



FARMACIE SPAZIOSALUTE

attualità e benessere

La rivista delle 28 farmacie SpazioSalute al vostro servizio



Dicembre 2016



ACC Sandoz® per l'intera famiglia contro la tosse da raffreddore:

ACC Sandoz® sciroppo

Già per bambini a partire dai 2 anni

ACC Sandoz®
foux grasse
Acétylcistéine
100 mg/5 ml

Dissout les expectorations visqueuses
buses de toux en cas de refroidissement
100 ml sirop



1 x al giorno



ACC Sandoz 600
compresse effervescenti e sciroppo

20% di sconto

Validità 3 mesi



ACC Sandoz® compresse effervescenti

ACC Sandoz®
600

Dissout les expectorations visqueuses
buses de toux en cas de refroidissement
10 comprimés effervescents à 600 mg

Sono dei medicinali omologati. Legga il foglietto illustrativo.

Maggiori informazioni su www.sandoz-pharmaceuticals.ch
Sandoz Pharmaceuticals S.A., Suurstoffi 14, Casella postale, 6343 Rotkreuz

SANDOZ A Novartis
Division

09/2016

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore,
Giovenale, il poeta latino del primo secolo d.C. scrisse: "Orandum est ut sit mens sana in corpore sano" che significa "mente sana in corpo sano". All'epoca era una critica verso gli uomini che si davano da fare per ottenere ricchezza e fama, a suo dire effimere e dannose. Oggi la frase ha assunto un significato un po' diverso, influenzato dalle moderne conoscenze: mantenere il corpo in forma aiuta anche la salute del cervello.

Da sempre le farmacie SpazioSalute sono sensibili a questo tema proponendo regolarmente articoli di sport, promozione e prevenzione della salute. Viviamo in un paese con un'aspettativa di vita molto alta e di conseguenza il numero delle persone anziane ha una crescita maggiore. Perciò è molto importante avere cura del proprio corpo e mantenerlo in forma, visto l'importanza del ruolo dell'equilibrio "mente - corpo".

Non dimentichiamoci di esseri attenti anche all'alimentazione, specialmente durante questo periodo natalizio, dove le leccornie non mancano...

Porgiamo i nostri migliori auguri per questi prossimi giorni di festa e di gioia del Natale e per un Buon Anno 2017.

Farmacisti Spazio Salute

www.farmaciespaziosalute.ch

Anafilassia alimentare	5	
spazio salute		
Promozione della salute in età avanzata	11	
spazio salute		
Come facilitare lo sviluppo del neonato?	15	
spazio salute		
Ma che bello diventare grandi!	19	
spazio lettura		
Il consultorio Delta	23	
spazio benessere		
Farmacie Spazio Salute	24	
spazio farmacie		
Vincitori del concorso calendario 2016	26	
spazio agenda		
Menù di Natale	30	
spazio cucina		
Associazione Leggere e Scrivere della Svizzera italiana	32	
spazio associazioni		
Consigli d'acquisto	36	
spazio convenienza		
Un'impronta solidale	37	
spazio salute		
Una vita con più movimento	39	
spazio sport		
Giochi bambini	41	
spazio giochi		
Giochi	43	
spazio giochi		
Le nostre promozioni	44	
spazio promo		

.....
Dicembre 2016

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

Tiratura: in Ticino 120'000 esemplari

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

Copertina: Foto: Roby Barra, Locarno

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

Coordinamento: Poncioni SA, 6616 Losone

NOVITÀ

Aspégic® ibu L

*Agisce in modo mirato
là dove avete dolori.*

Il NUOVO Aspégic® ibu L TAB 400 agisce in modo mirato contro mal di testa, mal di schiena, dolori mestruali, mal di denti e dolori articolari.



SACH.ASPC.16.06.0317

Questo è un medicamento autorizzato.
Leggere il foglietto illustrativo.

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

SANOFI 

Anafilassi alimentare (1ª parte)

Nell'articolo apparso nel mese di settembre su questa rivista, abbiamo descritto le allergie e le intolleranze alimentari. La più grave manifestazione di un'allergia alimentare è lo shock anafilattico, sovente letale, come emerge da titoli apparsi su quotidiani negli ultimi anni.

Uccisa da un gelato

Katrina di anni 37 muore dopo aver mangiato al ristorante un unico cucchiaino di gelato contenente noci. Aveva con sé avvisi in diverse lingue confermant la sua allergia alle noci.

Sposo morto nel viaggio di nozze in Thailandia

Nonostante l'avviso allo chef di service dell'allergia ai crostacei, lo sposo muore durante il party mangiando una roulade con frutta di mare.

Giovane di tredici anni muore per un'allergia ai semi di arachide

La giovane era sin da bambina altamente allergica ai semi di arachide (spagnolette, noccioline americane). Al ristorante con specialità cinesi mangia una salsa al curry contenente arachidi e muore asfissata.

Un musicista talentato di 14 anni muore causa allergia al latte

Pur essendo allergico al latte, il giovane ha mangiato durante la pausa della scuola di musica dei biscotti contenenti latte in polvere. Aveva dimenticato di controllare gli ingredienti sull'etichetta del pacchetto.

Vittima per la sua allergia

L'etichetta con l'indicazione che il prodotto contiene noci era stata nascosta dal cartellino con il prezzo ribassato.

Studentessa muore in attesa dell'ambulanza

La studentessa di 19 anni muore in shock anafilattico per aver aspettato l'ambulanza per 25 minuti. Al suo arrivo la bombola d'ossigeno era vuota.

Tragedia: Giovane studentessa allergica alle noci muore dopo un pasto in un ristorante indiano

Probabilmente la salsa al curry era contaminata con noci.

Giovane morta in aeroplano

Una donna di 36 anni, allergica alle noci, muore in aeroplano pochi minuti dopo il pasto, malgrado che le fosse stato assicurato che il cibo non conteneva noci.

Vittima allergica alle noci muore a 20 anni in farmacia perché il farmacista in Inghilterra non era autorizzato ad eseguire l'iniezione di adrenalina

Questi nove casi di fatalità dovuta ad allergia alimentare sono esemplari per le situazioni critiche:

I luoghi a rischio: Consumazione al ristorante, party cocktails e scuola.

I cibi a rischio: Spuntini, biscotti, salse, specialità esotiche.

Problemi con l'etichettatura

Situazioni a rischio: L'allergico non aveva con sé il set d'emergenza.

Assenza di medicinali per la prima urgenza sul luogo dove è avvenuta la reazione allergica, inefficienza dello staff.

Queste reazioni letali dovute ad allergia alimen-

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



Fig. 1

Raffreddore?



Echinaforce
Hot Drink
20% di sconto
Validità 3 mesi

ADESSO
come
bevanda calda



Una risposta naturale: Echinaforce® Hot Drink

- Bevanda calda per il trattamento di malattie acute da raffreddamento
- A base di echinacea appena colta con aroma naturale di sambuco



In vendita in farmacia e in drogheria. È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo. Bioforce SA, Roggwil TG.



tare sono adesso comuni in tutto il mondo. Fortunatamente in Svizzera non è stato ancora comunicato un caso di anafilassi mortale, ma una giovane del Canton Argovia, allergica alle arachidi, è morta asfissata sul Tower Bridge di Londra per aver mangiato quelle che lei credeva delle mandorle, ma in realtà erano semi di arachide inzuccherate. (Fig. 1). È interessante notare che in una rassegna sulle allergie alimentari del 1982 si dichiara che nelle pubblicazioni mediche non si trovano casi letali di allergia alimentare, tranne un caso descritto nel 1926 in un infante dovuto a un'allergia ai piselli. Soltanto nel 1988 ci sono le prime descrizioni di reazioni mortali. Una donna in Canada, allergica alle arachidi, è morta dopo aver mangiato un boccone di una fetta di torta alla glassatura di mandorla che comprava sempre dallo stesso pasticciere, contenente però un bel giorno delle arachidi (cacahuètes). Negli anni successivi sono descritte casistiche di allergie alimentari mortali negli Stati Uniti, in Inghilterra e in Svezia. Si tratta nella maggioranza di teenager atopici, sofferenti di pollinosi o di asma bronchiale allergica, con un'allergia alimentare conosciuta. Gli allergeni responsabili delle fatalità, capitate a scuola, al ristorante, a casa di amici, erano sovente le arachidi, noci, come pure crostacei, pesce, uova e latte. Molto da pensare aveva dato la pubblicazione apparsa in Svezia nel 1991 di sei casi mortali dovuti alla soia in giovani allergici alle arachidi (Tabella 1). Si tratta di una reazione crociata nell'ambito delle leguminose (Fig. 2).

Allergie alimentari per inalazione

Le fatalità non sono soltanto dovute all'ingestione dell'allergene alimentare, sia in neonati, bambini o adulti, ma anche per inalazione. Nella letteratura troviamo descritto un caso mortale dopo l'inalazione di vapori di scampi in un paziente asmatico, allergico ai crostacei, alla fine del pranzo. Il cameriere aveva portato a un tavolo vicino un piatto fumante di crostacei. Il paziente è morto per un arresto cardiocircolatorio. In Lombardia è stata descritta una giovane donna altamente allergica alla caseina (proteina maggiore del latte e dei formaggi),

morta per asfissia dopo aver inalato vapori di latte durante una visita in una fattoria.

Il pericolo dei baci

Abbiamo descritto il caso di un giovane chimico con una grave allergia alle arachidi, che ha sviluppato un edema di Quincke (gonfiore del viso e della gola), e difficoltà respiratorie dopo un bacio della fidanzata che aveva mangiato due ore prima alcuni arachidi. Ben sapendo dell'allergia del fidanzato, aveva risciacquato la bocca, pulito i denti e masticato un chewing-gum. In un'inchiesta eseguita in Svezia su 1'139 pazienti con allergia alimentare, il 12% ha avuto dei problemi allergici, in parte gravi, dopo un bacio del partner che aveva mangiato prima il cibo cui, la persona era allergica.

Caso	Età / Sesso	Atopia	Fonte	Cibo
1	15 / m	Asma (modica) ¹	Torta ^{1,2} (con fave)	Arachide
2	16 / m	Asma (modica)	Bevanda (frappé)	Arachide
3	17 / f	Asma (grave)	Polpetta di carne	Soja, 3%
4	18 / m	Asma (modica)	Hamburger ²	Soja
5	10 / m	Asma (modica)	Kebab	Soja, 7%
6	9 /	Asma (modica)	Hamburger	Soja, 2.2%

¹ asma perenne (ocasi) di modica gravità
² I fiocchi di mandorla sono stati sostituiti dal pasticciere con fiocchi di arachidi
³ Assunzione contemporanea di una bevanda fredda

Tab. 1



Fig. 2

Liberal® Baby

DG
DOETSCH GREYER AG

In caso di raffreddore
con tosse e rinite

Liberal Baby
unguento

20% di sconto
Validità 3 mesi



dalla
nascita

L'efficace unguento contro il raffreddore
per bambini e neonati

Leggere il foglietto illustrativo.

Liberal è disponibile anche per adulti.

Nasivine®

contro il raffreddore

Nasivine
Spray nasale

20% di sconto
Validità 3 mesi



Attuale

- Agisce in 1 minuto, effetto fino a 12 ore
- Facilita la respirazione
- Decongiona la mucosa nasale



Legga il prospetto illustrativo. Disponibile in farmacia e in drogheria.
Iromedica SA, San Gallo

Frequenza delle allergie alimentari e alimenti che più frequentemente scatenano allergie

Ricordiamo qui che i sintomi di un'allergia alimentare (AA) possono essere localizzati alla mucosa boccale (sindrome di allergia orale) o generalizzati, (eritemi, orticaria acuta, edema di Quincke, attacchi di rinite e d'asma, disturbi intestinali quali vomito, diarrea, coliche fino allo shock anafilattico). Secondo le stime più recenti l'AA interessa il 5% dei bambini di età inferiore a tre anni e circa il 4-5% della popolazione adulta. Nelle nostre casistiche su pazienti consecutivi con allergie alimentari sullo spazio di venti anni la frequenza delle reazioni anafilattiche gravi varia dal 7 al 10% dei casi studiati. In pratica, tutti gli alimenti possono creare allergie ed evidentemente gli alimenti allergenici principali variano da paese a paese secondo le abitudini alimentari (per esempio a Singapore il cibo più frequente che causa reazioni anafilattiche è il nido di rondine, una specialità cinese, e negli Stati Uniti l'arachide) e la predisposizione genetica (atopia) legata al genotipo (cioè al patrimonio ereditario di quella persona). La frequenza dei diversi alimenti che provocano l'allergia varia rispetto all'età in cui insorge l'allergia (neonato, infante, teenager, adulto). Nell'infante, fino all'età di due anni, i cibi più frequenti sono il latte vaccino, il bianco d'uovo, la farina di frumento, la soia; nei più grandicelli l'arachide e il pesce. Un numero crescente di pazienti, la maggior parte giovani adulti, ma anche anziani, sofferenti di pollinosi alla betulla e all'artemisia, sviluppano un'allergia a diversi cibi, dovuta a una cosiddetta allergia (in)crociata. Nella Svizzera tedesca il sedano-rape, prima ancora del latte e del formaggio, è il maggior responsabile di reazioni allergiche alimentari. In una certa percentuale di pazienti, positivi ai pollini di betulla e di artemisia, il sedano è ancora allergenico anche dopo trattamento termico a 100° e oltre per più di un'ora, per esempio in una minestra, in un arrosto e anche come spezia.

La "croce" delle allergie incrociate

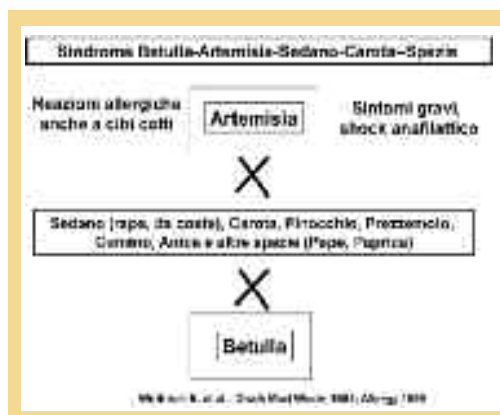
Una reazione crociata è un'allergia di gruppo a proteine simili o imparentate. Le persone colpite reagiscono in modo allergico a più sostanze apparentemente indipendenti l'una dall'altra. Si tratta di un'allergia alimentare scatenata da un'ipersensibilità ai pollini; per esempio chi soffre di rinite allergica al polline di betulla può reagire anche quando mangia una mela o nocciole.

Una reazione crociata può dipendere dalla presenza di:

1. parti delle proteine (scientificamente chiamate epitopi) comuni in alimenti simili (per es. la caseina; si ha reazione bevendo latte di capra in chi è allergico al latte di mucca);
2. allergeni presenti in più sostanze del mondo vegetale e chiamati "panallergeni" in specie non correlate dal punto di vista tassonomico (una cross-reattività tra pollini di alcune famiglie e vari alimenti vegetali).

L'allergia alla betulla è associata a possibile allergia alla mela, pesca, albicocca, nespola, ciliegia, noce, nocciola, mandorla, carota, finocchio, sedano e altre; l'allergia all'artemisia e altre Compositae al sedano (cotto), camomilla, cicoria, tarassacco, prezzemolo, finocchio, carota, melone, anguria, zucca, semi di girasole, anice, cumino, coriandolo. Si tratta della sindrome artemisia – sedano – spezie da me descritta nel 1984 e più tardi amplificata in sindrome betulla-artemisia-sedano-carota-spezie (**Fig. 3**).

Prof. em. Brunello Wüthrich



Prof. em. Brunello Wüthrich
Im Ahorn 18
8125 Zollikerberg

Fig. 3

Un toccasana per
la gola e per la voce.

SWISS  MADE



**Grether's
Pastilles**

20% di sconto
Validità 3 mesi



Con la ricetta originale del 1850 solo ingredienti base selezionati, come glicerina vegetale, succo di frutta naturale e alga rossa Agar Agar, vengono lavorati con delicatezza e tanta cura. Dopo tre mesi di maturazione le pastiglie sviluppano il loro aroma intenso, la loro morbidezza e il loro effetto benefico.

Grether's Pastilles sono disponibili in quattro deliziosi varietà alla frutta.

Ciò che matura a lungo fa anche bene. Dal 1850.

Doetsch Grether AG • CH-4002 Basel • www.grethers-pastilles.ch

neo-angin[®]

**È antiseptico e
allevia il dolore.**



neo-angin
pastiglie

20% di sconto

Validità 3 mesi



MAL DI GOLA
neo-angin[®] aiuta tutta la famiglia.

In caso di mal di gola, di disturbi della deglutizione, di raucedine nonché di infiammazioni della bocca e della faringe. Senza zucchero. Queste pastiglie per la gola sono disponibili in tre gradi di efficacia diversi: neo-angin[®], neo-angin[®] forte/forte orange e neo-angin[®] junior per i bambini. Trovate ulteriori informazioni su neo-angin.ch. Si prega di leggere il foglietto illustrativo.

Promozione della salute in età avanzata

Promozione della salute in età avanzata: un investimento pagante

La promozione della salute e la prevenzione nella terza e quarta età sono un importante contributo per mantenere e favorire una vita autonoma, la mobilità e l'integrazione sociale.

Viviamo in un Paese con un'aspettativa di vita molto elevata e le persone anziane sono la fascia di popolazione che segna la crescita maggiore. Attualmente in Svizzera vivono oltre 1,46 milioni di ultrasessantacinquenni. Entro il 2045 saranno circa il doppio (2,7 milioni). Noi tutti ci auguriamo di invecchiare in salute e di rimanere autonomi il più a lungo possibile. La promozione della salute e la prevenzione nella terza e quarta età sono un importante contributo per salvaguardare e favorire una vita autonoma, la mobilità e l'integrazione sociale. La prevenzione delle cadute gioca un ruolo molto importante. Attraverso esercizi specifici è possibile ridurre dal 30 al 50 per cento la frequenza delle cadute in età avanzata. Con misure di promozione dell'attività fisica e di allenamento della forza si possono ridurre anche del 5 per cento le costrizioni e la dipendenza da terzi. La promozione del movimento può inoltre contribuire a ridurre di

oltre il 10 per cento il rischio di ammalarsi di demenza. È anche possibile evitare o rallentare il bisogno di assistenza e di cure così come malattie come il diabete, il cancro o patologie dell'apparato locomotore.

Secondo recenti calcoli, l'invecchiamento demografico farà aumentare ulteriormente i costi per l'assistenza a lungo termine degli anziani, in misura maggiore rispetto ai costi della medicina acuta. Il maggior onere finanziario supplementare sarà a carico dei Cantoni e dei Comuni. Evitando o procrastinando il bisogno di assistenza, l'invalidità, il ricovero in ospedale o in casa di cura delle persone anziane si contribuisce in maniera determinante al contenimento dei costi.

La promozione della salute in età avanzata è un pilastro importante della Strategia nazionale di prevenzione delle malattie non trasmissibili (Strategia MNT). Una collaborazione armonizzata tra gli attori, progetti come "Via" di Promozione Salute Svizzera o la campagna di prevenzione delle cadute "Gambe forti per camminare sicuri" servono a rinvigorire la salute della popolazione più anziana. A questo proposito la campagna iniziata l'anno scorso prosegue con nuovi incentivi e nuovi contenuti. Infatti "prevenire è meglio che curare", saggezza popolare che non ha perso minimamente di smalto!



E potrete presto ricominciare a lavorare.



Pretuval

20% di sconto

Validità 3 mesi



Pretuval[®] influenza & raffreddore C allevia mal di testa e dolori agli arti, raffreddore, febbre e tosse secca.

È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.
Bayer (Schweiz) AG, 8045 Zürich



L.CH.MKT.08.2016.0915

Supradyn[®] energy

www.supradynenergy.ch



Supradyn energy

30 compr. eff./90 compr.

20% di sconto

Validità 3 mesi



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.MKT.08.2016.0916

L'ergoterapia, uno dei nuovi principali contenuti, unitamente alla fisioterapia e alla Spitem sono, per le persone in età avanzata, dei partner in ambito della prevenzione contro le cadute. L'ergoterapia è molto meno conosciuta delle altre due.

Di seguito alcune informazioni in merito.

Cosa è l'ergoterapia?

Particolare ginnastica fisica, detta anche terapia occupazionale, prescritta con la finalità di far compiere al paziente determinati movimenti con un interesse che, transcendendo quello puramente motorio, assume il significato di un vero e proprio lavoro. L'ergoterapia ha quindi la finalità del ripristino funzionale, totale o parziale, di segmenti o di parti dell'apparato locomotore colpiti da atrofia, spasmi muscolari, paresi, paralisi, fratture, risvegliando nel soggetto il desiderio di un'occupazione e orientandolo in una scelta; ne consegue una certa riabilitazione sul piano fisico e soprattutto su quello psichico con la possibilità di inserimento nel contesto della società.

Rischio di caduta nelle persone anziane

Risponda alle domande e valuti se eventualmente è a rischio di caduta. Si tratta di cadute che si verificano ad esempio camminando normalmente, facendo le scale o svolgendo altre attività quotidiane, ma non attività sportive. Se ha risposto affermativamente a una o più domande o raggiunto un punteggio superiore a 4 punti si rivolga per un ulteriore accertamento al suo medico di famiglia.

Bruno Bernasconi

Indica per ognuna delle seguenti affermazioni sì o no, apponendo una crocetta sulla relativa casella.		
Sono caduto/a negli ultimi 12 mesi.	Sì (2)	No (0)
Mi è stato consigliato l'utilizzo di un bastone o di un rollator per potermi muovere in tutta sicurezza o utilizzo già un bastone o un rollator.	Sì (2)	No (0)
A volte camminando mi sento insicuro/a.	Sì (1)	No (0)
Per spostarmi a casa devo appoggiarmi ai mobili.	Sì (1)	No (0)
Ho paura di cadere.	Sì (1)	No (0)
Per alzarmi da una sedia devo aiutarmi con entrambe le mani.	Sì (1)	No (0)
Faccio fatica a superare i gradini (ad esempio dalla strada al marciapiede).	Sì (1)	No (0)
Spesso devo affrettarmi per raggiungere il bagno.	Sì (1)	No (0)
La mia sensibilità ai piedi è diminuita.	Sì (1)	No (0)
Assumo farmaci che a volte mi stancano o mi fanno girare la testa.	Sì (1)	No (0)
Per dormire meglio o migliorare il mio umore assumo farmaci.	Sì (1)	No (0)
Spesso mi sento triste o depresso/a.	Sì (1)	No (0)
Totale		



Raccomandato dal Principe



Grazie a lui le fiabe si trasformano in realtà:

pantogar® trattamento contro la caduta dei capelli, lo sfaldamento delle unghie e per la prevenzione della comparsa precoce dei capelli bianchi. Iniziate subito il trattamento e assicuratevi il vostro principe. Privo di glutine e di lattosio.

Disponibile in farmacie. Leggere il foglio illustrativo.

 Merz Pharma (Svizzera) SA, Aallschwil

www.pantogar.ch

INFLUENZA? RAFFREDDORE?

FLUIMUCIL GRIPPE

Day & Night

Aiuta di giorno, aiuta di notte.

Per il trattamento a breve termine dell'influenza e del raffreddore con naso chiuso, febbre, dolori articolari e tosse con catarro.

Leggere il foglietto illustrativo.

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



www.fluimucil-grippedayandnight.ch

1087729/08_07_20.2018

 Zambon

Come facilitare lo sviluppo del neonato?

Oggi più che mai i neogenitori manifestano la necessità di trovare punti di riferimento competenti riguardo l'accudimento del neonato. L'immensa mole di informazioni e pseudo-conoscenze riguardanti lo sviluppo del neonato a disposizione oggi sono sovente fonte di grande confusione per i neogenitori. All'interno di internet si trova tutto e il contrario di tutto e inoltre, a completare l'opera, ci si mettono i "buoni consigli" di nonni, parenti ed amici. Una marea di informazioni, non sempre coerenti o sorrette da provata efficacia e scientificità.

"Lascialo piangere altrimenti diventa da subito un bambino viziato!", "Sdraietta sì! Sdraietta no!", "Il girello insegna al bambino a camminare! Il girello assolutamente no!", "Non tenerlo troppo in braccio! Tienilo addosso più che puoi!", "Fascia, marsupio, parchetto, giostrine e giocattoli. Questo sì! Quello no!". E la lista è davvero lunga. In mezzo a tanta confusione, capita sovente di trovare all'interno delle famiglie abitudini e tradizioni di accudimento che non sempre aiutano il bambino a sviluppare al meglio le sue abilità.

Al fine di offrire ai neogenitori un punto di riferimento competente nell'ambito dell'accudimento del neonato, dal 2014 abbiamo istituito un servizio apposito (Servizio NATI), formato da fisioterapisti specializzati in pediatria e neonatologia. Principalmente rivolto ai neonati grandi prematuri o con possibile ritardo di sviluppo, questo servizio presenta oggi un programma di accompagnamento dedicato alla promozione dello sviluppo di tutti i neonati durante il primo anno di vita.

Il primo anno di vita è il periodo maggiormente sensibile ed evolutivo dell'esistenza umana, basti pensare che da "poco più di un feto" il neonato arriverà, attorno al dodicesimo mese, a camminare e pronunciare qualche semplice parola. Per questa ragione è opportuno, durante questo periodo estremamente prezioso, saper assecondare (e soprattutto non osteggiare) la naturale evoluzione psicomotoria del bambino. Per meglio capire di

cosa tratta concretamente questo programma di promozione della qualità dello sviluppo, propongo di seguito un paio di tematiche affrontate durante l'incontro dedicato al primo trimestre di vita.

L'obiettivo dei primi tre mesi

Madre natura ha predisposto che il principale obiettivo durante i primi tre mesi di vita sia la creazione della relazione tra bambino e genitori. Sempre la natura (e non gli specialisti dello sviluppo) ha disposto che la relazione bambino-genitori si crei e si rafforzi attraverso i diversi canali sensoriali: tatto, vista, gusto, udito, olfatto. Di questo ha principalmente bisogno il neonato durante i primissimi mesi di vita: relazione e contatto con i genitori.

Nello specifico è consigliato parlare e cantare molto al neonato, tenere il piccolo in braccio, accarezzarlo, coccolarlo e massaggiarlo. L'organo di senso tattile è il più evoluto nel neonato e rappresenta un canale comunicativo estremamente efficace. Invitiamo a cercare spesso il contatto visivo con il neonato cosa che, oltre a rafforzare la relazione, sollecita positivamente il controllo oculare.

Niente giocattoli durante i primi tre mesi di vita, il bambino non ne è interessato. La fase della motricità, della manipolazione e del

Loris Allemann
Resp. Centro di Terapie
per l'Infanzia GIROTONDO
Fisioterapista pediatrico
e Terapista dello sviluppo
C/o Clinica Sant'Anna, Sorengo
www.girotondoterapie.ch



Otrivin®
Raffreddore

gsk

UNA BUONA
GIORNATA
INIZIA DA UNA
BUONA NOTTE!

Respirare
liberamente
per **12** ore

Leggere il foglietto illustrativo.



Otrivin
spray nasale
20% di sconto
Validità 3 mesi



GSK Consumer Healthcare Schweiz AG

Allevia il
mal di gola
in modo mirato

gsk

Mebucaïne f
Mebu-Lemon
Mebu-Cherry
20% di sconto
Validità 3 mesi



CON **3** AZIONI CONTRO
IL MAL DI GOLA

- ▶ Analgesica
- ▶ Disinfettante
- ▶ Antibatterica



Mebucaïne f: Principi attivi: Cetilpiridina, Tirotricina, Ossibuprocaina
Mebu-Lemon und Mebu-Cherry: Principi attivi: Lidocaina, Tirotricina, Cetrimonio

GSK Consumer Healthcare Schweiz AG

Leggere il foglietto illustrativo.

gioco maturerà spontaneamente tra il terzo e il quarto mese, soltanto a quel punto andremo incontro alle nuove necessità del neonato proponendogli alcuni oggetti e giocattoli.

Il pianto agitato di fine giornata

Tra la terza e la dodicesima settimana di vita circa, si manifesta nel neonato un tipico pianto serale. Questo pianto può essere piuttosto intenso e duraturo (1-3 ore). Spesso il genitore cerca di consolare il bambino senza ottenere grandi risultati, se non un senso di frustrazione e disagio per non essere riuscito a calmare il proprio figlio. In realtà il pianto serale del neonato è un pianto "positivo", utile al bambino per scaricarsi da tutti gli stimoli e le tensioni accumulate durante la routine quotidiana. Disponendo di un sistema nervoso ancora immaturo, il neonato non trova altre modalità per elaborare e filtrare le molte sollecitazioni della vita di tutti i giorni (luci, suoni, rumori, spostamenti). Questa semplice conoscenza aiuta i genitori a liberarsi da inutili preoccupazioni.

Sono molte le tematiche affrontate durante questi incontri, con il solo scopo di rassicurare i genitori e fornire loro un punto di riferimento competente:

- Come alzare al massimo la sicurezza del neonato durante il sonno?
- Quali accessori e attrezzature facilitano lo sviluppo del neonato? (Palestrine? Sdraiette? Parchetto? Fascia? Marsupio? Ovetto?)
- Come muovere e tenere in braccio il neonato?
- Come prevenire le deformità della testa?
- Quali attività arricchiscono lo sviluppo del bambino?
- Come comunicare con il neonato?

Un progetto molto gratificante in questo senso è quello ideato in collaborazione con la Clinica S. Anna di Sorengo. Due volte alla settimana, tutte le mamme presenti in reparto maternità vengono invitate a partecipare al momento di



condivisione con il terapeuta dello sviluppo "Come facilitare lo sviluppo del neonato 0-3 mesi". Sono sempre incontri molto apprezzati, ricchi di domande e riflessioni arricchenti per tutti. "Noi terapisti, pediatri, infermiere, ostetriche, siamo gli specialisti di tutti i bambini. Mentre i genitori sono gli specialisti del loro bambino: nessuno mai lo conoscerà bene come loro! Dall'unione di queste due forme di conoscenza, quella di competenza (para)medica e quella genitoriale, scaturisce il miglior supporto che un neonato possa mai avere". Con questa massima concludo gli incontri con i neogenitori. Con essa mi congedo da questa pagina.

Loris Allemann



LAVILIN

Nature's Power Deo protezione che dura a lungo

0% alluminio
0% alcool

Lavilin Deodorante
20% di sconto
Validità 3 mesi

Lavilin WOMEN Lavilin SENSITIVE Lavilin MEN

lavilin.ch

WELEDA
Dal 1921

Superare l'inverno in piena salute

In caso di stimolo di tosse
Sciroppo contro la tosse Weleda

Questo è un medicamento. Leggere il foglietto illustrativo dettagliato. www.swissmedicinfo.ch. Weleda SA 4144 Arlesheim, Svizzera, www.weleda.ch

Ma che bello diventare grandi!

Libri per affrontare insieme piccole e grandi difficoltà quotidiane.

Può essere efficace un libro per bambini per insegnare a usare il vasino, per abbandonare il ciuccio o andare a dormire senza fare tante storie?

L'utilizzo pedagogico dei libri è un tema molto discusso: alcuni non ne vedono l'efficacia, anzi trovano che si sminuisca il valore del libro stesso, qualcuno sostiene invece che il libro possa diventare un buon punto di partenza per affrontare piccoli problemi della crescita... Certo il libro non insegnerà mai da solo a usare il vasino, ma se un bambino affronta il "suo" problema sfogliando un libro capisce di non essere solo in questa difficoltà.

Anche noi adulti in fondo ci rispecchiamo nei libri come nella vita degli altri e capiamo meglio noi stessi.

I libri, pur non facendo magie, soprattutto a breve termine (non aspettiamoci che dopo aver guardato uno di questi albi insieme a noi nostro figlio abbandoni istantaneamente tutte quelle abitudini che fino ad oggi lo hanno accompagnato), sono sempre ottimi spunti per parlare insieme di un argomento, se non oggi magari domani.

Sulla nanna gli albi si sprecano! Il tema è senz'altro "sentito" ed i titoli si moltiplicano... Meglio, in questo caso, se si può, giocare d'anticipo. Se fin dalla nascita, per esempio, faremo coincidere la narrazione o la lettura di storie con i momenti di rilassamento o addirittura con i primi minuti di nanna (sembra che nei primi quindici minuti del sonno il cervello sia ancora ricettivo e accoglierà la vostra voce come una balsamica ninna nanna!), la routine della buonanotte diventerà presto un piacevole appuntamento quotidiano. Soprattutto con i bambini più piccoli (con meno di 6 mesi), non sarà neppure poi così importante il titolo scelto: potrete leggere loro i vostri romanzi preferiti, poesie, fiabe e racconti. L'importante, con i lattanti, è la bellezza della lingua, la musicalità della vostra voce, il suono delle parole:

basteranno queste cose a far compiere la magia!

Saranno sicuramente adatti i testi in rima di *Mamme in sol* di Francesca Borgarello (Franco Cosimo Panini ed., collana 0-3, 2015), che si compone di 16 schede in cartoncino resistente e flessibile, e di un CD audio che con musiche e filastrocche accompagnano ogni momento della giornata, compreso quello della messa a nanna (schede viola)! Le schede, con le belle illustrazioni di Roberta Angarano, da un lato riportano i testi dei canti presenti nel cd, dall'altra offrono dei suggerimenti alle mamme su come intonare il brano, come accompagnarlo a gesti o a balli, come giocare con la musica insieme al proprio bambino e sul perché è utile e bello farsi trasportare dai suoni e dalle note.

Hush! A Thai Lullaby di Minfong Ho (Autore) e Holly Meade (Illustratore), edito da Scholastic Trade (in inglese, ma molto semplice da capire anche per chi proprio non mastica la lingua grazie anche alle esplicite illustrazioni), piace ai bambini più piccoli per la cadenza ritmata e le ripetizioni che conciliano il sonno del testo in rima, e per colori caldi delle illustrazioni. I più grandicelli e le mamme apprezzeranno anche il *sens of humor* della storia.

Per i bambini un po' più grandi che si divertiranno a sollevare le alette, *È l'ora della nanna* di Anita Bijsterbosch, (Clavis ed.) suggerisce il gioco degli sbadigli, mentre *La casa nel bosco* (di Yoko Maruyama, Nord-Sud edizioni) è una storia breve e tenera dalle delicate illustrazioni a pastello. Un libro che chiede di essere raccontato o letto sottovoce, in un sussurro... Adattissimo a letture sotto le coperte!

Caterina Bassoli
Babylonia la biblioteca
dei ...piccolissimi,
presso Preasilo i Monelli
babyloniabiblio.altervista.org
imonelli@altervista.org



Protetti a tutto tondo
in caso di secchezza oculare.

Similasan



SET A PREZZO
SPECIALE



Sidroga
Tisana pettorale
2 confezioni
~~Chf 15.80~~ Chf 12.-
Validità 3 mesi



Un aiuto contro la tosse da raffreddore

Sidroga® Tisana pettorale

Con l'azione di 10 pregiate piante curative: antinfiammatorio, antirritante e mucolitico. Lenisce lo stimolo della tosse e fluidifica il muco.

SIDROGA

Tisana pettorale Sidroga®:

In caso di eccessiva formazione di muco viscoso, per es. causato dalla tosse da raffreddore. Nelle farmacie e drogherie. Vedi il foglietto illustrativo.

Sidroga AG, 4310 Rheinfelden.

Come avvicinare invece i bambini al tema del vasino? L'approccio più sicuro è quello che diverte senza imporre: trovare albi che senza eccessi pedagogici, ma con esempi simpatici, possano smorzare la tensione di questa difficile conquista!

Posso guardare nel tuo pannolino? di Guido Van Genechten, (Clavis ed.) è un libro divertente e interattivo. La storia è semplice e adatta anche ai bimbi più piccoli.

Il protagonista Topotto con la sua curiosità così sfacciata ci fa tanto ridere e, soprattutto con le alette da sollevare ad ogni pagina, il bambino si immedesima nel protagonista, gioca e sviluppa l'immaginazione. Le illustrazioni sono grandi, molto colorate e ben definite.

Che la storia convinca anche vostro figlio ad abbandonare il pannolino oppure no, il libro è molto carino e vale la pena sfogliarlo insieme! *Io vado*, di Matthieu Maudet, edito da Babalibri nel 2015 è un piccolo e robusto cartonato con immagini accattivanti dai colori decisi, una storia lieve e frasi brevi ad ogni pagina. È un libro che permette ai bambini di riconoscere ruoli familiari noti, come anche di nominare oggetti che fanno parte del loro vissuto.

È un brevissimo racconto che celebra con ironia un momento della crescita e suggerisce ai bambini l'importanza dell'autonomia, al di là dello spannolinamento.

Per liberarsi del ciuccio, può dare buoni spunti il *silent book* di Emanuela Nava, *Il mio ciuccio per te*, (Lapis, 2010), consigliato anche da *Nati per leggere*. Il piccolo formato lo rende adatto ai più piccoli, le illustrazioni di Desideria Guicciardini ispirano simpatia. Facciamo attenzione però a non prenderlo "alla lettera" e a non costringere nostro figlio ad abbandonare il ciuccio nello stesso modo della protagonista... Cogliamo invece l'occasione per parlare con lui, riconoscere una scena, collegare le immagini, dare un nome ai personaggi...

Allo stesso modo *Non si morde*, *Anna* (di Kathleen Amant) e gli altri libri della stessa collana *Prima infanzia* dell'editore Clavis diventano dei buoni pretesti per parlare insieme di certi temi "spinosi".



Anche il momento della pappa può diventare un buon momento per narrare filastrocche e storie imparate a memoria oppure, subito prima o subito dopo, affrontare il tema con libri come *Piccolo pisello* o il classico e notissimo (magari rivisitato in un'edizione più grande e accattivante), *Il piccolo grande bruco Maisazio*. *Piccolo pisello* (di Amy Krouse Rosenthal, Zoolibri ed.), è un libro delizioso che ribalta uno dei più classici "capricci" dei bambini, affrontando il tema dell'alimentazione con ironia.

Forse i nostri bambini non si abbufferanno di spinaci dopo aver ascoltato questa breve storia, ma di certo leggerla aiuterà grandi e piccini a sdrammatizzare un momento spesso difficile. *Piccolo Pisello* e la sua famiglia sono allegri, rassicuranti e tanto uguali a noi. Le immagini di Jen Corace sono semplici e di forte impatto visivo anche per i più piccoli.

Il piccolo grande bruco Maisazio, indimenticabile e sempre attuale albo di Eric Carle (Mondadori ed.), dove il piccolo bruco affamato mangia e mangia fino a diventare farfalla, in questa edizione di grande formato con la copertina che cambia immagine al muoversi del libro, è ancora più attraente per i piccoli che si troveranno così "fisicamente" all'interno della storia...

Infine, per imparare i nomi di frutta e verdura *Le verdure* e *La frutta* della casa editrice Larus sono perfetti, anche nel formato: piccoli cartonati con gli angoli arrotondati e le pagine lavabili che trovano posto anche sul vassoio del seggiolone!

Caterina Bassoli

Soluzione diretta per il mal di gola

► APPLICAZIONE PRECISA ► AZIONE RAPIDA ► SENZA ANTIBIOTICO



Strepsils Dolo
Spray

Si prega di consultare il foglietto illustrativo.

Reckitt Benckiser (Switzerland) AG, CH-8304 Wallisellen.



NUOVO



Fa piacere quando le cicatrici guariscono in modo ottimale.

Con l'innovativo Contractubex® Cicatrice - Patch Intensivo per la notte

- Il primo patch per cicatrici con doppio effetto: occlusione e liberazione di componenti
- Per cicatrici vecchie e nuove
- Regola il processo di cicatrizzazione
- Previene la formazione di cicatrici eccessive

Contractubex®. Lo specialista delle cicatrici.

Merz Pharma (Svizzera) SA, Allschwil 

Il consultorio Delta

Il **Consultorio DELTA** nasceva nel 2004 dal desiderio di rispondere sul territorio al bisogno di un approccio che, nell'aiuto a persone in difficoltà, potesse coniugare fede e scienza. Nella lunga precedente esperienza nel campo delle dipendenze, i fondatori Claudio Agosta e Jasmine Stauffer Barbera si erano resi conto che, nel recupero della persona, è fondamentale associare all'aiuto terapeutico e a quello sociale anche l'attivazione di un accompagnamento. Quando inoltre veniva considerato e messo in gioco anche l'aspetto spirituale, allora si assisteva a risultati più profondi e duraturi. Da tale presupposto è derivato un ampliamento dell'offerta, rivolta non solo a persone con diversi tipi di disagi, ma anche a coloro che vogliono crescere in generale nelle proprie competenze personali. Oggi il Consultorio si avvale di ulteriori collaboratori, formati nel counselling, che adottano lo stesso approccio.

Cos'è il counselling cristiano?

Il counselling cristiano, inteso come supporto alla persona che attraversa una fase di disagio psicologico e sociale, integra in modo sistematico l'insegnamento teologico (dogmatica ed etica) e il sostegno psico-sociale. Ciò avviene tramite un'integrazione sistematica delle conoscenze psicologiche, delle riflessioni teologiche e della tradizione cristiana.

Lavoriamo in maniera globale, integrando diversi approcci e commisurandoli all'ottica di una visione cristiana della persona.

L'approccio all'essere umano come persona affonda le radici nell'antropologia biblica: l'uomo viene considerato nella sua globalità di corpo, anima e spirito, elementi inscindibili uno dall'altro. Sia sul piano diagnostico che su quello terapeutico è importante considerare ognuno di questi aspetti. Se per migliore comprensione riuscissimo a suddividerli, potremmo dire che l'uomo vive su quattro diversi livelli e che l'intervento rivolto ad un livello specifico, influisce indirettamente anche sugli altri. In particolare nel nostro Consultorio poniamo l'enfasi sull'importanza del quarto livello, quello trascendentale, negletto o poco considerato da molte

scuole psicologiche.

La stessa Organizzazione Mondiale della Sanità, diversi decenni fa, ha definito la salute come "uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non la semplice assenza dello stato di malattia o di infermità". La salute, quindi, è il risultato di un equilibrio dinamico al nostro interno e già dagli anni Novanta negli USA diversi centri medici hanno cominciato a considerare la spiritualità un elemento utile ai bisogni del malato, che influisce sugli esiti dei trattamenti e sulla sua qualità di vita.

Modello dei quattro livelli

Lo schema seguente definisce un modello di persona su quattro livelli che la compongono nella sua globalità.

	Livello	Spiegazione	Intervento
Anima	Livello materiale	Corpo fisico, biologia, predisposizioni	Valutazione e incoraggiamento a favore di: cura personale, igiene, sport, fitness, alimentazione, controlli medici, al bisogno sostegno farmacologico tramite psichiatra.
Corpo	Livello sistemico	Biografia personale, esperienze acquisite	Anamnesi, analisi, piano d'intervento sistematico, osservazione delle relazioni significative per tentare di ristabilirli e riconciliarsi con esse.
Spirito	Livello intenzionale	Emozioni, volontà, pensieri	Interventi a livello cognitivo e comportamentale.
	Livello trascendentale	capacità di avere una relazione con Dio	Studio di passaggi biblici significativi per la situazione e l'applicazione nel quotidiano. Preghiera e intercessione, guarigione interiore, elaborazione di esperienze occulte.

Considerando la persona in tutti gli aspetti che la contraddistinguono, il counselling cristiano identifica i disturbi e i disagi leggendoli sui quattro livelli in correlazione fra loro. Un efficace approccio diagnostico e terapeutico non può prescindere da un'equilibrata valutazione di questi quattro aspetti.

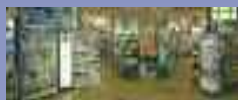
L'integrazione dell'elemento divino nel processo terapeutico non solo permette al cliente di adottare una posizione corretta (di creatura di fronte al suo creatore) e di ricontestualizzare il suo habitat (mondo corrotto), ma ha la particolarità di aprire accessi nell'intimo del cliente che nessun essere umano è in grado di fare.

Claudio Agosta

Consultorio Delta
Via Cattori 11, 6600 Locarno
Tel. 091 751 07 17
info@consultoriodelta.ch
www.consultoriodelta.ch



Luganese



Farmacia dell'Aeroporto



Farmacia Sant'Antonio



Farmacia Centro Grancia



Farmacia Tosi



Farmacia Cattaneo



Farmacia di Breganzona Planfarm



Farmacia di Besso



Farmacia del Parco



Farmacia Federale



Farmacia Internazionale



Farmacia Internazionale



Farmacia Malcantonese



Farmacia Tamaro



Farmacia Lepori



Farmacia San Marco

Agno

Centro Agno
Tel. 091 605 65 64

Bissone

Contrada Busi 3
Tel. 091 649 80 00

Grancia

Parco commerciale Grancia
Tel. 091 994 72 43

Gravesano

Via San Pietro 1
Tel. 091 605 26 81

Lugano

Via Luvini 7
Tel. 091 923 66 38

Lugano

Via Gemmo 3
Tel. 091 966 41 21

Lugano

Via Besso 23a
Tel. 091 966 40 83

Lugano

Viale Carlo Cattaneo 11
Tel. 091 922 80 30

Massagno

Via San Gottardo 90
Tel. 091 966 17 25

Lugano

Piazza della Riforma 10
Tel. 091 923 87 91

Melide

Via Pocobelli 15
Tel. 091 649 94 80

Ponte Tresa

Via Lugano 14
Tel. 091 606 32 31

Rivera

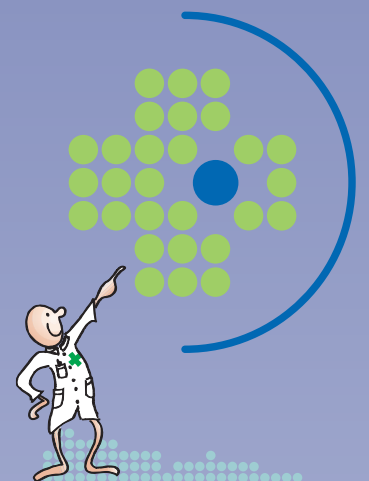
Via Cantonale
Tel. 091 946 44 11

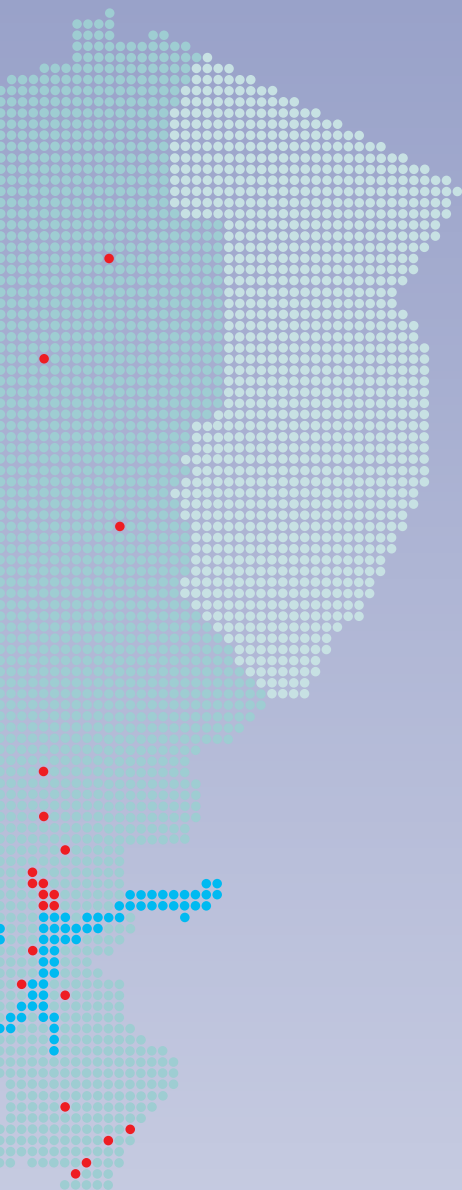
Tesserete

Via Canonica
Tel. 091 943 19 21

Vezia

Stabile ai Cedri
Tel. 091 967 19 19





Bellinzonese e Tre Valli



Farmacia Centrale

Biasca

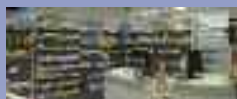
Via Pini 18
Tel. 091 862 12 12



Farmacia Cugini

Giubiasco

Largo Libero Olgiati 83
Tel. 091 857 12 51



Farmacia Serravalle

Malvaglia

Via Campagna
Tel. 091 870 20 21

Locarnese



Farmacia Bianda

Brissago

Via Leoncavallo 7
Tel. 091 793 20 65



Farmacia Varini

Locarno

Piazza Grande 4
Tel. 091 751 29 71



Farmacia San Lorenzo

Losone

Via Locarno 1
Tel. 091 791 50 53



Farmacia Verbano

Minusio

Via San Gottardo 80a
Tel. 091 743 15 58

Mendrisiotto



Farmacia del Corso

Chiasso

Piazza Bernasconi 5
Tel. 091 683 69 21



Farmacia San Gottardo

Chiasso

Corso San Gottardo 11
Tel. 091 682 86 77



Farmacia Giardino

Coldrerio

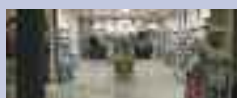
Via Mercole 6
Tel. 091 646 94 64



Farmacia Ferregutti

Mendrisio

Via Lavizzari 25
Tel. 091 646 15 49



Farmacia Serfontana

Serfontana

Centro Serfontana
Tel. 091 683 05 05



Farmacia Santa Chiara

Vacallo

Via Gen. Guisan 2
Tel. 091 683 72 43

spazio agenda

Calendario 2017

con buoni regalo per oltre 100'000 CHF



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

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

Gennaio

Buono

TAL crema per piedi

in collaborazione con Parsenn



Febbraio

Buono

Scaldamani

in collaborazione con Mepha



Marzo

Buono

Elgydium dentifricio

in collaborazione con Pierre Fabre



Grande sorteggio Montepremi CHF 15'000

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



Staccate e consegnate in una farmacia Spazio Salute

2017 gennaio

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

2017 febbraio

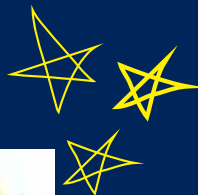
1	domenica	1. Svizzera
2	domenica	2. Svizzera
3	domenica	3. Svizzera
4	domenica	4. Svizzera
5	domenica	5. Svizzera
6	domenica	6. Svizzera
7	domenica	7. Svizzera
8	domenica	8. Svizzera
9	domenica	9. Svizzera
10	domenica	10. Svizzera
11	domenica	11. Svizzera
12	domenica	12. Svizzera
13	domenica	13. Svizzera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

2017 marzo

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

spazio cucina

Menù di Natale



Per queste festività le Farmacie SpazioSalute hanno il piacere di proporvi un delizioso menù di quattro portate, di facile esecuzione e grande effetto.

Vi auguriamo un buon appetito

I Farmacisti SpazioSalute

Capésante alla spuma di zafferano per 4 persone

Ingredienti:

½ cipolla
2 cucchiaini di burro
1,5 dl di brodo di pesce
½ bustina di zafferano in polvere
1 cucchiaino di pistacchi sbucciati
1 cucchiaino di semi di sesamo
1 cucchiaino di farina
12 capesante (ca. 50 g l'una)
sale
2 dl di panna
1-2 cucchiaini di Pastis

Preparazione:

Tritare molto finemente la cipolla e rosolarla con metà del burro. Bagnare con il brodo di pesce, unire lo zafferano e lasciar ridurre un poco. Scaldare il forno a 100°C. Tritare i pistacchi e mescolarli con i semi di sesamo e la farina. Asciugare le capesante e salarle. Premere un solo lato dei molluschi nel mix di semi. Scaldare il burro rimasto in un tegame e rosolare a fuoco medio i molluschi per un minuto, cominciando dal lato impanato. Completare la cottura sull'altro lato per altri 1-2 minuti. Accomodare la capesante sul fondo di zafferano e terminare la cottura in forno per circa 5 minuti. Estrarre le capesante e tenerle al caldo. Al fondo aggiungete la panna, il Pastis e mescolate. Fate ridurre fino ad ottenere una salsa cremosa. Condire con sale, far schiumare la salsa con il frullatore a immersione. Adagiare la spuma nei piatti e posarvi sopra le capesante.

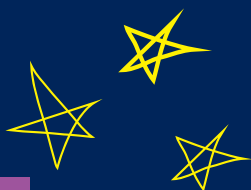
Vol au vent ai funghi per 4 persone

Ingredienti:

8 vol au vent
100 g di besciamella
2 cucchiaini di olio d'oliva
sale e pepe
100 g funghi (anche surgelati)
1 ciuffo di prezzemolo

Preparazione:

Pulire e tagliare a dadi piccoli i funghi, farli saltare nell'olio, salarli e peparli. Scaldare in un pentolino la besciamella, unire i funghi e il prezzemolo tritato. Mescolare bene e riempire con il composto i vol au vent preparati secondo le indicazioni e scaldati per un minuto in forno. Servire il piatto ben caldo.





Carré di maiale alle carote

per 6 persone

Ingredienti:

3 rametti di salvia
1 spicchio d'aglio
1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
1,8 kg di carré di maiale in un pezzo unico
pepe
2 cipolle
400 g di carote
2 cucchiai d'olio di arachidi
4 dl di vino bianco

Preparazione:

Tritare finemente la metà della salvia. Unire l'aglio schiacciato e mescolare il tutto con il concentrato di pomodoro. Spalmare la carne e condirla con il pepe. Far marinare per ca. 30 minuti. Tagliare le cipolle a spicchi, le carote per il lungo in quattro parti e quindi a pezzetti. Scaldare il forno a 220°C. Salare la carne, ungerla bene d'olio e accomodarla in una brasiera. Rosolarla in forno per ca. 10 minuti finché assume un bel colore. Unire le cipolle e le carote. Bagnare con il vino e abbassare la temperatura del forno a 180°C. Cuocere il tutto per ca. 1 ½ ora, finché la temperatura interna della carne avrà raggiunto i 75°C. Durante la cottura, bagnare la carne di tanto in tanto con il sugo formatosi. Prima di servire la carne, copritela e lasciatela riposare per ca. 10 minuti.



Crema all'arancia

per 4 persone

Ingredienti:

4 arance piccole
1 arancia piccola per la decorazione
40 g di zucchero a velo
2 cucchiaini di Grand Marnier
4 tuorli
2 dl di panna
2 cucchiaini di mandorle tostate

Preparazione:

Grattugiare la buccia di 2 arance e spremere il succo di tutte e 4 le arance. In un recipiente amalgamare il succo, la buccia, lo zucchero a velo, il Grand Marnier e i tuorli. Mettere il recipiente sull'acqua bollente senza immergerlo, evitando il contatto con l'acqua. Mescolare fintanto che la crema si sarà addensata. Far raffreddare. Montare la panna a neve e incorporarla alla crema. Riempire le coppette con la crema e guarnire con alcune striscioline di buccia d'arancia.



Associazione Leggere e Scrivere della Svizzera italiana

Associazione
Leggere e Scrivere
della Svizzera italiana
Viale Stazione 31 A
CP 1083
6501 Bellinzona
091 825 39 34
info@leggere-scrivere.ch
www.leggere-scrivere.ch

Presidente:
Mauro Tettamanti
Coordinatrice:
Brunella Sartori

I primi dati relativi all'analfabetismo nel nostro cantone si devono a Ennio Maccagno che nel 1993 pubblica *Spazi di scrittura. Alcuni indicatori del fenomeno dell'analfabetismo nella Svizzera italiana*.

Un anno dopo, la consapevolezza della necessità di indagare meglio la problematica e la volontà di intervenire a sostegno delle persone in difficoltà con le competenze di base porta alcuni privati, in collaborazione con *ECAP-Sei* e *Soccorso Operaio*, a fondare l'**Associazione Leggere e Scrivere della Svizzera italiana**, che, da allora, con un piccolo team, si impegna nel campo dell'analfabetismo/illetteratismo in tre direzioni: informazione, sensibilizzazione, formazione.

Analfabetismo e illetteratismo. Distinguiamoli

Con il termine *analfabetismo* si indica la situazione delle persone adulte che non sono state scolarizzate – o lo sono state per brevissimo tempo – e non hanno imparato a leggere e scrivere. Il loro numero nel nostro Paese negli ultimi decenni si è notevolmente ridotto, il tasso di alfabetizzazione della popolazione oggi è prossimo al 100%.

Diversa la realtà per quanto riguarda le persone in situazione di *illetteratismo* (*analfabetismo funzionale, illiteracy*), ossia coloro che, scolarizzati, non padroneggiano a sufficienza le abilità di lettura, scrittura, calcolo (*numeracy*) e informatica (*e-literacy*), requisiti invece fondamentali per operare in modo efficace come lavoratori, genitori, cittadini (*lifeskills*). Studi internazionali¹ calcolano che l'illetteratismo riguardi il 16% della popolazione svizzera.

L'illetteratismo – tra le sue cause si elencano le frequenti interruzioni del percorso di formazione per malattie o traslochi, la mancanza di occasioni di esercitare la scrittura, la disabitudine alla lettura – è un fenomeno sociale e lo sviluppo delle nuove tecnologie di comunicazione e informazione, che richiedono continui e rapidi adeguamenti, ne ha aggravato la portata.

Azioni quali leggere l'orario dei mezzi pubblici, rispondere a un'offerta di lavoro, sbrigare la corrispondenza, servirsi ai distributori automatici, possono rivelarsi degli ostacoli difficilmente superabili e comportare un rischio di esclusione dalla vita sociale, culturale, politica e economica. Per la società questo causa dei costi, valutati in oltre un miliardo di franchi l'anno (*Studio BASS²*).

Informazione e sensibilizzazione. I progetti

L'Associazione, membro della *Federazione svizzera Leggere e Scrivere*, della *Conferenza della Svizzera italiana per la formazione continua degli adulti* e del *Forum Competenze di base*, promuove in rete numerosi progetti volti a fronteggiare la problematica dell'illetteratismo e a consentire a tutti l'accesso a percorsi di formazione continua.

Ricordiamone qualcuno.

La collaborazione con la Federazione svizzera negli ultimi anni ha permesso la realizzazione dell'importante progetto nazionale *Sensibilizzazione dei mediatori e delle mediatrici*.

Nella Svizzera italiana oltre 1200 professionisti (operatori sociali, tutori, impiegati di amministrazioni comunali, servizi educativi e di sostegno alle famiglie, ...) hanno beneficiato di un modulo di sensibilizzazione gratuito e, di fronte a coloro che presentano lacune di una certa rilevanza nella lettura e nella scrittura, sanno ora assumere un ruolo decisivo nell'accompagnarli verso un percorso formativo di recupero.

Con l'*Alleanza Competenze sulla salute* e la stessa Federazione svizzera, l'Associazione ha partecipato alla *Campagna di sensibilizzazione delle assistenti di studio medico*, che si prefiggeva di attirare la loro attenzione sullo stretto



legame tra illetteratismo e competenze sulla salute. Reagire con pazienza e sensibilità, migliorare la comunicazione con l'impiego di un linguaggio semplice e esplicito sono solo alcune delle raccomandazioni che sono state loro rivolte.

8 settembre Giornata internazionale dell'Alfabetizzazione

In occasione della *Giornata internazionale dell'Alfabetizzazione* Leggere e Scrivere si presenta con iniziative realizzate in collaborazione con altri enti impegnati nella promozione della formazione continua. Il coinvolgimento del pubblico in attività legate alla lettura e alla scrittura, come il gioco del Ruzzle o lo Scarabeo in formato gigante o un concorso fotografico sul tema della parola, diventa un mezzo per ricordare quanto le competenze di letto-scrittura siano fondamentali per la vita. Con l'annuale proposta di una serata di lettura nella Corte di Palazzo Civico a Bellinzona l'Associazione invita inoltre a coltivare la consuetudine con i libri e con la lettura per il piacere personale, ma anche come strumento di inserimento nella vita sociale e professionale.

Illetteratismo e competenze sulla salute

Per chi si trova in situazione di illetteratismo, l'accesso alle informazioni sanitarie può porre seri problemi.

In Svizzera, secondo lo studio *Compétences en matière de santé: enquête 2015 auprès de la population* dell'Ufficio federale della salute pubblica, un numero relativamente importante di abitanti presenta un livello problematico di competenze nella salute (*health literacy*) e incontra difficoltà di valutazione e comprensione del materiale scritto, come le prescrizioni mediche, le istruzioni dei medicinali, gli opuscoli sulle malattie, sulla prevenzione, sui trattamenti. Quanti conoscono per esempio il significato di *posologia*, *EXP*, *antipiretico*, *uso topico*?

Sappiamo inoltre che sempre più persone, in presenza di un disturbo, cercano in rete informazioni, terapie e pareri. Il dottor web è sempre pronto a rispondere.

Che cosa accade però se, per esempio, cerchiamo *artrosi* in un motore di ricerca? Al cyber paziente si presentano 796 000 risultati. *Mal di denti?* 590 000 risultati. Come orientarsi di fronte a tante informazioni, spesso addirittura errate e delle quali non è possibile verificare la qualità?

L'alfabetizzazione informatica, ossia la capacità di utilizzare un computer, uno smartphone, un tablet non basta, se disgiunta dalla capacità di utilizzare le nuove tecnologie di informazione e comunicazione (*TIC*) con spirito critico e consapevole (*alfabetizzazione digitale*, *digital literacy*).

Formazione. Leggere e scrivere meglio in italiano

Non saper leggere e scrivere a sufficienza per far fronte alla complessità crescente dei mezzi di comunicazione e informazione della nostra società è un fattore di esclusione che non possiamo ignorare.

Al contrario, chi possiede solide competenze di base è più autonomo nelle sue scelte e nelle relazioni con il prossimo.

La problematica non è ancora abbastanza nota, in qualche modo è perfino tabù e troppe persone non sono consapevoli della possibilità di riprendere la formazione di base anche in età adulta, qualora scoprono di averne bisogno.

L'Associazione Leggere e Scrivere propone corsi di recupero e approfondimento delle competenze di base di lettura e scrittura, nella convinzione che ogni intervento formativo possa avviare un processo di crescita: corsi brevi o annuali, a più livelli, per chi non si sente sicuro delle proprie abilità.



Associazione
Leggere e Scrivere
della Svizzera italiana

Per informazioni dettagliate è sufficiente rivolgersi alla segreteria dell'Associazione o consultare il sito internet www.leggere-scrivere.ch

L'Associazione Leggere e Scrivere può contribuire a dare qualche risposta.

¹ ALL Adult Literacy and Lifeskills, 2003

² Studio BASS, Costi economici dell'illetteratismo in Svizzera, 2007

F. Pedrazzini-Pesce e L. Tozzini Paglia, Leggere, scrivere e calcolare nella Svizzera italiana, 2001

Bisolvon[®]
L'esperto della tosse



**Bisolvon
Lysopaine**
sciroppo / compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi



**Tosse con
muco viscoso?**

**Tosse secca e
stizzosa?**

Non importa quale tipo di tosse ti affligga: Bisolvon ti offre la soluzione più adatta. Fluidifica il muco o svolge un'azione calmante in caso di tosse secca.

Vogliate cortesemente leggere il foglietto illustrativo.
Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH

www.bisolvon.ch

Lysopaine[®]

*Una coppia
forte contro
il mal di gola*



*Allevia il
dolore per
più di 3 ore*

**Antivirale e
antinfiammatorio**



Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH

Vogliate cortesemente leggere il foglietto illustrativo.



Pelle esigente?

In qualunque caso, Excipial[®]



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.
- + Lozione nutriente e avvolgente per una pelle morbida e vellutata..

Fatevi consigliare dalla vostra farmacia o drogheria di fiducia.
www.excipial.ch

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

EXCIPIAL[®]

1609-EXCI-01



Excipial
lozione olio di mandorle
20% di sconto
Validità 3 mesi



GALDERMA
spirig



spazio agenda



Farmacia Centrale
Dürig Rolf farm. dipl. fed.

via A. e M. Pini 18
6710 Biasca

Tel. 091 862 12 12
Fax 091 862 43 23
farma.centrale@ovan.ch



Completamente rinnovati per voi

Siamo lieti di presentare i nostri servizi in una cornice moderna ed accogliente con spazi adeguati alle nuove esigenze.

I nostri servizi

- Consulenza terapie farmacologiche
- Consulenza e cartella elettronica delle vaccinazioni
- Prova pressione
- Prevenzione cancro al colon
- Servizi dermocosmetici
- Consegna a domicilio e molto altro ancora

Buono Chf 10.-

(Valido durante il mese di gennaio per acquisti per un importo totale superiore a CHF 50.-)
Non applicabile ai medicinali su ricetta medica

Buono Chf 20.-

(Valido durante il mese di gennaio per acquisti per un importo totale superiore a CHF 100.-)
Non applicabile ai medicinali su ricetta medica

Durante le festività
dal 19.12.2016 al 8.1.2017
(dalle ore 17.00)

alla presentazione della carta clienti verrà offerto un bicchiere di prosecco per brindare al nuovo anno.

mercoledì 7.12.2016

sconto speciale 20% su tutta la linea Lubex Anti-Age.

mercoledì 21.12.2016

scoprite la nuova tecnologia REX-KARA per la cura dermatologica del viso (pulizia, anti rughe, acne, ecc.). Trattamento gratuito di 10 minuti con risultato immediato.



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

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

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



Test di gravidanza

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

- singolo Chf 9.90 e doppio Chf 18.90



Le Farmacie Spazio Salute vi offrono ad un prezzo vantaggioso il

Termometro Digitale Thermoval

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



Spazzolino elettrico Megasmile Sonic Black Whitening

Le Farmacie Spazio Salute vi offrono lo spazzolino elettrico Megasmile con diverse funzioni e memoria a soli Chf 99.-



Exclusive Lipbalm

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

Un'impronta solidale

Avete del tempo libero e volete aiutare il prossimo ma anche prendervi del tempo per voi stessi, annunciatevi alla banca del tempo di Scambio di Favori. È facile. Un'ora del mio tempo vale quanto un'ora del tuo tempo.

L'associazione nasce come esperimento nel 1997 da un gruppo di amici nel Gambarogno coinvolgendo altre persone interessate in questo progetto di scambio di ore. Un'ora di corrispondenza di italiano corrisponde ad un ora di giardinaggio o sgombero locali. Ognuno è libero di scegliere tramite una banca dati (elettronica e cartacea) quello di cui ha bisogno e in cambio offre delle attività. Il progetto è cresciuto e ora ci sono 150 membri in tutto il Ticino e nel 2017 l'associazione festeggia il ventesimo anno d'età.

Come funziona: io aiuto te e tu aiuti qualcun altro e un servizio di segretariato tiene conto del tuo dare o avere di ore. Vuole dire che se io aiuto una persona a pulire l'appartamento sul mio conto viene aggiunta un'ora e all'altro viene tolta e in cambio posso chiedere per esempio un'ora di massaggio Reiki per me. L'associazione vuole incentivare gli scambi di solidarietà, senza dover pagare o spostarsi. Lo scambio è eco-sostenibile, perché se abito nel locarnese cerco qualcuno nella regione che sia disposto per esempio ad aiutarmi a fare la spesa. Molto spesso sono nate delle amicizie. I membri dell'associazione si incontrano 4 volte all'anno circa. A maggio quest'anno c'è stata la gita sul lago di Como ai Giardini di Villa Carlotta a Tremezzo e Villa Melzi a Bellagio, dove è stata scattata la foto. In Ottobre c'è la castagnata, in settembre il mercatino di scambio di prodotti come marmellate fatte in casa, grappa, piantine, ma anche libri e lavori di artigianato e una volta all'anno viene organizzata una cena nel sotto ceneri e una nel sopra ceneri. All'assemblea dei soci tutti sono benvenuti e possono contribuire allo scambio di idee per la promozione dell'associazione. Di solito la conoscenza dell'associazione avviene tramite passa-

parola e tra uno scambio e l'altro, in un anno si conteggiano 500 ore di scambio. Le offerte più richieste vanno da massaggi al giardinaggio, alla cura di animali e piante, baby sitter, fare la spesa, all'assistenza di anziani. Le richieste spaziano dagli aiuti domestici, all'insegnamento, alle opere di artigiani, ma anche trasporto ed escursioni accompagnate per conoscere il territorio e le piante medicinali o aromatiche.

Scambio di favori è più di questo: è valorizzare i rapporti umani, promuovere la solidarietà, promuovere l'autostima tramite scambio di servizi e competenze, valorizzare le diversità dei membri, dare ai soci la possibilità di sentirsi socialmente utili e produttivi, ottenere piccoli risparmi economici ed energetici. In un ambiente di fiducia reciproca e di amicizia le persone si dichiarano disponibili (nel pieno rispetto delle proprie e altrui libertà e volontà) a trasmettere ad altri membri conoscenze di diverso tipo (culturali, tecniche, linguistiche, musicali ecc.) o a fornire determinati servizi.

Daniela Bianda-Mor



Per informazioni:
Silvio Mella
Tel. 091 794 22 63
Locarnese

Simona Campioni
Tel. 078 705 34 35
Luganese

**oppure iscrizioni sul formulario
scaricabile su
www.scambiodifavori.ch**

**e poi pagando una tassa di 20.-
si è soci con un saldo di 3 ore da
spendere.**



**A ciascuno il suo sistema di difesa.
Lo zinco e la vitamina C
sostengono il nostro
sistema immunitario!**



- ✓ **Comprese da succhiare
in due gusti alla frutta**
- ✓ **Appropriato a partire
dai 4 anni**
- ✓ **Senza lattosio e senza glutine**



Zink Biomed
50 compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi



**Anche
per
bambini**

BioMed®

© Biomed AG. 09.2016. All rights reserved.
CH-8600 Dübendorf, biomed@biomed.ch, www.biomed.ch.

Integratore alimentare.
Disponibile nella vostra farmacia o drogheria.



**FARMACIE
SPAZIOSALUTE**

*Le Farmacie Spazio Salute
vi augurano Buone feste e
un felice Anno nuovo*

Una vita con più movimento

Un'attività fisica regolare aumenta il consumo energetico e controlla il peso corporeo, migliora la capacità cardiocircolatoria e riduce il rischio di malattie cardiovascolari quali ipertensione arteriosa, infarto del miocardio ecc... Diminuisce il rischio di diabete mellito, il rischio di tumore intestinale e il rischio di osteoporosi.

Stimola il sistema immunitario e allena l'insieme dell'apparato locomotore proteggendo nel contempo le articolazioni da sovraccarichi, usura e danni di postura. Il rischio di infortunio diminuisce grazie a una buona stabilità muscolare conservando la mobilità e capacità di carico.

Di conseguenza diminuisce la sensazione di stanchezza e debolezza stimolando il benessere psichico (simile all'effetto di un antidepressivo) e aumenta la tolleranza allo stress.

Le Farmacie Spaziosalute vi offrono (fino a esaurimento delle scorte) delle agende IBSA 2017 contenenti consigli per il movimento nella vita quotidiana.

Farmacisti Spazio Salute

Troverete raccomandazioni sul come muoversi sfruttando le opportunità che la vita ci offre ogni giorno come: scegliere le scale invece degli ascensori, andare in bicicletta o a piedi piuttosto che con l'auto o i mezzi pubblici, scendere dal bus alcune fermate prima e proseguire a piedi.

Pianificare delle precise unità di movimento durante lo svolgimento della giornata, ad esempio una passeggiata durante la pausa pranzo. Eseguire di tanto in tanto un po' di "gymfit d'ufficio" stirando il corpo durante il lavoro, ecc.

Raccomandazione: 30 minuti al giorno, di cui almeno di 10 minuti ininterrotti, a bassa intensità di carico (respirazione leggermente accelerata).

Troverete anche consigli per principianti che intendono iniziare con un allenamento mirato, scegliendo un'attività che possa essere svolta senza grandi spese e che sia adatta al singolo e soprattutto divertente. Solo ciò che si fa con piacere lo si fa a lungo termine!

Il corpo deve potersi adattare alle nuove sollecitazioni. Solo così si possono prevenire dolori e sovraccarichi che costringerebbero a sospendere l'allenamento.

Non fissarsi degli obiettivi troppo elevati onde evitare delusioni e frustrazioni. Prevedere tempo a sufficienza per allenarsi.

Un buon riscaldamento prima dello sforzo e un defaticamento tranquillo dopo l'allenamento sono indispensabili.

*Buon allenamento
I Farmacisti SpazioSalute*



Triofan[®]

Raffreddore



Respirare liberamente grazie alla **doppia azione**:

1. Libera rapidamente il naso nell'arco di 3-5 minuti
2. Riduce e fluidifica il muco tenace



Leggere il foglietto illustrativo.

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

Giornata shopping con mal di testa

le amiche



Algifor[®] Liquid caps 400
Allevia il mal di testa.

Leggere il foglietto illustrativo.

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

spazio giochi bambini



Vero o falso?

IL DOLCE MISTERIOSO...

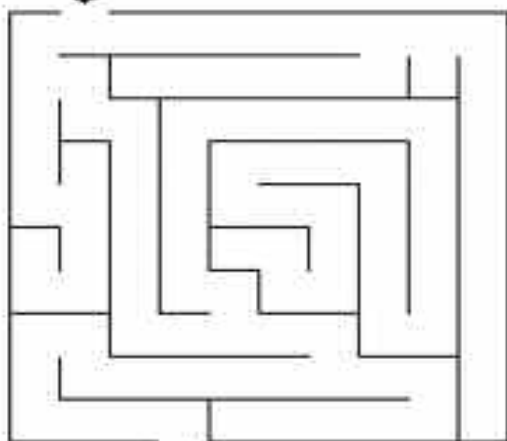
P J A Y N E T I T O K N L E

Leggi quello che si dice qui sotto, e se è falso cancella la lettera.
Se scoprirai tutte le frasi strane, troverai il dolce misterioso.

1. LA BANANA E' UN FRUTTO
2. LA SVIZZERA SI TROVA IN ASIA
3. ROMA E' LA CAPITALE D'ITALIA
4. I PINGUINI VIVONO AL CALDO
5. NEW YORK SI TROVA IN AMERICA
6. IL CETRIOLO E' UNA VERDURA
7. IN UN ANNO CI SONO 12 MESI
8. IL DADO HA 12 LATI
9. RUBIK HA INVENTATO IL FAMOSO CUBO
10. RONALDO E' UN FAMOSO CALCIATORE
11. PLUTO E' UN PAPERÒ
12. IL MIELE E' PRODOTTO DALLE API
13. IL PIANOFORTE HA SOLO TASTI BIANCHI
14. IL QUADRATO HA 4 LATI



Il labirinto
AJUTA I RE MAGI
A TROVARE LA CAPANNA!



Tensoval®

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

5 ANNI
GARANZIA

Tensoval®
duo control



Tensoval®
mobil

Tensoval®
duo control



Misuratori
di pressione
Prezzi speciali
vedi pagina 36

HARTMANN

Going further
for health

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

Senza fumo nel nuovo anno?

Aiuto rapido* in
caso di desiderio
acuto di fumare



In tre
aromi

*Può attenuare il desiderio acuto
di fumare dopo un solo minuto.

Realizzare i buoni propositi
con tanta motivazione.

Chiedete
consulenza
ora!

Nicorette
Spray

20% di sconto

Validità 3 mesi

Con nicorette® raddoppiano le probabilità
di successo nella cessazione del fumo!

www.nicorette.ch

È un medicamento omologato. Per la consulenza, rivolgersi a personale specializzato
e leggere il foglietto illustrativo. Janssen-Cilag AG, 6300 Zug

nicorette

PH: ELVAC/101/LE/001

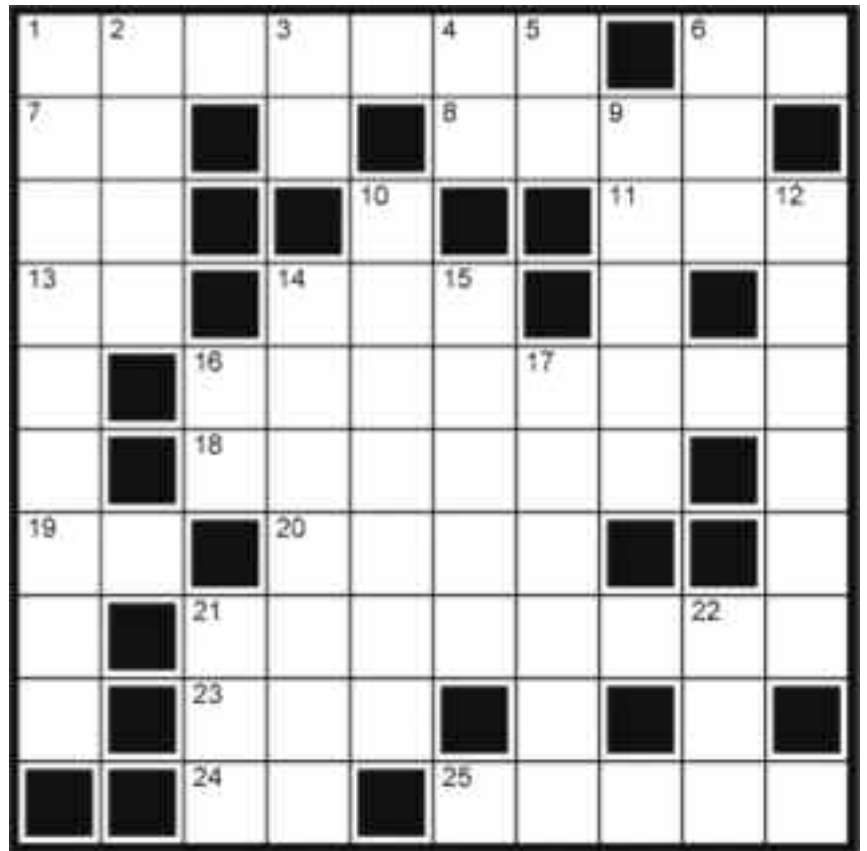
spazio giochi

Orizzontali

1. Si fa mettendoci le statuine
6. Le trovi nell'albero e nel cibo
7. Gli auguri...all'inizio e alla fine
8. C'è nel vischio e nella ghirlanda
11. Un mezzo imbuto
13. Due vocali nei regali
14. A...ovest del polare
16. In genere, con quella ci si trascorre il Natale...
18. Quello di Natale si addobba
19. Le trovi due volte nel pandoro...
20. Amore in inglese
21. Un libro ben cucito
23. Dopo la mezzanotte
24. In...mezzo all'albero
25. Trainano la slitta

Verticali

1. Un tipico dolce natalizio
2. Natale la fa col puntale
3. L'inizio...e la fine della slitta
4. Un po' di pandoro...
5. La seconda e la terza della decorazione
6. Il rumore di qualcosa di pesante che cade a terra
9. Proprio lì sfreccia la cometa
10. Ci si gioca a Natale usando le lenticchie
12. Nessuna definizione
14. Si mettono sull'albero di Natale
15. Nella canzone "Bianco Natale" è tra Quel e tuo candore
16. La nota musicale dopo il MI
17. L'insieme delle pecorelle
21. Il cherubino in mezzo
22. La prima parte del tintinnio



Sudoku

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

spazio promo

Le nostre promozioni



ACC Sandoz 600
compresse effervescenti e spray
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 2



Echinaforce
Hot Drink
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 6



Nasivine
Spray nasale
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 8



Fluimucil Grippexil
Day & Night
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 14



Sidroga
Tisana polmonare
2 confezioni
Chf 12,80 Chf 12,-
Validità 3 mesi

a pagina 20



Zink Biomed
50 compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 38



Triofan Raffreddore
spray nasale
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 40



Solmucalm
sciroppo
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 47



NeoCitran
buste e compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 48

Le nostre promozioni



Liberol Baby
unguento
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 8



Grether's Pastilles
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 10



neo-angin
pastiglie
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 10



Pretuval
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 12



Meburcaine f
Mebu-Lemon
Mebu-Cherry
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 16



Otrivin
spray nasale
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 16



Bisolvon
Lysopaine
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 34

spazio promo

Le nostre promozioni



a pagina 4



a pagina 12



a pagina 14



a pagina 18



a pagina 22



a pagina 22



a pagina 34



a pagina 42

Solmucalm® Tosse grassa

Dormire anziché tossire.

Visto
in TV

Riposare la notte, espettorare al mattino.

www.tossegrassa.ch



Solmucalm

sciroppo

20% di sconto

Validità 3 mesi



Sciroppo – Scioglie il muco e calma la tosse.*

- Privo di coloranti, alcol, lattosio e glutine.
- Senza zuccheri cariogeni, adatto ai diabetici.
- Facile da aprire grazie al nuovo tappo a vite.
- Gusti per grandi e piccoli.

* Associa per la prima volta le proprietà mucolitiche e antiossidanti della N-acetilcisteina con l'effetto sedativo e calmante della clorfenamina in uno sciroppo per la tosse.

Questo è un medicamento. Chieda consiglio ad uno specialista e legga il foglietto illustrativo.



Febbre

Raffreddore

NeoCitran

Rhume - refroidissement

Paracetamol
Pseudoephedrin hydrochlorid

Dolori

12 comprimés pelliculés

En cas de refroidissement
- Dégage le nez bouché
- Soulage les douleurs et la fièvre

Pratico
in
compresse



NeoCitran

buste e compresse

20% di sconto

Validità 3 mesi



***Agisce efficacemente
contro i sintomi influenzali!***

Leggere il foglietto illustrativo.

GSK Consumer Healthcare Schweiz AG