pagina 6



a pagina 8



a pagina 8



a pagina 12



a pagina 12



a pagina 28



a pagina 29



a pagina 36



a pagina 38



a pagina 40



a pagina 42



a pagina 44



a pagina 47



a pagina 48



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



**Magnesium
Biomed - UNO**
20% di sconto
valido fino al 31.08.2014



Integratore alimentare.
Disponibile nella vostra farmacia o drogheria.

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

Equilibrio della flora vaginale?

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

Gel vaginale 2 in 1

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



www.hydrosanta.ch
Disponibile senza ricetta nelle farmacie

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

Hydro Santa®



Valon Behrami

È nel giorno delle convocazioni per Brasile 2014 che incontriamo Valon Behrami, felice per essere nella rosa della nazionale rossocrociata, felice soprattutto per un Campionato del Mondo che si annuncia interessante come non mai (la Svizzera è una delle teste di serie della competizione iridata). Un gol contro la Turchia nel 2006 che è valso la qualificazione ai mondiali di quell'anno ha fatto di Behrami una delle bandiere della Svizzera calcistica. Ma il valore di Valon include anche calcio inglese di altissimo livello, e calcio italiano sempre in formazioni di vertice.

Sei nel calcio che conta, già da molto tempo. Come si gestisce lo stress in un ambiente così complesso?

“Questo è uno sport in cui se tutto fila liscio, siamo tutti bravi, ma se tutto fila storto siamo tutti incapaci. Serve equilibrio, saper gestire gli alti e bassi allo stesso modo, non esaltarsi troppo, e nemmeno buttarsi giù. I rapporti umani, con gli allenatori, con i compagni di squadra sono meno complessi di quelli con la stampa. Ho visto tanti bravi giocatori farsi condizionare dai giornali, li ho visti cambiare e diventare irriconoscibili. Alcuni di noi leggono tutti i giornali, qualcuno invece non li considera proprio, più o meno quello che faccio io. Prima leggevo tutto, ora non più. Ragiono di più con la mia testa, e questo mi ha fatto acquisire sicurezza...”.

Per come è vissuto il calcio, anche la città di Napoli di stress te ne deve provocare non poco. Come si adatta uno svizzero nella terra del Dio Pallone?

“L'umore della città è molto dipendente dai risultati calcistici. Dopo certe sconfitte la cosa migliore da fare è restarsene a casa, per evitare di dover sempre spiegare che tu ci tieni alla maglia, una cosa che viene sempre messa in discussione. Scherzando, ti dico anche che visto l'entusiasmo enorme e le grandi dimo-

strazioni di affetto, qualche volta viene da restare in casa anche quando si vince...”.

Esiste una figura che aiuta i calciatori, dal punto di vista psicologico?

“Nella squadra in cui sono ora l'importanza è relativa, perché è composta di gente matura, umanamente e calcisticamente. L'efficacia del motivatore varia da persona a persona, e a mio parere ha una sua importanza soprattutto a livello giovanile. Quando ho iniziato in Svizzera, l'influenza che ha avuto questa figura su di me è stata stata fondamentale, tanto che nei momenti di difficoltà che vivo oggi vado con la mente agli insegnamenti e ai suggerimenti che mi hanno dato, e trovo molte risposte e soluzioni sempre valide”.

Immagino cosa possa essere lo stress derivante da un lungo infortunio. Tu ne hai avuti più di uno, e alcuni molto gravi. Come affronta uno sportivo l'evento traumatico?

“Non ho mai avuto paura di dover smettere, ma in quei momenti mi sono fatto molte domande sul modo in cui sarei tornato a gio-

Farmacisti SpazioSalute





care. Gli incidenti gravi hanno cambiato il mio modo di allenarmi; anche il mio modo di giocare, inevitabilmente, è cambiato, ma non mi sono mai abbattuto e sono tornato sempre in campo. Il primo pensiero dopo un trauma serio è sempre legato al dolore fisico; più che un pensiero è una speranza, e cioè quella che questo dolore passi il prima possibile. Una volta messo da parte il dolore, molto gradualmente ci si concentra su altro, a partire dalla riabilitazione. Poi, con la giusta calma, si riesce a pensare come sarà il ritorno in campo...”.

Hai dichiarato di essere stato una “testa calda”. Come si gestisce l'emotività? Come sei “guarito”?

“Il lavoro fatto seriamente, e l'esperienza contano tantissimo. In Inghilterra, “teste calde” lo eravamo praticamente tutti. Anzi, devo dirti che alla fine io ero uno dei più normali di

tutti! L'esperienza intanto ti fa capire che, finiti i 90 minuti di gioco, fuori c'è tutto il resto, altrettanto importante, anzi di più. Quindi più serietà nel lavoro e meno sceneggiate in campo. Ho lavorato molto sull'autocontrollo, ora sono più rilassato, gestisco molto meglio le mie reazioni”.

Essere tornato, più forte di prima, è già un successo. Ma c'è un sogno nel cassetto di Behrami?

“Sicuramente la vittoria di un campionato. Lo preferirei a tutto il resto, perché rappresenta il coronamento non di poche partite, ma di un lavoro durato un anno intero”.

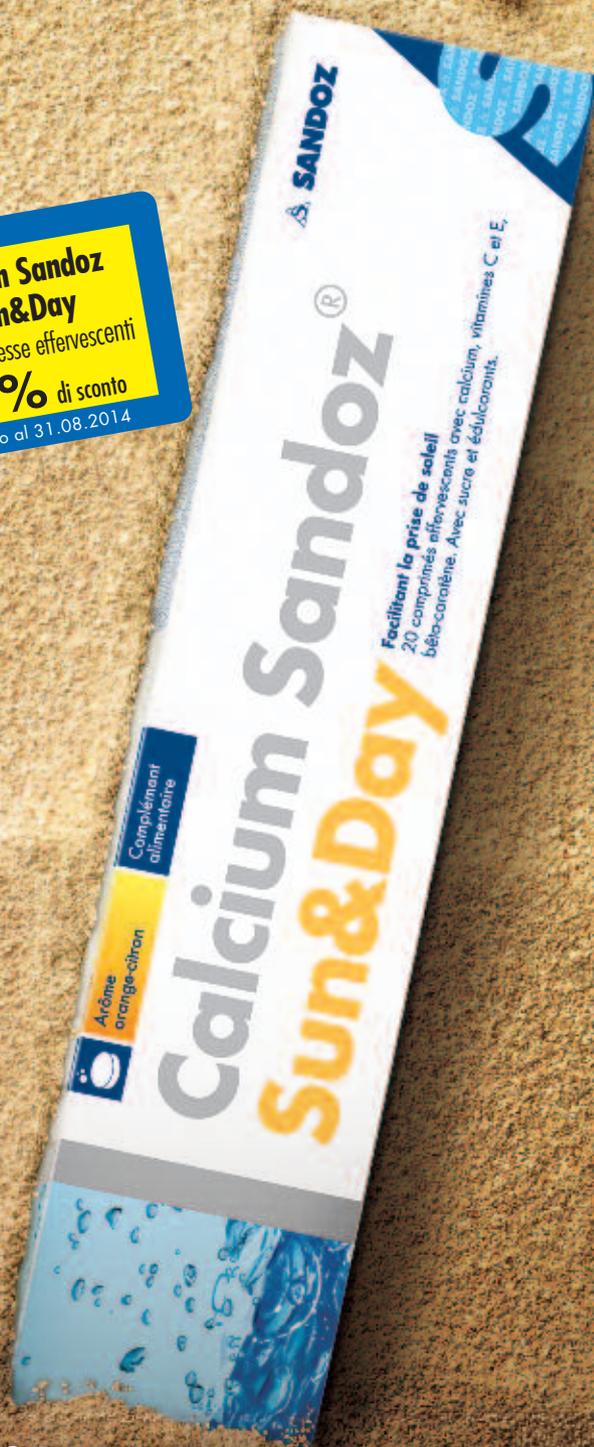
Prima del congedo, il discorso sfiora per una volta almeno il calcio dei pronostici. Brasile 2014 è pur sempre alle porte, e saremo in tanti davanti alla televisione...

“Cosa faremo al Mondiale? È un punto di domanda: qualcuno dice che siamo da finale, altri dicono che usciremo al primo turno. La squadra è forte, ma è anche giovane: credo che sia importante concentrarsi sul lavoro, una partita dopo l'altra, affrontando le difficoltà tra noi, non lasciandoci condizionare da quello che succede fuori. Ho già vissuto 2 mondiali, e credimi...fuori le cose sembrano sempre più grandi di come sono...”.

Farmacisti SpazioSalute



**Calcium Sandoz
Sun&Day**
20 compresse effervescenti
20% di sconto
valido fino al 31.08.2014



Calcium Sandoz® Sun&Day prepara la pelle al sole.

- Formula unica con calcio, vitamina C ed E
- Senza lattosio né glutine
- Raccomandazione: iniziare 2 settimane prima dell'esposizione al sole

Maggiori informazioni su Calcium Sandoz® Sun&Day sono disponibili sul sito www.generici.ch



SANDOZ
a Novartis company

Si prega di leggere il foglietto illustrativo.

Sandoz Pharmaceuticals S.A., Suurstoffi 14, casella postale, CH-6343 Rotkreuz, Tel. 041 763 74 11

Mio marito credeva
di poter vincere



Voltaren Dolo
Emulgel

20% di sconto

valido fino al 31.08.2014



Con doppia azione

- Allevia il dolore
- Agisce contro l'infiammazione

In caso di dolori muscolari, articolari e mal di schiena.



Leggere il foglietto illustrativo

Novartis Consumer Health Suisse SA