

RIVISTA
DI ATTUALITÀ
E BENESSERE



FARMACIE SPAZIOSALUTE



La mia **pancia!**



Calma l'intestino con Curcuma Intest

Integratore alimentare con estratto di radice di curcuma, olio di curcuma, olio di semi di finocchio, olio di menta piperita, omega-3 e vitamina A, che contribuisce al mantenimento della salute delle mucose.

... per una sensazione di
benessere addominale.

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore,

Le Farmacie Spazio Salute costituiscono un gruppo di officine indipendenti ben distribuite sul territorio della Svizzera italiana che, pur mantenendo ognuna la propria identità, uniscono i loro sforzi per rimanere propositive e competitive in un campo, quello della sanità e della salute, in continua evoluzione. Veri e propri centri della salute, si prefiggono di affiancare all'assistenza ottimale nelle terapie la partecipazione all'educazione al mantenimento della salute, alla prevenzione delle malattie ed all'informazione della popolazione.

A questo proposito particolare attenzione è data alla promozione di buoni rapporti di collaborazione con gli altri operatori sanitari, regolarmente coinvolti nella stesura di articoli di attualità e di informazione della rivista trimestrale che porta il nostro stesso nome, stampata in più di 120.000 copie reperibili presso le nostre farmacie e distribuite gratuitamente nelle bucalettere.

Buona lettura.

Farmacisti Spazio Salute

www.farmaciespaziosalute.ch

Marzo 2019

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

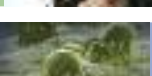
Tiratura: in Ticino 120'000 esemplari

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

Foto copertina: Catia Servalli, Locarno

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

Coordinamento: Poncioni SA, 6616 Losone

Il lifting facciale	5	
spazio salute		
La Fondazione Il Gabbiano	9	
spazio salute		
L'importanza di essere visti nel traffico	15	
spazio salute		
Sport e movimento anche all'aria aperta	21	
spazio salute		
Consigli d'acquisto	25	
spazio convenienza		
Farmacie Spazio Salute	26	
spazio salute		
Sbiancamento dei denti	31	
spazio salute		
Acari della polvere	33	
spazio salute		
Associazione Ticinese Famiglie Affidatarie	34	
spazio associazioni		
Bacche di ginepro	37	
spazio verde		
Parkour	39	
spazio sport		
Giochi	41	
spazio giochi		
Traumi a mani e dita	43	
spazio salute		
Giochi bambini	44	
spazio giochi bambini		
Dieta Detox	47	
spazio salute		
Le nostre promozioni	48	
spazio promozioni		



QUALITÀ
ORIGINALE SVIZZERA.
DAL 1886.

Raffreddore da fieno?

**Goditi
la tua
libertà!**



**Per bambini già
a partire dai 6 anni**



**In forma per la giornata con
Fexo Pollen® Sandoz®**

Sono dei medicinali omologati.
Legga il foglietto illustrativo.

Il lifting facciale

L'invecchiamento è un fenomeno progressivo particolarmente visibile sul volto, la cui struttura si modifica non solo superficialmente ma anche più in profondità.

Molteplici sono le cause: oltre alla genetica, che ha un'importanza fondamentale, troviamo influssi ambientali, eccessiva esposizione al sole, abuso di tabacco e alcool, stress emotivi, alimentazione scorretta, affezioni cutanee, significativa perdita di peso corporeo, cambiamenti ormonali.

Può essere utile rivolgersi al chirurgo estetico quando l'aspetto della persona non rispecchia come in realtà quella persona si sente.

Non sempre la chirurgia estetica del volto risolve solo un problema di rughe: il concetto fondamentale è quello di una corretta disposizione dei volumi del viso. L'obiettivo da raggiungere è che l'aspetto non sia "tirato" ma naturale.

Il paziente riferirà se è infastidito da un aspetto stanco o piuttosto dall'invecchiamento. Diverse zone del viso, se modificate, danno più l'impressione di freschezza o gioventù e, in base alla risposta che il paziente dà, ci si può orientare verso il tipo d'intervento più mirato e adatto. La parte del volto più colpita dal passare del tempo è la zona "mesofacciale" cioè quella mediana che sta su una linea verticale a metà tra il naso e l'orecchio.

Le tecniche oggi a disposizione sono moltissime e se ne possono usare diverse, secondo la fascia d'età del cliente, il tipo di problema che l'affligge e le sue esigenze. Non esiste "il" lifting, esistono varie tecniche di lifting, si tratta di stabilire qual è quella che meglio si adatta a un determinato tipo di persona e al problema specifico da risolvere.

La capacità di immaginare e una certa esperienza aiutano il chirurgo a comprendere e comunicare a chi si sottopone alla procedura anche l'evoluzione dei risultati nel tempo, sia immediatamente dopo l'intervento, sia a distanza di un certo periodo. Un intervento può concludersi con un risultato apparentemente perfetto ma che dopo due o tre anni scompare. Invece, un esito impeccabile a distanza di tempo, non lo è necessariamente nell'immediato. Bisogna essere lungimiranti o trovare un equilibrio tra il tempo da investire per la guarigione e l'efficacia del risultato a lungo termine.

Forse non tutti sanno che i primi interventi di chirurgia estetica, in cui si effettuava la resezione della cute, risalgono già al 1901. Un ventennio più tardi si ricorreva alla mobilizzazione della pelle.

L'inizio della chirurgia plastica moderna data degli anni 70, quando si iniziò a esercitare una trazione non solo sulla pelle ma sullo SMAS, (Sistema Muscolo Aponeurotico Superficiale), una struttura profonda formata da un tessuto che ricopre i nervi e i muscoli responsabili della mimica facciale. È del 1980 il Mask Lift, ideato da Paul Tessier, un lifting profondo in cui tutte le parti molli erano riposizionate rispetto all'osso.

I trend oggi vanno in direzione dei soft lift e sono di moda i lifting a cicatrice corta, evoluzioni meno invasive delle tecniche di lifting profonde. Esistono poi tecniche come il lifting superficiale subcigliare, o altri lifting mesofacciali, nei quali non vengono effettuati i tagli classici che si fanno intorno all'orecchio, bensì sotto gli occhi.

Prima dell'opzione operatoria, esistono varie metodiche non chirurgiche che possono risolvere problemi di rughe e di volumi, come

Dr. med. Philipp Fallscheer
Specialista svizzero FMH
ed europeo EBOPRAS
Chirurgia plastica, ricostruttiva
ed estetica
Membro SSCE/SSCPRE/ISAPS
Medico accreditato presso
la Clinica Sant'Anna di Sorengo



Somatoline Cosmetic®

SCOPRI LE NOVITÀ

SOMATOLINE COSMETIC 2019!



Somatoline Cosmetic. Funziona.

l'acido ialuronico, il botox, sostanze iniettabili o anche applicabili sulla pelle (peeling).

Misure chirurgiche mini invasive ultimamente sono molto richieste, come i lifting con i fili riassorbibili. Piace molto l'idea di qualcosa di poco invasivo, anche se a volte un vero e proprio mini lifting può essere più efficace e dare effetti più naturali.

Il mini lifting può essere fatto anche in anestesia locale, con o senza una sedazione, e presuppone una mobilitazione e resezione della pelle. I lifting convenzionali sono spesso effettuati in anestesia totale e coinvolgono lo SMAS, che viene elevato e spostato oppure piegato, mentre la pelle soprastante viene solo in parte scollata e asportata. Nei lifting profondi il chirurgo solleva oltre alla pelle anche i muscoli, che vengono riposizionati.

Si può anche classificare il lifting secondo la zona del viso trattato. Esiste il lifting della fronte e/o del sopracciglio, quello facciale e quello cervicale, che mira a rimettere in tensione non solo la pelle ma soprattutto il muscolo, denominato platisma, responsabile dell'aspetto invecchiato del collo. Il lifting più diffuso è quello cervico-facciale che coinvolge lo SMAS e che lascia la cicatrice intorno alle orecchie.

Quello del chirurgo plastico è un mestiere estremamente legato all'equilibrio, all'armonia e al buon senso.

Capita che una persona vada in crisi per problemi personali e si rivolga a uno specialista di chirurgia estetica pur di cambiare qualcosa nella propria vita. In quel momento il medico non deve approfittare della sua posizione.

Si vedono in televisione donne tutte con lo stesso volto, spersonalizzate. Questo è un errore derivante dalla mancata analisi da parte del chirurgo delle specifiche zone del viso, e dal fatto di ignorare che il viso giusto non è privo di mimica. Per evitare una cosa simile, bisogna fare attenzione, avere etica professionale e invitare il paziente a riflettere senza prendere decisioni affrettate.

Bisogna anche stare attenti all'ossessione del continuo ritocco, il cosiddetto "effetto Michael Jackson". Un primo risultato positivo deve essere valutato come tale, senza volere insistere. Invece spesso i clienti si abituano al nuovo aspetto, e poi si ingolosiscono e iniziano a volere sempre di più.

È corretto che il chirurgo sconsigli il lifting in determinate situazioni. Se un difetto anche lieve provoca un forte disagio, e il proposito di cercare soluzione nella chirurgia è inflessibile, è giusto intervenire. In alternativa, si possono talvolta suggerire procedure meno invasive.

Comunque, la decisione sull'opportunità di operare e su quale intervento eseguire dovrebbe essere presa insieme al paziente. Ci sono chirurghi che agiscono nel modo che sembra loro giusto, senza discussioni; altri accettano di fare qualsiasi cosa il cliente richieda. L'atteggiamento ideale è una via di mezzo: non imporre la propria visione insindacabilmente, ma mettere la propria esperienza al servizio del benessere e della soddisfazione di chi si rivolge con fiducia al chirurgo estetico.



Dr. med. Philipp Fallscheer

Supradyn[®]
energy



**Supradyn
Energy**
20% di sconto
Validità 3 mesi



Ricostituisce e attiva in caso di carenza vitaminica

Grazie all'apporto extra di
vitamine essenziali e sali minerali.

Sono dei medicinali omologati.
Leggere i foglietti illustrativi.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich



www.supradyn.ch

LCH MKT CC 01.2017/113

Mostrare infine
di nuovo i piedi?



Curanel
smalto per unghie
20% di sconto
Validità 3 mesi



Si tratta di un medicinale
registrato.
Si prega di leggere il
foglietto illustrativo.

CURANEL[®]

Farmaco per il trattamento delle onicomicosi

Utilizzo ancora più semplice
grazie all'applicatore integrato



GALDERMA

Galderma SA, Zugerstrasse 8, 6330 Cham

CHL 140089/12/8

La Fondazione il Gabbiano

Muovi-Ti, progetto di BIKE SHARING nel Sopraceneri

Cos'è la Fondazione il Gabbiano

La Fondazione il Gabbiano offre "servizi utili per giovani" nell'ottica di un accurato reinserimento socioprofessionale. Essa è nata nel 1991 e per più di 20 anni si è occupata, in particolare, del recupero di persone con gravi problemi di consumo di sostanze.

Il cambiamento e l'evoluzione della società non tocca solo le persone, ma anche gli enti come i nostri, ed è così che la nostra Fondazione ha deciso di compiere una svolta nel 2010, cambiando in parte la sua missione ed orientandosi maggiormente alle popolazioni giovani.

Il Gabbiano di oggi si occupa di giovani tra i 15 e i 30 anni con progetti mirati al reinserimento socioprofessionale. La fondazione lavora in un'ottica pluridisciplinare, al fine di offrire interventi che tengano conto dei diversi bisogni espressi, nel rispetto della libera scelta dell'individuo e dei suoi valori umani.

Sul territorio ticinese sono operativi ad inizio 2019 i progetti Midada e Muovi-Ti nel Locarnese, Macondo, MacoBar, Mezanin nel Mendrisiotto e nella stessa regione dal 01.01.2019 abbiamo in gestione il progetto di educativa di prossimità SOPR. Infine il Gabbiano gestisce il Centro educativo per minorenni Ithaka a Bellinzona, la sede legale e la direzione della Fondazione sono situate a Lugano.

La rete di bike sharing nel Locarnese e gli sviluppi del progetto Muovi-Ti

Il Gabbiano si è attivato da ormai 10 anni per promuovere anche un sistema di mobilità lenta nel nostro Cantone, collaborando in particolare con le città del Sopraceneri. Dopo un primo studio di fattibilità realizzato nel 2010 per la città di Bellinzona si è deciso di cominciare con un piccolo atelier di riparazione all'interno del progetto Midada a Muralto. Questo atelier di lavoro ci ha permesso di cominciare con piccole riparazioni di biciclette e abbiamo così dato avvio ad un progetto più ampio. Ed è proprio da piccoli progetti che a volte nascono le belle idee ed è così che la Città di Locarno, conoscendo il nostro lavoro e avendo saputo dell'interesse che portiamo alla mobilità lenta, ha deciso di utilizzare nel 2014 una parte del suo fondo per l'energia per realizzare un concetto di bicicletta condivisa, detto appunto bike sharing.

Dopo alcune valutazioni sui fornitori esistenti in Svizzera la città di Locarno e la Fondazione il Gabbiano hanno messo in funzione la prima tappa della propria rete di bike sharing l'11 gennaio 2016, introducendo e mettendo progressivamente a disposizione degli utenti 100 biciclette su 15 postazioni nel centro urbano cittadino.

Edo Carrasco
Direttore
Fondazione Il Gabbiano
Piazza Molino Nuovo 15
Casella Postale 4216
6904 Lugano
Tel. Centralino 091 922 06 76
Tel. Muovi-Ti 091 744 62 77
www.fgabbiano.ch
contact@fgabbiano.ch



EAU THERMALE

Avène

lenitiva per natura

INNOVAZIONE

DermAbsolu

La gamma anti-età
per pelli mature

TRIPLA AZIONE

RIDENSIFICA
la pelle¹

87%

RIDISEGNA
l'ovale del viso²

84%

RIVITALIZZA
la pelle¹

85%

1. In 5 giorni – % di soddisfazione. Test del
utilizzo consumatore, 87 soggetti tra i 45 ei 65
anni
(53 anni di età media), applicazione del siero
per 56 giorni. Da 1 a 2 applicazioni al giorno.
2. In 1 mese.



LABORATOIRES

Klorane

Il meglio dalla natura per capelli belli e sani



I più preziosi estratti
delle piante

Estratti delle piante da
produzioni al 100% sostenibili

Klorane si impegna mondial-
mente per l'uomo e la natura

Plastica riciclabile e
formulazioni biodegradabili

È importante segnalare che il bike sharing è uno dei più moderni strumenti di mobilità sostenibile sviluppatosi nell'ultimo decennio. Esso permette un utilizzo consapevole e sostenibile dei mezzi pubblici in ambito urbano complementare ad autobus, tram e metropolitane. Il suo sviluppo è ormai riconosciuto a livello mondiale e quasi tutte le grandi città nel mondo hanno inserito un sistema di gestione. Esso permette di integrare tra loro i vari sistemi di comunicazione, completandoli con l'utilizzo delle biciclette condivise per i viaggi di prossimità dove il mezzo pubblico non arriva o non può arrivare. Rappresenta una valida soluzione al problema detto "dell'ultimo chilometro", cioè a quel tratto di percorso che separa la fermata del mezzo pubblico dalla destinazione finale dell'utente.

Muovi-Ti ha ottenuto subito un ottimo riscontro e l'interesse mostrato da più Comuni ha spinto ad un rapido allargamento del sistema. Attraverso la Commissione Intercomunale dei Trasporti del Locarnese (CIT) questo interesse si è concretizzato ed è stato integrato nel Programma d'Agglomerato per il Locarnese di terza generazione (PALoc3), presentato nella primavera 2016.

Alla Città di Locarno, avendo maturato la necessaria esperienza, è stata assegnata la progettazione di quest'estensione che, dopo un primo giro di verifica, ha raccolto l'adesione di 15 Comuni.

L'estensione territoriale del progetto ha così permesso l'allargamento oltre i confini distrettuali a est (Cugnasco-Gerra e Gambarogno) e a ovest (Centovalli e la Valle Onsernone) e così dal mese di giugno 2018 il bike sharing Locarnese è pienamente attivo.

L'ampiezza del progetto e le novità tecniche introdotte hanno richiesto un periodo di assestamento iniziale con alcune difficoltà di gestione nella rete. Malgrado ciò sono stati raggiunti ottimi risultati di impiego da parte degli utenti che crescono numericamente in modo costante. Oggi la rete del Locarnese è attiva con 96 postazioni e 489 biciclette di cui 269 e-bike.

Nel frattempo si è concretizzato anche l'interesse espresso da tempo da parte della Città di Bellinzona che ha deciso di ancorarsi alla rete del Locarnese e che collocherà alcune postazioni sul proprio territorio nel corso della primavera del 2019, includendo così tutto il Piano di Magadino all'interno di una rete di bike sharing con ulteriori 45 biciclette a pedalata assistita.

Nelle scorse settimane anche i Consigli Comunali di alcuni Comuni della Vallemaggia (Avegno-Gordevio, Maggia e Cevio) hanno approvato il credito per l'implementazione di diverse postazioni sul loro territorio che si ancoreranno anch'esse alla rete esistente nel Locarnese e vi saranno quindi ulteriori 7 postazioni da Avegno fino a Bignasco.





**Efficiente.
Attento.
Rafforzato.**

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

Ottenibile in farmacia e in drogheria.

È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

© 2019 MEDA Pharma GmbH,
8602 Wangen-Brüttisellen, a Mylan company

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

Mylan

CB12 COLLUTORIO. NEUTRALIZZA ATTIVA- MENTE L'ALITO CATTIVO. Invece di coprirlo.

-  Alito gradevole per 12 ore
-  La combinazione unica e brevettata
-  Contiene fluoruro per rinforzare i denti

Ottenibile in farmacia
e in drogheria – www.cb12.ch

*Fidatevi di momenti sicuri –
in qualsiasi momento*



© 2019 MEDA Pharma GmbH,
8602 Wangen-Brüttisellen, a Mylan company

Mylan

Gestione del progetto da parte della Fondazione il Gabbiano

Tutto il circuito che si stava sviluppando necessitava evidentemente di una gestione sagace e solida. In questo senso il lavoro che era stato sviluppato da anni ci ha permesso di gestire nella parte pratica il bike sharing. Così è nato il progetto Muovi-Ti che è ormai al suo terzo anno di attività. La sua creazione è stata pensata per permettere a giovani del nostro territorio di rimettersi in gioco a livello lavorativo. Oltre al reinserimento socioprofessionale, il progetto prova a sensibilizzare i giovani per quanto attiene alla mobilità sostenibile. Un occhio di attenzione è portato anche al recupero e al riciclo di oggetti e materiale per l'atelier e così si cerca di dare, ad oggetti di vario genere, una seconda vita.

L'obiettivo sostanziale di Muovi-Ti è comunque quello di accrescere le potenzialità personali dei giovani, creando un'attitudine e una stabilità idonee per permettere loro di rientrare nel mondo del lavoro. L'opportunità, costruita con le Autorità del Locarnese, ci ha permesso di creare una vera attività lavorativa e nel concreto ci occupiamo del riordino delle bici, della manutenzione ordinaria, la riparazione, la gestione della rete coinvolta e il contatto diretto con gli utilizzatori del servizio. Tutto questo ha dato la possibilità ai giovani di sentirsi parte di un progetto lavorativo concreto perché è stata creata una palestra lavorativa che ha permesso loro di confrontarsi con le difficoltà, le stesse che potrebbero incontrare nel mondo del lavoro reale. L'attività gli ha offerto anche la possibilità di esprimersi in un ambiente sicuro, un luogo dove sono affrontate le problematiche in modo diverso rispetto al passato.

L'accompagnamento garantito da Muovi-Ti ha evidentemente la finalità di permettere alla persona di trovare la giusta stabilità e l'indipendenza necessarie per affrontare le nuove sfide che la vita metterà loro di fronte.

Grazie a questo lavoro intenso, all'impegno, alla motivazione e la determinazione dei ragazzi inseriti nel progetto, il sistema ha potuto funzionare al meglio delle sue possibilità. In questi tre anni abbiamo potuto appurare, come in passato anche negli altri progetti della Fondazione il Gabbiano, che un accompagnamento più completo può portare il giovane a un'evoluzione più rapida e duratura nel tempo!



Edo Carrasco



Cosa da donne.

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

lactacyd.ch

LACTACYD

SICURA DEL TUO INTIMO, SICURA DI TE

Interdelta SA | 1762 Givisiez | info@interdelta.ch

*Nicholas Hall, global OTC database DB6, sales in €mn, MAT Q4 2016.

3M

MASSIMO CONTROLLO

Sollievo naturale dal dolore per tutta la famiglia.

Nexcare™ ColdHot Gel Compresses

Allevia il dolore e l'infiammazione in modo naturale e senza farmaci con Nexcare™ ColdHot.

I cuscini ColdHot con gel biodegradabile sono facile da usare, sono riutilizzabili e non tossici, forniscono freddo o caldo per ridurre il dolore muscolare e il gonfiore.

La tua vita può andare avanti come sempre anche dopo colpi, incidenti o scivolate, ma servono le cure forti di Nexcare™.



Facile da usare. Riutilizzabile. Non tossico.



Nexcare™
ColdHot

L'importanza di essere visti nel traffico

"See you" – "Made visible" – "Rifletti"

Tre slogan diversi, ma che hanno un solo denominatore comune: promuovere il concetto di vedere ed esser visti nel traffico. Poco importa che tu sia un pedone, un ciclista o un conducente, che tu stia portando a spasso il tuo amato amico a quattro zampe, che tu lo faccia di notte o di giorno, farsi vedere ed esser visti gioca un ruolo determinante nell'atteggiamento del singolo al fine di evitare spiacevoli incidenti sulle strade. L'upi è stato coinvolto in tutte le citate campagne, in cooperazione con altri importanti partners che operano giornalmente nell'ottica di una maggior sicurezza sulle strade.

La campagna iniziale "See you", promossa dal "Gruppo di lavoro sicurezza grazie alla visibilità" per il quale l'upi aveva la conduzione, è stata poi assorbita dal 2017 con la campagna "Made visibile" sostenuta dal Fondo federale di sicurezza stradale (FSS), campagna che aveva lo scopo già di sensibilizzare gli utenti della strada a quelle situazioni pericolose proprio scaturite dalla mancanza di percezione della presenza di altri utenti in ambito della circolazione stradale, campagna che è sotto la responsabilità del Touring Club Svizzero TCS.

Il Fondo federale per la sicurezza stradale, da lì a breve, ha quindi indetto un concorso creativo per l'avvio di una campagna parallela, a carattere regionale, incentrata sulla stessa tematica, ovvero un prodotto mirato al nostro particolare Canton Ticino. La Commissione Strade Sicure (CSS) ha deciso di partecipare a tale concorso presentando per l'appunto la campagna "Rifletti", che viene finanziata dal FSS e che è stata presentata ufficialmente nel mese di aprile scorso ed è tutt'ora, e lo sarà, presente a livello mediatico e cartellonistico sul nostro territorio.



Pascal Agostinetti
Capodelegato upi
per la Svizzera meridionale

"Rifletti" l'idea e gli obiettivi

La campagna poggia sul duplice significato della parola "Rifletti":

- il comportamento responsabile da una parte, ovvero riflettere, inteso come l'atto di pensare, ragionare, prendere coscienza e responsabilità;
- la visibilità fisica dall'altra, ovvero il riflettere rifrangendo la luce, rendendosi quindi maggiormente visibile.

Gli obiettivi di questa campagna sono qui descritti

Anche in auto puoi contribuire alla sicurezza

- Adegua la tua guida alle condizioni meteo e di visibilità.
- Assicurati la massima visibilità. Tieni puliti il parabrezza e il lunotto. Togli neve e ghiaccio.
- Controlla regolarmente che le luci siano funzionanti e pulite.
- Verifica periodicamente la tua capacità visiva: una visita dall'oculista può salvare vite.

Consigli per ciclisti e e-biker

- La legge prescrive luci e riflettori anteriori, posteriori e sui pedali (fanno eccezione i pedali da corsa, i pedali di sicurezza e simili). Si consiglia l'utilizzo di fari montati in modo fisso nonché luci supplementari continue. Controlla in intervalli regolari il buon funzionamento di queste luci. I catarinfrangenti fissati ai raggi o i pneumatici rinfrangenti assicurano una visibilità laterale.
- Per aumentare ulteriormente la tua visibilità di notte puoi indossare un gilet rinfrangente nonché guanti e fasce per braccia e caviglie muniti di materiale rinfrangente.

Consigli per i bambini

- Comprate solo giacche impermeabili o invernali, cartelle o borse per lo sport nonché scarpe invernali con grandi superfici di materiale rinfrangente. Gli adesivi decorativi o i pendenti sono degli ottimi elementi aggiuntivi. Usati da soli non dispongono però di una superficie sufficiente.
- Fai indossare al tuo bambino il triangolo rinfrangente o i giubbotti rinfrangenti anche quando non va a scuola.
- Anche per i bambini i materiali rinfrangenti alle caviglie e ai polsi sono particolarmente efficaci.

Consigli per l'uso dei mezzi simili ai veicoli

- Se ti sposti con i pattini, pattini in linea, monopattini, ecc. su una ciclistica o una strada (sulle strade principali è proibito usare i mezzi simili ai veicoli) di notte o in condizioni di scarsa visibilità, devi applicare su di te o sul tuo mezzo una luce bianca davanti e una luce rossa dietro.
- Anche in questo caso i vestiti chiari muniti di materiale rinfrangente nonché di fasce a caviglie o polsi ti rendono più visibile.

Consigli per pedoni e podisti

- Indossa vestiti chiari con materiale rinfrangente visibile a 360° gradi.
- Particolarmente efficaci sono i materiali rinfrangenti alle caviglie e ai polsi.
- Sulle strade di campagna buie le luci LED bianche e statiche per abbigliamento incrementano la tua visibilità al buio.
- Usa un ombrello con materiale rinfrangente.

OMEGA-life®:

sostiene il cuore e le funzioni cerebrali

con olio di alghe



OMEGA-life®
capsule
20% di sconto
Validità 3 mesi



Vitalità naturale dal mare.

Omega-life® contiene gli acidi grassi omega 3 EPA e DHA, d'importanza vitale, che influenzano la regolazione dei lipidi nel sangue e contribuisce al mantenimento della normale funzione cerebrale. Una capsula copre il fabbisogno giornaliero. In vendita nelle farmacie e nelle drogherie.

OMEGA-life® - ogni giorno per la vita
www.omega-life.ch

DG
DOETSCH GRETHER

Vivere rilassati

cannaQIX®

- ✓ Per la psiche e per i nervi
- ✓ Riduce lo stress
- ✓ con estratto di canapa



CannaQIX
pastiglie
20% di sconto
Validità 3 mesi



Informazioni: www.cannaqix.ch


Swiss
made

Perché una campagna specifica per il Ticino?

Nel 2016 abbiamo potuto contare quasi 4'000 incidenti sul territorio nazionale, dei quali una quindicina con esito mortale e circa 200 feriti. Cifre che sono sicuramente migliorate rispetto agli anni 90, ma per le quali si deve ancora fare molto in ambito di prevenzione e sensibilizzazione, con il dichiarato obiettivo di abbassare ulteriormente questi dati. Secondo i dati dell'upl divulgati già nel 2010, in Ticino, abbiamo una possibilità doppia di essere coinvolti in un incidente stradale. Le cause principali sono da attribuire al non rispetto delle norme sulla circolazione, in particolar modo l'inosservanza del diritto di precedenza, al consumo di alcoolici alla guida, alla velocità e alla disattenzione.

Un dato abbastanza eclatante che non poteva rimanere inosservato e che di conseguenza ha portato all'ideazione di questa campagna di sensibilizzazione mirata per il nostro territorio. Le caratteristiche del traffico di casa nostra sono ben evidenziabili e sicuramente identificabili dalla più parte di voi, come ad esempio la particolare "mentalità latina" nell'utilizzo dell'automobile, che ci contraddistingue a differenza dei nostri compatrioti, il fatto che l'auto rimanga ancora uno status symbol, irrinunciabile, o ad esempio anche solo l'importante quantitativo di traffico presente sulle nostre strade, il traffico di frontalierato. In Ticino circolano giornalmente 62'000 veicoli e annotiamo la presenza di 620 auto ogni 1'000 persone. Da noi possiamo sicuramente denotare una maggior presenza di scooter e moto, condita purtroppo anche da una certa indisciplinarietà generale, in aggiunta ad un utilizzo minore in generale dei trasporti pubblici. Situazioni che, come detto, ben ci identificano e differenziano rispetto al resto della Svizzera. In strada la responsabilità è di tutti!

L'importanza del fattore di essere visti nel traffico.

Ma per finire perché è così importante essere visti nel traffico? La risposta è molto semplice: ridurre notevolmente i tempi di reazione degli altri conducenti. Statisticamente abbiamo appreso che la riduzione di un solo secondo dei tempi di reazione di un conducente, permetterebbe di dimezzare il numero di incidenti, un dato strabiliante e che deve incentivare a lavorare in quest'ottica e ci aiuta a comprendere quanto siano importanti e determinanti i tempi di reazione in caso di pericolo.

Altri fattori che incidono notevolmente sul fattore visibilità sono chiaramente le condizioni meteorologiche, per le quali al crepuscolo annoveriamo un aumento pari a 3 volte della possibilità di non esser visti e, in caso di pioggia o neve, addirittura dieci volte maggiore! Prima di farci la nostra corsetta serale, accompagnare il nostro amico a quattro zampe o anche solo fare la salutare passeggiatina, quanti di noi riflettono sul modo di vestirsi, soprattutto nelle tipiche serate buie invernali? Molto spesso il conducente si trova di fronte le persone, che nella notte si spostano a piedi, corrono, passeggiano, all'ultimo momento e non hanno di conseguenza l'eventuale tempo necessario per reagire.



DermaPlast® ACTIVE Only for Champions

HARTMANN

Mujinga Kambundji
Atleta

Ritorna rapidamente al tuo meglio con
DermaPlast® ACTIVE. Raffreddamento, riscaldamento,
sostegno – il pacchetto globale per sportivi.

www.dermaplast.ch



Veroval®



NUTRIZIONE

CONTROLLO

ATTIVITÀ FISICA

I tre pilastri per una vita sana.

Gli strumenti di misura Veroval®. Precisi. Affidabili. Semplici.

www.veroval.ch

HARTMANN

Alcuni consigli per "riflettere" meglio

Per le riflessioni personali, non possiamo evidentemente intervenire in modo concreto e lasciamo fare ad ognuno un proprio esame di coscienza, di responsabilità, ma per la "riflessione" più materiale, abbiamo sicuramente qualche consiglio più tangibile ed efficace da suggerirvi.

Le teste sagge si proteggono anche al buio, poiché all'imbrunire e di notte, ma anche in caso di nebbia o pioggia, si fatica a riconoscere colori e dettagli. Questo è il motivo per cui le persone vestite di scuro e i ciclisti senza luci o con luci troppo deboli spesso non vengono viste. Pertanto: indossa vestiti chiari e usa materiale rifrangente per renderti visibile da ogni lato. L'uso di tale materiale ti permette di renderti visibile già da una distanza di 140 metri.



Stress

Lo stress ha un impatto molto alto sull'attenzione: rifletti, non portare il nervosismo con te durante il tuo viaggio in auto.

Selfie

Scegliere un selfie a 100 km/h equivale a guidare a occhi chiusi per 400 metri.

Contrasti di luce

È solo l'oscurità così come l'entrata o l'uscita dalle gallerie possono accecarci per alcuni secondi a 100 km/h significa percorrere un 2-3 campi di calcio al buio.

Musica

I cellulari distruggono la guida: ma anche i navigatori e la musica troppo alta, hanno un forte impatto sull'attenzione. Rifletti: devi mettere il volume al massimo?

Vista

La tua vista può peggiorare negli anni, ma non necessariamente quando sei soriano. Rifletti: controlla la tua vista periodicamente.

Rumore

L'aumento dell'utilizzo dei mezzi elettrici distoglie la percezione a causa della mancanza di rumore di questi ultimi. Rifletti: serve più attenzione.

Rifrangente

Un materiale riflettente permette una visibilità a 140 metri di distanza, rispetto alla visibilità standard di 25 metri dell'occhio umano. Rifletti: indossa indumenti rifrangenti!

WhatsApp

Rifletti: scrivere un SMS aumenta il tempo di reazione e lo spazio di frenata fino al 50%.

Speriamo di avervi dato qualche maggiore ragguaglio in ottica di una maggior visibilità sulle nostre strade, di giorno, di notte, a piedi o con la vostra famiglia in bicicletta. Ognuno di noi, nel suo piccolo, può contribuire a ridurre il numero di incidenti che annualmente riscontriamo sulle nostre strade, con semplici accorgimenti, ma che risultano fondamentali e determinanti al fine di essere visti meglio. Siamo sicuri che la prossima volta che vorrete fare un po' di sport, recarvi a piedi a fare la spesa o anche semplicemente nell'accompagnare i vostri figli a scuola, una parola d'ordine obbligatoria non potrà di certo mancare: Rifletti!

Pascal Agostinetti

DulceSoft®

Allevia delicatamente con
una sensazione naturale.

PER UN RITORNO ALLA NORMALITÀ DEL VOSTRO TRANSITO



È un dispositivo medico.
Leggere il foglietto illustrativo.

DulceSoft®

RIPRENDETE IL CONTROLLO.

sanofi-aventis (swizzera) sa, 1211 Vernier / CH

NON SI LASCI FERMARE DAL RAFFREDDORE DA Fieno!

Telfastin Allergo

Immunofarmaco
antistaminico / Antiallergico

SANOFI

- ✓ Non provoca stanchezza
- ✓ Agisce entro un'ora
- ✓ Efficace 24 ore
- ✓ Combatte diversi sintomi
- ✓ Per l'uso quotidiano

5 in 1

contro il raffreddore
da fieno

www.allergo.ch

È un medicamento omologato.

Leggere il foglietto illustrativo.

sanofi-aventis (swizzera) sa, 1211 Vernier / CH

SANOFI



Sport e movimento anche all'aria aperta

Non esistono limiti d'età quando parliamo di attività fisica. Il movimento è la chiave per mantenersi autonomi il più a lungo possibile, contrastando l'invecchiamento e le principali malattie ad esso legato.

Con l'età tendiamo a perdere massa muscolare (sarcopenia), motivo per il quale è importante sensibilizzare le persone con programmi preventivi di sport e movimento e in particolare di allenamento della forza.

Pro Senectute propone in tutta la Svizzera numerose discipline sportive riconosciute dal programma della Confederazione esa (sport per adulti svizzera). Il programma permette, tramite la formazione di monitori e monitorici qualificati, di far muovere il maggior numero di persone possibile attraverso proposte di lezioni settimanali strutturate. In particolare, Pro Senectute Ticino e Moesano coinvolge ca. 2500 persone dai 60 anni in su, migliorandone notevolmente la qualità di vita, se si pensa che la maggior parte di essi, prima della terza età, svolgeva una vita piuttosto sedentaria.

Le proposte sportive di gruppo si svolgono in un contesto differenziato (acqua-fitness, danza popolare, ginnastica in palestra, ginnastica dolce da seduti, n.walking e ginnastica all'aperto) e di prossimità (nei comuni, nei quartieri, presso le strutture abitative e centri diurni, presso le associazioni, ecc.).

Se le infrastrutture sportive non sono disponibili, possiamo sempre pensare all'alternativa che è sempre a nostra portata di mani e piedi: l'allenamento all'aria aperta. L'attività può essere svolta sotto casa e/o in quartieri con un'ambientazione suggestiva, come quella del Parco della Pace di Locarno, del lungolago di Paradiso, del Parco Ciani di Lugano o del CardioCentro Fitness Park sul lungofiume di Pregassona, utilizzando quindi anche i macchinari per gli esercizi presenti in queste zone (Fitness Park all'aperto). Si stanno moltiplicando infatti anche in Ticino queste opportunità promosse dai comuni.

Il partenariato per Pro Senectute è interessante, in quanto spesso persone che non hanno una pratica sportiva regolare e restie all'idea di fare un allenamento in uno spazio pubblico con l'uso di macchinari, possono aggregarsi ed effettuare due lezioni di prova in gruppo.

La proposta sta cambiando le abitudini dei ticinesi in quanto siamo passati in poco tempo da alcune proposte estive al ritrovo settimanale svolto durante tutto l'anno.

Un'ora di lezione in gruppo

Si passa dalla prima mezz'ora di riscaldamento con esercizi di elasticità ed equilibrio alla seconda parte sulla forza, esercitata alle macchine con dolcezza e moderazione oppure a corpo libero a dipendenza della meteo e delle esigenze delle persone. *Un'attività sportiva per anziani finalizzata al mantenimento di un buono stato di salute deve pre-*

S. Frigerio Zocchetti
Pro Senectute
Ticino e Moesano
Creativ Center
(Sport-Formazione-Vacanze)

Gambe forti per camminare sicuri.

Partecipa anche tu all'ora di forza ed equilibrio per più sicurezza nella tua quotidianità.

«All'allenamento si gioca con forza ed equilibrio»

«Viva in equilibrio!»

«All'allenamento si gioca con forza ed equilibrio!»

Per saperne di più:
www.prosenectute.ch/it

Logos: UPI, Pro Senectute, Ticino e Moesano, Creativ Center, and others.

MAL DI TESTA?
MAL DI SCHIENA?
MAL DI DENTI?
DOLORI MESTRUALI?

QUANDO I DOLORI ACUTI VI BLOCCANO

DOLO-SPEDIFEN forte 400

AIUTA

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

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



www.dolospedifen.ch



Zambon

Similasan

In caso di raffreddore da fieno mi fido di Similasan.

Aiuta in caso di raffreddore da fieno accompagnato di deflusso dal naso, lacrimazione e bruciore agli occhi.

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

vedere esercizi di rinforzo muscolare, perché una muscolatura forte è un presupposto importante per affrontare in sicurezza la vita di tutti i giorni.*

Inoltre è importante lavorare sul proprio corpo a contatto con la natura per svariati motivi: la luce solare stimola in modo notevole l'attività del sistema immunitario, il contatto con l'ambiente esterno ha un effetto rivitalizzante sull'umore, aspetto che va ad aggiungersi al divertimento con il gruppo e agli stimoli che trasmette il/la monitore/monitrice come per esempio gli esercizi sulla forza che fanno sentire le persone più sicure.

Allenarsi in gruppo assume un'importante valenza sociale, anche nella lotta contro la solitudine e nella valorizzazione della persona che invecchiando diventa partecipe delle proprie azioni e della propria mobilità (movimento consapevole).

S.Frigerio Zocchetti

Fonti:
Formazione sport per adulti svizzera
(manuali e documenti UFSPÖ) e
Pro Senectute Svizzera
(Aspetti specifici legati all'età)*
UPI, Ufficio prevenzione
infortuni

Per maggiori informazioni sull'attività fisica

Pro Senectute Ticino e Moesano Creativ Center

(Sport-Formazione-Vacanze)

Via Vanoni 8/10

6904 Lugano

www.prosenectute.org e-mail:

creativ.center@prosenectute.org

Campagna nazionale gambe forti per camminare sicuri

L'allenamento della forza e dell'equilibrio ripaga chi si allena regolarmente, conservando la forza e l'equilibrio, resta mobile e può mantenere la propria indipendenza fino a un'età avanzata. Upi, Pro Senectute Svizzera, Lega svizzera contro il reumatismo, physioswiss e Promozione Salute Svizzera si sono posti l'obiettivo di motivare soprattutto gli adulti più anziani a svolgere un allenamento regolare. La campagna è tesa a dimostrare che gli esercizi in casa o in un corso con altre persone interessate sono divertenti e si rivelano efficaci.

www.camminaresicuri.ch

Associazione Pipa

Opuscolo se mi muovo mi mantengo in forma www.lnrg.ch



PERDITE URINARIE?



**Non c'è motivo di perdere il controllo.
Le protezioni assorbenti e i Pants di TENA MEN in diversi livelli di assorbenza
garantiscono sempre il pieno controllo, trattenendo efficacemente i liquidi.**

**Pacchetto di prova gratuito su
www.tena.ch/men o 0840 / 22 02 22***

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



TENA, un marchio della Essity

Nelle Farmacie Spazio Salute conviene!



Pillola

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

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



Isomax - Soluzione fisiologica

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

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



Misuratori di pressione Veroval

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

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



Test di gravidanza

Le Farmacie Spazio Salute vi propongono i test di gravidanza ad un prezzo imbattibile:

- singolo Chf 9.90 e doppio Chf 18.90



Le Farmacie Spazio Salute vi offrono ad un prezzo vantaggioso il

Termometro Digitale Thermoval

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



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.-

Luganese



Farmacia dell'Aeroporto SA



Farmacia Sant'Antonio



Farmacia Centro Grancia



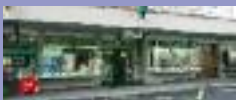
Farmacia Tosi



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

Via Lugano 21
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

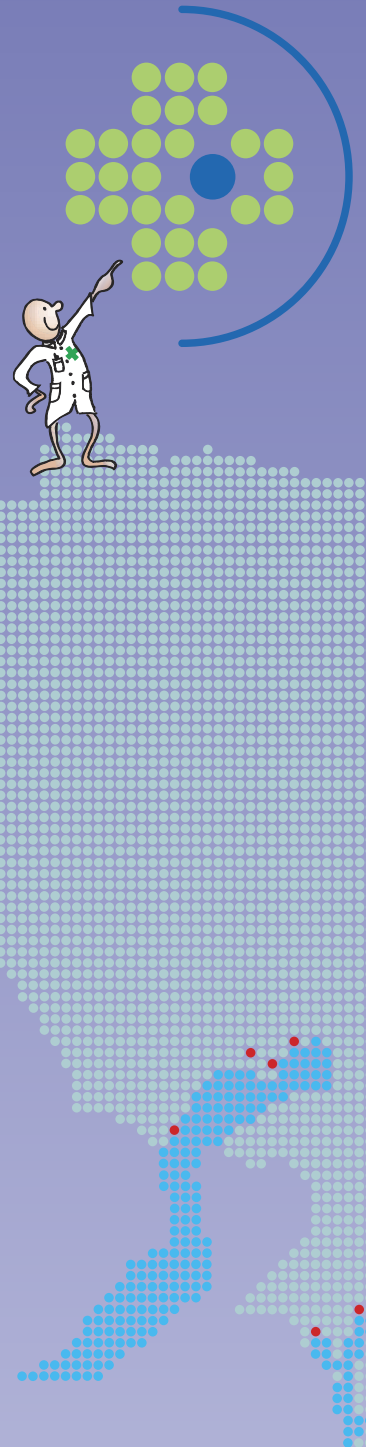
Via Cantonale
Tel. 091 946 44 11

Tesserete

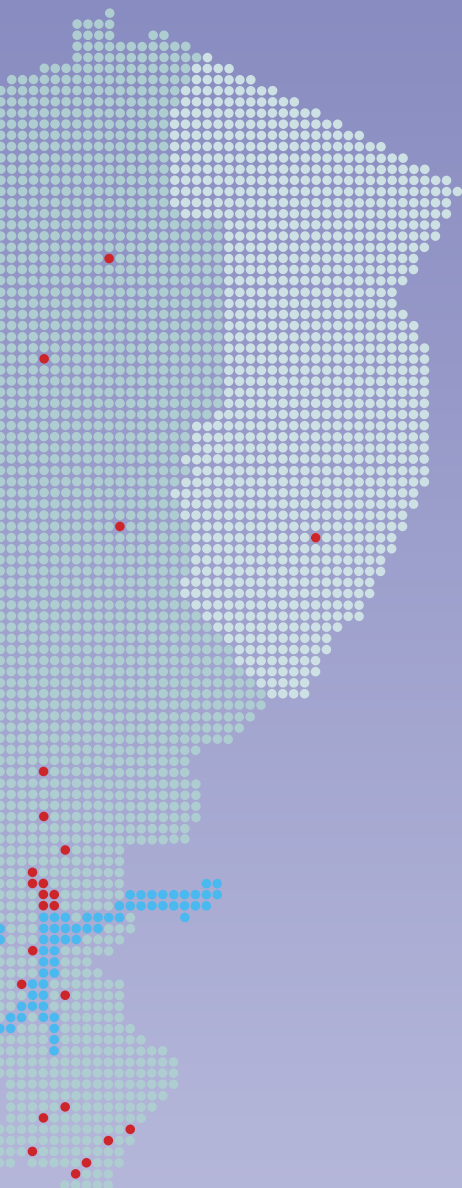
Via Canonica
Tel. 091 943 19 21

Vezia

Stabile ai Cedri
Tel. 091 967 19 19



FARMACIE SPAZIO**SALUTE**



Bellinzonese, Tre Valli e Mesolcina



Farmacia Centrale

Biasca

Via Pini 18
Tel. 091 862 12 12



Farmacia Cugini

Giubiasco

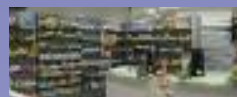
Largo Libero Olgiati 83
Tel. 091 857 12 51



Farmacia Moretti

Grono

Via Cantonale
Tel. 091 827 15 01



Farmacia Serravalle

Malvaglia

Via Campagnora 12
Tel. 091 870 20 21

Locarnese



Farmacia Bianda

Brissago

Via Leoncavallo 7
Tel. 091 793 20 65



Farmacia Varini

Locarno

Piazza Grande 4
Tel. 091 751 29 71



Farmacia San Lorenzo

Losone

Via Locarno 1
Tel. 091 791 50 53



Farmacia Verbano

Minusio

Via San Gottardo 80a
Tel. 091 743 15 58

Mendrisiotto



Farmacia del Corso

Chiasso

Piazza Bernasconi 5
Tel. 091 683 69 21



Farmacia San Gottardo

Chiasso

Corso San Gottardo 11
Tel. 091 682 86 77



Farmacia Giardino

Coldrerio

Via Mercole 6
Tel. 091 646 94 64



Farmacia Quisisana

Novazzano

Via Marchetto 3
Tel. 091 682 03 23



Farmacia Serfontana

Serfontana

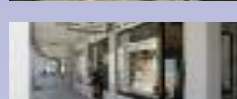
Centro Serfontana
Tel. 091 683 05 05



Farmacia Pestoni

Stabio

Via Giulia 20
Tel. 091 647 16 27



Farmacia Santa Chiara

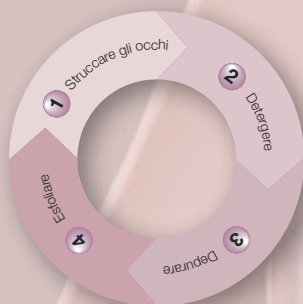
Vacallo

Via Gen. Guisan 2
Tel. 091 683 72 43

Routine personale di detersione

PREPARAZIONE PERFETTA PER LA CURA DEL VISO

La base di una cura efficace della pelle è una
deterzione delicata e profonda in quattro mosse.



MADE IN SWITZERLAND



REGALO

Una Lozione Micellare
Detergente 3-in-1 (50 ml)
con ogni prodotto detergente
(fino ad esaurimento scorte)



BioVigor®

Energia per il corpo e per la mente.



Nuovo!

Confezione grande

Fate il pieno di energia!

Combinazione intelligente
di vitamina B12 e 4 aminoacidi.

www.biovigor.ch

Sciroppo al gusto di ciliegia, preparato fresco.

- Aumenta le ridotte capacità fisiche e mentali.
- Agisce contro la stanchezza, la mancanza di concentrazione e la tensione nervosa.
- Sostiene l'organismo durante e dopo una malattia.
- Privo di lattosio, alcol e glutine.
- Senza zuccheri cariogeni, adatto ai diabetici.
- Nessun componente di origine animale, adatto ad una alimentazione vegana.
- Adesso è anche disponibile una confezione grande per un trattamento di 30 giorni.
- Made in Switzerland.



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

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

Muove la gente.

Calendario 2019

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

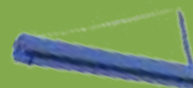
Aprile
Buono
Strath Vitality
in collaborazione con
Bio Strath



Maggio
Santasapina caramelle
in collaborazione con
Vogel



Giugno
Tappetino spiaggia
in collaborazione con
Vifor



Grande sorteggio Montepremi CHF 15'000

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

Staccate e consegnate
in una farmacia
Spazio Salute

2019 aprile

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

Buono

Strath Vitality

Grande sorteggio

2019 maggio

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

Buono

Santasapina

Grande sorteggio

2019 giugno

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

Buono

Vifor

Grande sorteggio

UN'ALTERNATIVA IN CASO DI DOLORE ACUTO DELL'ARTROSI

Si lasci consigliare dal suo specialista.



È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

GSK Consumer Healthcare Schweiz AG

Non ingerire, applicare direttamente.



Più gioia di muoversi

CHCH/CHVOL7002/18a

Otrivin
Natural



Libera il naso dal polline.



Otrivin
natural spray
20% di sconto
Validità 3 mesi



LAVAGGIO NASALE CON
100% ACQUA DI MARE



Dispositivo medico

GSK Consumer Healthcare Schweiz AG
CHCH/CHOTRI/0038/17



Sbiancamento dei denti

Lo sbiancamento dei denti fa parte dell'odontoiatria estetica ed ha lo scopo di intervenire sul processo di naturale invecchiamento. Con l'avanzare degli anni i denti perdono il loro splendido bianco della nostra gioventù e diventano sempre più gialli e grigi.

Quali sono le cause?

Le cause principali delle alterazioni della tonalità dei denti sono un frequente consumo di agenti coloranti presenti nella nicotina, nel vino rosso, nei succhi di frutta, nella salsa di soia, nello zafferano, nel tè o nel caffè.

Terapie di sbiancamento

Esistono delle terapie "fai da te" con dei dentifrici sbiancanti o con delle strisce sbiancanti che sono però meno efficaci delle terapie professionali odontoiatriche. In contrasto alle terapie "fai da te" le terapie del dentista sono veloci, sicure, ben studiate, durature e conducono a un notevole aumento della tonalità sbiancante.

Svolgimento della terapia odontoiatrica

Dopo una prima visita e una valutazione dei denti e delle gengive, la terapia odontoiatrica consiste nella pulizia meccanica degli strati superficiali dello smalto per togliere la placca e il tartaro con l'aiuto degli strumenti a ultrasuoni. Per l'ablazione di pigmenti coloranti della teina e della caffeina dalla superficie dei denti, sono molto efficaci alcuni sistemi, non dolorosi, che impiegano getti di polvere a base di una miscela di bicarbonato. Dopo questo primo trattamento i denti appaiono più puliti e più chiari; i pazienti riferiscono di avere una sensazione piacevole. In seguito a questa terapia il dentista può ricorrere al metodo professionale a base di gel di perossido per sciogliere i pigmenti dei cibi che sono accumulati negli strati più profondi del dente. In questo modo è possibile avere un forte effetto sbiancante. Per l'applicazione del gel il dentista può scegliere tra i seguenti due metodi: la terapia eseguita a casa dal paziente chiamata "home - bleaching" (bleaching = sbiancamento) oppure, la seconda possibilità, la terapia eseguita nello studio dentistico chiamata "in - office - bleaching".

"Home - bleaching"

Per sbiancare, il gel viene applicato sui denti con l'aiuto di una mascherina di resina. Per la costruzione di questa mascherina personalizzata il dentista fa un'impronta e sul modello di gesso viene stampata la resina. A casa il paziente deve riempire questa mascherina con il gel sbiancante. È consigliato portare la mascherina tutti i giorni per 2 ore. La durata della terapia è variabile e viene determinata dall'ottenimento della tonalità dei denti auspicata. Uno svantaggio di questa terapia è la mancata osservazione dell'applicazione giusta del gel effettuata a casa e non nello studio dentistico.

In "office - bleaching" con LED

Questa terapia prevede un'applicazione di gel ad alta concentrazione di perossido sui denti (attuabile per legge unicamente da un medico dentista). Questo gel, in combinazione con la nuova tecnologia computerizzata di diodi a LED, rende possibile riportare i denti a un bianco chiaro e luminoso dopo solo una seduta. Questa terapia è affidabile e non ha effetti dannosi sui denti e sulle gengive. Prima di applicare il gel, il dentista copre le gengive con del materiale morbido e gommoso. In seguito si applicano i diodi LED per iniziare una reazione ossigena nel gel, promuovendo lo scioglimento dei coloranti nel dente. La terapia ha un effetto duraturo di 1-2 anni e può essere ripetuta senza problemi.



Dr. med. dent. Wollmann, MSc.
Medico dentista
Via Capelli 10
6900 Lugano
Tel. 091 649 83 30

Dr. med. dent. Wollmann



Pantogar

300 capsule

20% di sconto

Validità 3 mesi



Iniziate il trattamento e assicuratevi il vostro 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.

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



Merz Pharma (Svizzera) SA, Allschwil

www.pantogar.ch

Kytta

La giusta scelta contro i dolori.



Kytta

pomata

20% di sconto

Validità 3 mesi



CONTRO I DOLORI



PRINCIPI ATTIVI NATURALI

**Contro dolori
muscolari e articolari**

- antidolorifica
- antinfiammatoria
- decongestionante

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

Acari della polvere

Gli acari della polvere sono piccoli artropodi di dimensioni spesso sotto il millimetro. Vivono circa 3 mesi e si riproducono molto facilmente. Le femmine possono deporre un uovo al giorno. Fin dal 1921 si ipotizzò che la polvere potesse contenere allergeni in grado di scatenare episodi di asma, sinusite e altri problemi respiratori. Solo più di recente è stata identificata l'origine di questi allergeni: gli acari della polvere.

Questi parassiti si nutrono della frazione organica presente nella polvere domestica come desquamazioni umane (forfora, resti di cute, capelli, unghie, ecc.). Importante sottolineare che a causare la reazione allergica non è l'acaro in sé, ma sono le sue feci. Si stima che ospitiamo in casa dai 100 ai 500 esemplari di acari per ogni grammo di polvere.

Farmacisti Spazio Salute

Sintomi dell'allergia

I sintomi dell'allergia agli acari della polvere sono soprattutto respiratori (rinite e/o asma), ma in rari casi gonfiore agli occhi, lacrimazione, debolezza; più frequenti sono i sintomi quali prurito al naso, al palato e alla gola. A livello cutaneo possono manifestarsi arrossamenti e prurito, eruzioni e dermatiti come l'eczema atopico. Per capire se si è effettivamente allergici agli acari della polvere, è possibile sottoporsi a una visita medica, eseguire un test cutaneo e gli esami del sangue.

Alcuni fattori quali l'inquinamento domestico (detergenti chimici, formaldeide,...) o anche un alto tasso di umidità, alte temperature e scarsa ventilazione degli ambienti possono peggiorare i sintomi dell'allergia agli acari della polvere.

Rimedi all'allergia

Oltre a un'attenta pulizia domestica e prediligere un arredamento facile da pulire, ecco alcune delle buone norme per combattere gli acari e attenuare l'allergia:

- evitare letti a castello, con cassettoni e quelli richiudibili. Evitare le testate in tessuto.
- utilizzare fodere antiacaro
- evitare l'uso di generatori di vapore per sterilizzare materassi e cuscini;
- lavare le lenzuola almeno una volta a settimana e alla temperatura di 55°C;
- esporre all'aria aperta, al freddo, o al sole materassi, cuscini, tappeti, aiuta a eliminare gli acari in modo efficace;
- evitare materiali in piuma, crine e pellicce: luoghi perfetti per gli acari;
- avere pochi oggetti nella camera da letto per evitare accumulo di polvere;
- usare acaricidi senza esagerare con dosaggi e frequenza. Ogni trattamento offre protezione fino a sei mesi.

Rimedi naturali contro gli acari della polvere

Efficaci sono gli olii essenziali, in particolare l'olio di tea tree (bastano 4-5 spruzzi al giorno in ogni stanza) e l'olio di neem, mescolandolo con un po' d'acqua e vaporizzandolo su materassi e cuscini. Molto utile anche il bicarbonato: basta spargerlo sulla superficie da pulire e poi aspirarlo con l'aspirapolvere.



Farmacisti Spazio Salute

ATFA - Associazione Ticinese Famiglie Affidatarie



L'Associazione Ticinese Famiglie Affidatarie (ATFA) è attiva su tutto il territorio dal 1981 ed è l'unica Associazione che si occupa di affidamento familiare in Ticino.

L'affido è una forma di protezione dell'infanzia che vede una o più persone (coppie con o senza figli ma anche persone sole), mettersi a disposizione di famiglie che si trovano in difficoltà nella gestione quotidiana dei propri figli. Per le sue peculiarità che lo differenziano dall'adozione (collocamento provvisorio e rientro del minore nella sua famiglia d'origine) l'affido dev'essere perciò strettamente legato ad un progetto di recupero non solo di un minore (0-18 anni) ma, dov'è possibile, della sua famiglia.

Uno degli obiettivi da raggiungere, infatti, è quello di offrire al minore esperienze diverse e validi modelli di identificazione, senza negare il suo passato ma donandogli nuovi significati.

ATFA sensibilizza e informa la popolazione sulla realtà dell'affido familiare, l'obiettivo è quello di reperire nuove famiglie decise ad accogliere un minore.

Mediante gruppi di sostegno all'affido e seminari su temi specifici, ATFA si occupa di formare le famiglie affidatarie, ed offrire loro sostegno, con l'obiettivo di rafforzare le famiglie nel loro ruolo.

Per rispondere alle esigenze di sostegno e di formazione delle famiglie l'ATFA organizza, con la collaborazione di psicologi – psicoterapeuti, gruppi di incontro di genitori che insieme approfondiscono i loro vissuti e si chinano su temi specifici, partendo dalla loro esperienza.

Questo modo di avvicinarsi alle problematiche dell'affido risulta essere un valido mezzo per conoscere più direttamente le difficoltà inerenti all'affido e per valutare le proprie forze anche prima di intraprendere questo percorso.

Oltre alle circa 155 famiglie affidatarie, in Ticino vi sono anche una decina di famiglie pronte ad accogliere minori nell'urgenza. Nel 2003 nasce infatti il Progetto SOS, in collaborazione con l'Ufficio dell'Aiuto e della Protezione (Dipartimento della Sanità e della Socialità). I collocamenti SOS sono caratterizzati dall'urgenza e dalla breve durata (tre/sei mesi al massimo), le famiglie che si candidano per questo tipo di affido vengono preparate e valutate proprio in base a queste condizioni. Nel 2017 sono stati collocati 35 minori presso tali famiglie.

ATFA accompagna le famiglie in un primo percorso di conoscenza della realtà dell'affidamento familiare, attraverso un colloquio e un corso in-formativo che permetterà alle persone e famiglie che si candidano all'affido di comprendere meglio di cosa si tratta. Il corso in-formativo è strutturato in quattro momenti, il primo incontro tratta quelli che sono gli aspetti più istituzionali, il secondo incontro tratta le testimonianze delle famiglie affidatarie (sia a lungo termine e sia SOS), nel terzo momento si affronterà la motivazione che spinge una famiglia a candidarsi



Fondazione: 1981
Presidente:
Andrea Bianchi
Consulenti sociali:
Andrea Milio, Stefania Caffi
Recapiti:
ATFA
Vicolo Antico 2
6943 Vezia
affido@atfa.info

Sito internet:
www.atfa.info

all'affido e nel quarto incontro si parlerà del vissuto di un minore in affidamento familiare. Alla conclusione verrà rilasciato un attestato di partecipazione che permetterà alla famiglia di proseguire nella valutazione d'affido presso l'Ufficio dell'Aiuto e della Protezione (UAP).

ATFA è sempre alla ricerca di famiglie disposte ad accogliere minori che vivono situazione di grave disagio familiare.

Ricordiamo che si possono candidare persone singole, coppie di conviventi, coppie sposate con o senza figli.



Aumento dello stimolo ad urinare?



Una risposta naturale:
Prostasan®

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

È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo. A.Vogel SA, Roggwil TG.



Bacche di ginepro

Le bacche del *Juniperis Communis* L., di un colore viola-blu, sono utilizzate sin dall'antichità come spezia in cucina. Infatti esse sono in grado, grazie al loro sapore acidulo, di smorzare il gusto forte di cibi come la selvaggina e i crauti o di insaporire semplicemente le differenti pietanze. Vengono inoltre impiegate nella preparazione di alcolici come ad esempio nell'acquavite di ginepro o nel gin.

Tradizionalmente venivano gettate direttamente nel fuoco per proteggere le tribù dagli spiriti maligni oppure bruciate per allontanare la peste.

Grazie agli svariati principi attivi in esse contenute è facile intuire come queste bacche possano essere considerate appartenenti alla categoria delle erbe medicinali. Sono infatti ricche di oli essenziali, tannini, zuccheri, resine e diterpeni: sostanze che permettono loro di essere utilizzate come tonico, diuretico o potente antisettico delle vie urinarie. Per questo motivo esse risultano contenute nei rimedi somministrati in concomitanza alle terapie classiche contro la cistite, oppure come drenante per permettere l'eliminazione dei liquidi presenti in eccesso nel nostro organismo.

I principi attivi in esse contenute gli permettono inoltre di agire sul sistema digestivo rinforzandolo, alleviare la sintomatologia dolorosa delle coliche e stimolare l'attività dello stomaco.

Se assunta per via orale o applicata esternamente può aiutare in presenza di artrosi cronica, gotta o malattie reumatiche. Infatti l'olio essenziale diluito, se applicato localmente, calma l'infiammazione favorendo il drenaggio dei tessuti sotto-cutanei. Gli oli da massaggio a base di ginepro esistenti in commercio se massaggiati aiutano a rilassare i muscoli contratti, a prevenire i crampi e a tonificare i tessuti connettivi.

Per quanto riguarda le vie respiratorie, il ginepro ha un effetto espettorante e sedativo della tosse. Come ogni pianta medicinale, non essendo priva di effetti collaterali, va sempre usata con precauzione: non può essere utilizzata durante la gravidanza o l'allattamento e non deve assolutamente essere impiegata in presenza di infezione o insufficienza renale.

Ma come assumere il ginepro?

Esistono delle ricette home-made, le quali non vanno comunque assunte per periodi di tempo eccessivi (si consiglia infatti di non superare il mese di trattamento se assunti per via orale).

Preparazioni per via orale

- Tisana: Prendere ca. 2g di bacche di ginepro e lasciarle in infusione in 100ml d'acqua. Così facendo otteniamo una tisana utile in caso di tosse, problemi a carico delle vie urinarie o ritenzione idrica.
- Tintura: Prendere ca. 10g di bacche di ginepro e porle in 1L di vino bianco. Lasciar macerare il miscuglio per 10 giorni, agitando il preparato di tanto in tanto. Una volta pronto si può assumere 1 bicchierino con i pasti per aiutare la digestione.

Preparazione per applicazione esterna

Cuocere a fuoco lento 10g di bacche di ginepro in 500ml d'acqua per una ventina di minuti. Una volta che il decotto sarà pronto si potrà applicare il liquido tiepido direttamente sulle parti interessate, per esempio in caso di reumatismi.

Se la preparazione home-made non fa per voi, potete trovare il ginepro in commercio sotto forma di olio essenziale (essendo concentrato bisogna sempre chiedere consiglio al proprio specialista, informarsi sulla posologia e la durata massima di trattamento), come rimedio omeopatico (globuli, gocce e macerati glicerici), oli da massaggio e sotto altre forme ancora.

Farmacisti Spazio Salute



Farmacisti Spazio Salute

**Malus
Cranius
vuole la
tua testa**

Agisce contro il mal di testa.
Capsule con ibuprofene liquido.

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



 **VERFORA**
PER LA VITA



PIÙ FORTE DEL TUO DOLORE

TRIPLA AZIONE TERAPEUTICA   

 **SWISS
MADE**

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

 **VERFORA**

Parkour

A metà tra disciplina sportiva e arte del movimento, il parkour sfugge da una definizione univoca: si tratta infatti di molto più che un mero insieme di tecniche ginniche che consentono di spostarsi da un punto all'altro e superare ostacoli rurali e urbani. Il parkour potrebbe piuttosto essere considerata una filosofia di vita, secondo la quale correre, arrampicare e saltare rappresentano un aspetto tecnico mai disgiunto da un continuo miglioramento di quello psicologico. Ideato dal ginnasta francese David Bell, questo sport-movimento si ispira al particolare metodo naturale di Georges Hébert, messo a punto all'inizio del Novecento come tecnica di addestramento delle truppe militari. David Bell ha attinto alla sua personale esperienza sportiva, innestandovi gli insegnamenti hébertiani, e dando infine vita a questa disciplina i cui salti, cadute rotolate e corse sui muri affasciano milioni di sportivi e semplici spettatori.

L'atleta di parkour, chiamato in gergo tecnico traceur ("colui che traccia una linea/un percorso") persegue una ricerca tecnica e creativa finalizzata al superamento di ostacoli di varia natura presenti sul percorso tramite evoluzioni aeree e salti nel vuoto. Rapidità e consapevolezza sono i punti di forza di questo sport che, lungi dall'essere competitivo, consente di comprendere i propri limiti e migliorarsi. Potenziare la propria agilità ed essere padroni dei movimenti, richiede intensi allenamenti e luoghi idonei in cui esercitarsi. Il grande successo della disciplina ha visto nascere numerose palestre in cui gli istruttori, preparati e attenti, organizzano corsi anche per i più piccoli, che attraverso il gioco imparano a superare le difficoltà del percorso. Centinaia di atleti di parkour privilegiano, però, le palestre a cielo aperto: a Torino il Parco del Valentino e il Parco Ruffini dispongono di aree attrezzate per il fitness, che spesso sono frequentate anche da appassionati o aspiranti traceur.

Farmacisti Spazio Salute

Ma come si allena chi pratica parkour?

Lo sviluppo di una muscolatura adeguata è fondamentale ed è alla base della disciplina: si tratta, però, di un obiettivo che richiede costanza e determinazione. Flessioni sulle braccia, trazioni prone (pull-up), trazioni supine (chin-up), esercizi calistenici (dips) in cui si eseguono movimenti degli arti superiori ed esercizi di squat con manubri o bilancieri, aiutano a sviluppare i bicipiti femorali, i quadricipi e i muscoli dell'addome. Non mancano infine le sessioni di sprint sul posto e le spinte verticali e laterali che, oltre ad incrementare potenza e velocità, migliorano la resistenza e l'equilibrio.

L'allenamento deve essere continuo perché le difficoltà che sembrano insormontabili oggi possano essere superate domani. Altrettanto importante è l'abbigliamento, e in modo particolare le calzature, che costituiscono l'elemento più rilevante: le scarpe, infatti, devono possedere un ottimo grip, una punta flessibile e una buona ammortizzazione. Una felpa o una maglietta in cotone e pantaloni ampi con coulisse alle caviglie, permettono di lanciarsi in salti, arrampicate ed equilibrismi senza essere di alcun intralcio nei movimenti. Alcuni atleti scelgono di indossare guanti da arrampicata per proteggere il palmo della mano: resistenti, confortevoli e sottili, questi accessori sono studiati per uno sport in cui le mani devono "sentire" l'ostacolo che impegna il traceur. L'abbigliamento, le calzature e gli accessori per lo sportivo che desidera superare i suoi limiti, vanno scelti soltanto in base a criteri di comodità e resistenza dei materiali.



Pollinis Pruritus ti solletica di nuovo il naso



Triofan
raffreddore da fieno
spray nasale
20% di sconto
Validità 3 mesi



L'antiallergico naturale
contro il raffreddore da fieno.

 **VERFORA**
PER LA VITA

Stancus Chronicus è davvero pesante



Veractiv Energy
20 bustine
20% di sconto
Validità 3 mesi



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

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

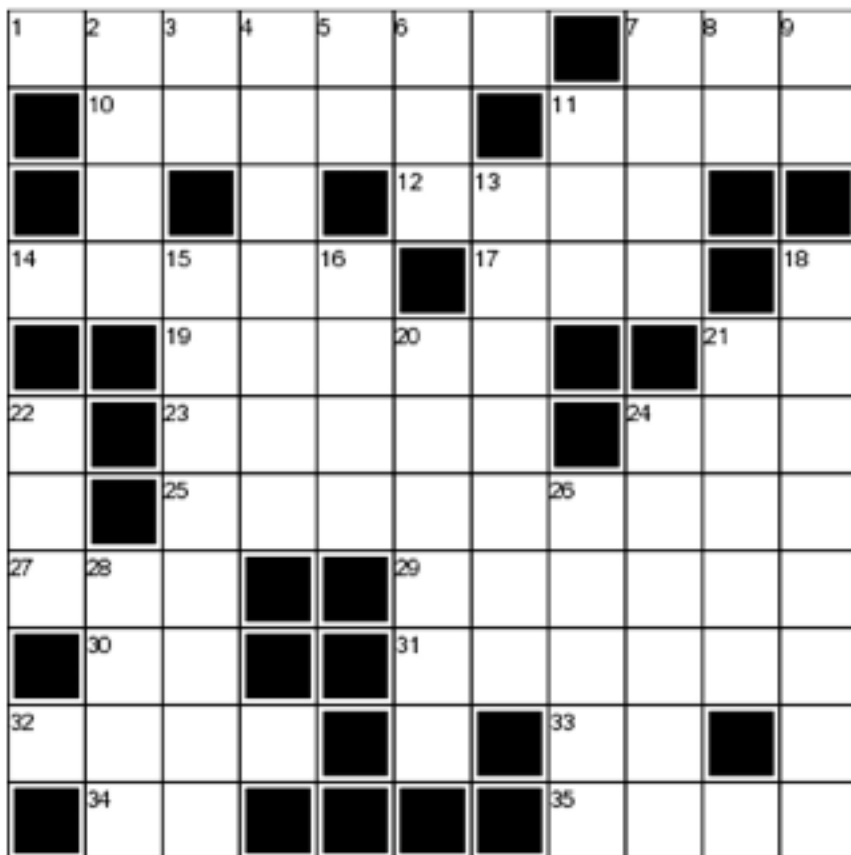
 **VERFORA**
PER LA VITA

Orizzontali

- 1 doppio
- 7 ente teatrale italiano
- 10 ha la vista corta
- 11 Daniel grande maestro musicale
- 12 piccoli golfi
- 14 la lingua di Mohammed
- 17 città della Jugoslavia
- 19 scarpa femminile aperta sul tallone
- 21 Metera
- 23 metallo per... rivestire metalli
- 24 Ventura sassofonista
- 25 conoscenza, pensiero
- 27 il colore del sangue nobile
- 29 famoso Flash dei fumetti
- 30 antitrombina
- 31 avvoltoio degli agnelli
- 32 una grave offesa
- 33 electrical resistance
- 34 Estremo Oriente
- 35 sostiene i martiri

Verticali

- 2 il vitreo è nell'occhio
- 3 un capoluogo della Toscana
- 4 la Carole che sposò Clark Gable
- 5 Istituto Professionale
- 6 queste a Marsiglia
- 7 Dea della discordia
- 8 si beve alle cinque
- 9 vale per dentro
- 11 suffisso accrescitivo per sostantivi plurali
- 13 vermi intestinali
- 15 arido, arso
- 16 uno dei "legni" dell'orchestra
- 18 tossiche
- 20 atti di ossequio
- 21 un ottimo vino veneto
- 22 Dio della terra, sposo e fratello di Nut
- 24 provare piacere
- 26 si paga con l'unico
- 28 quelle buone... sono dei bricconi



Sudoku

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



**SPEGNI IL
DOLORE CERVICALE**

DUL-X®

NECK RELAX

- Agisce rapidamente
- Viene assorbito immediatamente
- Profumo gradevole

Attenua dolori e tensioni cervicali e scapolari.

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

50 anni di protezione efficace contro la carie.



elmex® gelée, il trattamento al fluoruro amminico altamente concentrato. Da usare 1x alla settimana per 2 minuti, e quindi risciacquare. In questo modo il rischio di carie viene significativamente ridotto*, lo smalto dentale viene rinforzato, le lesioni cariose iniziali vengono remineralizzate e l'ipersensibilità dei colletti dentali viene trattata.

elmex® gelée

* Madlén M, et al., Caries Res 36 (2002), 142-46
elmex® gelée è un medicamento. Per ulteriori informazioni: www.swissmedinfo.ch.

Traumi a mani e dita

Traumi a mani e dita: gestibili grazie a tempestività di intervento e alta formazione in microchirurgia

Le lesioni delle mani e dei polsi rappresentano il 20% degli accessi ai reparti di Pronto Soccorso e il 41% degli infortuni sul lavoro. In alcuni casi le lesioni sono così gravi da portare all'amputazione del segmento interessato. Nelle amputazioni traumatiche in cui il segmento sia stato conservato adeguatamente, e se il paziente raggiunge un microchirurgo abilitato in tempo, la parte amputata può essere re-impiantata riconnettendo le ossa, i tendini, i nervi, ma soprattutto le arterie e le vene, essenziali per la sopravvivenza dei tessuti, permettendo così di ripristinare le dita o l'intero arto. In tutti quei casi in cui non sia stato possibile eseguire un reimpianto, esistono diverse tecniche per la ricostruzione di alcune parti della mano estremamente importanti, tra cui primeggia il pollice, il dito più importante.

Amputazioni traumatiche: cosa fare

Nel caso di un'amputazione traumatica di un arto, dito della mano o altro segmento, vi sono alcune regole a cui attenersi per favorire il lavoro del chirurgo.

- 1) Cercare di recuperare tutti i segmenti amputati, senza pensare che alcune parti siano "inutili". Sarà il chirurgo preposto alla ricostruzione che sceglierà quali parti si possono ricostruire o possono essere utili alla ricostruzione. Anche il personale medico e paramedico, non uso a sofisticate ricostruzioni, può decidere erroneamente. Insomma, nel dubbio, prendere tutto e non dimenticare o buttare niente.
- 2) Il segmento amputato va posto all'interno di un tessuto pulito, inumidito con acqua, preferibilmente delle garze sterili. I segmenti amputati non vanno mai disinfettati, poiché alcune sostanze, come l'alcool, danneggiano le cellule delle piccole arterie e delle vene irreversibilmente, rendendo un reimpianto impossibile e condannano il paziente alla perdita del segmento amputato.
- 3) Il segmento amputato, così avvolto, va posto in un contenitore a tenuta stagna, di plastica. Questo contenitore a sua volta va posto in un contenitore più grande in cui siano inseriti acqua e ghiaccio in uguali proporzioni. Porre il segmento amputato a diretto contatto con il ghiaccio puro, causa un danno irreversibile alle cellule e pregiudica la riuscita di qualsivoglia reimpianto microchirurgico.
- 4) Tempo: generalmente si considera che un segmento digitale, quindi senza tessuto muscolare, sia reimpiantabile fino a 24 ore dopo il trauma, se il segmento è stato conservato come descritto sopra. Per i segmenti amputati più grandi (mani, arti interi) il tempo a disposizione scende a circa 6 ore.
- 5) Chi: in Svizzera vi è una lista specifica dei centri che possono effettuare reimpianti.

PD Dr. med. Thomas Giesen,
Libero docente
presso la facoltà di medicina
Università di Zurigo
Specialista FMH
in Chirurgia della mano
e in Chirurgia Ortopedica
e Traumatologia
del'Apparato Locomotore
c/o Centro manogomito
Clinica Ars Medica
Via Grumo 16
CH-6929 Gravesano
Tel. +41 91 612 24 84

Fig.1: conservazione corretta di un dito, disegno



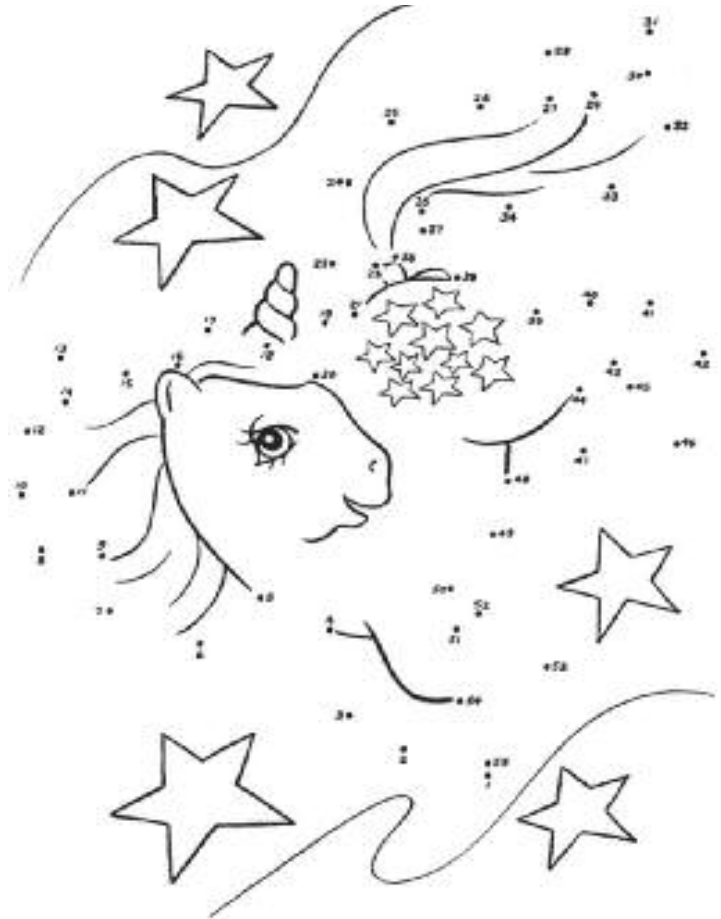
Crucipuzzle freddoloso!

A	L	L	E	T	E	R	B
C	A	O	O	L	A	R	O
B	O	R	C	D	I	I	C
B	R	A	N	C	O	A	U
R	B	R	I	N	A	R	R
A	I	O	C	C	O	R	B
V	L	O	T	T	U	R	B
A	B	R	E	T	O	N	E

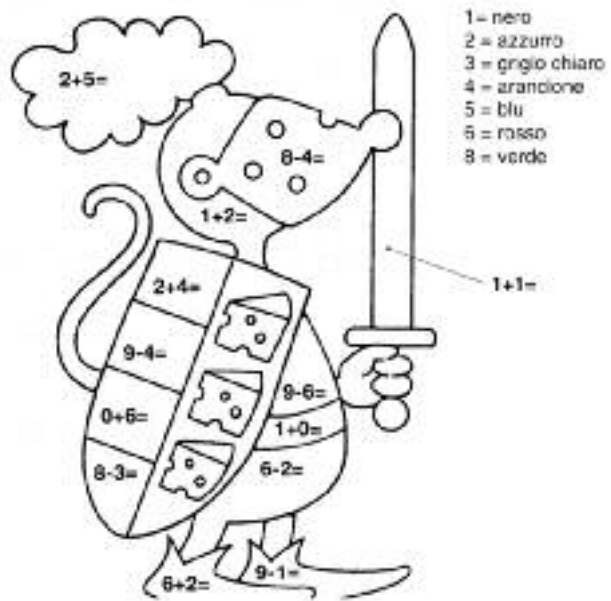


BRODO	BRACCO	BRETONE
BROCCO	BRICIOLA	BRUTTO
BRAVA	BRINA	BRETELLA
BRUCO	LIBRO	BRANCO

Unisci i punti da 1 a 55



Colora il topino



La ricostruzione secondaria

Le ricostruzioni di segmenti già amputati sono paradossalmente molto più difficili, sia nelle indicazioni, sia tecnicamente, in quanto spesso prevedono più interventi chirurgici. Inoltre le aspettative del paziente spesso sorpassano le possibilità ricostruttive attuali senza contare che le indicazioni alle ricostruzioni sono più limitate: Il pollice o più segmenti digitali mancanti (3-4 dita). L'unico vantaggio risiede nella programmabilità degli interventi che possono venir effettuati nei momenti della settimana e del giorno, più adatti a questa sofisticata chirurgia, e da équipe mediche complete. Inoltre il paziente può decidere di sottoporsi all'intervento solo quando è psicologicamente pronto.

Il donatore perfetto: il piede

Il piede è l'unico elemento del corpo umano che, è intuitivo, può fornire degli elementi molto simili alla complessa e specializatissima anatomia di una mano. La qualità della pelle, la lunghezza delle ossa, la presenza di nervi di calibro e struttura simili, sono tutti elementi che hanno permesso negli anni lo svilupparsi di tecniche ricostruttive raffinatissime. Dal piede è possibile prelevare parti di dito o dita complete per il ripristino del pollice o di più dita mancanti. Fig 2.

La funzionalità del piede viene parzialmente intaccata ma, soprattutto in pazienti giovani che ben si riadattano, sono stati dimostrati in Spagna casi di pazienti che hanno ripreso regolarmente attività sportive anche di tipo calcistico.

Gli arti artificiali

In commercio sono presenti fondamentalmente due tipi di protesi per le dita: estetiche o funzionali. Le protesi estetiche per le dita, dette epitesi, rappresentano una soluzione dai costi relativamente contenuti (1000-2000 chf a dito) e dal risultato estetico ottimo. Purtroppo, essendo di silicone, non sono "funzionali" in quanto non possono subire dei carichi e si rovinano molto in fretta se usate regolarmente nelle attività quotidiane. Dall'altro lato esistono le protesi osteointegrate di dito che hanno cioè una componente ancorata nell'osso del paziente e che quindi possono essere sollecitate fino a carichi di ca.5 Kg. Esse hanno dimostrato una breve longevità con un alto numero di complicanze e infezioni, differentemente dalle protesi osteointegrate di segmenti maggiori.

Attualmente è in corso di approvazione la pubblicazione di uno studio su due pazienti con scheletro artificiale coperto da cute propria del paziente, con la realizzazione di un cosiddetto "dito-cyborg".

Il progetto, nella sua fase assolutamente iniziale, ha prodotto il primo successo e aperto la strada ad una nuova possibilità ricostruttiva.

Per le protesi complete di arto superiore, i Politecnici d'Europa, tra cui quelli di Zurigo e di Vienna, sono all'avanguardia nello sviluppo di intere mani artificiali semoventi e controllate direttamente dal paziente. Allo studio attuale in una collaborazione elvetica-italiana, con base a Losanna, vi sono protesi di mano che possono anche "sentire" integrando l'arto artificiale ancora di più nello schema corporeo del paziente amputato.

PD Dr. med. Thomas Giesen



Fig. 2: ricostruzione di un pollice necrotico in seguito a schiacciamento, con transfer microchirurgico di parte dell'alluce



Kit D-Tox

Per ritrovare più energia e vitalità !



Reckeweg
Kit D-Tox

20% di sconto
Validità 3 mesi



Sono dei medicinali omologati. Rivolgersi allo specialista e leggere il foglietto illustrativo.

Settimana

1



Settimana

2



Settimana

3



Settimana

4



Dr. Reckeweg®:

Dei medicinali naturali al servizio della vostra salute!

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



Gli studi di settore hanno appurato che oggi, a livello globale, il numero degli utenti "mobile" supera il numero degli utenti da desk-top.

Una tendenza quest'ultima, dettata dalla comodità di poter accedere ad internet in qualunque momento, indipendentemente dalla propria posizione. Dunque, perché non sfruttare le potenzialità offerte dal mobile marketing ed avvicinarsi ai propri clienti con un semplice click?

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

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

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

Innanzitutto creando contenuti di valore, che abbiano un qualche interesse per l'utente, ma anche curando tutti quegli aspetti legati all'estetica e alla funzionalità dell'APP (layout ed elementi grafici, architettura dei contenuti, navigabilità, ecc.), senza **mai perdere di vista il cliente e le sue esigenze**.

Se da un lato, infatti, è importante creare un'APP ottimale sotto tutti i punti di vista, è altrettanto importante saper gestire nel migliore dei modi il contatto con il cliente.

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

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

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

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

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

Farmacie Spazio Salute sempre al passo con i tempi e precursori delle novità

La primavera, il momento ideale per fare una cura Detox e sentirsi meglio!

Con l'arrivo delle belle giornate, siamo spesso presi dalla voglia di mettere in ordine la casa e fare una bella pulizia di primavera. E se faceste la stessa cosa per il vostro corpo? Infatti, la primavera è il momento giusto per espellere le tossine e ridare forza all'organismo, eliminando i chili in eccesso accumulati durante l'inverno.

Perché «detossificare» l'organismo?

Ogni giorno, il nostro corpo produce scorie che elimina poi attraverso le vie naturali; se ogni cosa funziona bene, riesce a farlo senza alcuna difficoltà. La situazione si complica quando lo stress, i panini mangiati al volo e lo scarso esercizio fisico generano eccessive quantità di acidi e di sostanze pro-infiammatorie nell'organismo. In effetti, se si mangia cibo troppo lavorato o troppo ricco in zuccheri e grassi, il corpo può avere difficoltà ad eliminarli. In questo modo, fegato, pancreas, intestino e reni possono affaticarsi e il corpo si sporca! Ecco perché fare una cura «DETOX» e modificare le proprie abitudini alimentari aiuta a ritrovare le proprie forze.

Qui di seguito troverete un modello di cura Detox in 4 fasi che, lontano dall'immagine delle diete draconiane che possono essere difficili da gestire o estenuanti, può aiutarvi a recuperare vitalità, una pelle più luminosa e un ventre piatto.

Fare una cura Detox non significa patire la fame, ma mangiare in maniera più leggera e preferire alimenti «integrali» e crudi a quelli trasformati. In tal modo aiuterete l'organismo a liberarsi delle tossine accumulate durante l'inverno e potrete approfittare delle belle giornate, sentendovi meglio!

Come fare una cura «detox» totalmente efficace e con pochi effetti indesiderati?

Settimana 1: drenaggio del fegato

Il fegato è l'organo di detossificazione per eccellenza. Se soffrite di digestione difficile e i gonfiori sono un disturbo ricorrente, il vostro fegato è probabilmente intasato di tossine e l'organismo sta dicendo «stop».

- Chiedete consiglio al vostro farmacista sulle varie piante e i preparati che favoriscono l'eliminazione delle tossine, mediante l'attivazione del fegato e della secrezione biliare.

Settimana 2: drenaggio dell'intestino

L'intestino svolge la funzione di filtro, grazie alla quale le sostanze nutritive essenziali sono separate dalle sostanze nocive. Quando le tossine inquinano la flora intestinale, provocano perturbazioni che possono portare all'insorgere di disturbi del transito intestinale: costipazione, gonfiori, flatulenze...

- Prendete una pausa dagli alimenti ricchi in proteine che coinvolgono l'intestino, rallentandone il transito.
- Limitate il consumo degli zuccheri raffinati e favorite un'alimentazione ricca in fibre, che riduce i picchi di glicemia e migliora il transito intestinale. Mangiate più frutta come prugne, fichi o mele, che hanno un effetto positivo sul transito intestinale.
- Se nonostante queste buone pratiche soffrite ancora di costipazione cronica, chiedete al vostro farmacista di consigliarvi un medicamento naturale che favorisca il transito intestinale senza rischio di dipendenza, come nel caso di alcuni lassativi irritanti.

Settimana 3: drenaggio del sangue e della pelle

Il drenaggio cutaneo consiste nell'attivazione del funzionamento delle ghiandole sudoripare. La pelle può eliminare dal 10 al 15% delle tossine presenti nel nostro corpo.

- L'hammam, la sauna o, semplicemente, la pratica di uno sport permettono di eliminare meglio le tossine mediante l'innalzamento della temperatura corporea, l'aumento della sudorazione e della circolazione sanguigna.

Settimana 4: drenaggio dei reni

I reni «purificano» il sangue dalle scorie idrosolubili che trasporta. Tali scorie sono i sottoprodotti (derivati di zuccheri, proteine, ecc.) risultanti dalle reazioni del nostro metabolismo e da alcune reazioni di detossificazione.

- In caso di affezioni delle vie urinarie, l'impiego di piante diuretiche, sotto forma di tisana o di medicinali naturali, consente di incrementare il volume di acqua trattato dai reni e, di conseguenza, il volume delle scorie eliminate.

La primavera e l'autunno sono i momenti ideali per intraprendere questo tipo di trattamento, che vi farà ritrovare una maggiore energia e una pelle più luminosa, facendovi sentire in piena forma!

Farmacisti Spazio Salute



Le nostre promozioni



a pagina 6



a pagina 14



a pagina 32



a pagina 40



a pagina 40



a pagina 42



a pagina 42



a pagina 46



Le nostre promozioni



a pagina 6



a pagina 12



a pagina 16



a pagina 28



a pagina 30



a pagina 30



a pagina 32



a pagina 38



a pagina 51

Le nostre promozioni



a pagina 6



a pagina 8



a pagina 8



a pagina 10



a pagina 14



a pagina 16



a pagina 22



a pagina 38



a pagina 52

Tornare al peso forma!



Inshape
biomed

20% di sconto

Validità 3 mesi



Pasto per un'alimentazione orientata al controllo del peso

Dimagrire con gusto

inshape
biomed®

InShape Biomed® è un pasto sostitutivo per un'alimentazione orientata al controllo del peso; allo squisito gusto berry, vaniglia, cioccolato o caffè.

Un campione di InShape Biomed® sarà disponibile per lei nella sua farmacia fino ad esaurimento scorte.



Dispositivi medici

La nostra scelta di prodotti: per tutti coloro, che vogliono tornare a mangiare normalmente

reduforte
biomed®

Il prodotto
3 in 1

fatcontrol
biomed™

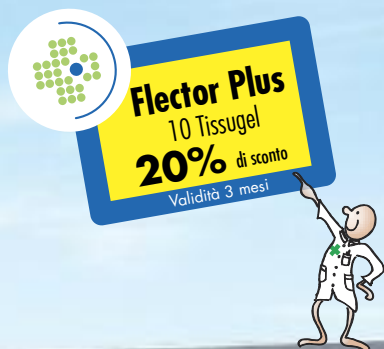
Il legante
dei grassi

appcontrol
biomed™

Il riduttore
di appetito

Flector Plus

Applicare invece di massaggiare.



Un plaster per 24 ore.

www.flectorplustissugel.ch

Formula

Plus



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

- Solo 1x invece di 2x al giorno!
- Penetra in profondità nel tessuto infiammato.
- Semplice e pulito da usare.
- Ogni confezione contiene due reti tubolari elastiche per il fissaggio.

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

IBSA Institut Biochimique SA, Headquarters and Marketing Operations, Via del Piano 29, CH-6926 Montagnola, www.ibsa.swiss

