



FARMACIE SPAZIOSALUTE

attualità e benessere

La rivista delle 30 farmacie SpazioSalute al vostro servizio



Settembre 2018



AFFRONTA IL MAL DI SCHIENA ALLA RADICE

forte – Efficace:

Doppio dosaggio: Allevia il dolore e inibisce l'infiammazione.

forte – Mirato:

Penetra in profondità nei tessuti infiammati.

forte – Rinfrescante:

Sensazione piacevole sulla cute, non appiccica.

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

GSK Consumer Healthcare Schweiz AG



Più gioia di muoversi

0924147011700066714

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore,
il traffico sulle strade del nostro cantone è sempre più importante e congestionato. Per questo motivo, in questa edizione della rivista SpazioSalute, vorremmo sensibilizzare il lettore sulla mobilità del bambino e sulla sua sicurezza. Nel contempo rendere più attenti gli automobilisti sull'influsso dei farmaci, dei passeggeri e dei bambini stessi sulle strade. Vorremmo inoltre segnalare che durante tutto il mese di ottobre effettueremo il check vascolare nelle nostre farmacie. I vasi sanguigni si irrigidiscono con il passare degli anni e la parete vascolare è sempre meno flessibile, con conseguente perdita di forza dell'onda sismica sanguigna e di conseguenza di energia. Per questo motivo invitiamo il lettore e tutti gli interessati ad effettuare il check per determinare la propria "età vascolare" ed eventuali fattori di rischio.

Farmacisti Spazio Salute

www.farmaciespaziosalute.ch

Menopausa... e poi?	5	
spazio salute		
Farmaci al volante e Influsso dei passeggeri sugli automobilisti	9	
spazio salute		
Donne in gravidanza e giovani madri nel Sud del mondo	13	
spazio salute		
Un angelo custode non basta a proteggere i nostri bambini	17	
spazio salute		
Un inverno in buona salute con la gemmotherapia	23	
spazio salute		
Farmacie Spazio Salute	24	
spazio farmacie		
Check vascolare	28	
spazio salute		
SOS Ticino	32	
spazio associazioni		
Pedibus: una mobilità attiva e sicura	35	
spazio salute		
Consigli d'acquisto	36	
spazio convenienza		
Il peperoncino rosso	37	
spazio verde		
La Corsa della Speranza	39	
spazio salute		
Giochi bambini	40	
spazio giochi bambini		
L'arrampicata	41	
spazio sport		
Giochi	43	
spazio giochi		
Le nostre promozioni	48	
spazio promo		

Settembre 2018

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

Foto copertina: Roby Barra, Locarno

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

Coordinamento: Poncioni SA, 6616 Losone

**APPORTO
CONTINUO
ASSICURATO**



**Magnesium
Vital Nutrilong**
60 compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi



Magnesium Vital Nutrilong: Per una liberazione mirata e continua di magnesio.

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

VERFORA
PER LA VITA



**PIÙ FORTE
DEL TUO DOLORE**



**Perskindol
Classic
Gel**
20% di sconto
Validità 3 mesi



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

VERFORA

Menopausa... e poi?

Tra i 50 e 52 anni la maggior parte delle donne termina il periodo fertile della sua vita e va in menopausa. Ma che cos'è la menopausa? Sembra ovvio, ma la definizione non è chiara per tutte. Per definizione la menopausa è la data dell'ultima mestruazione spontanea nella vita di una donna ma, generalmente, con questo termine descriviamo il periodo di vita che segue a questo evento. Oggi la speranza di vita delle donne è quasi 85 anni. Cosa facciamo negli oltre 30 anni che ci aspettano dopo la menopausa?

La menopausa può diventare l'era del declino oppure l'era d'oro per le donne. Solo da loro dipende come vogliono viverla. Certe donne vivono la menopausa come la fine della loro femminilità, periodo di chiusura, involuzione fisica e intellettuale, a volte d'inutilità. La casa si svuota: i figli, ormai grandi, lasciano la casa familiare e prendono il volo. Il rapporto di coppia, dopo tanti anni passati insieme, spesso si raffredda. Parliamo della "sindrome del nido vuoto". A queste sensazioni d'abbandono può aggiungersi la nostalgia del passato "da giovane" che termina e la paura d'invecchiare. Chi ha tendenze depressive può quindi vivere male la menopausa. Si sente dire: "Ormai sono vecchia" e, sotto sotto, si intuisce "...quindi inutile".

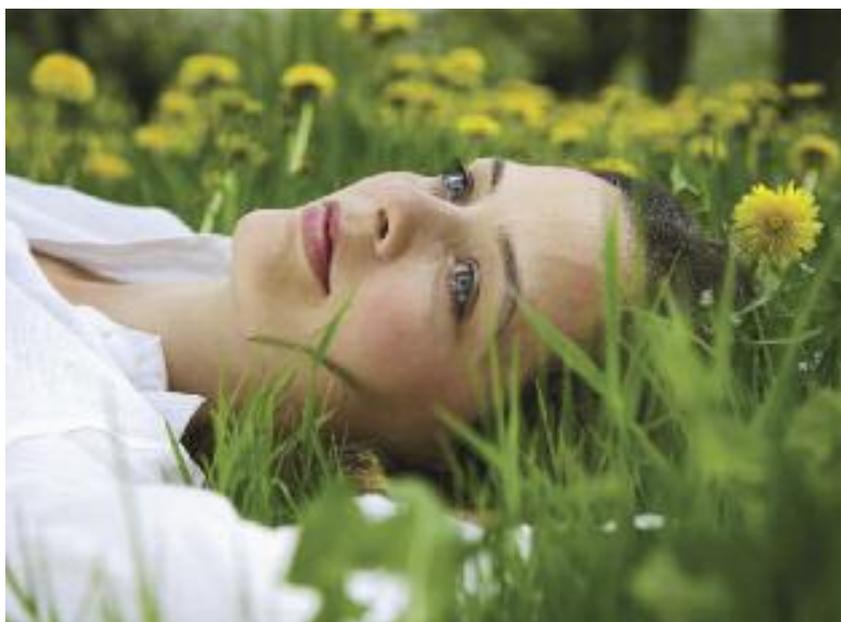
Con il calo ormonale diminuisce nel tempo il calo del desiderio sessuale. I motivi non sono esclusivamente fisiologici. L'attrazione sessuale nelle donne è molto cerebrale e nello stesso tempo romantica. Il partner, spesso lo stesso da tanti anni, non cura più il lato romantico dell'unione. Sia perché è stanco del lavoro, sia perché ha già detto "ti amo" tanto tempo fa, sia perché i due partner non parlano più tra di loro. Le loro strade si allontanano. Arrivano la noia e la solitudine di due persone sotto lo stesso tetto. In più la donna inizia ad avere problemi fisici come la secchezza vaginale e di conseguenza bruciori va-

ginali che rendono i rapporti sessuali dolorosi. Se poi nel gioco erotico manca il lato romantico, così caro alle donne, la voglia di far l'amore con il tempo diminuisce. La stanchezza legata al lavoro, a volte malattie legate all'età, le incomprensioni nella vita quotidiana con la famiglia, sono elementi che conducono all'allontanamento dalla vita sessuale. Le donne dicono: "Ho raggiunto la pace dei sensi... il sesso non m'interessa più. Non ho voglia".

Ma deve essere così per i 30 anni successivi di vita?

Nella relazione è il sesso che unisce la coppia. Molto importante è distinguere tra la passione e l'intimità. La passione dura di solito pochi anni. Nelle diverse tappe della relazione amiamo in diverse maniere e non possiamo farci niente. Vivendo insieme per lunghi anni ci conosciamo di più e diventiamo amici. È una tappa molto piacevole dell'unione e le persone vogliono trasformarla in qualcosa di più solido e duraturo. A questo punto la re-

Dr. med. Jolanta Jozefowski
Specialista FMH ginecologia
e ostetricia
C/o Clinica Sant'Anna
Sorengo
T 091 993 22 80





Nervi saldi. Prestazione solida.



Berocca
Tutta la gamma
20% di sconto
Validità 3 mesi



Per prevenire la mancanza di vitamine
in caso di aumentato carico mentale o fisico.

➤ **Assumere come cura**

È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich



L.CH.MKT.CC.05.2018.1777

Caduta dei capelli?

Priorin[®]N

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



**Sviluppato
in Svizzera.**

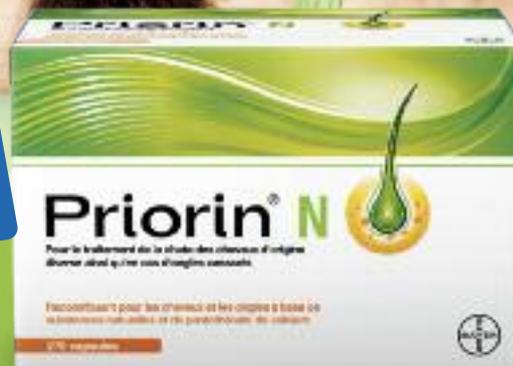


Priorin N
270 Capsule
20% di sconto
Validità 3 mesi

È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich



L.CH.MKT.CC.12.2017.1591

lazione diventa un impegno. Solo che non dura per sempre. Dopo i primi anni di passione l'amore si basa più sull'amicizia che sull'idealizzazione e sull'innamoramento. Il problema è che anche questo affetto diminuisce e, col tempo, la relazione diventa vuota, si rompe. Nella coppia subentrano la noia e il disinteresse. E proprio quando i figli lasciano la casa familiare, i partner rimasti soli hanno la possibilità di fare qualcosa per loro stessi, se si rendono conto dell'allontanamento affettivo tra di loro. Potrebbe essere il momento di rinnovare l'affetto. Per farlo è molto importante cercare di vedere il partner dal suo punto di vista. Per esempio ricordare cosa li affascinava quando si sono incontrati tanti anni fa. Parlarsi e sognare di nuovo, rimuovendo i condizionamenti passati e correnti, in una nuova dimensione da adulti maturi. Aver cura dell'amore, migliorare qualcosa se possibile perché, a 50 anni, di amore e di sesso si sa molto di più che a 20.

La menopausa può quindi diventare l'età d'oro della donna. Oggi 50 anni d'età è appena un po' di più della metà della vita. Ci si può organizzare e trasformare il vuoto in un'occupazione a tempo pieno. Ogni donna da giovane aveva sogni, fantasie e piani da realizzare, ma non sempre il tempo di farlo. Chi perché cresceva i figli, chi perché mancavano i mezzi, chi perché era occupata da un lavoro a tempo pieno. Adesso il momento di realizzare tutto quello che non si poteva fare è arrivato. Adesso, quando il nido è vuoto e la donna è ancora in piena maturità e consapevole del proprio valore, si può partire alla grande: fare un viaggio, un corso, imparare una lingua nuova, sviluppare i propri talenti o altro. C'è chi decide di cambiare vita separandosi dal partner e prende in mano le redini della propria vita. Diventare l'ombelico del proprio mondo. C'è chi riscopre di amare ancora l'uomo con cui ha passato parecchi anni



di vita insieme, dopo che si erano perse per strada le possibilità di ricordarlo.

I sintomi della menopausa come vampate, sudorazioni, sbalzi di umore e secchezza vaginale possono essere combattuti con le cure ormonali sostitutive "à la carte" se non ci sono controindicazioni. La cura del corpo e trattamenti anti-ageing sollevano l'umore e aumentano l'autostima. La maturità e il benessere psicofisico migliorano la convinzione che la vecchiaia è ancora lontana e che a 50 anni si può osare in tutto. Anche nel campo sessuale e amoroso. La vita può ricominciare anche dopo i 50 anni. Perché aspettare? Diamoci da fare giovani cinquantenni!

Dr. med. Jolanta Jozefowski

Stati influenzali?

Oscillococcinum®: come prevenzione, sin dai primi sintomi (febbre, brividi, dolori muscolari) o in caso di stato influenzale conclamato.



PER TE E PER TUTTA
LA TUA FAMIGLIA.

BOIRON

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

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



**STATI ANSIOSI,
TENSIONE NERVOSA?**

- ✓ Senza restrizioni d'uso o di età*
- ✓ Senza assuefazione*
- ✓ Senza sonnolenza diurna*
- ✓ Senza alterazioni delle capacità intellettive o della concentrazione*

*fino ad oggi conosciute.

Sédatif PC®
per una serenità quotidiana



MEDICAMENTO
OMEOPATICO

BOIRON

Boiron SA, Eigerstrasse 2, 3007 Berna
www.boiron-swiss.ch



È un medicamento omologato. Rivolgersi allo specialista e leggere il foglietto illustrativo. N° dell'omologazione: 51020



Farmaci al volante e Influsso dei passeggeri sugli automobilisti

Farmaci al volante

Pensa, informati, guida!

Assumi dei farmaci? Considera che i farmaci e la guida non danno sempre vita a una simbiosi perfetta. In Svizzera, ogni anno quasi 150 persone riportano ferite gravi o perdono la vita in un incidente stradale dovuto all'assunzione di farmaci o droghe. Secondo diversi studi questo numero in realtà è persino più elevato.

Tutti i conducenti di un veicolo devono essere in possesso delle attitudini fisiche e psichiche richieste per la guida (art. 31 cpv. 2 e art. 91 della legge sulla circolazione stradale LCStr). L'assunzione di farmaci può alterare queste capacità e comportare conseguenze giuridiche (p. es. ritiro della patente per almeno 3 mesi).

Resta perciò sempre vigile e consulta il tuo medico, farmacista o droghiere prima di metterti al volante. Per proteggere te stesso, i tuoi passeggeri e gli altri utenti della strada.

Consigli per la tua sicurezza

- Rivolgiti al tuo specialista (medico, farmacista, droghiere) per ottenere informazioni sugli effetti collaterali del farmaco prescritto. Spesso esiste un medicamento alternativo senza conseguenze sulla guida.
- Sii prudente se devi prendere un sonnifero: i suoi effetti possono farti sentire anche il giorno dopo.
- Modifica la dose prescritta solo dopo aver consultato uno specialista.
- Evita gli alcolici: possono rafforzare o annullare l'effetto dei farmaci.
- Mettiti al volante solo se sei in pieno possesso delle tue capacità.

Trovi maggiori informazioni sull'argomento su www.farmaci-al-volante.ch o su www.upi.ch



PENSA, INFORMATI, GUIDA

Consulta uno specialista per informarti sui farmaci e il loro effetto sulla capacità di guida.

farmaci-al-volante.ch   



Pascal Agostinetti
Capodelegato upi
per la Svizzera meridionale



**Louis
Widmer**
SWISS DERMATOLOGICA



La crema da giorno altamente efficace attenua le rughe e offre una protezione di lunga durata contro l'invecchiamento prematuro della pelle e gli influssi ambientali nocivi. La pregiata combinazione di principi attivi stimola e preserva le naturali funzioni anti-età della cute. Disponibile anche senza profumo. MADE IN SWITZERLAND.

GRATIS

Con ogni cura per il giorno, la corrispondente cura per la notte (10 ml)

Cura per il giorno ottimale.
Adatta al vostro tipo di pelle.

PROTEGGE E IDRATA EFFICACEMENTE



Arkopharma
LABORATOIRES

ARKORoyal[®]
PAPPA REALE PREMIUM

Per le vostre difese immunitarie le api vi offrono ciò che hanno di più caro



A partire da 6 anni

A base di pappa reale, baobab, goji e melagrana. Senza ingredienti chimici. 20 fiale.

www.arkopharma.ch



Arkoroyal
Gelée royale 1500 mg bio
20 fiale
20% di sconto
Validità 3 mesi

NOVITÀ

**1° MARCHIO
D'APICOLTURA
RESPONSABILE**



Arkopharma, l'intelligenza della natura per la vostra salute

Influsso dei passeggeri sugli automobilisti

Rischio più alto per automobilisti giovani che trasportano dei coetanei

Per gli automobilisti giovani e maschi il rischio d'incidente è più alto se trasportano dei coetanei maschi. Lo conferma uno studio nuovo dell'upi, Ufficio prevenzione infortuni. A seconda dell'età, il trasporto di passeggeri presenta diversi livelli di rischio. Per i conducenti giovani la presenza di adulti di una certa età può avere effetti positivi.

In Svizzera, chi è coinvolto in un incidente automobilistico grave, in 3 su 4 casi viaggia da solo. Nel 18 per cento degli incidenti, in macchina è seduto anche un passeggero; nell'8 per cento dei casi il numero di passeggeri è più alto. Questo è quanto emerge dalle statistiche dal 2011.

Se il conducente e i passeggeri interagiscono durante il viaggio, possono sorgere dei pericoli. Lo conferma uno studio nuovo dell'upi sull'influsso dei passeggeri sugli automobilisti (studio disponibile solo in tedesco). Il grado del rischio però varia a seconda dell'età e del sesso dei passeggeri.

Stile di guida rischioso tra i coetanei

Sono specialmente gli automobilisti giovani e maschi a presentare un rischio d'incidente più elevato quando trasportano dei passeggeri, specialmente se anche le altre persone in macchina sono dei maschi giovani. Un motivo per il rischio più alto: in compagnia di coetanei alcuni conducenti giovani tendono a una guida più pericolosa. Il medesimo effetto, anche se un po' meno forte, lo si constata nelle automobiliste giovani quando trasportano delle coetanee. I passeggeri femmina invece esercitano un influsso positivo sui maschi al volante che in tal caso adottano tendenzialmente una guida più prudente.



Effetto positivo delle persone più anziane

Altrettanto vale se gli automobilisti giovani sono accompagnati da adulti più anziani: questi influenzano in modo positivo il comportamento alla guida dei conducenti giovani. Anche con una maggiore esperienza di guida i conducenti sono meno influenzabili dai passeggeri.

Benché gli automobilisti accompagnati da passeggeri si lascino distrarre meno dal cellulare, questi corrono comunque dei rischi dovuti alle conversazioni con i passeggeri. Il tempo di reazione può essere più lungo, la velocità più elevata. Un'altra persona in macchina può però riconoscere delle situazioni critiche e sostenere il conducente interrompendo la conversazione. Un passeggero al telefono invece non può tener conto della situazione stradale.

Sensibilizzare gli allievi conducenti

Sono specialmente gli automobilisti giovani a farsi influenzare dai passeggeri, pertanto l'upi raccomanda di parlare di questo argomento nell'istruzione alla guida. Il pericolo che parte dai passeggeri sarà meno presente ai conducenti giovani di quello legato alla distrazione causata da un cellulare.

Pascal Agostinetti

**Efficiente.
Attento.
Rafforzato.**

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

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

Ottenibile in farmacia e in drogheria.

© 2017 MEDA Pharma GmbH, 8502 Wangen-Brüttisellen, a Mylan company

Dynamisan forte
20 fiole/20 buste **Chf 39.90**
40 fiole/40 buste **Chf 69.90**
Validità 3 mesi

Mylan

neocapil[®]

**Neocapil 5%
Spray**
20% di sconto
Validità 3 mesi

**Contrastate
attivamente
la caduta dei
capelli!**

Medicamento contro la caduta dei capelli dovuta a predisposizione genetica

È un medicamento omologato. Si prega di leggere il foglietto illustrativo.

Galderma SA, Zugerstrasse 8, 6330 Cham

GALDERMA

CH/QIL/0004/0618-062018

Donne in gravidanza e giovani madri nei paesi del Sud del mondo

Nei paesi del Sud del mondo, il sostegno per le donne in gravidanza e le giovani madri si organizza.

Corsi di preparazione alla nascita, accesso alle medicine, controlli regolari: un fatto ovvio in Svizzera, un intero programma nei paesi in via di sviluppo

Lo scorso maggio, un collaboratore locale delle ONG tanziane e sua moglie hanno dato alla luce due gemelline, Glorious e Gracious. Nate prematuramente, avrebbero avuto bisogno di medicinali per sviluppare le loro capacità di respirazione. In Svizzera, le farmacie hanno questo prodotto in magazzino. In questa regione della Tanzania, è un'altra storia.

Il parto e i primi 28 giorni di vita del bambino sono i più determinanti per la sopravvivenza del piccolo. Nei paesi in via di sviluppo, "tutto si giocherà" più tardi nei primi cinque anni di vita del bambino.

Il colpevole: la povertà

Il 99% dei parti che si verificano in modo sbagliato avvengono nei paesi del Sud, specialmente in un contesto di povertà. In Tanzania, il padre di Glorious e Gracious aveva un buon lavoro. Ma l'ospedale in cui nacquero le sue due figlie non aveva accesso al farmaco necessario per sviluppare le capacità respiratorie delle bambine.

In Ticino, questo medicinale è disponibile in ogni farmacia. E se fossero nate qui, le piccole continuerebbero a dare gioia ai loro cari, a fare i loro primi sorrisi e persino i primi scoppi di risate.

Compassion Svizzera
"cambiamo il mondo,
un bambino alla volta"

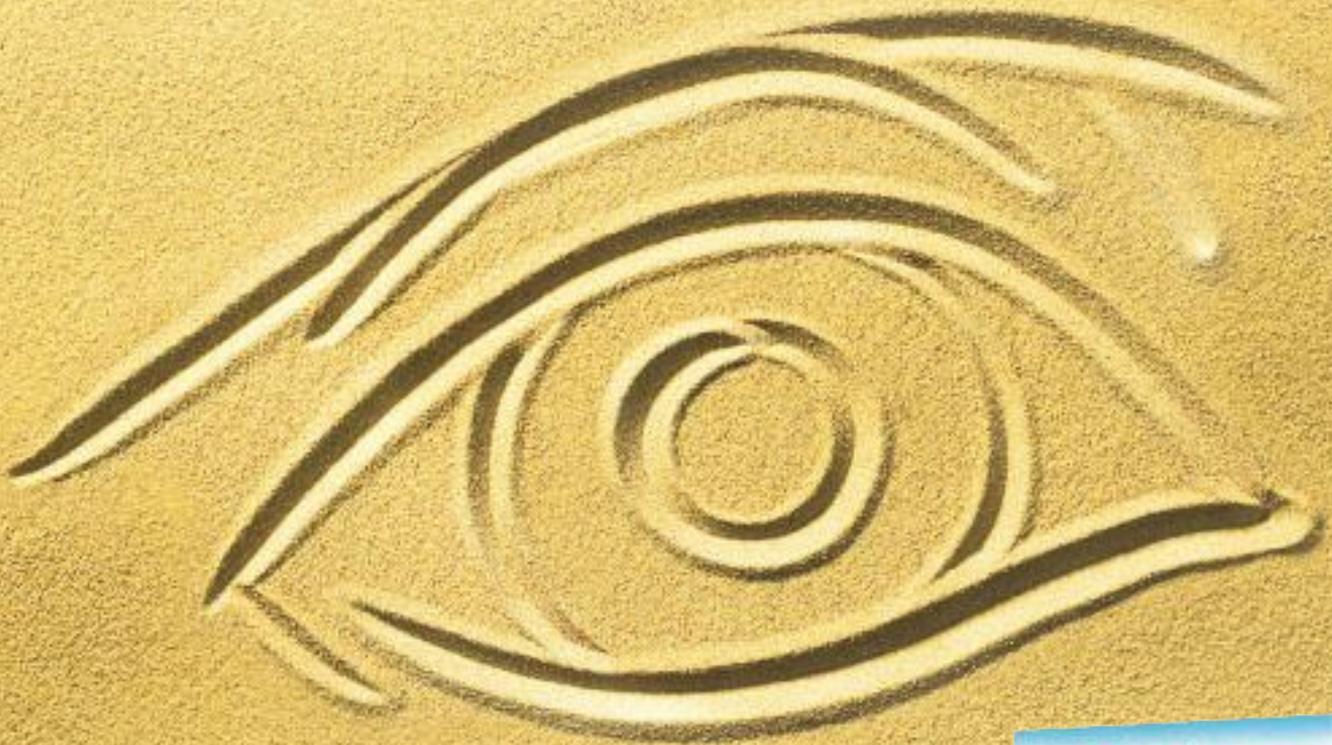
Rue Galilée 3
CH-1400 Yverdon-les-Bains
tel: +41 44 552 47 79
+41 24 434 17 73
e-mail: cwilli@compassion.ch
www.compassion.ch



Similasan

Protetti a tutto tondo in caso di secchezza oculare.

In caso di sensazione di avere
dei granelli di sabbia negli occhi.



Sono dei medicinali omologati. Leggere i foglietti illustrativi.
In Svizzera consulenza nelle farmacie e drogherie. Similasan AG

830 donne potrebbero essere salvate ogni giorno

Secondo l'OMS, devono essere soddisfatte tre condizioni per consentire alla madre di dare la vita "senza rischi" maggiori. La madre deve essere in buona salute, la nascita deve presentarsi in buone condizioni, ed il bambino deve essere in buona salute durante i primi giorni di vita.

Secondo l'organizzazione, il 75% dei problemi legati alla nascita potrebbe essere evitato grazie a cure di qualità. Chiaramente, un'assistenza medica sufficiente potrebbe salvare la vita di 830 donne ogni giorno.

Monitoraggio durante la gravidanza

Tra le misure raccomandate dall'OMS è particolarmente rilevante una migliore gestione della madre durante la gravidanza. L'ONG Compassion, attiva nel sostegno a distanza dei bambini, lo ha capito bene. Impegnata nel sostenere e assistere quasi due milioni di bambini in 25 paesi del Sud, ha iniziato a creare un programma di cura per le madri in ognuno dei suoi quasi 7000 centri, il programma di supporto per Mamme e Neonati. «Uno dei primi modi per combattere l'estrema povertà a nostra disposizione è monitorare la gravidanza, la preparazione della madre per la maternità e l'educazione», spiega Carole Rochat, responsabile del dipartimento di sostegno di Compassion Svizzera. Concretamente, l'ONG offre visite mediche, incontri per donne incinte di quartieri svantaggiati e sostegno per le spese di parto, se necessario. «Le donne che partecipano al nostro programma continuano ad essere seguite durante il primo anno di vita del bambino.» Oltre all'aspetto medico, Compassion fornisce supporto sociale, grazie agli scambi e alla condivisione di donne incinte e giovani madri. «Questo è un modo per i beneficiari di incoraggiarsi a vicenda, di fronte alle sfide che devono affrontare», aggiunge Carole Rochat.



Un trampolino di lancio per accompagnare lo sviluppo del bambino

Il programma di Compassion è anche un trampolino di lancio per il sostegno a distanza dei bambini, come testimonia Cindy del Nicaragua, una madre adolescente di 14 anni. «Durante la mia gravidanza, mi sentivo sola e in pericolo. In effetti, i miei famigliari non mi sostenevano, non volevano che avessi un figlio. Fortunatamente, grazie al programma di supporto per le Mamme e Neonati ho fiducia per il mio futuro e per quello della mia piccola».

Oggi, l'ONG Compassion supporta quasi 20'000 donne incinte o giovani madri. L'attuazione del suo programma di aiuto in quasi 7.000 centri nei 25 paesi rimane un progetto ambizioso. Ma i dati dell'OMS lo dimostrano, dando ragione. Per combattere la povertà estrema, è meglio iniziare dall'inizio: proteggendo la donna incinta e il bambino dal primo respiro.



Christian Willi



Otrivin[®] Raffreddore



Libera il naso in minuti



Respirare liberamente
per **12** ore



Otrivin
Rhume
20% di sconto
Validità 3 mesi



È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

GSK Consumer Healthcare Schweiz AG

CHCH/CHOTRI/0021/17a

Osa[®] e Osanit[®]

Andrà tutto bene.



Osa/Osanit
20% di sconto
Validità 3 mesi



Quando l'amore da solo non basta.

Sono stati sviluppati appositamente per le esigenze di neonati e bambini. Osa e Osanit sono un medicamento contro differenti disturbi come la tosse, il raffreddore, dolori della dentizione e flatulenza. Adattato alle specifiche esigenze dei bambini e neonati. Con il prodotto Osa crosta lattea ha un metodo delicato per eliminare la crosta lattea.

*in farmacia e
in drogheria*



osa-osanit.ch

Sono dei medicamenti omologati. Leggere i foglietti illustrativi.
Osa crosta lattea spray è un dispositivo medico. Iromedica SA, San Gallo.

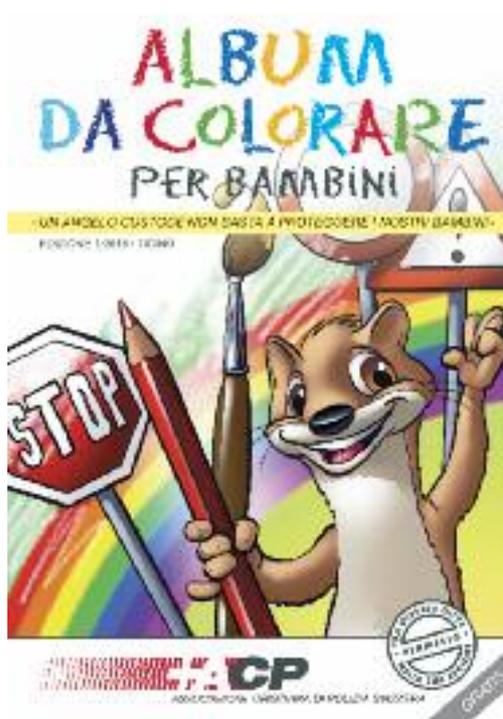
Un angelo custode non basta a proteggere i nostri bambini

Sapete che, guidando ad una velocità di 30 km/h, la distanza di frenaggio è di 14 metri? E se poi si aggiunge 20 km/h al contatore, la distanza si raddoppia e diventa 30 metri? Se poi in quel momento preciso dovesse spuntare fuori dai veicoli parcheggiati sul lato della strada un bambino, e se questo si dovesse precipitare sulla tua corsia, la situazione potrebbe diventare drammatica.

Nel traffico stradale, i bambini fanno indubbiamente parte della categoria più a rischio: a piedi quelli dai cinque ai nove anni e con la bicicletta quelli dai dieci ai quattordici anni. La ragione principale per cui vengono feriti è che non sono ancora in grado di valutare correttamente i pericoli. Loro sono spontanei, spensierati, curiosi e purtroppo spesso imprevedibili. C'è però anche un altro modo in cui loro vengono feriti nel traffico: in qualità di passeggeri. È ovvio che, in tale caso, non siano direttamente responsabili, ma bensì gli adulti al volante.

Fatto sta che, sia come pedoni sia con la bicicletta sia come passeggeri automobilistici, i bambini sono gli utenti della strada più a rischio, e perciò vanno protetti ed istruiti sin da piccoli sul come comportarsi correttamente nel traffico e sulla via della scuola. **Non essendo ancora in grado di anticipare correttamente le reazioni degli altri utenti della strada, loro si ritrovano spesso in situazioni critiche e pericolose.** I giovani osservano il modo in cui si comportano gli adulti, imparando da loro – è perciò indispensabile che noi adulti diamo il buon esempio. **Si può affermare senza esagerare che la loro sicurezza dipende in buona parte dal comportamento responsabile degli adulti.**

Solo dopo aver osservato reazioni sensate dei genitori ed educatori, i bambini adotteranno a loro volta un comportamento prudente nel traffico (p.e. allacciare la cintura di sicurezza, mettere il casco quando si va con la bicicletta, rispettare il limite di velocità e altre regole stradali), oppure a piedi (attraversando la strada solo quando il semaforo è verde e solo sulle strisce pedonali ecc.).



L'Associazione Cristiana di Polizia (ACP) Svizzera è un'organizzazione che vuole aiutare in modo etico. Concepisce e sviluppa progetti sia sul territorio nazionale che a livello internazionale, onde favorire la sicurezza, la pace e la giustizia. In molti paesi, cooperando con l'UE, l'ONU ed organizzazioni statali, l'ACP organizza dei seminari destinati a politici, funzionari di polizia, militari, ufficiali di giustizia e di legge, per combattere attivamente la corruzione e per rivalutare l'etica umana e difendere i diritti dell'uomo. Con questo libretto da colorare si vuole contribuire attivamente alla sicurezza stradale nel Cantone ed è destinato ad attirare l'attenzione dei bambini sin dalla loro più tenera età. I giovani diventeranno presto coscienti dei pericoli stradali e potranno così sin da piccoli prepararsi ad un comportamento consapevole e responsabile sulla strada. Siamo convinti che i giovani di oggi abbiano bisogno di più che di un semplice angelo custode. La miglior cosa che tu puoi fare per i tuoi figli è di essere un buon esempio sulla strada.

Felix Ceccato

Associazione Cristiana
di Polizia Svizzera
CH-8000 Zurigo

T. +41 44 77 00 117
e-mail office@cpv.ch
www.cpv.ch
facebook.com/CPVSchweiz

Un toccasana per la gola e per la voce.



Con la ricetta originale del 1850 solo ingredienti di 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 deliziose varietà alla frutta.

DG
DOETSCH GRETHER

www.grethers-pastilles.ch

Grether's Pastilles

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



Ribaltiamo la misurazione della glicemia

Accu-Chek® Guide:
Intelligente e semplicemente pratica.

- Scatola intelligente: non si rovesciano più le strisce reattive
- Illuminazione delle strisce reattive
- Area di applicazione grande e ben assorbente
- Espulsione igienica delle strisce
- Dati trasferibili su smartphone

www.accu-chek.ch/guide
Roche Diabetes Care (Schweiz) AG
Industriestrasse 7 · 6343 Rotkreuz



NUOVO

Roche



ACCU-CHEK®

Desidera ricevere il nuovo misuratore di glicemia Accu-Chek Guide?

Spedisca all'indirizzo info@accu-chek.ch un'e-mail con oggetto «Ordinare gratuitamente Accu-Chek Guide», indicando il suo indirizzo postale. Oppure chiami il servizio clienti Accu-Chek al numero 0800 803 303.

Raccomandato dal Principe



Pantogar
300 Capsule
20% di sconto
Validità 3 mesi



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, Allschwil

www.pantogar.ch



ESISTONO MOLTI MODI PER LIBERARE IL NASO,
QUELLO CHE PREFERIAMO NOI È

FLUIMARE® 150

Il mare che libera il naso

Pulisce, umidifica e libera il naso.
Adatto per adulti e bambini grazie a due nebulizzatori.
Nebulizzazione delicata o getto per una pulizia profonda.



Fluimare 150
Nebulizzatore
20% di sconto
Validità 3 mesi



Nuovo formato 150 ml



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

Dispositivo medico disponibile in farmacia.

Zambon

SPORTISSIMA



Dipartimento dell'educazione,
della cultura e dello sport

**Domenica
9 settembre
2018**

**9.30 - 17.00
con qualsiasi
tempo**



Il tuo obiettivo:

fare del movimento per almeno 30 minuti, il fabbisogno giornaliero necessario per mantenerti in forma. Sarai premiato con la luce LED Sportissima!



BELLINZONA

- ▶ Piscina comunale

BIASCA

- ▶ Pista di ghiaccio

CAPRIASCA

- ▶ Arena Sportiva Capriasca – Val Colla

CHIASSO

- ▶ Piazza Indipendenza, Stadio del ghiaccio e Piscina

LUGANO

- ▶ Area Cornaredo e Lido

MENDRISIO

- ▶ Oratorio Ligornetto

TENERO-CONTRA

- ▶ Centro sportivo nazionale della gioventù

www.ti.ch/sportissima



SPEGNI IL DOLORE CERVICALE

DUL-X®



+ SWISS INNOVATION

- Agisce rapidamente
- Viene assorbito immediatamente
- Non unge

NECK RELAX

Attenua dolori e tensioni cervicali e scapolari.

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



schmidt nagel
Homéopathie

**OMEOPATIA:
UNITARI - COMPLESSI
DILUIZIONI:
DH, CH, K, LM, Q**

**GEMMOTERAPIA
TINTURE MADRI
OLIGOTERAPIA**

SWISS
MADE
+
1927

Un inverno in buona salute con la gemmoterapia

Le vacanze estive stanno per finire. Per non perdere tutti i benefici dell'estate, pensate a fare una cura all'inizio dell'autunno per stimolare il vostro sistema immunitario ed in tal modo evitare di prendere tutte le malattie virali. La gemmoterapia sarà molto efficace per preparare il vostro corpo a lottare contro i virus.

La gemmoterapia: cos'è?

Gemmae in latino significa gemma ma anche pietra preziosa. La gemmoterapia è l'utilizzo dei tessuti embrionali vegetali in via di crescita come le gemme, i giovani germogli, le radicele ma anche corteccia di stelli che sono preparati freschi in macerazione in una miscela di glicerina e alcol. Il macerato concentrato è anche chiamato macerato madre. È diluito con acqua sul principio dell'omeopatia per ottenere una diluizione 1 DH.

Le gemme presentano una moltiplicazione cellulare intensa e contengono tutta la forza energetica delle future piante ma anche tutta la loro informazione genetica. Contengono anche tutte le proprietà terapeutiche della pianta: quelle del fiore, quelle della foglia e del frutto. Sono anche un vero concentrato d'informazioni. Contengono molti diversi principi attivi di cui quelli della linfa.

Le gemme si rinnovano ogni anno dunque nessuna tossina è accumulata a lungo termine. Malgrado la sua grande diversità molecolare, le sue concentrazioni sono in bassa diluizione e quello evita tutti i rischi d'intossicazione contrariamente ad altri metodi di produzione utilizzati in fitoterapia.

La posologia abituale dei macerati glicerici 1DH è di una goccia per kilo di peso al giorno. La durata della cura è di 3 settimane. Tuttavia il trattamento può anche essere prolungato durante 3 mesi ma deve essere interrotto tra due cure (fermare una settimana al mese). A causa del tenore d'alcol, i bambini piccoli non possono assumere i macerati.

I macerati glicerici in prevenzione

Il macerato glicerico di Ribes 1DH (*Ribes nigrum*): "Elisir di vita"

Il macerato glicerico di Ribes è prodotto con le gemme fresche di ribes. È considerato come uno stimolante generale dell'organismo. In prevenzione, ha un'azione tonica e rivitalizzante e permette d'aumentare la resistenza dell'organismo. Grazie alle sue proprietà antinfiammatorie, agisce anche sul sistema ORL e sarà molto utile in caso di sinusite, laringite, tracheite, bronchite o rinofaringite.

Ma questo macerato ha anche diverse altre proprietà: un'azione immunoregolatrice, anti-degenerativa, antiossidante, diuretica ma anche la particolarità di rafforzare l'azione degli altri macerati o rimedi presi nello stesso tempo. In prevenzione per rafforzare le difese immunitarie prima dell'inverno, il macerato di Ribes può essere assunto una volta al giorno durante 3 settimane. La cura può anche essere prolungata durante tutto l'inverno facendo una pausa di una settimana al mese.

Il macerato glicerico di Rosa canina 1DH: per rafforzare le difese immunitarie

Il macerato glicerico di Rosa canina è prodotto con i giovani germogli freschi. Stimola le difese immunitarie. È considerato come un antivirale. È particolarmente indicato per le persone in immunodeficienza soffrendo d'infezioni a ripetizione. È dunque molto utile in prevenzione dell'influenza, del raffreddore e altre malattie invernali. È uno dei principali rimedi della sfera ORL.

Come per il macerato glicerico di Ribes, il macerato di Rosa canina può essere assunto durante l'inverno per rafforzare le difese immunitarie, una volta al giorno durante 3 settimane. La cura può anche essere prolungata durante tutto l'inverno facendo una pausa di una settimana al mese.

Altro consiglio

Per una migliore efficacia, i macerati di Ribes e di Rosa canina possono essere assunti in miscela. È anche possibile aggiungere alle miscele la tintura madre d'*Echinacea angustifolia*. Le sue proprietà stimolano il sistema immunitario. Agisce anche come un antibiotico naturale, un antinfiammatorio ed un antinfettivo che previene le malattie invernali.



Luganese



Farmacia dell'Aeroporto SA

Agno

Via Lugano 21
Tel. 091 605 65 64



Farmacia Sant'Antonio

Bisone

Contrada Busi 3
Tel. 091 649 80 00



Farmacia Centro Grancia

Grancia

Parco commerciale Grancia
Tel. 091 994 72 43



Farmacia Tosi

Gravesano

Via San Pietro 1
Tel. 091 605 26 81



Farmacia Cattaneo

Lugano

Via Luvini 7
Tel. 091 923 66 38



Farmacia di Breganzona Planfarm

Lugano

Via Gemmo 3
Tel. 091 966 41 21



Farmacia di Besso

Lugano

Via Besso 23a
Tel. 091 966 40 83



Farmacia del Parco

Lugano

Viale Carlo Cattaneo 11
Tel. 091 922 80 30



Farmacia Federale

Massagno

Via San Gottardo 90
Tel. 091 966 17 25



Farmacia Internazionale

Lugano

Piazza della Riforma 10
Tel. 091 923 87 91



Farmacia Internazionale

Melide

Via Pocobelli 15
Tel. 091 649 94 80



Farmacia Malcantonese

Ponte Tresa

Via Lugano 14
Tel. 091 606 32 31



Farmacia Tamaro

Rivera

Via Cantonale
Tel. 091 946 44 11



Farmacia Lepori

Tesserete

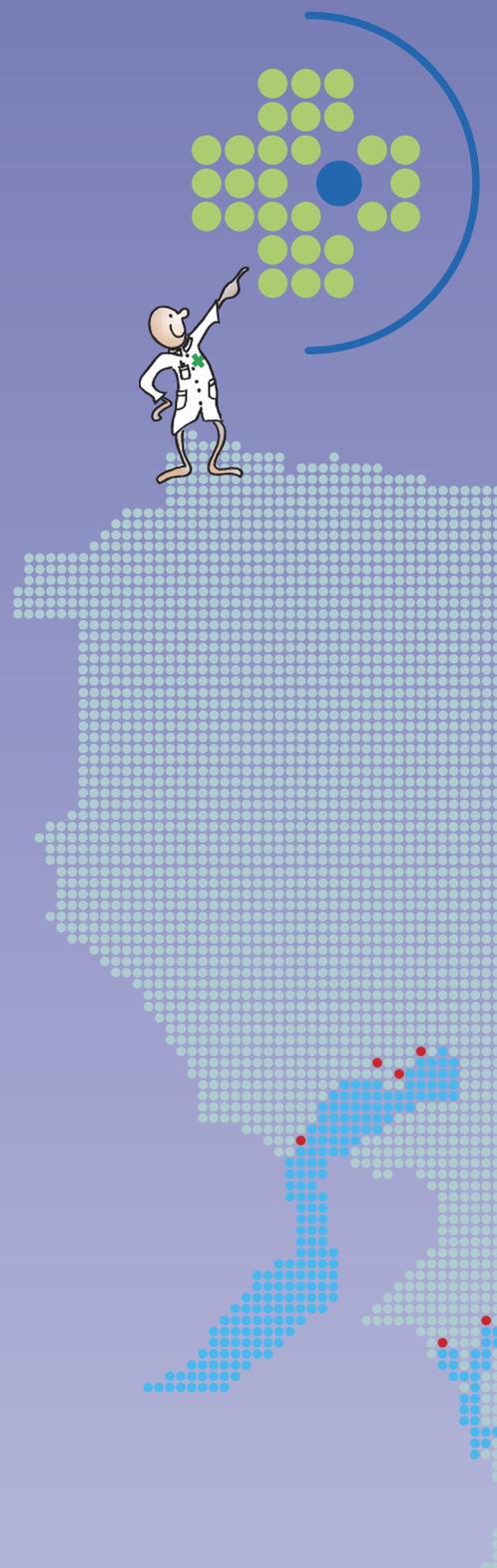
Via Canonica
Tel. 091 943 19 21

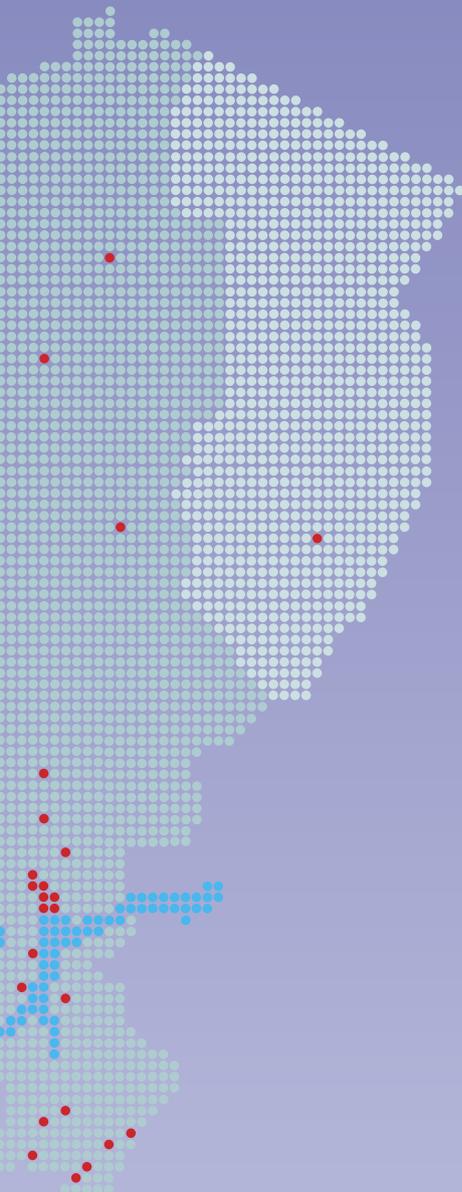


Farmacia San Marco

Vezia

Stabile ai Cedri
Tel. 091 967 19 19





Bellinzonese, Tre Valli e Mesolcina



Farmacia Centrale

Biasca

Via Pini 18
Tel. 091 862 12 12



Farmacia Cugini

Giubiasco

Largo Libero Olgiati 83
Tel. 091 857 12 51



Farmacia Moretti

Grono

Via Cantonale
Tel. 091 827 15 01



Farmacia Serravalle

Malvaglia

Via 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 Quisisana

Novazzano

Via Marchetto 3
Tel. 091 682 03 23



Farmacia Serfontana

Serfontana

Centro Serfontana
Tel. 091 683 05 05



Farmacia Pestoni

Stabio

Via Giulia 22
Tel. 091 647 16 27



Farmacia Santa Chiara

Vacallo

Via Gen. Guisan 2
Tel. 091 683 72 43

**Nuovo
affiliato**



1988 - 2018

Un viaggio iniziato 30 anni fa che vogliamo proseguire con rinnovato entusiasmo per offrirvi un servizio sempre migliore.



FARMACIA CENTRO GRANCIA

Parco Commerciale Grancia
6916 Grancia
tel 091 994 72 43 fax 091 994 77 63
e-mail farmaciagrancia@bluewin.ch
www.farmaciacentrograncia.ch



La squadra è la nostra forza.
Il vostro benessere il nostro obiettivo!

spazio agenda

Calendario 2018

con buoni regalo per oltre 100'000 CHF



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

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

Ottobre

Buono

Saponetta Nesti Dante
offerta da Spazio Salute



Novembre

Grande estrazione con numerosi premi!



Dicembre

Tavoletta cioccolato
offerta da Spazio Salute



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

2018 ottobre

1	Sanvitale	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
2	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
3	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
4	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
5	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
6	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
7	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
8	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
9	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
10	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
11	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
12	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
13	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
14	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
15	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
16	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
17	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
18	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
19	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
20	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
21	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
22	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
23	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
24	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
25	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
26	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
27	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
28	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
29	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
30	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
31	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE

Buono Saponetta Nesti Dante offerta da Spazio Salute

Grande sorteggio Montepremi CHF 15'000

2018 novembre

1	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
2	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
3	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
4	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
5	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
6	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
7	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
8	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
9	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
10	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
11	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
12	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
13	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
14	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
15	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
16	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
17	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
18	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
19	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
20	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
21	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
22	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
23	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
24	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
25	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
26	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
27	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
28	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
29	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
30	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
31	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE

Buono Grande estrazione con numerosi premi!

Grande sorteggio Montepremi CHF 15'000

2018 dicembre

1	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
2	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
3	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
4	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
5	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
6	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
7	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
8	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
9	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
10	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
11	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
12	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
13	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
14	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
15	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
16	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
17	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
18	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
19	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
20	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
21	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
22	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
23	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
24	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
25	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
26	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
27	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
28	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
29	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
30	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE
31	Montebello	LA FARMACIA SPAZIO SALUTE

Buono Tavoletta cioccolato offerta da Spazio Salute

Grande sorteggio Montepremi CHF 15'000



FARMACIE
SPAZIOSALUTE



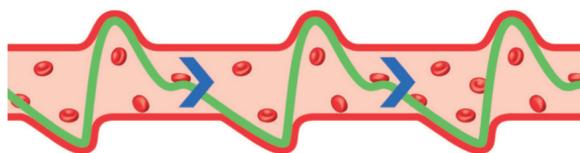
CHECK VASCOLARE: LA FARMACIA AL SERVIZIO DEL CLIENTE

ETÀ VASCOLARE

Il nostro organismo (e perciò anche i nostri vasi sanguigni) è soggetto alle alterazioni legate all'invecchiamento. In alcune persone i vasi sanguigni invecchiano più rapidamente, in altre più lentamente rispetto alla media. L'età vascolare può essere un segno importante del vostro stato di salute. Quindi è importante conoscere la propria età vascolare per restare sani o intraprendere azioni adeguate per la prevenzione delle malattie.

Vasi flessibili

Ogni battito cardiaco produce un'onda sfigmica che si propaga attraverso il sistema vascolare. La parete vascolare giovane e sana è flessibile e assorbe l'energia dell'onda sfigmica.



Vasi rigidi

I vasi invecchiano e diventano più rigidi. La parete vascolare ha uno scarso effetto smorzante e l'energia dell'onda sfigmica aumenta con l'aumentare della velocità.



I vantaggi del test

Molte persone sanno che la loro pressione è troppo alta. Tuttavia solo una piccola parte di queste segue in modo coerente le terapie prescritte e modifica veramente il proprio stile di vita.

Chiunque può comprendere le complicazioni legate all'età, oltre alla consapevolezza della necessità di adottare delle misure. Questo vale anche per l'età vascolare.

Raccomandabile per tutti

La misurazione dell'età vascolare è raccomandabile per tutti – specialmente per le persone di età compresa fra i 40 e i 70 anni.

Quanto prima si identifica un rischio tanto più semplice sarà il trattamento!

In caso di necessità sarete informati in merito alle misure da adottare per alleviare i danni dell'età vascolare e prevenire possibili malattie.

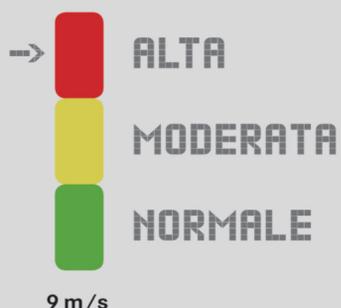


Valutazione del test

Grazie all'intuitiva rappresentazione grafica, in breve tempo, ricevete l'indicazione della vostra età vascolare.

RIGIDITÀ VASCOLARE

VELOCITÀ DELL'ONDA SFIGMICA



ALTA

I valori misurati sono sospetti. I risultati dovrebbero essere discussi con un medico.

MODERATA

I valori misurati sono vicini al limite. Si consiglia di ripetere la misurazione.

NORMALE

I valori misurati sono normali.

FUNZIONAMENTO DEL TEST

Il ciclo di misurazione inizia dopo l'applicazione del manicotto ed il collegamento al dispositivo. Prima misurazione di prova seguita da una breve pausa. Quindi misurazione effettiva della pressione sanguigna ed infine, misurazione della velocità dell'onda sfigmica. Il risultato è la base per la valutazione dell'età vascolare.



Informazioni supplementari

La misurazione contiene anche ulteriori informazioni sul sistema cardio-circolatorio: pressione sistolica e diastolica in base ai valori limite dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS).

EAU THERMALE

Avène

il dono di lenire

Cleanance



Avène
Cleanance

20% di sconto
Validità 3 mesi



Combattere le imperfezioni e prendersi cura della propria pelle

PER LE PELLI

Grasses

•
Con imperfezioni leggere
a severe

•
Secche per
trattamenti

I NOSTRI PRODOTTI DELICATI:

- Non comedogenici, efficaci contro le imperfezioni
- Che levigano la pelle
- Che fanno diminuire i segni residui
- Che opacizzano



LABORATOIRES

KLORANE

L'ÂME BOTANIQUE

CURA PER IL CORPO

Al burro di Cupuaçu biologico

Prendersi cura della propria pelle
prendendosi cura della natura.

PRODOTTI ECO-RESPONSABILI

Cupuaçu viene raccolto in modo sostenibile in Amazzonia, dove Klorane si impegna a proteggere la biodiversità e le comunità amazzoniche.

www.klorane.ch



Check vascolare

Le farmacie SpazioSalute vi offrono la possibilità di effettuare un check vascolare al prezzo di **Chf 20.-** invece di Chf 35.- .
Potete trovare la Farmacia più vicina a voi e le date del check nel calendario sottostante.



FARMACIE
SPAZIOSALUTE

Dal 1 al 12 ottobre 2018

Farmacia San Gottardo	Chiasso
Farmacia Santa Chiara	Vacallo
Farmacia Giardino	Coldrerio
Farmacia Pestoni	Stabio
Farmacia Internazionale	Melide
Farmacia Grancia	Grancia
Farmacia Lepori	Tesserete
Farmacia Internazionale	Lugano
Farmacia del Parco	Lugano
Farmacia Planfarma	Breganzona
Farmacia Malcantonese	Ponte Tresa
Farmacia Cugini	Giubiasco
Farmacia Varini	Locarno
Farmacia San Lorenzo	Losone
Farmacia Centrale	Biasca

Dal 15 al 26 ottobre 2018

Farmacia del Corso	Chiasso
Farmacia Serfontana	Morbio Inferiore
Farmacia Quisisana	Novazzano
Farmacia Sant'Antonio	Bissone
Farmacia Aeroporto	Agno
Farmacia San Marco	Vezia
Farmacia di Besso	Lugano
Farmacia Cattaneo	Lugano
Farmacia Federale	Massagno
Farmacia Tosi	Gravesano
Farmacia Tamaro	Rivera
Farmacia Moretti	Grono
Farmacia Bianda	Brissago
Farmacia Verbano	Minusio
Farmacia Serravalle	Malvaglia

SOS Ticino

SOS Ticino è un'associazione no profit che lavora con una ricca offerta di servizi e progetti sui temi del lavoro e dell'integrazione, e proponendo misure di riattivazione delle proprie capacità professionale e personali alle persone in cerca di impiego, per rafforzarne e indirizzarne il processo di reinserimento nel mercato del lavoro, e offrendo consulenza e sostegno alle persone che, in fuga per guerre e persecuzioni, chiedono protezione al nostro Paese. SOS Ticino opera da oltre quarant'anni su tutto il territorio cantonale, dando lavoro a professionisti qualificati e specialisti degli ambiti di intervento (allo stato attuale, una cinquantina di collaboratori fissi) e fornendo le proprie prestazioni, in buona parte su mandato cantonale, a circa 400 persone in cerca di impiego e a oltre 2000 persone legate alla realtà della migrazione e dell'asilo all'anno. SOS Ticino è parte di Soccorso Operaio Svizzero, un'organizzazione attiva da oltre 80 anni e presente su tutto il territorio nazionale attraverso una rete di associazioni regionali. La rete nazionale del Soccorso Operaio Sviz-

zero riunisce 11 associazioni regionali, per un totale di circa 900 collaboratori impiegati in 18 cantoni e 44 città di tutte e 4 le regioni linguistiche del paese. Ogni anno un totale di oltre 20'000 persone è coinvolto nei circa 140 progetti e programmi proposti dall'organizzazione a livello federale.

SOS Ticino ha dato vita nel 2015 a SOSstare, un'impresa sociale senza scopo di lucro, che ha arricchito l'offerta dell'associazione integrando i due ambiti tradizionali di intervento (disoccupazione, migrazione) con un nuovo, importante tassello. Accanto all'attività commerciale, articolata attorno alla gestione di un Ristorante di qualità attivo a Bellinzona, attento ai prodotti del territorio e ai principi della sostenibilità, l'impresa sociale ha sviluppato - in collaborazione con servizi ed enti pubblici e para pubblici, con aziende e con enti di formazione - misure di integrazione sociale e professionale per persone al beneficio di prestazioni assistenziali e programmi di pre-apprendistato professionale o sociale per giovani rifugiati e per giovani con difficoltà scolastiche e sociali.

Nell'ambito della disoccupazione, SOS Ticino si occupa del sostegno alle persone che sono prive di lavoro con misure specifiche, concordate con l'Ufficio cantonale delle misure attive (Dipartimento finanze ed economia), realizzate in quattro Atelier di attività pratiche, con sede a Rivera e Bellinzona. Le attività, coordinate da responsabili di attività pratiche, prevedono il recupero e la valorizzazione di materiali in disuso diversi, ad esempio le biciclette leopardate del Festival del film di Locarno, particolarmente apprezzate dai cinefili ospiti della rassegna, che escono dal nostro Atelier Ri-cicletta di Rivera. Altri atelier lavorano nel recupero e ripristino di mobili e di suppellettili per la casa (Atelier Ri-sostegno), nella realizzazione di lavori di lavaggio, stiro, cucito e confezione (Atelier Ri-taglio), nella realizzazione (anche su comanda) di articoli di design (Atelier Ri-creativo, lampade



ricavate da bottiglie in vetro, scatole di cartone per confezioni regalo, orologi, portachiavi e monili realizzati con pezzi delle biciclette e così via). A questi Atelier si aggiunge il programma occupazionale attuato, sempre su mandato del cantone, in collaborazione con la Fondazione Terravecchia a Bordeï, e che consiste nella manutenzione edile e agricola di un gioiello del nostro paesaggio naturalistico e culturale.

Un laboratorio di creatività, declinato su più sedi e in più attività, che valorizza e stimola le capacità e competenze personali dei nostri partecipanti, oltre a quelle professionali, aiutando le persone in disoccupazione a riacquisire fiducia nei propri mezzi e a ristabilire contatti e relazioni sociali, rompendo l'isolamento e la stigmatizzazione sociale. Le attività di ricerca di impiego, in collaborazione con gli uffici regionali di collocamento cantonali, i comuni, le aziende presenti sul territorio, sono inoltre supportate da figure professionali specifiche (job coach), che propongono alle persone presenti nei nostri Atelier stages di osservazione e valutazione, aiuto nelle ricerche di impiego, supporto nei contatti con le aziende.

Dalla sua fondazione SOS Ticino si prodiga anche per il sostegno a richiedenti l'asilo, ammessi provvisori e rifugiati statutari presenti sul territorio del cantone Ticino e non alloggiati in alloggi collettivi (gestiti dalla Confederazione e dalla Croce Rossa) attraverso l'offerta di un'ampia gamma di servizi e progetti, realizzati su mandato cantonale (Dipartimento Sanità e Socialità; Dipartimento Istituzioni) e in collaborazione con un'articolata rete di partner e interlocutori. Tra i numerosi servizi e progetti, molti integrano e affiancano, con finalità specifiche e puntuali, le prestazioni di accompagnamento sociale ad ampio raggio offerte dai Servizi Richiedenti l'asilo e ammessi provvisori e Rifugiati (presenti a Chiasso, Lugano, Bellinzona e Locarno).

Il servizio In-Lav (integrazione e lavoro) offre ad esempio un sostegno individualizzato per favorire l'accesso a percorsi di formazione e lavoro a persone in età attiva, a beneficio di prestazioni assistenziali e con lo statuto di ammesso provvisorio e rifugiato, e dunque con prospettive di lunga o definitiva permanenza in Svizzera, nella convinzione che tanto più si inserisce precocemente nel lavoro la persona migrante tanto più è rapida ed efficace la sua integrazione sociale e la sua autonomia finanziaria. Il progetto Sotto lo stesso sole promuove l'integrazione attraverso lo sport, nella convinzione che la pratica sportiva per la popolazione migratoria sia un ottimo fattore di prevenzione per la salute e un eccellente vettore di socializzazione e scambio tra popolazione straniera e popolazione locale: e come questo, tanti altri progetti e servizi, per sostenere e accompagnare lo sforzo delle persone, disoccupate o migranti, per uscire dalla situazione di fragilità e precarietà che li accompagna.

Se desiderate ulteriori informazioni sulla nostra attività, visitate il nostro sito www.sos-ti.ch o la nostra pagina Facebook. Per sostenere i nostri utenti e i servizi e progetti a loro dedicati, potete iscrivervi alla nostra associazione o fare una donazione (CCP 85-617697-7)





Buon primo giorno di scuola.



Strath®

www.bio-strath.com

Disponibile in farmacia, drogheria e nei negozi di prodotti naturali e dietetici.

ALPINAMED®

Aglio nero e vitamine del gruppo B



Per il **cuore** &
il **cervello**

Garantito inodore – senza eruttazione
né esalazione.

www.alpinamed.ch



Aglio nero
capsule

20% di sconto
Validità 3 mesi



Le capsule di aglio nero Alpinamed, a base di uno speciale estratto di aglio nero fermentato e vitamine del gruppo B (B1 e B2), apportano all'organismo i seguenti benefici:

Contribuiscono a ...

- mantenere la normale **funzione cardiaca**
- mantenere nella norma i valori dei **globuli rossi**
- mantenere la normale funzione del **sistema nervoso**
- mantenere la normale funzione **psichica**
- ridurre **stanchezza** e **affaticamento**
- mantenere un normale **metabolismo energetico**

Cos'ha di tanto rivoluzionario l'aglio nero?

Diversamente dall'aglio fresco, l'aglio nero è completamente inodore, non lascia alcun retrogusto e non causa né eruttazione, né meteorismo, né sgradevoli esalazioni. E tutto questo senza pregiudicare in nessun modo le sue benefiche virtù!

In farmacia e drogheria.

Pedibus: una mobilità attiva e sicura

Promuovere una mobilità attiva e sicura sul cammino verso la scuola e oggi più che mai necessario.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda un'ora di attività fisica moderata quotidiana per i bambini in età scolare. Troppo spesso i nostri bambini non fanno abbastanza movimento!

L'Ufficio federale di statistica (UFS), ha constatato una diminuzione del 9% del trasporto attivo dei bambini tra i 6 e i 9 anni durante gli ultimi 20 anni.

Un altro dato allarmante: l'UPI, ufficio prevenzione infortuni, riporta che il numero di incidenti che coinvolgono bambini pedoni aumenta in modo considerevole con l'inizio della scolarizzazione: l'86,7% dei bambini che subiscono un incidente grave sono a piedi o in bicicletta.

D'altro canto un importante tasso di accompagnamento dei bambini, che spesso avviene in auto, crea dei problemi di sicurezza e di infrastrutture intorno alle scuole.

In questo contesto Pedibus (l'andare a scuola a piedi, accompagnati), rappresenta la giusta via di mezzo fra accompagnamento parentale e la mobilità autonoma e si profila come una delle soluzioni efficaci per fronteggiare il declino della mobilità attiva ed al contempo ridurre i pericoli ed il traffico intorno alle scuole.

Un recente sondaggio (www.pedibus.ch/studio), conferma che il Pedibus influenza largamente il comportamento in fatto di mobilità, privilegiando l'andare a piedi rispetto all'uso dell'automobile.

Per questi motivi le linee Pedibus stanno aumentando considerevolmente anche in Ticino (nel 2017 sono più che raddoppiate rispetto all'anno precedente), ed il progetto una campagna ATA, associazione traffico e ambiente, sta suscitando un interesse sempre maggiore fra la popolazione coinvolgendo partner importanti come UPI, Polizia cantonale, progetto cantonale Meglio a Piedi, Conferenza can-

tonale dei genitori e molti altri enti pubblici e privati che sostengono il Pedibus evidenziandone il valore.

I vantaggi del Pedibus sono molteplici e non si limitano all'incremento dell'attività fisica e alla diminuzione del traffico (con conseguente aumento della sicurezza), intorno alle scuole che pure ne sono i principali punti di forza.

Le competenze dei bambini aumentano rendendoli autonomi. I bambini arrivano a scuola svegli ed in orario.

È molto interessante inoltre lavalenza sociale del progetto. Se per i bambini andare a scuola con gli amici è più divertente, è pur vero che anche i genitori approfittano di quella rete di aiuto. aiuto che si viene a creare fra le famiglie risparmiando tempo e creando legami. Coinvolgere fra gli accompagnatori persone anziane o in assistenza aumenterà la coesione sociale all'interno dell'intera comunità.

Caterina Bassoli

Coordinamento Pedibus Ticino e a disposizione per maggiori informazioni ed un aiuto concreto nell'attivazione delle linee.

Caterina Bassoli
ATA Associazione traffico e ambiente
Coordinazione Pedibus Ticino
Tel. 076 801 16 51
E-mail: ticino@pedibus.ch
www.pedibus.ch



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 79.-
- 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.-

Il peperoncino rosso

Il peperoncino rosso è un frutto piccante a forma di corno dal colore rosso acceso importato in Europa da Cristoforo Colombo durante uno dei suoi primi viaggi verso il Nuovo Mondo. Utilizzato in una ricetta per la prima volta dal cuoco napoletano Antonio Latini nel 1694, è oggi un condimento adoperato in tutte le cucine del mondo.

Nel peperoncino si possono trovare svariati principi attivi, oligoelementi e micronutrienti: le più rilevanti sono la capsaicina e la vitamina C, seguite da altre vitamine (E, K, P, A e PP), sali minerali (potassio, rame, ferro,...), carotenoidi, flavonoidi, ecc. Dal momento in cui la concentrazione di queste sostanze si riduce durante in processo di essiccazione, è preferibile l'assunzione del frutto crudo.

È utilizzato per le sue proprietà antibatteriche, migliora la circolazione sanguigna, è carminativo (aiuta a ridurre l'accumulo di aria nello stomaco), spasmolitico, stimolante e tonico, funge da analgesico locale ed ha delle proprietà antiossidanti.

Antidolorifico locale

La Capsaicina contenuta nel peperoncino può essere utilizzata per trattare i dolori muscolari. Grazie al suo effetto rubefacente (ovvero induce vasodilatazione negli strati più superficiali della cute) permette di migliorare la circolazione e alleviare l'infiammazione.

Il peperoncino viene anche utilizzato nei cerotti per trattare reumatismi e geloni. L'applicazione di alte e/o ripetute dosi di capsaicina genera un effetto analgesico determinando insensibilità agli stimoli termici, meccanici e chimici. I meccanismi alla base di questa desensibilizzazione indotta dalla capsaicina non sono ad oggi del tutto compresi ma coinvolgono le concentrazioni di neurotrasmettitori dolorifici come la sostanza P.

Sistema Cardiovascolare Migliora la circolazione sanguigna

L'effetto stimolante del peperoncino è utilizzato anche per proteggere il sistema cardiovascolare e migliorare la circolazione sanguigna, essendo un buon vasodilatatore. Sembra che il peperoncino possa avere dei benefici anche sul colesterolo (gli acidi grassi insaturi in lui contenuti consentono di rafforzare i vasi sanguigni e di mantenere l'elasticità capillare) e sulla caduta dei capelli (miglior circolazione si rifletterebbe in maniera positiva sui bulbi piliferi).

Digestione

In caso di debolezza del sistema digestivo il peperoncino, avendo delle proprietà antibatteriche, partecipa alla protezione del tratto gastro-intestinale contro le infezioni. È per questo che nei paesi tropicali il peperoncino viene aggiunto nelle preparazioni di molte pietanze, evitando così il rischio d'intossicazione alimentare. Inoltre, questo frutto stimola e normalizza i processi digestivi aumentando la secrezione gastrica.

Apparato respiratorio

Sembrerebbe che far dei gargarismi con acqua calda, un pizzico di peperoncino, miele e succo di limone aiuterebbe a trattare il mal di gola. La Vitamina C (essendo fortemente dosata) presente nel peperoncino permette di prevenire inoltre le infezioni, soprattutto quelle che concernono l'apparato respiratorio.

Nonostante gli innumerevoli benefici bisogna comunque tenere presente che il peperoncino può essere irritante per la mucosa gastrica e che l'applicazione cutanea può causare irritazione, bruciore e prurito.

Farmacisti Spazio Salute

Farmacisti Spazio Salute





La mia vescica mi impedisce
di lanciarmi oltre l'ostacolo?

« IO DICO: NO DI CERTO! »



Scoprite **TENA Silhouette Pants**. Adesso nel tenue color albicocca. Offrono un elegante design femminile, vestibilità discreta e una sensazione di sicurezza generale. Per sentirvi travolgenti anche nei momenti critici.

TENA – FEDELE A TE STESSA.



TENA, un marchio di Essity

CAMPIONE GRATUITO

su www.tenalady.ch o 0840 22 02 22*

* CHF 0.08/min, possibili variazioni per chiamate da cellulare.

La Corsa della Speranza

Il 15 settembre 2018 torna la Corsa della Speranza (13esima edizione) con un percorso di 5 km attraverso le vie di Lugano.

Una corsa per tutti, sportivi e non: famiglie, scuole, società,... Animazioni fin dal primo pomeriggio e cena offerta. Compreso nella quota di iscrizione (25 franchi per gli adulti, 10 per i bambini), un kit di partecipazione, che comprende tra l'altro una maglietta e una sacca sportiva con lo stemma della manifestazione.

Le corse della speranza esistono da più di trent'anni e si tengono in moltissimi paesi al fine di sensibilizzare la popolazione sulla malattia tumorale e per raccogliere fondi in favore della lotta contro il cancro.

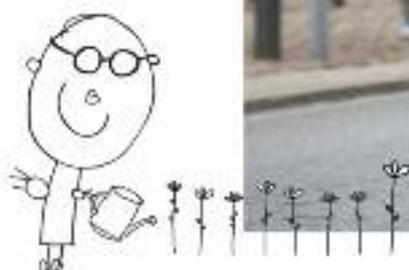
In questi 13 anni abbiamo contribuito con oltre 800'000 CHF ai progetti di ricerca sulle malattie tumorali svolti in Ticino o da giovani ricercatori ticinesi all'estero. Ottocentomila possibilità differenti e speranze per tutte le persone ammalate di una forma tumorale. Possibilità di aiutare la ricerca e i ricercatori a trovare una cura per sconfiggere questa malattia, che purtroppo oggi giorno può colpire tutti noi. Da segnalare come la Fondazione Ticinese per la Ricerca sul Cancro distribuisca borse di studio annuali pari ad un importo di 36mila franchi.

La manifestazione è cresciuta di anno in anno, tanto che all'edizione del 2017 hanno preso parte circa 3mila partecipanti. Per informazioni: www.corsadellasperanza.ch

Farmacisti Spazio Salute



La corsa della speranza
WWW.CORSADELLASPERANZA.CH



spazio gioco bambini

Che fame!

TROVA LE PAROLE E DIMMI "UNA NOIA CHE SI MANGIA"... COS'E'?

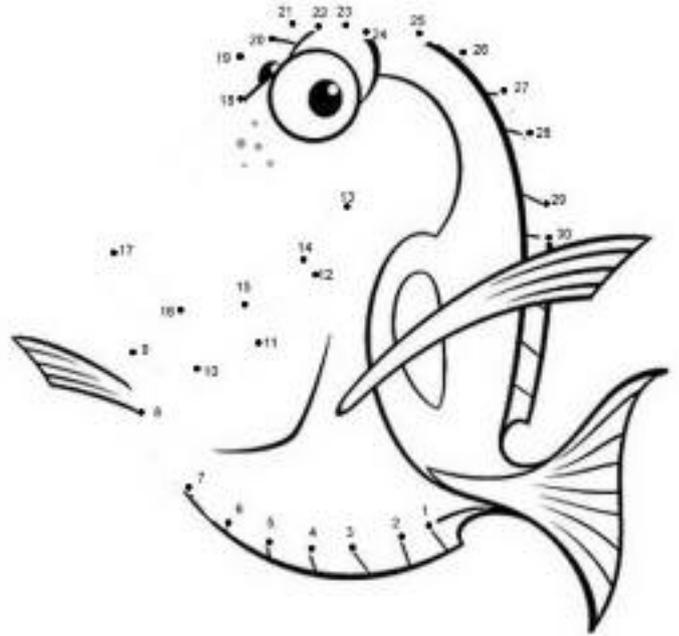


SPAGHETTI	PENNE	SEDANI
ARAGOSTE	RISO	TORTELLI
TIRAMISU'	SCAMPI	FILETTO
PATE'	UOVO	POLPETTE
TROTA	OLIVE	CIPOLLA
PERA	SUGO	PICI

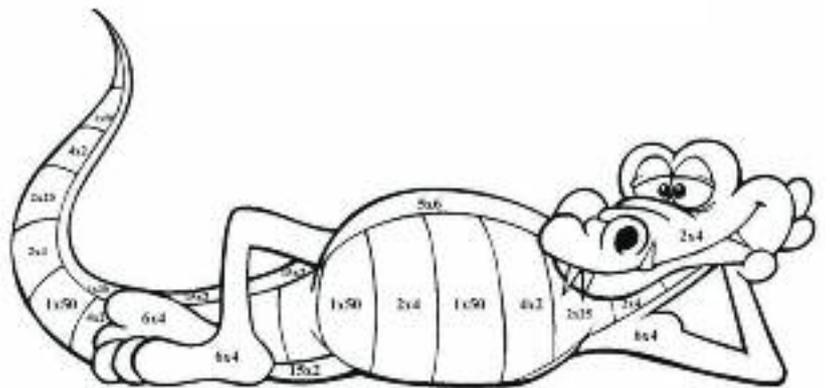


LA RISPOSTA E' _____

Unisci i punti da 1 a 74



Conta e colora



● = 8 ● = 16 ● = 24 ● = 32 ● = 56

L'arrampicata

Fattori della prestazione in arrampicata

Il successo in arrampicata, al di là della congenialità della via (o del boulder) dipende dai seguenti principali fattori:

- componenti organico-muscolari (= le qualità fisiche; cioè forza e resistenza)
- componenti tecniche (= il bagaglio tecnico)
- componenti tattiche (= la capacità di attuare, spesso anche il più rapidamente possibile, la strategia più efficace; sapere cosa, quando e come fare). La capacità tattica è strettamente legata all'esperienza.
- componenti mentali (= presupposti psichici alla prestazione: volontà, motivazione, fiducia nei propri mezzi, consapevolezza delle proprie possibilità).

Di non meno importanza è la componente genetica, intesa sia come base di partenza delle qualità fisiche individuali sia come capacità (o limite) di miglioramento delle qualità fisiche stesse. Naturalmente essere già "forti" in partenza, cioè senza un allenamento specifico rappresenta un notevole vantaggio che deve essere pur sempre bilanciato da un adeguato affinamento tecnico.

La forza in arrampicata

È un fattore essenziale tanto nell'arrampicata con corda quanto nel bouldering, che nella velocità. Sviluppare forza significa principalmente aumentare la propria capacità di tenuta.

La priorità è:

1. forza dita
2. forza grossi muscoli (braccia, dorso)

A determinare la forza di un muscolo concorrono sia fattori nervosi (non comporta un aumento della massa; si stimola con esercizi di forza pura = poche ripetizioni o contrazioni massimali) che fattori strutturali (comporta un aumento della massa; si stimola con più ripetizioni o contrazioni fino all'esaurimento). In arrampicata si deve sempre cercare un equilibrio tra incremento della forza e incremento della massa: è per questa ragione che devono

essere privilegiati esercizi di forza pura.

L'incremento della forza ha inoltre un importante effetto, seppur indiretto, sulla resistenza; di fatti: più sono forte meno sforzo devo fare per superare i passaggi e dunque meno mi affatico.

È importante, soprattutto per chi si allena da molto tempo, variare nella giusta misura gli stimoli di allenamento sfruttando tutti i mezzi a disposizione. Questa alternanza ha lo scopo di evitare il fenomeno dell'assuefazione (per esempio fare sempre e solo muro o solo trave ecc...) che comporta una perdita dell'efficacia dell'esercizio stesso.

È quindi importante, nell'ordine:

- variare le tipologie di esercizi sullo stesso mezzo di allenamento
- variare i mezzi di allenamento

La resistenza in arrampicata

Specialità "lead" (corda)

Resistenza significa soprattutto riuscire a perdurare nell'esercizio mantenendo un elevato rendimento; quando il rendimento è ottimale si fa "catena". I fattori che determinano la resistenza sono localizzati per la maggior parte nei muscoli dell'avambraccio. L'alternanza di contrazioni e rilasciamenti, tipiche dell'arrampicata apportano, col tempo, tutta una serie di modificazioni dentro e fuori la cellula muscolare le più importanti delle quali sono di tipo enzimatico (allo scopo di tamponare l'acido lattico prodotto e consentire alla fibra di contrarsi ancora) e vascolare (velocizzare l'apporto di nutrienti e di ossigeno alle cellule e portare via i prodotti di "scarto" del metabolismo).

La cosa più importante resta comunque che la specialità lead presenta mediamente un'alta componente anaerobico-lattacida ed una minore componente aerobica, le percentuali dipendono dalle caratteristiche dalla lunghezza della via.

Farmacisti Spazio Salute

Farmacisti Spazio Salute



Riduzione all'essenziale – la linea **PUR**



La nuova linea di sali minerali di Biomed. Senza coloranti, né aromatizzanti, né dolcificanti.
Senza glutine, senza zucchero, senza lattosio e senza componenti di origine animale. Integratori alimentare.
In vendita nelle farmacie e drogherie.

© Biomed AG. All rights reserved. 07/2018. Biomed AG, 8600 Dübendorf, www.biomed.ch

BioMed[®]

Spazio Salute sul Web

Scopri le nostre iniziative,
i buoni regalo, le offerte speciali,
scarica la rivista.
Su www.farmaciespaziosalute.ch
le farmacie SpazioSalute
sono ancora più vicino a te...



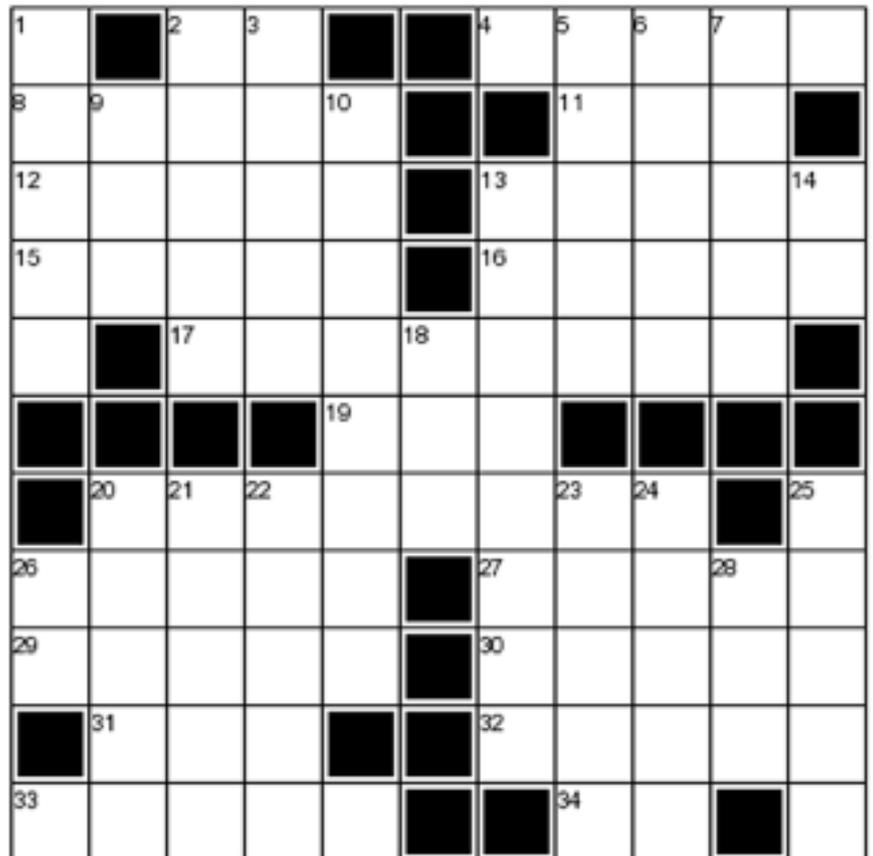
FARMACIE
SPAZIOSALUTE

Orizzontali

2. boia...senza cuore
4. i pezzi più pregiati di una collezione
8. ha confini... bagnati
11. altro nome di Atena
12. il Tony premier inglese
13. nome generico di pianta legnosa rampicante
15. bimbo monello
16. Eddy che è stato un campione dell'atletica
17. un vaso antico
19. camera di commercio
20. casata, ceppo
26. comandò in Argentina
27. mitico cacciatore amato da Eos
29. animalesco, bestiale
30. le parti degli attori
31. re di Wessex
32. il mondo dei musulmani
33. lo sono i veri amici
34. la bevanda delle cinque

Verticali

1. deformazione della spina dorsale
2. guardiano di armenti
3. è essenziale fornirlo in tribunale
5. dea di Sais
6. preso da gran nervosismo
7. si muovono pagaiando
9. società di linguistica italiana
10. una saporita crocchetta di riso
13. danno in affitto
14. la prima e l'ultima lettera
18. palmipede
20. una sequenza
21. fessura dell'ago da cucito in cui si fa passare il filo
22. ha le camere numerate
23. accordo commerciale
24. le curano i giardinieri
25. le cura il parroco
26. i confini del Punjab
28. la Ray partner di Jackson nel video Thriller



Sudoku

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

Le nostre promozioni



a pagina 6



a pagina 12



a pagina 20



a pagina 30



a pagina 34



a pagina 42



a pagina 48

Le nostre promozioni



a pagina 4



a pagina 4



a pagina 8



a pagina 12



a pagina 12



a pagina 16



a pagina 20

spazio promo

Le nostre promozioni



a pagina 2



a pagina 6



a pagina 8



a pagina 10



a pagina 12



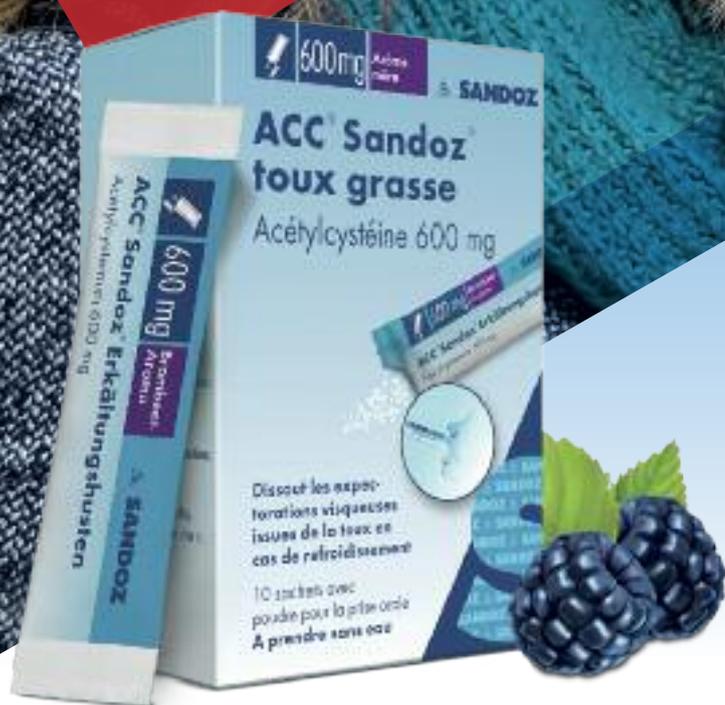
a pagina 16



a pagina 22

Pratico da usare fuori casa
Da assumere senza acqua
Solo 1 volta al giorno

NUOVO



ACC® Sandoz® tosse grassa

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

É un medicamento omologato.
Legga il foglietto illustrativo.

Flector EP Tissugel®

Applicare invece di massaggiare.

Visto
in TV



Un plaster per 12 ore.

www.flectoreptissugel.ch



In caso di artrosi sintomatica del ginocchio.

- Combatte il dolore e l'infiammazione localmente.
- Penetra in profondità nel tessuto infiammato.
- Semplice e pulito da usare.

Anche in caso di distorsioni, contusioni e strappi muscolari.



- Ogni confezione contiene due reti tubolari elastiche per il fissaggio.



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

