



FARMACIE SPAZIOSALUTE

attualità e benessere

La rivista delle 28 farmacie SpazioSalute al vostro servizio



Marzo 2015



Pollini-News

GRATIS
Pollini-News

Ora nell'App Store!

AGISCE FINO A
24 ORE.



Godetevi ora la natura.

Ceteco® Sandoz e Lorado® Pollen Sandoz contro le allergie



Maggiori informazioni su Ceteco® Sandoz e Lorado® Pollen Sandoz
al sito www.generici.ch o www.swissmedicinfo.ch.

Si prega di leggere il foglietto illustrativo.

Sandoz Pharmaceuticals S.A., www.generici.ch

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore,
"Il tempo"

Sant'Agostino, teologo e filosofo latino vissuto nel quarto secolo diceva:

"Se nessuno me lo chiede, conosco la risposta, ma se qualcuno me lo chiede e desidero spiegarlo, allora non lo so più." In altri termini il tempo, per Sant'Agostino, ma anche per gran parte di tutti noi, è facile e naturale viverlo ma diventa però materia complessa e insicura, se lo si vuole pensare o discutere.

Quando si è giovani la nozione del tempo è diversa, il futuro sembra distante e lo scorrere del tempo più lento, con il passare degli anni invece si ha un'impressione di uno scorrere più veloce.

Come tutti sappiamo il nostro organismo è soggetto alle alterazioni legate all'avanzare dell'età. Più specificatamente in alcune persone i vasi sanguigni invecchiano più rapidamente, mentre in altri più lentamente a dipendenza dalla propria costituzione e dal proprio vissuto.

Oggi giorno possiamo misurare l'età vascolare con degli apparecchi relativamente semplici. Il risultato di questa misurazione può essere un indicatore importante della propria salute, infatti c'è una correlazione tra età e la velocità dell'impulso sanguigno, dovuta all'elasticità della parete vascolare.

Le Farmacie Spazio Salute durante dal mese di aprile a giugno (vedi calendario) daranno la possibilità di effettuare nelle proprie farmacie un check vascolare che possa confermare una buona igiene di vita o spingere ad intraprendere delle azioni di prevenzione.

Buona lettura.

Farmacisti Spazio Salute

www.farmaciespaziosalute.ch

Marzo 2015

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

Tiratura: in Ticino 120'000 esemplari

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

Copertina: Foto Roby Barra, Locarno

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

Coordinamento: Poncioni SA, 6616 Losone

Informazioni sul morbillo	5	
spazio salute		
L'adolescenza non è una malattia	9	
spazio educazione		
Al centro della musica "Suono e rumore"	13	
spazio musicale		
Terapie del dolore non convenzionali	17	
spazio salute		
Vita reale o virtuale?	21	
spazio salute		
Check vascolare	24	
spazio salute		
Farmacie Spazio Salute	26	
spazio farmacie		
Associazione Opera Prima	34	
spazio associazioni		
Allenare forza ed equilibrio - evitare le cadute	37	
spazio salute		
Preservare la flora vaginale	39	
spazio salute		
Dolori fastidiosi, bruciore o prurito nelle zone intime?	41	
spazio salute		
Consigli d'acquisto	43	
spazio convenienza		
Diversamente (ma ugualmente) sportivo	45	
spazio sport		
Giochi	47	
spazio giochi		
Le nostre promozioni	48	
spazio promo		

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

È il momento di Dynamisan® forte.



**Dynamisan
forte**
20 fiale o buste
Chf 39.90



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

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

Efficiente. Concentrato. Fortificato.

Leggere il foglietto illustrativo.

**Dynamisan®
forte**

 **NOVARTIS**

Novartis Consumer Health Suisse SA



Più gioia
di muoversi

30 anni
di Voltaren
Dolo Emulgel®

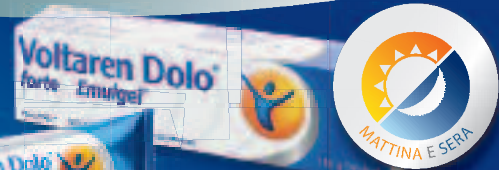


**Voltaren dolo
Forte**
180 grammi
20% di sconto



In caso di dolori acuti dell'artrosi:

**Adesso anche disponibile
in tubo da 180g**



Novartis Consumer Health Suisse SA

Leggere il foglietto illustrativo.



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

Informazioni sul morbillo

Descrizione della malattia

È una malattia virale acuta estremamente contagiosa. Il 98% delle persone non immuni a contatto con un malato vengono contagiate da goccioline infette emesse con tosse e starnuti. I primi sintomi sono raffreddore, tosse e irritazione agli occhi. Dopo alcuni giorni la febbre aumenta e compare un'eruzione cutanea sul viso che si estende progressivamente a tutto il corpo. Il periodo medio di incubazione varia dai 7 ai 18 giorni e la contagiosità comincia 4 giorni prima dell'apparizione dell'esantema e cessa 4 giorni dopo.

La malattia può condurre a complicazioni severe e persino mortali. Le più frequenti sono otite (5%), polmonite (4%) e convulsioni febbrili (0.5%). In un caso su 1'000 si verifica un'infezione del cervello (encefalite) e in un caso su 100'000 un'infezione del cervello a decorso lento che si manifesta anni dopo avere contratto il morbillo e che conduce alla morte (panencefalite sclerosante subacuta - PESS). Contrariamente a quanto è comune pensare, queste complicazioni possono colpire ogni bambino indipendentemente dall'età e dallo stato di salute.

Non esiste una terapia specifica contro il morbillo e non sempre le cure mediche intensive possono evitare le complicazioni più gravi o i possibili danni permanenti.

Numero di casi

Ogni anno, nel mondo, più di 160'000 persone muoiono di morbillo. In Svizzera, durante l'epidemia 2006-2009 vi sono stati più di 4'400 casi, 341 ricoveri, più di 400 complicazioni e 1 decesso. Tra il 2010 e il 2011 si è verificata una nuova epidemia che ha colpito 687 persone.

I focolai di morbillo hanno luogo quando la copertura vaccinale non raggiunge un livello sufficiente per proteggere l'intera popolazione. Questo accade perché alcune persone decidono di non vaccinarsi, esponendo così



coloro che non possono essere vaccinati o che reagiscono in modo insufficiente al vaccino (malati cronici, persone con una immunità ridotta, donne incinte e lattanti) al rischio di contrarre la malattia. Diversi focolai sono ricomparsi in Paesi dove la malattia era stata eliminata a causa di viaggiatori che si sono contagiati in Svizzera.

La vaccinazione

La malattia può essere evitata in modo semplice, efficace e sicuro grazie a una vaccinazione raccomandata in Svizzera dal 1976. Il vaccino fa parte delle vaccinazioni di base ed è consigliata a tutte le persone nate dopo il 1963.

Secondo il calendario vaccinale svizzero, per essere protetti è necessario vaccinarsi con due dosi: la prima a 12 mesi di vita e la seconda tra i 15 e i 24 mesi! I neonati e i bambini piccoli sono i più esposti ai rischi della malattia e alle complicazioni!

Il vaccino è prodotto a partire dal virus responsabile della malattia. Quest'ultimo viene dapprima reso inoffensivo e poi somministrato alla persona allo scopo di renderla immune. Come in un'infezione naturale, il vaccino permette al nostro sistema immunitario di produrre degli anticorpi che riconoscono l'agente infettivo e che consentono all'organismo di eliminarlo. Dopodiché, il nostro sistema immunitario memorizza la traccia di tale lotta evitando così una nuova infezione dallo stesso virus, vita natural durante. Nel caso del morbillo, l'agente patogeno viene privato della sua virulenza in modo da provocare la reazione immunitaria, ma non la

Ufficio del medico cantonale



Dimagrire con gusto

inshape
biomed®



**NUOVO
CHOCO-SHAKE**



Gusto
CIOCCOLATO

CHOCO-SHAKE



Gusto
YOGURT ALLA VANIGLIA

VANILLA-SHAKE



**Inshape
Chf 24.90**



Pasto per un'alimentazione mirante al controllo del peso
Disponibile in farmacie o drogherie

www.InShapeBiomed.ch

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

malattia. Non contiene né mercurio né alluminio ma possono esserci tracce di antibiotici, proteine o sostanze stabilizzanti. Dopo la seconda dose nel 95% dei casi la protezione dura tutta la vita.

Gli effetti secondari più comuni del vaccino sono dolore, rossore e gonfiore passeggeri nel punto di iniezione. Occasionalmente possono apparire febbre, irritabilità ed esantema mentre in un caso su 10'000 possono verificarsi convulsioni febbrili senza conseguenze. Effetti severi come encefalite sono estremamente rari, si manifesta, infatti, in un caso su un milione, mentre con la malattia questo accade in un caso su mille.

Eradicare il morbillo

Noi esseri umani siamo gli unici possibili portatori del virus. Se ci vacciniamo otteniamo un triplo risultato: proteggiamo la nostra famiglia, chi è più debole e se almeno il 95% di noi è protetto, riusciamo a eliminare il morbillo dal nostro Paese e poi dal mondo intero! Grazie a coloro che si vaccinano e quindi a una buona copertura, in Svizzera le persone non vaccinate possono godere di una buona protezione. Tuttavia, questo ragionamento ha portato a una lacuna nelle vaccinazioni e il ritorno della malattia nel nostro Paese.

Il morbillo può essere eliminato! In Finlandia e nell'intero continente americano il virus è scomparso! In Europa e, in particolare, in Svizzera il virus è ancora all'origine di epidemie.

Misure di salute pubblica

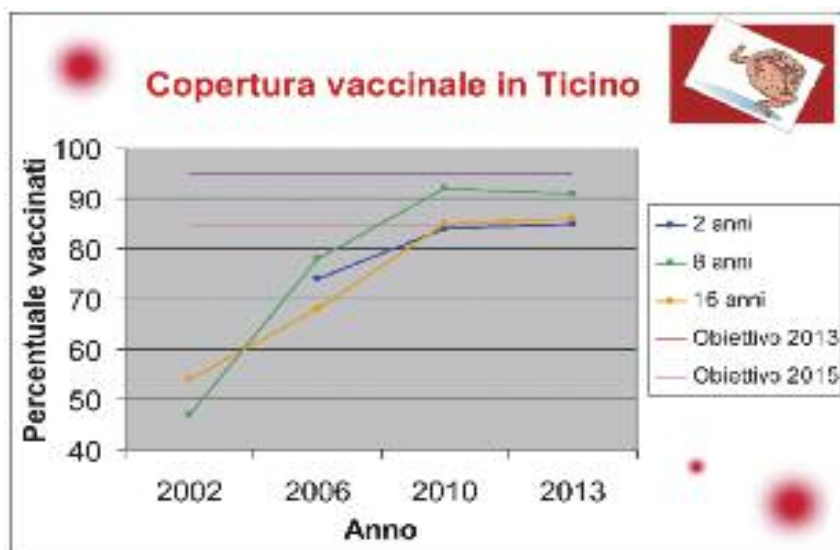
In presenza di un focolaio di morbillo, le persone non vaccinate o vaccinate con una sola dose sono escluse da scuola o dal lavoro per un periodo di 21 giorni. L'esclusione ha inizio dall'apparizione dell'esantema per i conviventi e dall'ultimo contatto con la persona malata per i compagni di classe o i colleghi di lavoro.

Attraverso questa misura di salute pubblica si vuole evitare la diffusione della malattia e proteggere dal contagio le persone particolarmente esposte alle complicazioni gravi del morbillo, ad esempio i bambini con meno di un anno e le donne in gravidanza.

Informazioni utili

www.ti.ch/med

www.stopmorbillo.ch/it/



Copertura vaccinale (2 dosi) in percentuale in Ticino nelle diverse fasce d'età

Fascia d'età	Anno				Obiettivo camp. cant.	Media CH
	2002	2006	2010	2013	31/12/2013	2011-2013
2 anni	NA*	74	84	85	85	86
8 anni	47	78	92	91	85	90
16 anni	54	68	85	86	85	89

* Dati non disponibili per questa popolazione

EAU THERMALE
Avène
XeraCalm A.D

Per ritrovare finalmente un sonno ristoratore.
La pelle smette di prudere.

UN NUOVO PRINCIPIO ATTIVO
12 anni di ricerca

ATTENUA IL PRURITO*
-97%

COSMETICO
STERILE
0% PARABENI
CONSERVANTI

IL VOSTRO REGALO**

Con l'acquisto di un prodotto della gamma XeraCalm, una borsa da dipingere e gli appositi pennarelli



*Prurito da pelle secca. Studio clinico valutato su 30 pazienti nella fascia di età 7 mesi-10 anni, 2 applicazioni al giorno, per 28 giorni.
**A partire dal 16 marzo. Fino a esaurimento delle scorte.

Laboratoires dermatologiques
Avène
PARIS


Pierre Fabre

ANTIALLERGICO

Dite addio al raffreddore da fieno.

- 1 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

Desloratadina
Antiallergicum / Anti-allergique / Antiallergico

10

SANOFI 

028015-02/2013

L'adolescenza non è una malattia!

Durante il mio percorso formativo prima di diventare pedagogo, un professore universitario un giorno ha detto a noi studenti, in quel momento poco attenti al tema in discussione poiché nessuno ancora genitore: "Ricordate che l'adolescenza non è una malattia, ma un periodo di passaggio, di transizione tra una tappa e l'altra nella vita di un individuo." Devo averla, per mia fortuna, registrata con attenzione in uno dei miei "files" dell'epoca, poiché me ne sono prontamente ricordata il giorno che, come mamma, l'adolescenza è venuta a bussare alla porta di casa mia.

L'adolescenza corrisponde a un periodo di riorganizzazione di ogni ragazzo/a dell'immagine che ha di se stesso e del posto che occupa in seno alla famiglia e alla società. Philippe Jeammet¹ pedo-psichiatra francese definisce l'adolescente come: *"Una barca presa nel mezzo di correnti che vanno in direzioni opposte; può anche sentirsi come una banderuola in balia del capriccio dei venti mutevoli, sui quali percepisce di non avere alcun appiglio. L'adolescente sa di non poter più restare ancorato al riparo del porto della sua infanzia, ma non per questo sa dove dirigersi; del resto, spesso desidera muoversi in direzioni opposte, se non addirittura in tutte le direzioni."*

Va detto a sua discolpa che spesso l'adolescente non capisce che cosa gli sta succedendo e i suoi genitori, spesso...ancora meno! Genitori che non sanno di essere dei *traghettoni*, così come i docenti, gli allenatori, tutti gli adulti che hanno a che fare con i ragazzini in piena adolescenza.

Guardo regolarmente a questo tema come mamma e come professionista, dal punto di vista della pedagogia senza dimenticare che "questa adolescenza" può sembrare diversa dalla nostra o di quella dei nostri genitori poiché va anche guardata da un osservatorio sociologico, che in questa sede tralascierò di approfondire, dove la famiglia e quello che le concerne è mutata nel tempo.

Superare "indenni" questa non-malattia è ac-

cordarsi un percorso di separazioni con relativi lutti che ogni ragazzo/a deve fare per crescere: separarsi dall'infanzia, dai genitori, separarsi da ideali e aspettative...

Jesper Juul², terapeuta familiare danese e attivo divulgatore sul tema dell'adolescenza, ama ricordare che ogni comportamento che l'adolescente fa... "non lo fa contro i genitori, lo fa per se stesso". Una frase che suggerisco ai genitori di scrivere e tenere a portata di mano, magari appesa sul frigo di casa, poiché aiuta a ricontestualizzare parole, gesti, aspettative e altro ancora. Davanti a una porta chiusa sbattendo, a un silenzio inatteso...il genitore che ricorda a se stesso che quanto il proprio figlio fa, lo fa per poter crescere e non per "importunare in modo volontario" chi gli sta attorno, è un genitore che saprà accompagnare con autorevolezza il proprio figlio attraverso questo periodo della vita.

Suggerisco in merito il romanzo di Michele Serra³, "Gli sdraiati", che ha suscitato attorno al tema dell'adolescenza ilarità e riflessioni in modo interessante, tanto da farne anche una pièce teatrale approdata nei mesi scorsi anche in Ticino.

A essere decisivo in questo cambiamento educativo, dove si è passati negli ultimi decenni da autoritarismo ad autorevolezza, non è tanto il contenuto, il COSA fare, ma bensì il COME farlo: non di cosa parliamo o per cosa litighiamo, ma come comunichiamo, com'è la nostra relazione. Sì, ma in che modo allenare il come a scapito del cosa?

Prendo volentieri in prestito a Jasper Juul una metafora che lui stesso ha preso in prestito dall'ambiente dello sport, quella dello *sparring partner*. Nel pugilato lo sparring partner è un avversario per l'allenamento che offre la massima resistenza arrecando il minor danno. Se torniamo ai nostri adolescenti, il genitore è lo sparring partner che permette al figlio di confrontarsi con il conflitto mettendo a disposizione la giusta resistenza sotto forma di norme condivise, dialoghi, confronti... ma allo stesso tempo non "lo stende al tappeto" al

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



¹ Ph. Jeammet, *Adulti senza riserva: quel che aiuta un adolescente*, Raffaello Cortina Editore, 2009

² J. Juul, *Sono grande abbastanza! Stare accanto a tuo figlio adolescente*, Urra, 2011

³ M. Serra, *Gli sdraiati*, Feltrinelli, 2013

Daylong™



Perché la pelle dei bambini è insostituibile.



Daylong kids
Protezione solare
20% di sconto

La protezione solare
n.1
in Svizzera*



Daylong™ kids

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



Reperibile nelle farmacie e drogherie

GALDERMA
spirig

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

www.daylong.ch



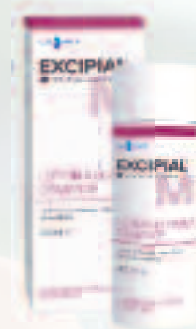
NUOVO



Ogni pelle ha la propria storia
Excipial® vi accompagna fedelmente nella vita

Excipial® Lozione all'olio di mandorle

- + Contiene olio di mandorle naturale e preziosi lipidi per proteggere la pelle dalla disidratazione.
- + Per la cura della pelle secca, molto secca e sensibile.
- + Rafforza la naturale funzione di barriera della pelle.



Fatevi consigliare dalla vostra farmacia o drogheria di fiducia.
www.galderma-spirig.ch

Excipial® - il concetto di trattamento di alta qualità, così unico come la vostra pelle.

EXCIPIAL®

Ogni pelle ha la propria storia

GALDERMA
spirig

1409-EXCI-05

primo colpo opponendo una resistenza sproporzionata alla situazione. Il genitore che si sottrae a questa strategia, si sottrae al conflitto privando il figlio di quella palestra di allenamento di cui ha tanto bisogno tra le mura di casa per poter crescere ed uscire...nel mondo.

Juul ricorda inoltre come la scelta grammaticale "vorrei" funziona dal panettiere o dal fruttivendolo; all'interno della famiglia si dice "voglio" dove questa scelta grammaticale non lascia spazio ad eventuali dubbi e fraintendimenti. La qualità di un genitore non si misura in base al numero di regole che impone al figlio, ma al tipo di relazione che ha con lui quando queste non vengono rispettate: sono stato sufficientemente chiaro quando ho parlato con mio figlio dei limiti rispetto a quel determinato tema? Ho espresso con autorevolezza le conseguenze nel caso in cui questi limiti vengono scavalcati? Ho verificato che mi stesse ascoltando e non avesse le orecchie otturate da dispositivi e musica a tutto volume? E come mi pongo nella relazione quando il conflitto è inevitabile?

A volte nella non chiarezza il genitore dimentica di rivelare di più di se stesso sotto forma di pensieri, emozioni, di opinioni e propri punti di vista sulla vita, sul mondo, anche se apparentemente irrilevanti. Durante questi momenti di scambio il genitore può continuare (poiché avrà già iniziato con questa modalità molto prima...!) a proporre temi e discussioni che gli stanno a cuore, che ritiene fondamentali per continuare nel processo educativo con la convinzione che suo figlio sta scegliendo la "sua" strada e che ogni occasione di confronto può essergli utile per il "suo" domani. Non significa diventare gli amici dei figli, ma di essere giorno dopo giorno quegli sparring partners disponibili nel loro lavoro malgrado le avversità che l'adolescente non mancherà di portare...!

Concludo con alcune "certezze sull'adolescenza", certezze che trovate nel testo già citato di Jasper Juul:

siate certi che vostra figlia/vostro figlio cederà a determinate tentazioni e vivrà una serie di esperienze dolorose; siate certi che vostra figlia/vostro figlio si sforzerà in tutti i modi di chiarire il suo rapporto nei confronti di alcol, hashish ed eventuali altre droghe, sesso, pornografia e innamoramento; siate certi che vostra figlia/vostro figlio comincerà a distinguere tra gli argomenti di cui discutere con i genitori e quelli di cui discutere con i coetanei; siate certi che tutto ciò che vostra figlia/vostro figlio farà negli anni a venire, lo farà per se stesso e non contro i suoi genitori ...quest'ultimo punto... un vero mantra quotidiano per tutti i genitori in cerca di tranquillità: *"non lo fa contro di me, lo fa per se stesso!"*

Sonia Lurati

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



Cose da uomini...



Una risposta naturale.

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

Leggere il foglietto illustrativo.
Bioforce SA, Roggwil TG.

www.prostasan.ch

The A.Vogel logo, which consists of the brand name in a white, serif font inside a green, leaf-like shape.

“Al centro della musica” Breve viaggio nell’uomo musicale

Prologo

Il time lapse è una tecnica cinematografica che ci fa vedere la realtà a velocità avanzata, molti di noi hanno la funzione sulla fotocamera dello smartphone. Una specie di “avanti veloce” dei vecchi videoregistratori. Nei quattro appuntamenti legati alla musica, uno per ogni edizione 2015 della rivista Farmacie Spazio Salute, passeremo a volo d’uccello (o in modalità time lapse, appunto) sulla musica e sui suoi aspetti più legati all’essere umano. E a parlare sarà l’umanità stessa, intesa come il nostro corpo (in questo primo appuntamento), ed altro tipo di umanità che a che fare quotidianamente con la musica, prodotta, scritta, eseguita, fabbricata e venduta. Un breve viaggio nell’uomo immerso nei suoni, anch’egli - sin dalla nascita - strumento musicale.

Parte prima

“Suono e rumore”

Il suono è ovunque, sotto svariate forme. È fuori di noi, ci accarezza o ci colpisce, ci cura o ci ferisce, a seconda che sia rumore, frastuono, oppure armonia, musica. Per molti di noi la moderna musica elettronica applicata al ballo è fastidioso rumore, come certa “dance” prodotta dalle macchine digitali. Per altri, il rumore può diventare musica, si pensi agli Stomp, ensemble di percussionisti che “aggrediscono” oggetti metropolitani (coperchi, bidoni, scatole di latta, e di tutto un po’) e dal caos nasce un suono complessivo, forte, ma ordinato, che diventa ritmo, movimento, coinvolgimento. Un discorso vero e proprio.

Forse anche la dance martellante che in molti ripudiamo ha un suo “discorso”, ma non riusciamo a seguirne il filo. Altri di noi ci riescono. La soggettività, il gusto personale, quando si parla di espressione sonora – è sacra, e ognuno dialoga con il suono che sente più vicino.

L’uomo è il primo strumento musicale in natura, è musica egli stesso, perché il corpo umano custodisce un suono antico e primario,

primitivo, che ascoltiamo all’interno di noi ancor prima delle sollecitazioni sonore esterne. E’ un suono, un movimento regolare, una pulsazione che ci accompagna da sempre, costante (per qualcuno di più, per qualcuno meno), sin dall’inizio dei nostri giorni.

È il suono che ci tiene in vita: il battito cardiaco.

I musicisti, nella musica d’insieme, concordano una velocità (che può essere fissa, ma può anche cambiare in corso d’opera) che non a caso è definita “battito” (“beat”, in lingua inglese), o anche “pulsazione”. Nei manuali di musica destinati a chi inizia a leggere i segni della musica (le note, le pause e tutto il resto della dotazione di segni atti a decifrare la musica), il concetto di “battito” o “pulsazione” è la base dell’intera esperienza. Lungo questo battito, che varia a seconda della velocità (il metronomo è lo strumento che la definisce), si distribuiscono tanto i suoni quanto i silenzi (gli intervalli di tempo tra un suono ed un altro), leggibili sulla carta grazie ad un codice universale stabilito per avere tutti quanti un linguaggio comune (il sistema di notazione musicale, appunto).

Nel nostro battito cardiaco sono nascosti anche piccoli segreti musicali.

La moderna scienza legata alla musica ha spiegato molte delle nostre reazioni di fronte alla musica e il suo ampio spettro di effetti sul nostro corpo, inteso come sensazioni: “cutanee” (melodie che provocano brividi), fisiche in generale (il desiderio di muoversi, e accompagnare il suono con i gesti), cerebrali (percezione di benessere), sino alla costruzione di discipline (pseudo scienze, pur non riconosciute dalla medicina ufficiale, ma di chiara efficacia) come la musicoterapia.

La scienza ha prodotto anche novità tecnologiche, legate alla musica, e ci consente di ascoltare una canzone per intero anche privata di molti suoni originali (la psicoacustica, che isola le frequenze udibili e quelle non indispensabili,

Beppe Donadio
musicista



Supradyn[®] energy



Supradyn energy
30 cpr. eff./90 compresse
20% di sconto



Supradyn[®] energy negli stati di sovraffaticamento

Preparato multivitaminico ad alto dosaggio per periodi di accresciuto fabbisogno di vitamine e sostanze minerali.

Leggere il foglietto illustrativo.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

L.CH.CC.12.2014.0060

Caduta dei capelli?

Priorin[®]N

Cura la caduta dei capelli
alla radice.



Priorin N 270
compresse
20% di sconto



Leggere il foglietto
illustrativo.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

L.CH.CC.12.2014.0059

spazio musicale

e il risultato alle nostre orecchie sembra quello che abbiamo sempre ascoltato, il concetto dell'mp3 di cui abbiamo parlato nel 2014).

C'è un legame tra la percussione ossessiva tipica della musica elettronica "da ballo" (la cosiddetta "dance", di cui abbiamo detto in precedenza) e il motivo per il quale in molti non riescono a stare fermi quando il battito grosso, costante, la frequenza bassa e ingombrante di una ritmica dance ci avvolge e ci penetra, e il martellamento ossessivo sembra attraversare le nostre cellule in modo talmente invadente che nemmeno tappandoci le orecchie riusciamo a non sentirla: filtri sonori e manipolazioni particolari del suono riproducono frequenze molto vicine al suono percepito dal bimbo ancora nel grembo materno, il suono del battito cardiaco della madre nel lungo periodo di gestazione. È una sensazione talmente familiare, è un'ipnosi così potente che per qualcuno è un richiamo al quale non si può resistere...

Quello delle frequenze percepite nel parziale isolamento acustico del grembo materno è soltanto una delle innumerevoli relazioni tra corpo e suono, rapporto che in passato in molti hanno tentato di spiegare semplicemente attraverso i numeri.

Molte sono le teorie secondo le quali la risposta alla musica da parte dell'individuo è frutto di un "esercizio di aritmetica che la mente fa in modo inconsapevole" (la teoria di Leibniz), o secondo le quali addirittura tutta la sfera emotiva legata alla musica è diretta conseguenza della "proporzione matematica della musica" (lo diceva Cartesio): questa impostazione è stata spazzata via nel Settecento da un approccio scientificamente nuovo, grazie al quale – merito anche del progresso tecnologico – si è ricollegato il fenomeno del suono ad un aspetto prettamente "fisico" e non di puro calcolo numerico. Senza entrare negli sviluppi legati alla composizione musicale (stili, canoni, strutture dei moderni compositori dal Settecento in poi sono il prodotto di questi studi ed insieme il progresso della musica scritta e suo-

nata), il punto di svolta è rappresentato dalla scoperta degli "armonici" (la si deve al fisico Sauveur), una serie di suoni non udibili, ma fondamentali per la definizione del timbro degli strumenti. Una volta conosciuti gli armonici, l'esperienza matematica è diventata strumento per la classificazione di concetti come vibrazione fisica dello strumento, gamma di frequenze che accompagnano l'esecuzione di una nota (non più singola, ma pluralità di suoni), dati forniti dal materiale, dal modo in cui si applicano le forze, in generale dalla "forma" e dalla "concretezza" del suono.

Studi più moderni hanno spiegato il perché determinate progressioni armoniche (successioni di accordi) provocano benessere, o altri chiamano la lacrima; perché l'Inno alla Gioia ha un corrispettivo tra il titolo e l'effetto umorale, e come la cupezza di "E lucevan le stelle" ci porta tristezza sin dal primo accordo. Ma questo è un passo successivo legato alla padronanza dei suoni e della musica.

Una moderna lettura di cosa sia musica bella e di cosa sia musica brutta (ammesso che si possa definire tale), un gustoso trattato di musica colta e non (ammesso che esista la musica colta), un quadro complessivo di come la musica sia di tutti, indipendentemente dalla sua forma esteriore, e di come su qualcuno un'orchestra sinfonica non produce brividi, ma un lamento orientale ripetitivo e sempre uguale a sé stesso manda in estasi altri, si può trovare in un bel libro scritto dal pianista Stefano Bollani, dal titolo "Parliamo di musica". Non si diventa musicisti, leggendo un libro, ma si può imparare ad ascoltare, e iniziare a riflettere su quanto arriva dall'esterno, e discernere non tanto musica bella da non bella (esperienza assolutamente soggettiva), ma musica onesta e inganno della mente, per difenderci dagli effetti nefasti e, soprattutto, concentrare su di noi le sue splendide, innegabili e infinite capacità terapeutiche.

Beppe Donadio



**Louis
Widmer**
SWISS+DERMATOLOGICA



Cura anti-età intensiva grazie alla concentrazione di sostanze attive ad alto dosaggio. Agisce rigenerando e idratando la pelle fin nello strato germinativo e nel tessuto connettivo. La Crema Contorno Occhi può essere utilizzata come trattamento sia da giorno, sia da notte. Disponibile con una leggera profumazione o senza profumo presso farmacie e drogherie.

MADE IN SWITZERLAND.



CURA INTENSIVA ANTI-ETÀ CONTRO LE RUGHETTE DEL CONTORNO OCCHI

GRATIS CON OGNI PRODOTTO PER IL CONTORNO OCCHI:
Pratico portapennelli. Fino ad esaurimento.



Antistax



Antistax
Comprese forte
20% di sconto

**Basta con le
gambe stanche
e doloranti!**



Con mentolo

Con estratto
di foglie di
vite rossa



Solo 1 volta al giorno

www.antistax.ch

Vogliate cortesemente leggere il foglietto illustrativo.

Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH

Sapete che fi no al 90% degli adulti presenta alterazioni delle vene? Antistax® rinforza e protegge le pareti venose, alleviando il dolore – con la forza medicinale delle foglie di vite rossa.

Antistax® – Rinforza. Protegge. Dà sollievo.

Terapie del dolore non convenzionali

Miofibrolisi integrata (MFXI) e Stimolazione transcutanea puntiforme (STP)

La MFXI nasce dalla pratica clinica e dall'intuizione del dottor Giulio Picozzi fisiatra in Saronno, medico agopuntore di grande esperienza, docente di agopuntura e farmacoterapia tradizionale cinese (TCM), per anni presidente della SIFCET (Società Italiana di Farmaterapia Cinese e Tradizionale) e dal dottor Virginio Mariani chiropratico, posturologo, fisioterapista in Monza, docente di posturologia, taping e auricoloterapia. I due specialisti hanno studiato, applicato ed approfondito le tecniche di fibrolisi diacutanea o crochettage inventate attorno al 1960 dal terapeuta svedese Kurt Echman che, rifacendosi ad antiche tecniche egizie e romane, utilizzava strumenti rigidi ad uncino per la stimolazione profonda dei tessuti molli dolenti. Questa pratica permette di ridurre il dolore e recuperare rapidamente funzionalità delle zone interessate. Manipolazioni di questo tipo presuppongono una conoscenza ed una manualità che necessitano di una formazione specialistica superiore riservata a terapisti. La MFXI è infatti insegnata in Italia dai due ideatori da ormai due decenni a medici, fisioterapisti, osteopati e chiroprati e prossimamente lo sarà anche in Ticino. La MFXI è stata introdotta anche tra le terapie utilizzate da diversi team sportivi professionistici.

L'innovazione della MFXI sta proprio nell'integrazione delle tecniche elaborate da Kurt Echman con quelle della millenaria TCM, in particolare dell'agopuntura. Infatti nell'insieme delle metodiche e tecniche proprie della MFXI un ruolo fondamentale è ricoperto dalla Stimolazione Transcutanea Puntiforme (STP).

Questa tecnica, oltre ad essere utilizzata dal terapeuta, può essere di grande utilità anche ai pazienti come auto terapia a domicilio.

In realtà lo Stimolatore Transcutaneo Puntiforme nella sua versione non professionale, è stato ideato proprio per le persone che vogliono aiutarsi a mantenersi in buona salute e risolvere i disturbi dolorosi più comuni.

Lo strumento detto comunemente rotore è regolabile in ampiezza e consiste di un insieme di rotelle dentate montate su un manico che scorrendo sulla cute genera un'azione antidolorifica, decontratturante, drenante e promotrice del naturale e nobile fluire del Qi (Energia Vitale) lungo i meridiani del nostro corpo, presupposto, secondo la TCM, di uno stato di equilibrio, salute e benessere.

Le piccole punte sono state studiate appositamente per produrre uno stimolo puntorio che non leda la pelle, ma che generi un impulso irritante in grado di ottenere, similmente a quanto fanno gli aghi di agopuntura più in profondità, un'importante azione analgesica. Quando con lo STP provochiamo una stimolazione cutanea con ripetuti passaggi, attiviamo quella parte del sistema nervoso centrale (SNC) che si occupa della percezione e della risposta allo stimolo.

Attraverso l'azione prodotta dalle 480 punte del STP il corpo umano produce, grazie alla intelligenza innata della "vis medicatrix naturae", mediatori chimici quali le endorfine e le enkefaline, che provocano una modulazione ed attenuazione del dolore attraverso un innalzamento della sua soglia di percezione.

Nella pratica, in caso di fastidi o dolori si passa il rotore per 3-5 minuti sulla zona dolente. Rapidamente la sensazione negativa lascia il posto ad una percezione di calore, minore dolore e leggerezza della parte trattata.

Il trattamento antalgico può essere ripetuto, se necessario, più volte nel corso della giornata.

Il rotore può essere usato quotidianamente da pazienti di ogni età, con limitazioni allergiche e non all'uso di analgesici, abbinato o meno all'uso di prodotti balsamici, oleosi o gel anti-infiammatori o addirittura a preparati cosmetici antirughe e anticellulite, essendone favorita l'azione per effetto meccanico. Anche l'uso giornaliero sulle dita, polsi, caviglie, e più in generale su tutte le zone ricche di punti riflessi anche in assenza di dolori o disturbi funzionali è un'eccellente pratica per il benessere

Dr Luigi Tessier
Farmacia di Breganzona
Gruppo Farmacie Spazio Salute

Supradyn[®]
vital 50+

Supradyn[®]
vital 50+

Supradyn[®]
vital 50+

Supradyn[®] vital 50+ 50 anni e vitale come sempre.

Preparato multivitaminico con ginseng

In caso di ridotta performance fisica e mentale.
Una compressa al giorno, 365 giorni l'anno.

Leggere il foglietto illustrativo.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich



Supradyn[®]
vital 50+
30 cpr. eff./90 compresse
20% di sconto



con
ginseng



LGH-CC12-2014-0061



Osanit[®]
globuli
20% di sconto



NOTTI INSONNI? OSANIT.

Basta con notti insonni!

I globuli Osanit sono un medicamento omeopatico contro differenti disturbi come la tosse, il raffreddore ed i dolori della dentizione, adattato alle specifiche esigenze dei bambini e neonati.

il no.1*



nuovo



nuovo



*IMS 2014 mercato svizzero globuli omeopatici della dentizione. Esclusivamente in farmacia e drogheria. Vogliate leggere attentamente il foglietto illustrativo. Iromedica SA, St.Gallo. www.osa-osanit.ch

fisico, interiore, il rilassamento mentale e la predisposizione al sonno.

Recentemente la tecnica di STP è stata arricchita di un dispositivo che abbina all'effetto della stimolazione puntiforme l'azione di magneti in neodimio da 2.000 Gauss orientati nelle polarità - e +. Il dispositivo detto SPLI mag (Stimolatore Puntiforme Locale Integrato Magnetico) si applica alla parte dolente per diverse ore con un bendaggio o un cerotto. Trova applicazione nel trattamento dei dolori localizzati, nella prevenzione del mal di mare o nel trattamento di altri disturbi quali lombalgie, cervicalgie, lombosciatalgie, epicondiliti, dolori alle ginocchia, spalle, caviglie e polsi.

Il rotore è corredato da un semplice ed utile li-

bretto, lo SPLI mag da un opuscolo che spiegano (entrambi) i principali meccanismi d'azione e modalità di applicazione. In questi testi sono anche riportate delle mappe con indicazione per il trattamento in maniera riflessa di vari disturbi a distanza, come vuole la TCM.

In conclusione, gli strumenti che operano con una stimolazione puntiforme non invasiva come quelli descritti possono essere un valido aiuto non convenzionale al trattamento di situazioni dolorifiche acute e croniche e possono aiutare a promuovere uno stato di benessere psicofisico oltre che aiutarci a prevenire le più comuni patologie .

Dr Luigi Tessier

Bibliografia disponibile:
planfarm@bluewin.ch

Link utili per saperne di più:
www.miofibrolisi.info
www.colourcuppingtherapy.info
www.illaboratoriodelleidee.com
www.saperfare.info

ESCLUSIVAMENTE NELLE  **FARMACIE SPAZIOSALUTE**

DISPOSITIVI PUNTIFORMI PER IL TRATTAMENTO DEL DOLORE, PER IL MASSAGGIO PROFONDO E PER IL BENESERE FISICO E MENTALE

MFXI®
ROTORE PUNTIFORME REGOLABILE
Fr. 78.00

SPLI Mag®
MAGNETE IN NEODIMIO DA 2.000 Gauss
CON STIMOLATORE PUNTIFORME
Confezione da 4 dispositivi polarizzati
Non adatto a portatori di pacemaker
Fr. 58.00

EFFICACE CONTRO LE TENSIONI MUSCOLARI.



Perskindol
Classic gel
20% di sconto



PERSKINDOL Classic.

Ha un effetto analgesico, favorisce la guarigione e stimola l'irrorazione sanguigna in caso di tensioni muscolari.

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

Legga il foglietto illustrativo.

**SEMPRE IN
MOVIMENTO.**

Triofan[®]

Raffreddore da fieno



Triofan
rhume des foins
20% di sconto



Ectoina 2%
naturale



La prossima generazione di prodotti **naturali** per il raffreddore da fieno

- Previene le infezioni e protegge le cellule
- Allevia i disturbi di carattere allergico
- Favorisce la rigenerazione



Gocce oculari

Spray nasale

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

Vita reale o vita virtuale?

Il tema vita reale/vita virtuale è assai à la mode negli ultimi tempi... Sembrerà così, certo, ma per alcune famiglie esso è veramente fonte di preoccupazione, se non addirittura di problema. Succede infatti con sempre maggiore frequenza che il telefono degli addetti ai lavori (diciamo: i professionisti dell'educazione, attivi nelle agenzie educative della Svizzera italiana - ma il discorso sarebbe perfettamente adattabile ad ogni realtà, Svizzera o estera che sia) squilli; dall'altra parte solitamente una mamma che chiede sostegno, con spontaneità, apprensione e, soprattutto, con la dolcezza tipica di un adulto cosciente a cui stanno a cuore i destini del proprio pargolo. Come parlare di realtà reale e realtà virtuale senza – nel contempo – correre il rischio di essere banali e superficiali? Proviamoci, prendendo spunto dalla campagna che Pro Juventute Svizzera ha recentemente lanciato ponendo un semplice interrogativo: quali sono gli effetti che la realtà virtuale (in particolare modo i social media) può sortire sulla realtà reale (se così ci è permesso di esprimerci)? Più precisamente, nel caso specifico della campagna il tema si presenta in questo modo: quali sono le responsabilità dei social media nella creazione e nello sviluppo (propagazione) di un concetto di bellezza (intesa anche come salute) – nella sua fattezze di corpo, aspetto ed essere – al quale alcuni giovani sembrano interessarsi? E quali forme può assumere questo interesse?

Per intenderci, diciamo che con vita reale intendiamo quel tipo di esistenza alla quale la maggior parte di noi è abituata: rapporti tra persone, lavoro, scuola, spostamenti... tutto avviene nella dimensione concreta, in carne e ossa. Per contro (o forse sarebbe meglio dire: a complemento di ciò) diciamo che la vita virtuale è quella mediata dalle nuove tecnologie, dove le amicizie, relazioni, giudizi e via dicendo sono possibili (in prima battuta, almeno), grazie alla mediazione di dispositivi elettronici. In prima battuta, dicevo... perché se c'è una cosa che è vera è che internet non

dimentica poiché – per parafrasare uno slogan pubblicitario in voga qualche anno fa – un click è per sempre. L'effetto della vita reale sulla vita virtuale è molto concreto, e questo per vari motivi facilmente immaginabili, non da ultimo, proprio per il fatto che, essendo venuto a mancare (comunque sia, malgrado le apparenze) il diritto all'oblio, sul web rimarranno sempre da qualche parte le tracce di ciò che si è fatto: commenti, fotografie, video, audio, pagine di siti nei quali si è navigato, informazioni scaricate o caricate e altro ancora ci sono, e ci saranno per sempre, anche se nascosti in un server (una sorta di magazzino) che si trova chissà dove in qualche parte del mondo. Analogamente l'effetto della vita virtuale sulla vita reale è altrettanto importante e molto, molto reale proprio perché ciò di cui parlavo sopra (o altre azioni, del tipo il lasciare un commento su una foto o il prendere di mira qualcuno con un invio continuo e non richiesto di sms) ti può in un certo senso inseguire e, a volte almeno, non lasciarti tregua. E quando si parla di educazione per i nostri ragazzi, in particolare di educazione alla percezione del proprio corpo, le cose si fanno ancora più serie.

Che idea hanno i nostri giovani del concetto di bellezza? E che parere si sono fatti su questo concetto, se rapportato al proprio corpo? E da dove vengono queste convinzioni? Sappiamo che sempre più frequentemente molti giovani (un giovane, non bisogna mai dimenticarlo, è un essere che sta crescendo, e che quindi ha bisogno di fare esperienze cariche di senso come ha bisogno di respirare) hanno un'immagine del proprio aspetto che è ancora in divenire;

in questo senso raccolgono molti spunti, non da ultimo (forse oggi: principalmente) da quanto avviene e succede nel web, in particolare assumendo molto seriamente quanto viene loro comunicato attraverso i social media. Sei grassa, oppure hai il naso lungo, oppure ancora ma guardati: sei un lampione

Pro Juventute Svizzera italiana

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

Ilario Lodi
Direttore
Pro Juventute Svizzera italiana



MAGNESIUM
vital nutrilong

Apporto continuo assicurato



NUOVA
GENERAZIONE



Grazie all'innovativa tecnologia a matrice riformisce l'organismo di magnesio per periodi prolungati.

MAGNESIUM
vital sport

LOAD YOUR ENGINE



Preparato a base di magnesio per sportivi attivi con L-carnitina, potassio, zinco, vitamine C, B1 e B6

MAGNESIUM
vital one 375

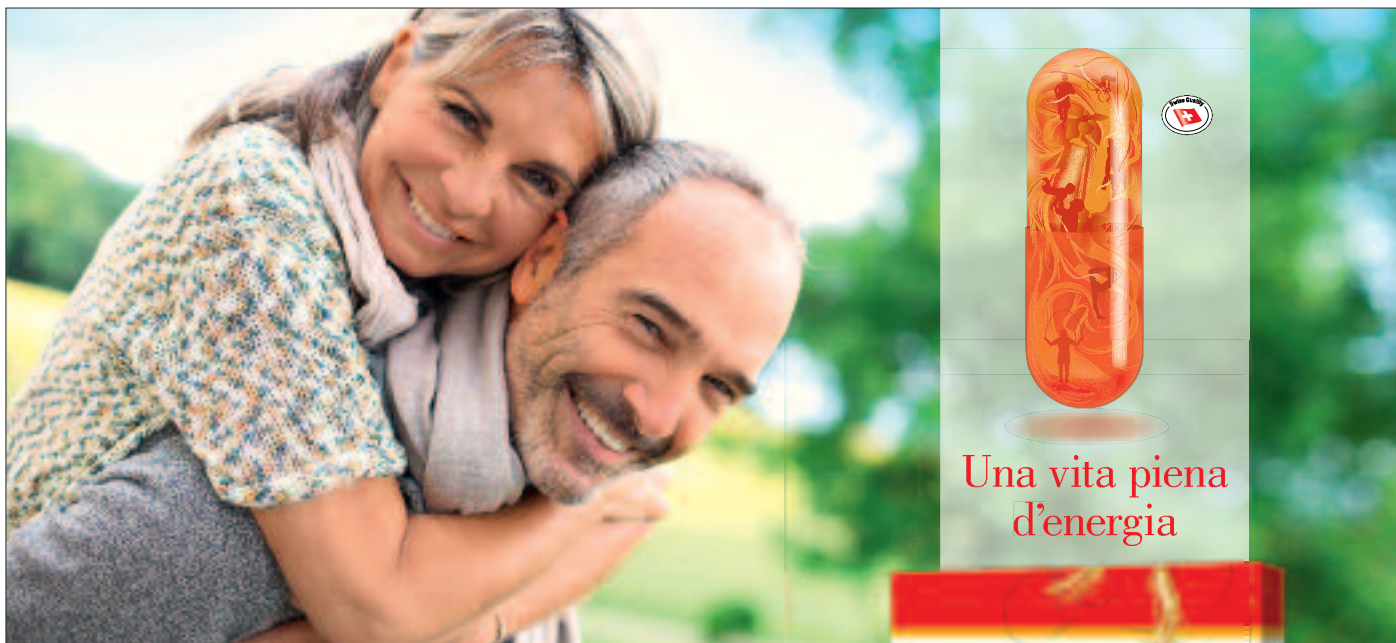
GET THE MAX



Preparato a base di magnesio al massimo dosaggio con 3 sali di magnesio organici per la sua quotidianità carica d'attività

In vendita esclusivamente in farmacia e drogheria | www.magnesium-vital.ch | Gli integratori alimentari non devono sostituire un'alimentazione variata e uno stile di vita sano.

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



Una vita piena
d'energia

Ginsana

G115®

A ginsana per migliorare il benessere fisico e mentale, ridurre la stanchezza e aumentare l'energia. È un integratore alimentare a base di ginseng e vitamine.



Ginsana®: con Ginseng G115® per migliorare le prestazioni fisiche in caso di...

- + stati di debolezza ed esaurimento
- + stanchezza e mancanza d'energia
- + durante la convalescenza dopo una malattia

Legga il foglietto illustrativo

G115® marchio di fabbrica di Pharmaton, registrato in Svizzera e garantito in licenza

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

(tanto per fare alcuni esempi semplici semplici...e banali) sono espressioni formulate sul piano virtuale che hanno però degli effetti molto reali e ciò poiché alcuni giovani fanno proprio, fino in fondo, quanto viene loro detto. Ecco allora che il web (in particolare i social media) si può tramutare in strumento di pressione: un preciso concetto di bellezza (circostrita al concetto di corpo bello), nozione veicolata dalla collettività attraverso i social media (una pratica adottata da sempre più giovani) diventa norma a cui doversi adattare. A volte, anche, a qualsiasi costo... In questo modo, però, a spuntarla sono le mode e le cosiddette cerchie di amici: il giovane crede di acquistare importanza e forse anche rispettabilità nella misura in cui è in grado di adattarsi a modelli di bellezza imposti in maniera del tutto arbitraria (e a volte anche violenta) dall'esterno (in questo caso: dai social media male utilizzati): le mode e le cerchie di amici si ergono a giudice supremo sul suo aspetto e sul suo diritto di partecipare attivamente alla collettività cui appartiene.

Tutto questo offre però degli spunti educativi formidabili: la necessità di essere riconosciuto come giovane fra i giovani e, quindi, la necessità di entrare in relazione con gli altri per dotarsi di un ruolo e di una funzione sempre più precisi e soddisfacenti per la propria esistenza si possono trasformare per il giovane - in un processo nel quale gli adulti devono giocare la loro parte - in momenti di crescita e di importante e duraturo sviluppo. L'educazione, e quindi anche gli adulti (non importa qui se si è genitori oppure no... l'educazione è sempre più un'esperienza collettiva alla quale tutti siamo chiamati a dare il nostro contributo), è oggi chiamata a lavorare ancora di più sul concetto di autoconsapevolezza, fornendo ai giovani modelli positivi ai quali gli stessi possano guardare. Ecco, allora, dove sta (tra le altre cose, s'intende) la responsabilità dell'adulto: offrire al giovane un concetto di bello (inteso anche come corpo bello e sano)

che abbia una valenza positiva e che non induca il giovane ad imboccare dei vicoli ciechi che non portano - per bene che vada - da nessuna parte (come ad esempio il sostenere che un corpo bello è necessariamente solo un corpo magro, mettendo il giovane sotto pressione fino al punto tale da persuaderlo a sottoporsi a ferree rinunce, se non addirittura devastanti, regimi alimentari).

Tutto ciò (e altro ancora, s'intende) necessita però di un presupposto: che noi adulti abbiamo fatto chiarezza su questi aspetti o che, almeno, ci proviamo a farla... Quale rapporto abbiamo con le nuove tecnologie? Come le usiamo? Quali sono le nostre idee rispetto al concetto di bello? A questi interrogativi siamo chiamati a dare delle risposte sempre più complete e convincenti. Sono infatti i nostri giovani a chiedercele.

Ilario Lodi



spazio agenda

Calendario Check vascolare

Le Farmacie Spazio Salute vi offrono la possibilità di effettuare un check vascolare a CHF 15.- invece di CHF 35.-, seguendo il calendario accanto.

Dal 30.03 al 04.04.2015

Farmacia San Gottardo, Chiasso
Farmacia Lepori, Tesserete
Farmacia Tamaro, Rivera

Dal 06.04 al 11.04.2015

Farmacia del Corso, Chiasso
Farmacia di Besso, Lugano
Farmacia Cugini, Giubiasco

Dal 13.04 al 18.04.2015

Farmacia Santa Chiara, Vacallo
Farmacia Federale, Massagno
Farmacia Centrale, Biasca

Dal 20.04 al 25.04.2015

Farmacia Serfontana, Morbio Inferiore
Farmacia Internazionale, Lugano
Farmacia Serravalle, Malvaglia

Dal 27.04 al 02.05.2015

Farmacia Giardino, Coldrerio
Farmacia Cattaneo, Lugano
Farmacia Verbano, Minusio

SIMBOLI INTUITIVI - VALUTAZIONE CHIARA

Valutazione del test

Con il test si misura la pressione arteriosa e la frequenza cardiaca. I risultati sono valutati in base alla età vascolare.



Il risultato è ottimo!
L'età vascolare è pari a quella reale.



Il risultato è corretto!
L'età vascolare è pari a quella reale.
Si consiglia di ripetere il test tra 3 mesi.



Il risultato è allarmante!
L'età vascolare è superiore a quella reale.
Si consiglia di ripetere il test dopo un periodo.

ETÀ VASCOLARE
Allungare la sua età vascolare a 7 anni è importante a qualità della vita!

Informazioni supplementari:

Le Farmacie Spazio Salute sono aderenti al progetto "Check vascolare" promosso dal Dipartimento di Geriatria e Gerontologia della Università di Milano Bicocca e dal Dipartimento di Geriatria della Università di Pavia (DIPG).

RAGCOMANDABILE PER TUTTI!

Vantaggi

È un test semplice e veloce da effettuare in pochi minuti. Il risultato è immediato e facile da interpretare. Il test è adatto a tutti, anche ai bambini.

...Chi ne può beneficiare? ...Il test è adatto a tutti, anche ai bambini.

Raccomandabile per tutti

La misura della pressione arteriosa e della frequenza cardiaca è un test semplice e veloce da effettuare in pochi minuti. Il risultato è immediato e facile da interpretare.

Garanto prima al cliente un check-up più completo con il test vascolare!

Il test vascolare è un test semplice e veloce da effettuare in pochi minuti. Il risultato è immediato e facile da interpretare.



CONOSCETE LA VOSTRA ETÀ VASCOLARE?



EFFETTUATE SUBITO IL TEST

Controllate i vostri vasi sanguigni secondo le più moderne conoscenze mediche.

Investite 5 minuti nella vostra salute.

Dal 04.05 al 09.05.2015

Farmacia Ferregutti, Mendrisio
Farmacia Del Parco, Lugano
Farmacia Varini, Locarno

Dal 11.05 al 16.05.2015

Farmacia Sant'Antonio, Bissone
Farmacia di Breganzona Planfarm, Lugano
Farmacia Bianda, Brissago

Dal 18.05 al 23.05.2015

Farmacia Internazionale, Melide
Farmacia Tosi, Gravesano
Farmacia San Lorenzo, Losone

Dal 26.05 al 30.05.2015

Farmacia Aeroporto, Agno
Farmacia San Marco, Vezia

Dal 01.06 al 06.06.2015

Farmacia Centro Grancia, Grancia
Farmacia Malcantonese, Ponte Tresa

MISURAZIONE DELL'ETÀ VASCOLARE

Età vascolare

L'età vascolare (o età arteriale) è un valore che indica il grado di alterazione del sistema circolatorio. È un valore che indica il grado di alterazione del sistema circolatorio. È un valore che indica il grado di alterazione del sistema circolatorio.

Vasi flessibili

Quando i vasi sono flessibili, il sangue scorre facilmente e il cuore non deve fare sforzi eccessivi per pompare il sangue.



Vasi rigidi

Quando i vasi diventano rigidi, il sangue scorre con difficoltà e il cuore deve fare sforzi eccessivi per pompare il sangue.



FONDAIMENTO MEDICO

L'età vascolare è determinata tramite la misura della rigidità arteriale. La rigidità arteriale è la misura della resistenza vascolare ed è misurata in metri al secondo (m/s).



SEMPLICE COME MISURARE LA PRESSIONE

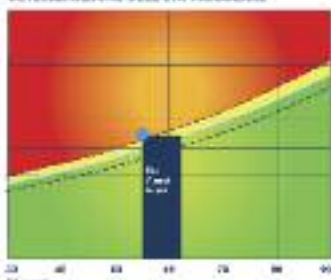
Funzionamento del test

Il test di misurazione della rigidità arteriale è un test semplice e non invasivo. Il test di misurazione della rigidità arteriale è un test semplice e non invasivo.

Un esempio

Un esempio di misurazione della rigidità arteriale è un test semplice e non invasivo. Il test di misurazione della rigidità arteriale è un test semplice e non invasivo.

DETERMINAZIONE DELL'ETÀ VASCOLARE

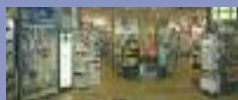


Il test di misurazione della rigidità arteriale è un test semplice e non invasivo. Il test di misurazione della rigidità arteriale è un test semplice e non invasivo.

CON PIACERE VI INFORMIAMO SUI DETTAGLI IMPORTANTI



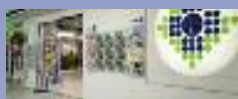
Luganese



Farmacia dell'Aeroporto



Farmacia Sant'Antonio



Farmacia Centro Grancia



Farmacia Tosi



Farmacia Cattaneo



Farmacia di Breganzona Planfarm



Farmacia di Besso



Farmacia del Parco



Farmacia Federale



Farmacia Internazionale



Farmacia Internazionale



Farmacia Malcantonese



Farmacia Tamaro



Farmacia Lepori



Farmacia San Marco

Agno

Centro Agno
Tel. 091 605 65 64

Bissone

Contrada Busi 3
Tel. 091 649 80 00

Grancia

Parco commerciale Grancia
Tel. 091 994 72 43

Gravesano

Via San Pietro 1
Tel. 091 605 26 81

Lugano

Via Luvini 7
Tel. 091 923 66 38

Lugano

Via Gemmo 3
Tel. 091 966 41 21

Lugano

Via Besso 23a
Tel. 091 966 40 83

Lugano

Viale Carlo Cattaneo 11
Tel. 091 922 80 30

Massagno

Via San Gottardo 90
Tel. 091 966 17 25

Lugano

Piazza della Riforma 10
Tel. 091 923 87 91

Melide

Via Pocobelli 15
Tel. 091 649 94 80

Ponte Tresa

Via Lugano 14
Tel. 091 606 32 31

Rivera

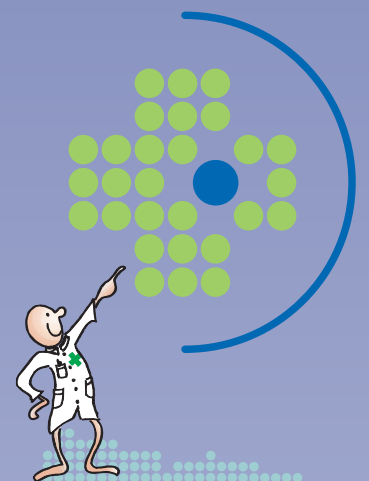
Via Cantonale
Tel. 091 946 44 11

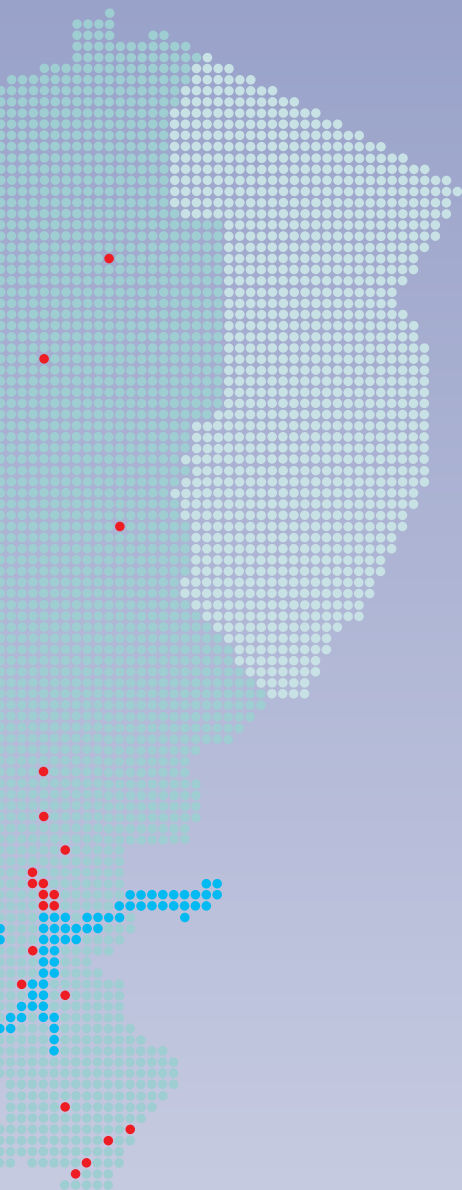
Tesserete

Via Canonica
Tel. 091 943 19 21

Vezia

Stabile ai Cedri
Tel. 091 967 19 19





Bellinzonese



Farmacia Centrale

Biasca

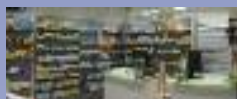
Via Pini 18
Tel. 091 862 12 12



Farmacia Cugini

Giubiasco

Largo Libero Olgiati 83
Tel. 091 857 12 51



Farmacia Serravalle

Malvaglia

Via Campagna
Tel. 091 870 20 21

Locarnese



Farmacia Bianda

Brissago

Via Leoncavallo 7
Tel. 091 793 20 65



Farmacia Varini

Locarno

Piazza Grande 4
Tel. 091 751 29 71



Farmacia San Lorenzo

Losone

Via Locarno 1
Tel. 091 791 50 53



Farmacia Verbano

Minusio

Via San Gottardo 80a
Tel. 091 743 15 58

Mendrisiotto



Farmacia del Corso

Chiasso

Piazza Bernasconi 5
Tel. 091 683 69 21



Farmacia San Gottardo

Chiasso

Corso San Gottardo 9
Tel. 091 682 86 77



Farmacia Giardino

Coldrerio

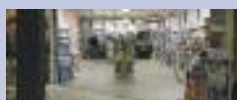
Via Mercole 6
Tel. 091 646 94 64



Farmacia Ferregutti

Mendrisio

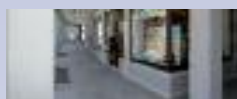
Via Lavizzari 25
Tel. 091 646 15 49



Farmacia Serfontana

Serfontana

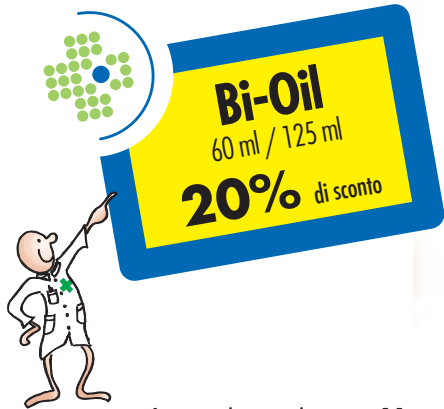
Centro Serfontana
Tel. 091 683 05 05



Farmacia Santa Chiara

Vacallo

Via Gen. Guisan 2
Tel. 091 683 72 43



NOVITÀ
Disponibile anche
nel formato da
125 ml

„Non ho mai scritto alla posta dei lettori per un prodotto, ma è anche vero che finora non sono mai stata così colpita e soddisfatta dei risultati di un qualsiasi prodotto. In una rivista ho letto qualcosa su Bi-Oil e devo ammettere che ero piuttosto scettica. Tuttavia mi sono decisa a provarlo una volta. Dopo aver applicato Bi-Oil per un mese due volte al giorno, l'aspetto delle smagliature sul ventre era migliorato di molto.“ Alexandria, Canada

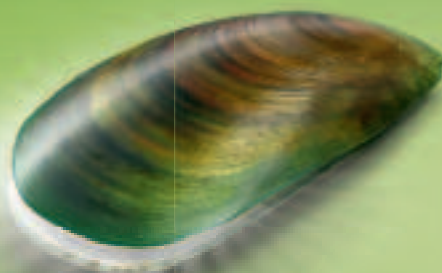
Bi-Oil® è un prodotto di cosmesi speciale per la cura della pelle, sviluppato per migliorare l'aspetto di cicatrici, smagliature e pigmentazioni disomogenee. Inoltre, la sua formula esclusiva con il componente PurCellin Oil™ è adatta all'impiego sulla pelle matura e secca. Per ulteriori informazioni sul prodotto e per informazioni dettagliate sugli studi relativi all'efficacia, visitate bi-oil.com. I risultati sono differenti da una persona all'altra. Bi-Oil® è disponibile in farmacia e drogheria.

Grande concorso

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

L'estratto originale di Perna.

Dalla conchiglia la forza per
le vostre articolazioni.



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

PERNATON®
Una flessibilità del tutto naturale.

spazio agenda

Calendario 2015

con buoni regalo per oltre 100'000 CHF



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

Aprile
Buono
Borsa Shopper
in collaborazione con Mepha



Maggio
Buono
Pallina da massaggio
in collaborazione con Vifor



Giugno
Buono
Apri bottiglie per tappi PET e corone
in collaborazione con Novartis



Grande sorteggio
Montepremi CHF 15'000
Scrivete il vostro nome e indirizzo sul retro dei coupon e partecipate, nel mese di novembre, all'estrazione di buoni viaggio e molti altri premi offerti da Spazio Salute!

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



Staccate e consegnate in una farmacia Spazio Salute

2015 aprile

1	domenica	1. Lige
2	domenica	2. Grand Salet
3	domenica	3. Grand Salet
4	domenica	4. Grand Salet
5	domenica	5. Grand Salet
6	domenica	6. Grand Salet
7	domenica	7. Grand Salet
8	domenica	8. Grand Salet
9	domenica	9. Grand Salet
10	domenica	10. Grand Salet
11	domenica	11. Grand Salet
12	domenica	12. Grand Salet
13	domenica	13. Grand Salet
14	domenica	14. Grand Salet
15	domenica	15. Grand Salet
16	domenica	16. Grand Salet
17	domenica	17. Grand Salet
18	domenica	18. Grand Salet
19	domenica	19. Grand Salet
20	domenica	20. Grand Salet
21	domenica	21. Grand Salet
22	domenica	22. Grand Salet
23	domenica	23. Grand Salet
24	domenica	24. Grand Salet
25	domenica	25. Grand Salet
26	domenica	26. Grand Salet
27	domenica	27. Grand Salet
28	domenica	28. Grand Salet
29	domenica	29. Grand Salet
30	domenica	30. Grand Salet

2015 maggio

1	domenica	1. Grand Salet
2	domenica	2. Grand Salet
3	domenica	3. Grand Salet
4	domenica	4. Grand Salet
5	domenica	5. Grand Salet
6	domenica	6. Grand Salet
7	domenica	7. Grand Salet
8	domenica	8. Grand Salet
9	domenica	9. Grand Salet
10	domenica	10. Grand Salet
11	domenica	11. Grand Salet
12	domenica	12. Grand Salet
13	domenica	13. Grand Salet
14	domenica	14. Grand Salet
15	domenica	15. Grand Salet
16	domenica	16. Grand Salet
17	domenica	17. Grand Salet
18	domenica	18. Grand Salet
19	domenica	19. Grand Salet
20	domenica	20. Grand Salet
21	domenica	21. Grand Salet
22	domenica	22. Grand Salet
23	domenica	23. Grand Salet
24	domenica	24. Grand Salet
25	domenica	25. Grand Salet
26	domenica	26. Grand Salet
27	domenica	27. Grand Salet
28	domenica	28. Grand Salet
29	domenica	29. Grand Salet
30	domenica	30. Grand Salet

2015 giugno

1	domenica	1. Grand Salet
2	domenica	2. Grand Salet
3	domenica	3. Grand Salet
4	domenica	4. Grand Salet
5	domenica	5. Grand Salet
6	domenica	6. Grand Salet
7	domenica	7. Grand Salet
8	domenica	8. Grand Salet
9	domenica	9. Grand Salet
10	domenica	10. Grand Salet
11	domenica	11. Grand Salet
12	domenica	12. Grand Salet
13	domenica	13. Grand Salet
14	domenica	14. Grand Salet
15	domenica	15. Grand Salet
16	domenica	16. Grand Salet
17	domenica	17. Grand Salet
18	domenica	18. Grand Salet
19	domenica	19. Grand Salet
20	domenica	20. Grand Salet
21	domenica	21. Grand Salet
22	domenica	22. Grand Salet
23	domenica	23. Grand Salet
24	domenica	24. Grand Salet
25	domenica	25. Grand Salet
26	domenica	26. Grand Salet
27	domenica	27. Grand Salet
28	domenica	28. Grand Salet
29	domenica	29. Grand Salet
30	domenica	30. Grand Salet

Stanchezza cronica?



bio-strath.ch



Contenuto d'alcool: 32 % vol.

Strath®

Farmacia Lepori



Farmacia Lepori

Via Canonica
6950 Tesserete
Tel. 091 943 19 21

La Farmacia Lepori fu aperta nel 1947 dal Dr. Elio Lepori. Situata a metà della via Canonica, fu trasferita all'entrata del paese in seguito alla costruzione della casa di famiglia. Alla fine degli anni 80 la Farmacia è stata rilevata dalla Signora Francine Rossi Lepori che ha mantenuto la tradizione dei preparati galenici ideati dal Dr. Elio Lepori arricchendo fino ad oggi la gamma dei prodotti con una vasta scelta di rimedi spagirici, omeopatici fitoterapici e di cosmesi.

A partire dall'anno 2008/2009 la Farmacia ha aderito al sistema qualità «Qualimedis» con il quale soddisfa i requisiti delle leggi cantonali e della norma ISO 9001 attestati annualmente.

Il team è composto da due farmaciste, quattro assistenti di farmacia e attualmente anche da un'apprendista.

La nostra Farmacia infatti è sempre stata un'azienda formatrice. Il personale costantemente aggiorna le proprie conoscenze sia in campo allopatrico che omeo-fitoterapico in modo da poter soddisfare al meglio le esigenze di tutti i nostri clienti.

Ogni giorno siamo a disposizione per la misurazione della pressione, della glicemia e, al bisogno, della consegna a domicilio dei farmaci, il tutto gratuitamente.



Stanchi dei dolori alla schiena?



Gel-Crema Back Relax

Agisce rapidamente in caso di
dolori e tensioni alla schiena.

Disponibile in farmacia e drogheria.

Melisana AG
8004 Zurigo

DUL-X®

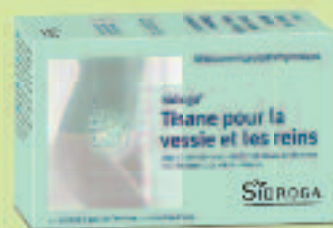
MANTIENITI IN MOVIMENTO



*Tè medicinale acquistabile
in farmacia e drogheria -
Qualità che convince. Varietà
che entusiasma.*

Infiammazione della vescica? Un trattamento depurativo può aiutare.

Utile e prezioso già ai primi sintomi di infiammazione della vescica, come bruciore durante la minzione e aumentata urgenza minzionale. Sidroga® Tè medicinale per vescica e reni - Il trattamento depurativo con sostanze vegetali che si caratterizza per le sue proprietà diuretiche e, allo stesso tempo, antinfiammatorie.



Sidroga® Tè medicinale per vescica e reni

In caso di dolore e irritazione alla vescica e all'uretra e come coadiuvante nelle infiammazioni della vescica. Leggere il foglietto illustrativo.

Sidroga® Tè medicinale per vescica e reni con

- I foglie di uva ursina** - proprietà antibattiche e batteriostatiche
- I foglie di betulla** - stimola la vescica e la diuresi

Sidroga AG 4310 Rheinfelden

SIDROGA

Paura degli esami?

Valverde® Rilassamento Compresse film-rivestite - con una combinazione bilanciata d'erba di passiflora, radice di valeriana, foglie di melissa e radice di cavolaccio. Un aiuto vegetale in caso di

- tensione nervosa
- irrequietezza
- paura degli esami



Valverde
Détente
20% di sconto



Indicato anche in caso di disturbi gastrointestinali di origine nervosa

Leggere il foglietto illustrativo.

Sidroga AG
4310 Rheinfelden

VALVERDE®
Medicamenti fitoterapici.

Farmacia Tosi

Gravesano



La Farmacia Tosi festeggia quest'anno il 25mo di attività ed è situata a Gravesano all'incrocio della strada che porta ad Arosio e all'Alto Malcantone e a due passi dalla Clinica Ars Medica.

In questi 25 anni la valle del Vedeggio, come altre realtà del nostro Cantone, si è sviluppata moltissimo e con essa le esigenze e le aspettative della popolazione verso i farmaci; la nostra Farmacia è stata certamente tra le prime in Ticino a cogliere le mutate sensibilità dei pazienti verso un approccio più consapevole e attivo della propria salute, orientandosi con decisione verso altri campi della medicina.

Il nostro obiettivo è stato, da subito, quello di poter offrire alla clientela la possibilità di muoversi con sicurezza e cognizione di causa, nel campo delle medicine integrative, ma anche in quello delle medicine alternative. I nostri campi d'eccellenza riguardano:

- l'omeopatia
- la medicina spagirica
- l'aromaterapia
- la floriterapia con i fiori di Bach
- le terapie con i sali di Schuessler
- la gemmoterapia
- la fitoterapia
- l'oligoterapia
- i rimedi Antiaging

Questo comporta un alto grado di competenza ed una scrupolosa e costante documentazione da parte nostra, oltre che un approccio rigoroso anche dal punto di vista scientifico. Nel fare ciò, riaffermiamo il nostro ruolo di operatori sanitari a tutto campo, offrendo il vantaggio e il valore aggiunto della nostra solida formazione accademica e scientifica.

La Farmacia dispone di ampi spazi espositivi, luminosi e accoglienti, nonché di salottini dove poter proporre, durante le nostre consulenze, le migliori terapie complementari possibili, integrabili al meglio con quelle ricevute dal proprio medico.

Grazie alla nostra esperienza, a un grande assortimento di essenze spagiriche, unitari omeopatici, tinture, macerati, oli essenziali, oligoelementi, integratori vitaminici, erbe medici-



Lo staff della Farmacia Tosi

nali e a un moderno laboratorio, siamo in grado di formulare e produrre una vasta gamma di miscele personalizzate nei vari campi della medicina naturale e nella promozione dell'Antiaging. Oltre ai servizi gratuiti che giornalmente offriamo ai nostri clienti tra i quali consegne a domicilio, misurazione della pressione arteriosa e della glicemia, ripresa di farmaci scaduti, carta cliente con Superpunti...da quest'anno si è aggiunto il "colloquio di polimedicazione". In cosa consiste?

In pratica, se un paziente deve assumere almeno 4 diversi farmaci coperti dall'assicurazione di base e prescritti dal medico, ha diritto ad un colloquio nel corso del quale si spiega come assumere in modo corretto questi farmaci e a quale dosaggio. I costi di questo colloquio vengono rimborsati interamente dall'assicurazione di base; i nostri 3 farmacisti si prenderanno volentieri il tempo necessario per risolvere gli interrogativi sulla terapia in corso.

In occasione del 25mo anniversario della Farmacia, offriremo alla consegna del coupon allegato la possibilità di partecipare all'estrazione, il 25 Settembre 2015, di 3 buoni del valore di 250.- per una magnifica cena in un ristorante della regione.

Ci ralleghiamo sin d'ora di accogliere chiunque abbia il piacere di festeggiare con noi.

da consegnare in Farmacia entro il 20.9.2015

Nome _____

Cognome _____

Indirizzo _____

Tel. _____

Associazione Opera Prima



Associazione Opera Prima



Opera Prima offre le risposte in tutto il cantone per servizi di economia domestica e per il collocamento di badanti

L'evoluzione di Associazione Opera Prima

L'Associazione Opera Prima (OP) è nata nel 1998 a seguito di un progetto di integrazione promosso dalla Fondazione ECAP, Ente per la formazione continua e l'educazione permanente. Nel 2004 ha inizio la collaborazione con i Servizi di Assistenza e Cure a Domicilio di interesse pubblico (SACD) per la fornitura di servizi di economia domestica, e dal 2010 la cooperazione si allarga al servizio per il collocamento di badanti. Oltre alle collaborazioni con i SACD, OP è partner di organizzazioni quali Pro Senectute e Pro Infirmis. L'Associazione non persegue fini di lucro, è aconfessionale, apartitica e riconosciuta dal Cantone quale ente di pubblica utilità.

Dal mese di febbraio 2013 l'Associazione si è professionalizzata e istituzionalizzata, infatti per norme statutarie il nostro Comitato deve comprendere almeno un rappresentante dei SACD, uno di Pro Senectute e uno di Pro Infirmis.

Le variazioni intervenute con la professionalizzazione dell'Associazione hanno cambiato alcune parti dello statuto, tra le quali anche gli scopi sociali, scopi che qui di seguito riportiamo:

- Promuovere il mantenimento a domicilio attraverso il collocamento di badanti, l'erogazione di prestazioni di economia domestica e il prestito di personale;
- Promuovere l'integrazione delle donne straniere e reinserire donne svizzere a rischio d'emarginazione nel tessuto socio-economico, per il tramite delle attività sopra indicate, attraverso la formazione e favorendo i rapporti umani tra le diverse culture.

La professionalizzazione della dirigenza dell'Associazione ha permesso l'inizio di un processo di ottimizzazione delle procedure e di analisi dei compiti svolti; inoltre, l'entrata in Comitato di professionisti del settore ci ha per-

messo di migliorare e intensificare ulteriormente i rapporti con i diversi partners operativi e con il Cantone.

Con l'aumento del numero di persone anziane, negli ultimi anni è cresciuto in modo esponenziale il bisogno di sostegni di vario tipo che permettano alle persone più fragili e meno autonome di vivere al proprio domicilio il più a lungo possibile, evitando o rimandando il momento del trasferimento in casa anziani. Fra le varie forme di aiuto, oltre ai servizi di Assistenza e cura a domicilio (gli Spitex pubblici e privati), troviamo anche la figura della badante e della collaboratrice di economia domestica.

Alcune cifre

La nostra attività è in continua evoluzione: i nostri volumi sono in crescita come pure i campi di attività. Qui di seguito trovate le tabelle che mostrano l'evoluzione dell'economia domestica e del collocamento di badanti.

N° collocamenti badanti e sostituzioni

Anno	N° badanti collocate	N° sostituzioni
2011	50	10
2012	66	13
2013	75	28
2014	104	31

N° collocamenti badanti e sostituzioni

Anno	N° badanti collocate	N° sostituzioni
2011	50	10
2012	66	13
2013	75	28
2014	104	31

I servizi di economia domestica

Per quanto riguarda le attività di servizi di economia domestica, ci occupiamo a livello cantonale di lavori domestici (pulizie, riordino, bucato, stiro,...), preparazione pasti a domicilio, servizi di accompagnamento per passeggiate, acquisti e commissioni diverse e del-

l'incoraggiamento ai contatti sociali in generale. Siamo riconosciuti dagli assicuratori malattia nell'ambito delle prestazioni complementari e riconosciuti dall'Ufficio delle Prestazioni Complementari AVS e dell'AI. In questo campo di attività fungiamo da servizio complementare ai servizi sempre più infermieristici offerti dai SACD, in risposta alle richieste supplementari dell'utente di prestazioni che non rientrano nella Legge sull'assistenza e cura a domicilio, quali l'accompagnamento, lo svolgimento di commissioni per conto dell'utente, la compagnia, le veglie notturne e la preparazione di pasti a domicilio.

Il collocamento badanti

Il nostro iter per la selezione e il collocamento di badanti - che è seguito con particolare attenzione dalle nostre due collocatrici, con una formazione di infermiera psichiatrica, l'altra di educatrice - è il seguente:

1. Dopo aver fornito informazioni di tipo procedurale, un preventivo dettagliato e informazioni di carattere generale sugli eventuali sussidi cui si potrebbe avere diritto (per informazioni di dettaglio inerenti la parte di richiesta di sussidi e assegn indirizziamo i nostri utenti ai servizi di Pro Senectute), il collocamento inizia con una prima visita presso la famiglia del richiedente, nella quale si valutano i bisogni (stato psicofisico) dell'utente e la rete di sostegno di cui dispone;
2. La collocatrice ricerca e seleziona una badante confacente alle necessità dell'utente;
3. In una seconda visita viene presentata la badante selezionata e ritenuta più idonea da OP alla famiglia;
4. In un terzo incontro vengono sottoscritti i contratti di lavoro, di mediazione e eventualmente di mandato per la gestione amministrativa (tempo necessario per un collocamento dal ricevimento della conferma del mandato circa 7-10 giorni);
5. Successivamente OP contatta a scadenza regolare famiglie e badanti per monitorare

l'andamento della situazione (direttamente o tramite «antenna badanti», antenna situata presso i SACD).

Antenna badanti

Per monitorare meglio l'evoluzione del fenomeno badanti, il Cantone ha recentemente istituito presso ogni SACD un "antenna badanti" con i seguenti compiti:

- Fornire prime informazioni di tipo generale sul funzionamento del collocamento delle badanti: tipi di collocamento, ruolo della badante, elenco delle ditte di collocamento autorizzate, quadro giuridico di riferimento (permesso di lavoro, contratto di lavoro, assicurazioni); interazione fra SACD e antenna badanti, gestione delle situazioni d'emergenza;
- Contribuire a garantire un'assistenza di qualità e promuovere il dialogo tra il SACD di riferimento, l'utente, la famiglia e la badante, attraverso le suddette attività;
- Fornire informazione e consulenza iniziale e supervisione della situazione;
- Informare il personale interno del SACD per attivare/adequare l'intervento (valutazione del bisogno, istruzione, ecc.).

A breve l'Associazione dovrebbe ricevere l'abilitazione al prestito di personale, autorizzazione che ci aprirà diverse nuove opportunità di collaborazione con i SACD, case anziani, servizi privati, ecc.

L'Associazione guarda al futuro con ottimismo, confortata dai risultati delle prime misure intraprese dopo la professionalizzazione del Comitato. Vista la progressione della tendenza all'invecchiamento della popolazione e l'accresciuta volontà delle famiglie di mantenere a domicilio i propri cari, visto il progresso quantitativo e soprattutto qualitativo delle collaborazioni con i SACD, Pro Infirmis e Pro Senectute, nei prossimi anni non mancherà certamente.

Per info rivolgersi a:
Associazione Opera Prima
tel. 091 936 10 90
www.operaprima.ch
info@operaprima.ch



Lysopaine® Voice

NUOVO

Doppia azione

✓ Contro la raucedine

✓ Rafforza il tono della voce



Lysopaine Voice
20% di sconto



Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH

Discover the new level of beauty:



Face cleaner
Apparecchio per pulizia del viso
+ rondelle in regalo
Chf 29.90



Face Cleaner per un'efficace pulizia del viso in profondità - rendono la pelle del viso visibilmente più morbida e pulita, liscia e splendente come la seta. Face Cleaner può essere utilizzato in combinazione con il vostro gel detergente preferito. www.flawa.ch



Allenare forza ed equilibrio – evitare le cadute

Con esercizi mirati di forza ed equilibrio, le persone anziane possono migliorare notevolmente la forma fisica e la sicurezza dell'incedere, riducendo il rischio di cadere. E poi, allenarsi insieme è più divertente!

Le cadute sono di gran lunga la principale causa d'infortunio fra le persone anziane, spesso con conseguenze molto gravi. Le cifre sono allarmanti: ogni anno in Svizzera 80'000 persone sopra i 65 anni cadono infortunandosi in modo grave. In molti casi la persona anziana non si rimette più dalle conseguenze della caduta, che si conclude, per quasi 1'200 casi, con il decesso. La metà di questi incidenti avviene nell'ambito domestico. Dato che in Svizzera il tasso di popolazione anziana è in continuo aumento, anche il problema delle cadute è sempre più acuto.

Dal punto di vista medico, la prevenzione delle cadute è quindi estremamente importante per preservare l'integrità fisica della persona anziana. Per una prevenzione efficace, tutti i sistemi organici in grado di garantire un incedere sicuro (forza e reazione muscolare, sensibilità dei piedi, coordinazione e prontezza di reazione, vista e udito, organi preposti all'equilibrio e funzioni cerebrali) devono essere esaminati al fine di individuare possibili deficit. Ciò avviene abitualmente mediante test di mobilità e una semplice visita medica che comprende anche un'analisi dei medicinali assunti. Le sostanze che favoriscono le cadute vanno possibilmente evitate. In base ai deficit riscontrati, per ogni persona si definiscono le misure più consone a prevenire infortuni dovuti a cadute.

La caduta più frequente avviene, contrariamente a ciò che si è portati a pensare, non dall'alto verso il basso, ma sul piano. Segno evidente che queste cadute sono la conseguenza di uno scarso allenamento fisico, scarsa reazione ed equilibrio precario. A questi fattori vanno aggiunti problemi di ordine visivo e uditivo.

Agire si può e si deve: l'upi vi presenta uno dei mezzi d'informazione per contrastare efficacemente i capitolomboli. Il programma 3x3. "Gambe forti per camminare sicuri."

Questo volantino presenta in modo semplice degli esercizi volti a rafforzare la muscolatura, ad allenare e sviluppare l'equilibrio. Si possono eseguire tra le proprie mura di casa e non richiedono particolari attrezzature. Richieda il volantino nella sua farmacia.

Per chi fosse interessato all'acquisto di un set di "balance disc" (a seconda del set, da Fr. 17.90 a Fr. 49.90) può richiederlo direttamente alla nostra sede di Berna o ordinarli dal nostro sito (all'interno del sito vedi "Consulenza").

L'upi mette gratuitamente a disposizione ulteriore materiale informativo volto a prevenire gli infortuni nell'ambito domestico:

- Art. 3.004 Cadute
- Art. 3.026 Lista di controllo per la sicurezza in casa
- Art. 4.026 Incidenti domestici

I citati opuscoli possono essere richiesti a:

upi – Hodlerstrasse 5A - 3011 Berna,
oppure telefonando allo 031 390 22 22,
o scaricandoli direttamente dal sito www.upi.ch

Buon divertimento con il programma 3 x 3

Farmacisti SpazioSalute

Farmacisti SpazioSalute



XL-S MEDICAL

Martina - 8 kg

Salina - 6 kg

Lea - 5 kg

Petra - 10 kg

Corinna - 7 kg



Noi ci siamo riuscite!



XL-S Medical
180 capsule
20% di sconto



Dimagrire efficacemente e in modo sano

- Cattura grassi innovativo
- Principio attivo vegetale
- Ottima tollerabilità



Potete trovare tutte le nostre storie di successo su:
xlsmedical.ch

* IMS Health, European Report, Weight Loss category 14A, i 5 migliori produttori, numero di conferimenti venduto, luglio 2011 - giugno 2012

Interdelta SA

Rhein-Andre-Pfizer 21 | 1762 Givisiez

In armonia con la Vostra zona intima

NUOVO
LACTACYD PLUS+



Lactacyd
gamma completa di detergenti
20% di sconto



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

- ✓ **Per tutti i giorni:** Lactacyd Lozione detergente intima mantiene l'equilibrio naturale.
- ✓ **Adolescenza:** Lactacyd Plus+ Sensitive adatto per le mucose intime delicate, per esempio durante la pubertà.
- ✓ **Menopausa:** Lactacyd Plus+ Idratante migliora l'idratazione intima e adatta anche per le donne con problemi di secchezza intima.
- ✓ **Irritazione:** Lactacyd Plus+ Lenitivo aiuta ad alleviare i sintomi di irritazione, prurito e rossore.



Disponibile nella Sua farmacia e drogheria

LACTACYD

SICURA DEL TUO INTIMO, SICURA DI TE

www.lactacyd.ch

* IMS Health, 85D1 Intimwaschpflege, 85D2 Intimtücher, 85D9 Sonstige Pflege, 07/13 - 07/14, CHF

Interdelta SA | 1762 Givisiez | info@interdelta.ch

Preservare la flora vaginale

Il perché di un delicato equilibrio

Il benessere naturale della vagina si basa su un ecosistema equilibrato ma molto fragile, regolato da grandi colonie di lattobacilli che costituiscono la flora vaginale naturale e che hanno il compito di produrre l'**acido lattico** necessario per creare un habitat ottimale e leggermente acido. Questa caratteristica di "leggera acidità" altro non è che un meccanismo di difesa fisiologico necessario a proteggere l'ambiente vaginale da un'eccessiva proliferazione di batteri.

Il processo di produzione del pH acido è parzialmente controllato dall'ormone estrogeno femminile. Quando questo si altera, come durante il ciclo mestruale, la gravidanza o la menopausa, intervengono alcuni cambiamenti ormonali che possono mutare il pH delle parti intime. Se il pH della vagina diventa meno acido, il naturale meccanismo di difesa si indebolisce, lasciando più spazio alla proliferazione dei batteri, causa di alcune infezioni vaginali come, ad esempio, la Candida.

Quando l'igiene intima è particolarmente importante?

Durante il ciclo mestruale

In questo periodo, il numero di lattobacilli si riduce, lasciando spazio alla proliferazione dei batteri "non buoni". Per contrastare questo fenomeno è importante adottare un'igiene intima quotidiana con un prodotto che contiene acido lattico. Un altro consiglio è sostituire frequentemente assorbenti e tamponi.

Durante la gravidanza

Il delicato equilibrio naturale può essere disturbato dai cambiamenti ormonali tipici della gravidanza e da un sistema immunitario indebolito.

Il pH delle parti intime aumenta, e aumenta così anche la possibilità di andare incontro a un'infezione; basti pensare che circa il 20% delle donne in gravidanza ha una diagnosi di infezione vaginale. Per aiutare a combattere

la proliferazione di batteri, è importante utilizzare un prodotto sviluppato specificamente per questo periodo speciale.

Durante la menopausa e post menopausa

Durante e dopo la menopausa, il corpo produce minori quantità di estrogeno (ormone femminile) che altera il rivestimento fisiologico delle pareti della vagina rendendole più sottili, meno idratate e più sensibili al danneggiamento. Un prodotto con benefici idratanti può aiutare a ridurre quotidianamente il disagio.

Che cosa può turbare il vostro equilibrio intimo?

Prima di scegliere un detergente intimo è importante capire quali siano i fattori specifici alla base dello squilibrio della flora vaginale.

Spesso, tale squilibrio è causato dai mutamenti ormonali dovuti alle mestruazioni, la gravidanza o la menopausa ma, a volte, anche dalle nostre **attività quotidiane**:

- Biancheria intima sintetica oppure particolarmente aderente ;
- Ammorbidenti o saponi aggressivi utilizzati per il lavaggio della biancheria intima;
- Attività sportiva o diete speciali;
- Stress e stanchezza;
- Attività sessuali (il liquido seminale ha un pH 7);
- Alcuni saponi o gel per la doccia;
- Alcuni antibiotici che distruggono i batteri "utili";
- Assorbenti o tamponi.

Farmacisti SpazioSalute



Farmacisti SpazioSalute

L'ALTERNATIVA NATURALE!

NEW!

TRATTAMENTO E PREVENZIONE IN UN SOLO PRODOTTO!



CLINICAMENTE
PROVATO
PRINCIPIO ATTIVO

SOLLIEVO
IMMEDIATO
CLINICAMENTE PROVATO

DUE
VOLTE
EFFICACE
CONTRO INFEZIONI BATTERICHE E MICOSI

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

Tutti i [prodotti i say](#) sono dispositivi medici innovativi efficaci a livello fisico.
Disponibile in farmacie.

Dolori fastidiosi, bruciore o prurito nelle zone intime?

Molte donne conoscono il problema e quasi nessuna ne resta immune nel corso della vita. Si potrebbe trattare di un'infezione delle vie urinarie, di un'infezione vaginale o anche di secchezza vaginale. Tuttavia, nei disturbi citati, non tutti i sintomi si manifestano con la stessa intensità. Ad esempio, nel caso di un'infezione alle vie urinarie sono ben presenti dolori e bruciori durante la minzione. La responsabilità è in primo luogo dei batteri che si insediano nella mucosa della vescica e provocano un'inflammatione. Il prurito nelle zone intime, invece, non fa parte dei sintomi di un'infezione delle vie urinarie, ma indica una secchezza o un'infezione vaginale.

Una donna su tre soffre almeno una volta nella vita di secchezza vaginale. Spesso questo disturbo è correlato a cambiamenti ormonali, ad esempio durante una gravidanza, o a malattie, come infezioni delle vie urinarie o vaginali. La causa è l'equilibrio compromesso del pH e quindi una carenza di idratazione della flora vaginale. Può provocare forti pruriti e bruciori. La flora vaginale compromessa ha difese immunitarie ridotte e consente a funghi e batteri di insediarsi nella mucosa vaginale, provocando un'infezione. Oltre a prurito e bruciore, spesso l'infezione è accompagnata da una secrezione anomala diffusa e da dolori durante i rapporti sessuali. Questa infezione non è solo estremamente sgradevole, ma anche molto diffusa e il 75% delle donne ne viene colpito almeno una volta nella vita.

Da molti anni accanto agli antibiotici vengono proposte alternative naturali per la cura di questi disturbi intimi. Soprattutto il Cranberry (frutto grande, originario del Nord America) si è dimostrato essere un valido mezzo per il trattamento e la prevenzione. Il Cranberry viene spesso erroneamente confuso con il mirtillo rosso. Nonostante appartengano alla stessa famiglia, è stata clinicamente dimostrata solo l'efficacia del Cranberry, il cui principio attivo naturale possiede proprietà anti-adesione con-

tro i batteri. Dato che il principio attivo forma una pellicola fisica sugli agenti patogeni, questi non possono più aggredire la mucosa della vescica e vengono eliminati con l'urina. Inoltre è in grado di riequilibrare il valore del pH della mucosa vaginale e di formare un rivestimento fisico. In pochi giorni risulta evidente una guarigione della flora vaginale in cui funghi e batteri non sono in grado di sopravvivere. Quindi il principio attivo contenuto nel Cranberry è in grado di combattere fisicamente sia le infezioni delle vie urinarie che quelle vaginali, causate da micosi e batteri, senza sovraccaricare l'organismo e le mucose indebolite. Rispetto a un trattamento con antibiotici, che hanno un effetto deleterio sulle mucose, i preparati a base di Cranberry sono ben tollerati. Possono essere utilizzati anche come prevenzione e rappresentano l'alternativa perfetta per le donne alla ricerca di una soluzione naturale e che desiderano occuparsi personalmente della propria salute.

Farmacisti SpazioSalute

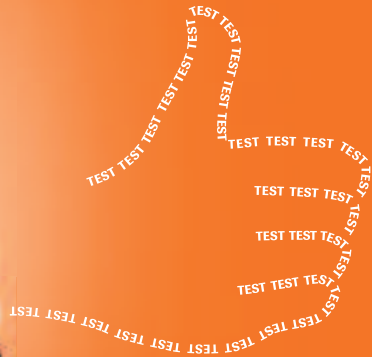
Farmacisti SpazioSalute



ACCU-CHEK® Mobile

Roche

Senza strisce. Semplice. Geniale.



- ▶ 50 test
- ▶ Mai più con le strisce!
- ▶ Niente da smaltire!

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

Experience what's possible.

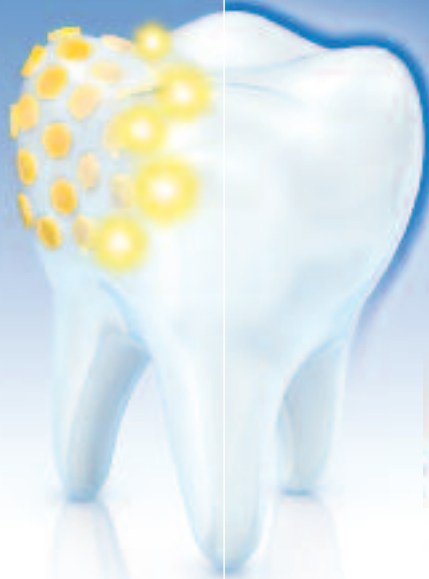
www.accu-chek.ch
Roche Diagnostics (Schweiz) AG
Industriestrasse 7 · CH-6343 Rotkreuz

ACCU-CHEK®

Un nuovo passo clinico in avanti nella prevenzione della carie

NOVITÀ

Neutralizza
gli zuccheri acidi
direttamente nella
placca dentaria



Rinforza grazie
ad una
rimineralizzazione
quadrupla*



Elmex
professional
20% di sconto



Neutralizzate la causa principale della carie: gli zuccheri acidi.

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

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

spazio convenienza

Nelle farmacie SpazioSalute conviene!



Pillola

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

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



Isomax - Soluzione fisiologica

Tempo di raffreddori, allergie, tempo di lavaggi del naso per eliminare muco, pollini e polvere. **Le farmacie SpazioSalute vi propongono la soluzione salina fisiologica per la pulizia nasale, oculare e per aerosolterapia.**



Misuratori di pressione Tensoval

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

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

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



Test di gravidanza

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

- singolo CHF 9.90 e doppio CHF 18.90



Le Farmacie Spazio Salute vi offrono ad un prezzo vantaggioso il

Termometro Digitale Thermoval

- Misurazione in 10 secondi
- Spegnimento automatico. Allarme sonoro. Richiamo dell'ultima lettura



Spazzolino sonico Edel+White

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

Caduta dei capelli?¹ Unghie fragili?

- In caso di caduta, rinforza la crescita dei capelli¹
- Previene il grigiore precoce
- Migliora la qualità e l'elasticità delle unghie

I nostri capelli seguono un ciclo di crescita naturale, che ci porta a perdere ogni giorno fino a 80 capelli. Si tratta di un fenomeno normale e non c'è motivo di preoccuparsi. Grazie a un continuo processo di rinnovamento, la nostra chioma rimane inalterata. Tuttavia, cambiamenti a livello ormonale, infezioni, un'alimentazione scorretta e/o uno stress cronico possono danneggiare le radici del capello e disturbare il ciclo di crescita. Un'interruzione o una massiccia diminuzione del nutrimento delle radici tramite il metabolismo cellulare con sostanze nutritive, possono causare la caduta dei capelli nel giro di due o tre mesi.

pantogar agisce sul metabolismo cellulare tramite il sistema circolatorio. In questo modo è possibile rifornire i capelli e le unghie di quelle sostanze nutritive necessarie al rafforzamento e al mantenimento della salute. **pantogar** contiene vitamine del gruppo B, amminoacidi, minerali e oligoelementi. Le vitamine del gruppo B come l'acido pantotenico e la tiamina, nonché l'acido para-amminobenzoico sono indispensabili per il cuoio capelluto e i capelli. L'acido pantotenico assolve una funzione particolarmente importante. Una carenza di questo elemento può causare una maggiore caduta dei capelli e un grigiore precoce.²



Disponibile in farmacie.
Leggere il foglietto illustrativo.
www.pantogar.ch



Merz Pharma (Svizzera) SA, 4123 Allschwil

¹ Correlato al largo spettro d'indicazioni di pantogar[®] | ² www.swissmedic.ch

Non lasciarti fermare dalle vesciche: il 98%* raccomanda COMPEED®!

I cerotti vesciche COMPEED®:

- ✓ leniscono immediatamente il dolore e la pressione
- ✓ proteggono contro la frizione
- ✓ aderiscono per tutta la giornata

www.compeed.ch

* Risultati dello studio TRND 2011: il 98% dei 7'500 intervistati consiglierebbe il cerotto vesciche COMPEED® ai loro amici.

compeed
Niente può fermarti.

Diversamente (ma ugualmente) sportivo

La diversa abilità è radicalmente cambiata nel tempo. Oggi è contemplata e integrata, almeno nella gran parte dei casi. Anche nello sport. Dal 1924 in poi, con i cosiddetti "Giochi silenziosi" di Parigi (dedicati ad atleti sordi), le disabilità sportive sono classificate in "fisica", "psicomentale" e "sensoriale". Il corridore Zanardi, olimpionico in più discipline paralimpiche, è uno degli emblemi della disabilità fisica, del superamento di ostacoli apparentemente insormontabili, come perdere entrambi gli arti a bordo di una vettura in un incidente spaventoso (ma non abbastanza da impedirgli di trovare nuova forza, e tornare all'attività sportiva da vincente). Nel tempo, lo sport si è adattato a sportivi con disabilità motorie o visive, lesioni fisiche o cerebrali, tanto che le principali manifestazioni mondiali hanno sempre un corrispettivo che affianca le gare dei normodotati, sino al punto più alto rappresentato dalle Paralimpiadi.

Tra i più affermati è il circuito per "diversamente tennisti", che include anche e soprattutto le prove del Grande Slam, in cui gli atleti seduti (non meno atleti di quelli in piedi) dimostrano eccezionali capacità di coordinamento tra colpi e spostamenti con la carrozzina (assetata diversamente da quella abituale), e il match – che ha tra le sue regole un rimbalzo in più, ma sugli stessi campi dello sport primario – esprime il medesimo agonismo. Tra gli sport che contemplano la carrozzina, oltre al tennis, anche rugby, basket, boccia, scherma, atletica leggera, tiro e tiro con l'arco, curling.

Particolarmente ricco di adattamenti è il calcio, giocato da squadre di 5 o 7 atleti compreso il portiere (che può anche essere vedente). Il campo, delle misure tradizionali per il calcio a 5, è dotato di sponde disposte sulle linee laterali, che impediscono alla palla di uscire. Non esiste fallo laterale, dunque, ma soltanto il fallo di fondo. I calciatori – suddivisi in due categorie, a seconda del livello di disabilità visiva – sono guidati all'interno del campo da due elementi fondamentali, e cioè la voce umana (l'allenatore e collaboratori, tutti vedenti, disposti ai lati del campo, tutti con la possibilità di dare indicazioni a voce) ed il pallone, che contiene un sonaglio che lo rende individuabile acusticamente durante lo svolgimento dell'azione.

Così come l'atletica (per la presenza di un elevato numero di discipline che devono tenere conto di combinazioni molto grandi di disabilità), particolarmente articolato è anche il nuoto, comprendente sino a 14 categorie (assenze di arti singoli o multipli, paralisi, danni al midollo spinale, disabilità mentali). Disabilità multiple e di diverso tipo consentono la partecipazione a più categorie. Questa disciplina ha fatto il suo esordio nel 1960 alle Olimpiadi di Roma.

Lo sport si è adattato, come si vede, alle diverse tipologie di diversità. Ma vale anche il contrario, perché la disabilità stessa ha creato discipline sportive del tutto nuove, costruite intorno a sé e non derivate da quelle esistenti. Il Goalball (disciplina olimpica) è assai simile al Torball (entrambi sport per non vedenti, si giocano con palla dotata di sonagli e rigorosamente indoor, per preservare da segnali acustici fuorvianti). Lo Showdown, altra attività per non vedenti, ha tipologia di gioco del tutto nuova, avvicicabile al ping-pong, ma soltanto in quanto si svolge su un tavolo.

Anche il Foosball, in lingua italiana "calcetto", "biliardino" o "calcio balilla" – ha una sua versione per non vedenti, e – guardando in profondità, sia in quelle paralimpiche che in quelle ancora non inserite nella competizione per eccellenza – ogni disciplina ha un suo corrispettivo per diversamente abili, a testimonianza delle infinite possibilità di alternative e del desiderio di superare i limiti umani, qualsiasi essi siano e qualunque sia il punto di partenza.

Forse anche per questo, anche in campo di disabilità sportive, c'è chi non rinuncia nemmeno agli sport estremi, in nome di un "nulla è impossibile" che vale per tutti.

Farmacisti SpazioSalute

Farmacisti SpazioSalute



federazione internazionale
sport paralimpici



Ritrovate naturalmente la vostra **SILHOUETTE**

ARKOFLUIDE

Prodotto derivato dall'agricoltura biologica certificato da ECOCERT.



LA NATURA IN FIALE



ARKOFLUIDE
Finocchio, carciofo

Associazione per **PREPARARE** il vostro programma silhouette.



■ **GARANTITI SENZA EDULCORANTI
SENZA CONSERVANTI SENZA ALCOOL**

ARKOFLUIDE TRIOPACK

Per un'azione totale ed economica.



ARKOFLUIDE
Ananas mate, finocchio, vinaccia

Associazione per **ATTIVARE** il vostro programma silhouette.



ARKOFLUIDE
Tè verde, caffè verde,
guarana, regina dei prati

Associazione per **ACCELERARE** il vostro programma silhouette.

1 20 Fiale **PREPARARE** + **2** 20 Fiale **ATTIVARE** + **3** 20 Fiale **ACCELERARE**

Arkopharma

Distributore : ARKO DIFFUSION S.A 5d route des Jeunes - 1211 Genève 26 www.arkopharma.ch

excILOR[®]
MICOSI DELL'UNGHIA

MICOSI DELL'UNGHIA? NON ASPETTARE, AGIRE ORA!

**Migliorata capacità
di penetrazione**

1 minuto al giorno

TransActive[™]
TECHNOLOGY

**Non è necessario
limare
l'unghia**



Excilor
20% di sconto

www.excilor.com

Vemedi
CONSUMER HEALTH

DC
DEUTSCH GRÜNDE AG
ROUETTE, BOULEVARD, 1000, FR-95000



Orizzontali

1. Bruciatura
7. Fanno rinvenire
10. Voce del flipper
11. La medesima cosa
13. L'ultimo dei figli
15. Pesci pregiati
17. Spa in USA
18. Alte
20. Attrezzi da sarta
22. Struzzo australiano
23. Il fiume che bagna Berna
25. Qualifica un nome
28. Però
29. Targa di Messina
31. Mollusco marino che si accompagna allo champagne
33. Associazione in breve
35. All'inizio vale tre
36. L'equipaggio di un'imbarcazione
37. Ben chiusa
38. Veloce, rapida, concisa
41. A me a Lione
42. Cadaverici
43. Privato
45. Ha la manutenzione delle strade
47. Pasticcio ... francese
48. Né suoi, né miei
49. Azione penale contro il presunto offensore

Verticali

2. Musicista britannico
3. Pesci d'acqua dolce
4. Fondatore di Troia
5. Recipiente di pelle
6. Egli del poeta
7. Talvolta segue buona.
8. Cara, prediletta
9. Andare in breve
12. Atti cui non ci si può sottrarre
13. Esalazione malsana
14. Stella delle Pleiadi
16. Squadra
19. Illustre, insigne
21. Sotto nei prefissi
24. Taglia la barba
26. La più grande penisola del Mare Adriatico
27. Palmipede
30. Pronome femminile plurale
32. Complessi di unità militari
34. Matilde scrittrice
37. Albergo su strada
39. Filtrano il sangue
40. Strumenti musicali a corda
42. Gatto nella City
44. Caffè
46. In mezzo alla Pasqua

1	2	3	4	5		6		7	8		9
	10					11	12				
13					14		15			16	
17				18		19					
20			21		22				23		24
		25		26				27		28	
29	30		31						32		
33		34		35				36		37	
	38		39					40		41	
42						43		44			
		45			46		47				
48					49						

Sudoku

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

Le nostre promozioni di marzo



a pagina 4



a pagina 14



a pagina 16



a pagina 18



a pagina 28



a pagina 36



a pagina 38



a pagina 52

Le nostre promozioni d'aprile



a pagina 4



a pagina 12



a pagina 18



a pagina 20



a pagina 28



a pagina 40



a pagina 44



a pagina 46



a pagina 51

spazio promo

Le nostre promozioni di maggio



a pagina 2



a pagina 6



a pagina 10



a pagina 14



a pagina 28



a pagina 36



a pagina 40



a pagina 42

Scopri il nuovo Somatoline Cosmetic Professional System

Il primo kit* snellente studiato con esperti di dermatologia estetica per risultati professionali a casa tua.



*Il primo kit Somatoline Cosmetic.



Settimana straordinaria **dedicata a te**
dal **13** al **18 Aprile 2015!**

VIENI in una farmacia **Spazio Salute**
SCEGLI il tuo prodotto **Somatoline** preferito
VINCI subito un esclusivo **regalo**

Approfittane!

* Offerta valida solo dal 13 al 18.04.2015, fino ad esaurimento scorte.



Dolori?

Flector EP Tissugel®: Applicare invece di spalmare.



Flector EP
Tissugel
20% di sconto



Non scalda, non raffredda ... agisce!

www.flectoreptissugel.ch



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

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

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



IBSA Institut Biochimique SA, Headquarters and Marketing Operations, Via del Piano 29, CH-6915 Pambio-Noranco, www.ibsa.ch

Muove la gente.