

RIVISTA
DI ATTUALITÀ
E BENESSERE



FARMACIE SPAZIOSALUTE



Una ricetta a base di principi vegetali contro il naso chiuso.

Sinupret® extract libera.



- Scioglie il muco viscoso
- Decongiona il naso chiuso

Medicamento fitoterapeutico in caso di infiammazioni acute non complicate dei seni nasali.



È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore, da secoli il Natale è stato il momento di condivisione gioiosa per eccellenza, la giornata dedicata alla bontà perché festeggiava l'innocenza attraverso la nascita di un bambino divino. Certamente il Natale ha sempre esercitato un fascino particolare sui bambini, specialmente per la magia che ci sta attorno. Con l'andare del tempo però questa festa religiosa per eccellenza è stata trasformata dalla società dei consumi.

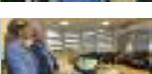
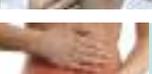
Per chi vuole riscoprire lo spirito originario del Natale, c'è un modo nuovo per unire il piacere di fare regali e ritrovare il significato profondo. Un modo in grado di caratterizzare non solo il dono, ma anche la persona che lo fa come attenta a valori fondamentali quali l'attenzione per gli altri, per le categorie più disagiate, per chi ha bisogno di aiuto o semplicemente di un po' di calore fraterno. Anche in Ticino ci sono molte persone e associazioni che ogni anno si mettono a disposizione ed operano in questo senso.

Vorremmo sensibilizzarvi a questo nuovo "risveglio" e destare il vostro interesse nel dare un sostegno alle persone che vi circondano con un messaggio di pace e amore e, se possibile, con un aiuto concreto.

Auguriamo, a voi e alle vostre famiglie, di trascorre delle splendide Feste Natalizie e un Felice Anno.

Farmacisti Spazio Salute

www.farmaciespaziosalute.ch

Tendinite achillea: cause, sintomi e soluzioni	5	
spazio salute		
Slittino, un gran divertimento per grandi e piccini!	11	
spazio salute		
La Fondazione Il Gabbiano	17	
spazio salute		
Avvicinarsi al Natale serenamente	21	
spazio salute		
Farmacie Spazio Salute	24	
spazio salute		
Fondazione CuoreTicino	32	
spazio associazioni		
Violenza domestica	35	
spazio salute		
Consigli d'acquisto	36	
spazio convenienza		
Mal di gola va in profondità	39	
spazio salute		
La barriera protettiva contro il bruciore di stomaco	41	
spazio salute		
Giochi bambini	42	
spazio giochi bambini		
Giochi	43	
spazio giochi		
Le nostre promozioni	44	
spazio promozioni		

.....
Dicembre 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

Tosse da raffreddore?



ACC Sandoz
600 mg
20% di sconto
Validità 3 mesi



Da assumere
senza acqua –
pratico da usare
fuori casa



1x al giorno

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

Sciropo anche per bambini a partire dai 2 anni

Sono dei medicinali omologati.
Legga il foglietto illustrativo.

SANDOZ A Novartis
Division

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

Tendinopatia achillea: cause, sintomi e soluzioni

La tendinopatia achillea è una patologia che spesso colpisce gli sportivi, professionisti e amatoriali, ma non solo. Per saperne di più abbiamo incontrato il Dr. med. Maurizio Ponti, Specialista in medicina interna-generale presso l'Ars Medica, membro FMH Medicina dello sport SSMS.

Dottore, partiamo da una questione generica, cos'è una tendinopatia?

Si tratta di una malattia del tendine che, in generale, può manifestarsi in due forme distinte: come tendinite, o paratendinite, e come tendinosi. Le tendiniti sono le manifestazioni più acute, insorgono di solito improvvisamente, sono molto dolenti e spesso accompagnate da gonfiore, rossore o crepitio dovuto all'infiammazione. Le tendinosi, che sono quelle più frequenti, sono dovute ad una degenerazione e ad un'usura del tendine causata da sovraccarichi ripetuti. Esse determinano un cambiamento della struttura del tendine che diventa più spesso, cicatriziale e dolente.

Parliamo più nello specifico della tendinopatia achillea. Di cosa si tratta?

Di solito in questo caso parliamo di tendinosi. Il classico quadro è quello del paziente che si presenta con il tendine che inizia a far male piano piano, soprattutto al mattino, mentre durante lo sforzo sembra migliorare. Spesso questi sintomi vengono sottovalutati proprio perché non presentano particolari fastidi durante lo sforzo e, soprattutto nella fase iniziale, scompaiono quasi del tutto non appena ci si mette in movimento. Spesso, per questo motivo, si pensa che il dolore prima o poi passerà da solo e il paziente decide di sottoporsi ad una visita e ad un trattamento dopo settimane o mesi dall'insorgere dei primi fastidi, quando la situazione è peggiorata e la struttura del tendine è in gran parte degenerata.

Quali sono i sintomi che devono allertarmi e farmi capire che la soluzione migliore è una visita da uno specialista?

Bisogna aspettare alcuni giorni, esistono infatti tendinopatie che possono guarire spontaneamente. Se invece i dolori persistono oltre un mese, oppure peggiorano progressivamente, io consiglierei un consulto medico. Anche perché esistono diversi gradi di terapia e se si inizia precocemente ad affrontare la patologia si hanno maggiori possibilità di riuscita anche utilizzando soluzioni meno complesse.

In quali circostanze può determinarsi la tendinopatia achillea?

La causa principale è dovuta ai sovraccarichi, può insorgere in chi deve stare in piedi tutto il giorno così come in chi effettua sforzi atletici eccessivi rispetto alle sue possibilità. Tutto ciò può essere associato anche a predisposizioni di tipo costituzionale, infatti in quei soggetti che presentano un piede cavo o piatto, quindi disturbi dell'appoggio e della statica, è più probabile che si manifesti una tendinopatia. Inoltre ha un'incidenza importante l'utilizzo di scarpe non adeguate: classico l'esempio dello sportivo che pratica la corsa e ad un certo punto cambia la scarpa scegliendo un modello non adatto alle sue esigenze. Al contrario può anche verificarsi che una persona affetta da tendinopatia migliori sensibilmente la situazione anche solo cambiando la calzatura.

Esistono degli atteggiamenti sbagliati che possono favorirne l'insorgere? Esistono esercizi specifici che possono far diminuire la possibilità di incorrere in questa patologia?

Sì, certamente. Il riscaldamento e lo stretching, prima di praticare un'attività fisica, sono fondamentali per prevenire l'insorgenza della tendinopatia. Bisogna inoltre rispettare i carichi di lavoro e di sforzo che il fisico consente, se infatti chi va a correre lo fa in maniera eccessiva o troppo intensa rispetto alle sue capacità è probabile che possa determinarsi una patologia. Infine è necessario concedere al proprio corpo e alle strutture tendinee ed articolari di recuperare tra un allenamento e l'altro.

Dr. med. Maurizio Ponti
Specialista in medicina
interna-generale presso
l'Ars Medica
membro FMH Medicina dello
sport SSMS



neo-angin® dolo

combatte infiammazioni
e dolori alla gola

DOETSCH GREYER



neo-angin dolo
compresse da succhiare
20% di sconto
Validità 3 mesi



NUOVO



neo-angin® – sollievo per la gola, per tutta la famiglia.

Le note pastiglie per la gola agiscono come antisettico e alleviano il dolore in caso di mal di gola e disturbi della deglutizione. Le nuove neo-angin® dolo compresse da succhiare agiscono come antinfiammatorio e alleviano il dolore in caso di intense infiammazioni delle mucose della faringe.

Sono dei medicinali autorizzati. Si prega di leggere il foglietto illustrativo.



neo-angin.ch



Nitux
Sciroppo
20% di sconto
Validità 3 mesi



In caso di tosse secca e irritativa. Per tutta la famiglia.

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

Zambon Svizzera SA, Via Industria 13 – CH-6814 Cadempino, www.zambonpharma.com/ch

2547743/08/11 28.7.18/11

Zambon

Nel caso in cui insorga una tendinopatia achillea è consigliabile un riposo prolungato?

In parte. Infatti bisogna sì riposarsi, ma è sconsigliato un riposo assoluto, perché non porta ad una risoluzione del problema e non appena si riprende l'attività la patologia torna a manifestarsi. Bisogna evitare l'attività che ha determinato il problema, ma allo stesso tempo bisogna lavorare in maniera alternativa. Se ad esempio la patologia è insorta correndo si deve smettere di correre ma si può andare a nuotare, per tenere in attività il corpo e anche la parte interessata.

Quanto può durare una tendinopatia achillea?

Difficile da dire. Può durare alcune settimane, ma anche mesi o addirittura anni. Alcune tendinopatie possono regredire spontaneamente, altre volte invece possono durare molto tempo perché trascurate o sottovalutate.

Come si può curare?

Esistono diverse fasi di trattamento, a seconda dell'intensità della problematica. La prima cosa da fare è, come detto in precedenza, cambiare attività di sollecitazione della parte interessata. Poi bisogna stabilire, tramite accurata valutazione medica, se sono presenti problemi legati anche alla statica. Di solito si valuta il cambiamento della scarpa e nel caso l'introduzione di plantari specifici per correggere l'alterazione dell'appoggio. Tutto questo accompagnato dalla fisioterapia che prevede tre modalità di intervento: le onde d'urto, la dry needling, ossia la terapia tramite aghi da applicare nella zona del polpaccio, e poi molto importante il rinforzo muscolo-tendineo eccentrico. Quest'ultimo è un tipo di esercizio che il paziente svolge nell'ambito della fisioterapia, ma anche a casa utilizzando ad esempio uno scalino. Invece di sollecitare il muscolo attraverso una spinta, si prevede una resistenza ad una forza esterna, invece di salire uno scalino ad esempio, si lavora in rilascio, scendendo lentamente e lavorando così non sulla spinta ma sulla distensione del tendine.

Nei casi in cui questo approccio non risulti essere sufficiente?

Se gli approcci che ho illustrato in precedenza non dovessero bastare abbiamo altre due soluzioni: la terapia infiltrativa o l'elettrolisi percutanea. Vorrei sottolineare un aspetto importante, prima di illustrare queste due terapie: è fondamentale evitare per il tendine d'Achille le infiltrazioni di cortisone, che invece a volte si usano per altri tendini, perché il cortisone è un ottimo antinfiammatorio ma è anche catabolico, cioè indebolisce i tessuti, e nel caso di tendinopatia achillea può determinare il rischio di una rottura.

Per quanto riguarda i due possibili approcci terapeutici, una possibilità che viene utilizzata in caso di persistente dolore è l'infiltrazione di plasma autonomo, ossia ricavato dal proprio sangue che contiene piastrine ricche di fattori di crescita, che sono alla base di tutti i processi di guarigione del nostro corpo. Si effettua un prelievo di sangue, viene centrifugato per isolare il plasma, e poi viene iniettato nella zona attorno al tendine. Si ottengono ottimi risultati con questa tecnica. Altrimenti, come seconda opzione, si utilizza l'elettrolisi percutanea. Ci sono pazienti che rispondono meglio all'una o all'altra terapia e in generale, nella maggior parte dei casi, si giunge ad una risoluzione completa della problematica. In alcune situazioni particolari si rende necessario l'utilizzo associato di entrambe. Molto raramente, nel caso in cui nulla abbia avuto un effetto positivo sul paziente, si passa all'ultima possibilità, ossia all'intervento chirurgico, che però non garantisce la soluzione della patologia.

Dr. med. Maurizio Ponti



Spesso raffreddati?

*Io rinforzo il mio
sistema immunitario.*

Prevenire
adesso!



Echinaforce forte
Compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi



Una risposta naturale:
Echinaforce® forte

- Per rafforzare le difese dell'organismo
- A base di echinacea appena colta

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

A. Vogel

Tendinopatia Achillea: un nuovo approccio terapeutico per curarla

Grazie all'Elettrolisi Percutanea è possibile determinare una risposta rigenerativa nella zona danneggiata migliorando la sintomatologia dopo poche sedute.

Quando si pratica sport, sia a livello agonistico che amatoriale, si può incorrere in infortuni o in problematiche muscolo-scheletriche. L'attività fisica sollecita infatti tutte le strutture dell'apparato locomotore e quando lo sforzo è particolarmente eccessivo può capitare di sottoporlo a stress da sovraccarico. Il tessuto più sensibile a questa dinamica è soprattutto quello relativo ai tendini, ossia a quegli insiemi di fibre che legano i muscoli alle ossa consentendo all'apparato contrattile di svolgere le proprie funzioni.

Una delle problematiche più diffuse in questo senso è la tendinopatia Achillea, ossia la patologia dolorosa al tendine d'Achille, d'origine infiammatoria e/o degenerativa. Si tratta del tendine più grande del corpo umano che collega i muscoli del polpaccio al calcagno ed è continuamente sollecitato, ogni volta che camminiamo, corriamo, saltiamo. Il tendine d'Achille può lesionarsi a causa di un sovraccarico o per microtraumi ripetuti. Spesso questa patologia può essere favorita dall'utilizzo di calzature non appropriate o per non aver effettuato il riscaldamento idoneo prima di svolgere attività fisica. La tendinopatia Achillea può interessare la porzione centrale del tendine (non-inserzionale), oppure può coinvolgere la porzione terminale dove il tendine si collega al calcagno (inserzionale). In entrambi i casi il tessuto subisce piccoli strappi determinando cambiamenti strutturali e dolore. In una prima fase si ha la sensazione che il dolore diminuisca facendo movimento e si riaccutizza a riposo, poi col passare dei giorni il fastidio limita i movimenti rendendoli sempre più difficili e nei casi più acuti addirittura impossibili. Una volta stabilita la diagnosi, la porzione del tendine interessata, il grado e l'estensione della lesione è possibile iniziare un trattamento della tendinopatia. Oltre ai consueti protocolli medici e riabilitativi, alcuni di loro basati sulle tecniche tradizionali di fisioterapia, da qualche anno si è sviluppato anche un nuovo approccio terapeutico, l'Elettrolisi Percutanea (EP).

L'EP è una tecnica minimamente invasiva basata sull'applicazione di una corrente galvanica, attraverso un ago di agopuntura, che attiva i processi di rigenerazione del tessuto molle lesionato (tendine, muscolo, legamento e capsula). L'EP produce nei tessuti molli un microtrauma controllato e un conseguente processo di infiammazione locale che stimola i processi di riparazione cellulare. L'EP è basata su un'applicazione Eco-guidata, infatti il fisioterapista si serve dell'uso dell'ecografo per concentrare la terapia sul punto preciso da trattare e per questo si tratta di una tecnica molto efficace per curare diverse patologie muscolo scheletriche. Ad esempio, nelle rotture muscolari promuove la cicatrizzazione del tessuto lesionato evitando le recidive, mentre nelle tendinopatie croniche determina una risposta rigenerativa nella zona danneggiata migliorando la sintomatologia dopo poche sedute. La tendinopatia Achillea può diventare spesso cronica e l'EP è un'ottima soluzione per promuovere una guarigione veloce, assieme ad un programma di esercizi terapeutici. Un'altra tecnica eco-guidata che si può utilizzare assieme all'EP è la Neuromodulazione Percutanea (NMP). Essa consente, utilizzando l'ago d'agopuntura e degli impulsi elettrici a basso voltaggio, di interagire con le fibre nervose responsabili della trasmissione del dolore. Mentre l'EP agisce sulla struttura lesionata, la NMP agisce sul sistema nervoso e sulle alterazioni neuro-muscolari coinvolte, modulando la sensibilità e promuovendo la normalizzazione della funzione. In questo modo, soprattutto quando si ha a che fare con patologie croniche e pervasive, si riesce ad affrontare la problematica in tutta la sua complessità, non soltanto andando a curare le diverse strutture coinvolte ma consentendo anche la normalizzazione del movimento al di là della singola porzione lesionata.

Maria Terese Escudero Borja
Fisioterapista

Clinica Ars Medica
Servizio di Fisioterapia
Via Grumo 16
6929 Gravesano
Tel. 091 611 62 50
Fax 091 611 62 49
fisioterapia@arsmedica.ch
www.arsmedica.ch

Rafredoris Fortis mi prende per il naso

**Agisce doppiamente contro il raffreddore:
libera il naso e facilita la respirazione.**

Disponibile nelle farmacie e nelle drogherie. È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo. VERFORA SA



VERFORA
PER LA VITA

Nasus Tyrannus chiude il naso



**Decongiona delicatamente il naso chiuso
e protegge dai virus del raffreddore
grazie a estratti di alghe specifici.**

Disponibile nelle farmacie e nelle drogherie. VERFORA SA

NUOVO



VERFORA
PER LA VITA

Slittino, un gran divertimento per grandi e piccini!

Come affrontare discese bianche sicure

Il paesaggio corre via velocemente, la neve scende turbinosa, grida di gioia accompagnano la discesa emozionante. Lo slittino diverte grandi e piccoli. Tieni sempre conto degli aspetti di sicurezza per le tue discese in slitta, slittino o bob.

Divertimento ed emozioni

Gli slittini sono facili da usare e divertono grandi e piccoli. L'unico neo sono i circa 7'000 incidenti annui dovuti a cadute e collisioni contro sassi, alberi, persone o veicoli. Spesso le persone che usano lo slittino non conoscono le regole di comportamento, sottovalutano la velocità e sopravvalutano le capacità di guida. Specialmente i bambini fino a 8 anni circa si rendono conto del pericolo soltanto quando è troppo tardi per reagire. Ne conseguono lesioni craniche o cerebrali, fratture o altre lesioni a gambe, piedi e tronco. L'UPI ti dà consigli sull'equipaggiamento migliore, sul comportamento corretto da adottare e sulla scelta della pista, affinché la discesa in slittino diventi davvero un'esperienza eccezionale.

Dove slittare?

Per andare in slittino basta un pendio dolce coperto di neve. I punti fondamentali per la sicurezza sono: pendii e vie privi di ostacoli come muri e recinti e non frequentati da pedoni, sciatori o veicoli a motore. Generalmente è proibito usare le piste per sport sulla neve. Usa, pertanto, solo le strade e le vie ufficialmente aperte agli slittini. Per i bambini piccoli scegli dei pendii non scoscesi, con un'ampia zona di arrivo e che possono essere facilmente tenuti d'occhio.

**bfu
bpa
upi**

Pascal Agostinetti
Capodelegato UPI
per la Svizzera meridionale



Segnale di pista per slittino

- Informazioni sullo stato delle piste per slittino: www.myswitzerland.com
- Guide per la slitta e lo slittino, ottenibili in libreria
- Video con consigli sulla pratica corretta dello slittino: www.upi.ch › Consulenza › Prevenzione infortuni › Sport e attività fisica › Slittino



Bruciori di stomaco?

Questi due faranno passare al diavoletto la voglia di ridere.



Riopan gel forte
Pantozol Control
Comprese
20% di sconto
Validità 3 mesi



CHAR/1217/0016

Questi sono farmaci approvati.
Si prega di leggere il foglietto illustrativo.

Takeda Pharma AG, Freienbach



Pretuval C
20 compresse effervescenti
20 compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi



LOH/MKT00.08.2018.1915

**Allevia mal di testa e dolori agli arti,
raffreddore, febbre e tosse secca.**

È un medicamento
omologato. Leggere
il foglietto illustrativo.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Discese sicure

Lo slittino ideale

Slitta, slittino o bob? Se la pista è dura e ghiacciata, lo slittino è l'unico a offrire una buona stabilità e manovrabilità. La slitta, che ha una struttura rigida, non si addice all'impiego sportivo e va utilizzata soltanto per il trasporto. Scegli il mezzo più idoneo in base alla pista.

Altri mezzi di locomozione

Oppure, che ne dici di uno dei seguenti attrezzi? Se decidi di utilizzarli, è importante che quello scelto sia idoneo alla pista e che tu sia capace di guidare e frenare.

- Bob d'aria (come l'airboard): con questo attrezzo sfrecci sulla pista testa avanti (indossa il casco!) e guidi spostando il peso. Poiché le ginocchia toccano la neve, ti consigliamo di indossare delle protezioni.
- Skibock (come il balancer): lo guidi da seduto spostando il peso, aiutandoti a mantenere l'equilibrio con i piedi.
- Snowtube (ciambella): lo snowtube va utilizzato solo sulle apposite piste, poiché non è manovrabile.

	Slittino	Slitta in legno classica	Bob in plastica
			
Uso	sport e tempo libero, su piste per slittini preparate (anche ghiacciate), discese veloci	trasporto di bambini e cose, uso dilettantistico e saluario	pendii leggermente o mediamente ripidi
Vantaggi	costruzione maneggevole, ottima guida, non scivola via sul ghiaccio e nelle curve	robusta, materiale dureturo, scivola bene su fondo compatto	vantaggioso su neve morbida e bagnata, costa poco
Svantaggi	più caro, ci vuole tempo per padroneggiare la tecnica di guida	la costruzione rigida la rende difficile da manovrare	molto veloce e difficile da controllare e frenare su superficie compatta e ghiacciata

L'equipaggiamento giusto

- Indossa giacca e pantaloni da sci e guanti caldi impermeabili.
- Per guidare gli slittini si usano attivamente i piedi. È quindi importante indossare scarpe alte munite di placche chiodate. Spesso, infatti, una scarpa robusta non basta per frenare su piste ghiacciate o su pendii ripidi. La placca chiodata, invece, migliora la frenata.
- L'UPI consiglia l'uso di un casco per sport sulla neve per prevenire lesioni craniche e cerebrali. Oggi già la metà delle persone che va in slittino ne indossa uno.
- Ovviamente non deve mancare nemmeno la maschera da sci.
- All'inizio di ogni stagione invernale lo slittino deve essere in perfette condizioni.



Discesa sicura

Per raggiungere il traguardo sano e salvo, segui questi consigli.

- Utilizza uno slittino sulle piste da slitta. Lo slittino, rispetto alla slitta in legno, è più facile da manovrare e frenare.
- Non lasciare i bambini fino a ca. 8 anni slittare incustoditi.
- Assimila le tecniche di guida e di frenata del tuo attrezzo.
- Non bere alcol né prima né durante una slittata.
- I cani non vanno portati sulle piste da slitta.
- In caso di emergenza: segnala in modo sicuro il luogo dell'incidente, presta i primi soccorsi e chiama i servizi di salvataggio (tel. 112).



E ora goditi emozionanti discese in slittino!

3 consigli principali

- Attegniti alle regole comportamentali
- Utilizza uno slittino, porta un cesso per sport sulla neve e indossa scarpe munite di placca chiodata.
- Usa lo slittino sulle piste ufficiali prive di ostacoli.

bfu
bpa
upi

Più di una persona sulla slitta

Il bambino siede davanti, a contatto con l'adulto. Su ogni slitta o slittino al massimo due persone.

Conosci le regole per slittare?

Le regole di condotta sulle piste da slitta

1. Rispetto degli altri

Tutti gli utenti devono comportarsi in modo da non mettere in pericolo o recare danni ad altri.

2. Padronanza della velocità e stile di guida

Si slitta «a vista». Bisogna tenere una velocità e un comportamento adeguati alle proprie capacità, alle condizioni generali del terreno, della neve, del tempo e del traffico sulle piste.

3. Scelta del percorso

La persona sulla slitta più a monte deve scegliere il suo percorso in modo da non mettere in pericolo la persona che la precede.

4. Tenere la giusta distanza in fase di sorpasso

Il sorpasso è ammesso sia a destra sia a sinistra. Bisogna tuttavia tenere una distanza tale da permettere alla slitta che viene superata di compiere le proprie evoluzioni.

5. Guardare verso monte prima di immettersi sulla pista

Chi si immette sulla pista o riparte dopo una sosta deve assicurarsi (guardando a monte e a valle) di poterlo fare senza pericolo per sé e per gli altri.

6. Sostare a bordo pista

Bisogna evitare di sostare in punti con scarsa visibilità se non in caso di emergenza. Dopo una caduta bisogna liberare la pista al più presto.

7. Salire e scendere ai margini della pista

Chi vuole salire o scendere ai piedi deve farlo ai margini della pista.

8. Rispetto della demarcazione e della segnaletica

Tutti gli utenti delle piste e dei parchi da slitta devono rispettare le demarcazioni e la segnaletica.

9. Assistenza

In caso di incidente ognuno deve prestare soccorso.

10. Identificazione

In caso di incidente la persona che slitta, testimone o coinvolta nell'incidente, responsabile o meno, è tenuta a fornire le proprie generalità.

Complementi alla regola 2

- Non si devono legare gli slittini l'uno all'altro.
- Non si slitta in posizione prona con la testa in avanti.

Dopo aver appreso le regole basilari per un corretto comportamento al quale attenersi sulle piste, non ci resta che augurarvi splendide ed emozionanti discese bianche con lo slittino, con un occhio particolare sempre rivolto alla sicurezza, per voi stessi e anche nei confronti degli altri!

Buone Feste.



Pascal Agostinetti

ARKOROYAL®

PAPPA REALE PREMIUM

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



A partire da 6 anni

20 fiale

www.arkopharma.ch

NOVITÀ
1° MARCHIO
D'APICOLTURA
RESPONSIBILE



Arkopharma, l'intelligenza della natura per la vostra salute

Dolor-X Hot

Rilassa i muscoli tesi.



Se i tuoi muscoli sono rilassati, lo sei anche tu.

In caso di disturbi muscolari e articolari: **Dolor-X Hot.**

www.dolor-x.ch

axapharm

La Fondazione Gabbiano

Servizio operatori di prossimità del Mendrisiotto (SOPR)

Nascita del progetto

Il Servizio operatori di prossimità del Mendrisiotto, detto SOPR, è l'ultimo dei progetti che presentiamo in questo spazio. Esso è gestito dalla Fondazione il Gabbiano dal 1° gennaio 2019. Inizialmente questo progetto era stato coordinato dal Comune di Chiasso e aveva coinvolto i Comuni di Balerna, Coldrerio, Mendrisio, Morbio Inferiore, Novazzano e Stabio in una prima fase e i Comuni di Castel S. Pietro e Breggia in una seconda parte.

Oggi tutti questi Comuni, ai quali si è aggiunto anche Vacallo, hanno deciso di dare mandato alla fondazione il Gabbiano per consolidare e sviluppare il concetto di educativa di strada con l'intenzione di dare al SOPR una struttura stabile nel territorio del Mendrisiotto e Basso Ceresio.

La presenza del SOPR sul territorio è volta ad incontrare soprattutto quei giovani, non ancorati ad altri servizi o enti, che potrebbero necessitare di un accompagnamento per accedervi. Una delle finalità del servizio è quella di instaurare il maggior numero possibile di relazioni di fiducia con i ragazzi della regione. Esso è un servizio di vicinanza e di prossimità che non fa e non riceve segnalazioni ufficiali, semplicemente incontra i giovani sul territorio e nei luoghi informali da loro frequentati. Gli operatori cercano di essere in quei luoghi dove le cose accadono e dove i giovani vivono. L'approccio adottato permette di entrare in ascolto ed in dialogo con le persone che, nel caso ne sentissero il bisogno, possano liberamente e spontaneamente porre domande inerenti anche aspetti più personali.

Perché gli educatori di strada sono importanti

Nell'ultimo decennio, complice anche la crisi economica, le situazioni di disagio sociale ed economico sono aumentate e hanno toccato una fascia sempre più diversificata della popolazione. Significativo a questo proposito è l'aumento del numero di persone che sono al beneficio dell'aiuto sociale. Per i giovani tale disagio, legato spesso a problemi familiari, si esprime non di rado per mezzo di atteggiamenti di insofferenza. A livello di nuclei famigliari si riscontrano numerose situazioni di disagio socio-economico, a cui si aggiungono difficoltà nei rapporti interpersonali che possono sfociare in situazioni di crisi per tutto il nucleo.

Ci sono poi le situazioni di rottura scolastica, sia nelle scuole medie che nelle scuole professionali, che sono aumentate in modo significativo e si stima che in Ticino ci siano ogni anno quasi 300 "drop-out" di giovani che interrompono l'apprendistato. A questi problemi bisogna aggiungere anche la complessificazione del mercato del lavoro che è sempre più esigente e complicato. Tutti questi elementi hanno richiesto la creazione di nuove forme d'intervento sociale, in grado di fare un vero lavoro di prevenzione e di sostegno in luoghi più informali.

Il lavoro sociale di prossimità o "l'educativa di strada" è inoltre un'attività che avevo già sviluppato a Losanna tra il 2004 e il 2005. Questo lavoro si fonda dunque su alcuni importanti valori sociali e propone un approccio "extra-muros" per i gruppi target in situazione di crisi, di disaffezione o in difficoltà, intervenendo direttamente nei loro luoghi di

Edo Carrasco
Direttore
Fondazione Il Gabbiano
Piazza Molino Nuovo 15
Casella Postale 4216
6904 Lugano
Tel. Centralino 091 922 06 76



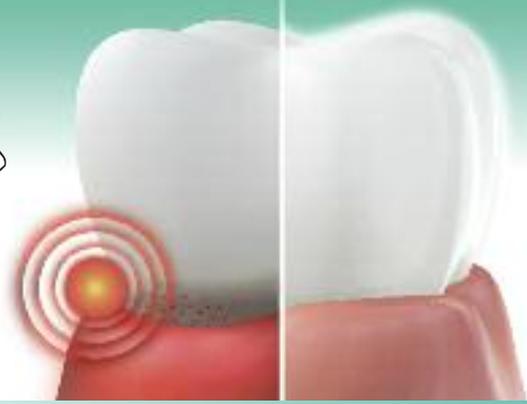
Blocca il dolore in modo immediato e duraturo



Elmex
Sensitive
Repair & Prevent 75ml
20% di sconto
Validità 3 mesi



La retrazione delle gengive e la perdita di smalto causano **sensibilità**.



La **tecnologia PRO-ARGIN** ripara istantaneamente le aree sensibili dei denti e aiuta a rinforzare le gengive per prevenire la sensibilità al dolore.



elmex SENSITIVE PROFESSIONAL REPAIR & PREVENT



Excipial Pro
Tutta la gamma
20% di sconto
Validità 3 mesi



EXCIPIAL® PRO

Per una sensazione di pelle sana.

Cura speciale per le pelli sensibili e secche.

NOVITÀ



EXCIPIAL® PRO

Una pelle sana è una pelle bella.

vita. Questo approccio sociale permette di sviluppare una visione globale e diversificata delle realtà complesse e del loro ambiente, soprattutto del mondo legato ai giovani.

L'operatore/trice di prossimità assicura dunque una presenza regolare nel suo campo d'azione ed adatta i suoi orari di lavoro in funzione delle ore in cui le persone coinvolte sono presenti, cercando di essere facilmente raggiungibile. Egli crea un ambiente propizio che favorisce il contatto, l'ascolto, il dialogo, l'espressione dei bisogni e l'azione, prendendo in considerazione ogni domanda formulata dalle persone coinvolte.

Il percorso che gli operatori intraprendono con un ragazzo o con un gruppo, pone l'accento sull'importanza di camminare insieme. Il tipo e la qualità dell'accompagnamento è molteplice, talvolta si accompagnano i giovani per interi percorsi che durano un lungo periodo, a volte solo per una breve fase di avvio o aiuto per piccole questioni o attività personali. Il lavoro fatto dipende spesso dall'età e soprattutto dall'esperienza dei ragazzi, ma è sempre determinato dalla loro volontà di interagire.



Attività e progetti

Le attività dell'operatore di prossimità sono dunque volte all'incontro di nuovi giovani del territorio ed al consolidamento delle relazioni già esistenti. Maggiori saranno i ragazzi che conoscono il servizio e gli operatori, maggiore sarà la possibilità che essi si avvicinino, sia per l'organizzazione di attività che li interessano che per un'eventuale consulenza sul loro percorso di vita. Tutto ciò con il fine di attivare e promuovere le loro competenze, risorse, in un'ottica di crescita personale attraverso la relazione ed il "fare-con".

Per inserirci nel tessuto sociale e ampliare la conoscenza, si propongono anche attività semi-strutturate, ma che richiedono comunque la collaborazione dei giovani. Da qui è nata l'idea di proporre, in particolare durante l'estate, alcune attività alle quali i ragazzi possano aderire spontaneamente. L'obiettivo è quello di fare da ponte tra il mondo giovanile, la società e le istituzioni.

L'acquisto di un furgone che gira nel territorio ha permesso di usufruire di un luogo "concreto" dove incontrare i giovani. Questo ha permesso di avere uno spazio d'incontro itinerante, il "furgosalotto", che permette di spostarsi sul territorio e crea occasione d'incontro, di relazione e di scambio. Il furgone è anche un buon mezzo di visibilità, e di riferimento, non solo presso i giovani, ma per tutta la popolazione del Mendrisiotto.

Nel corso dell'anno si è cercato di dare vita ad attività volute dai ragazzi (creazione di eventi, skatepark e concerti) con la finalità di valorizzare le competenze dei giovani e dare loro spazio e voce. In conclusione posso affermare che questo lavoro è un tassello fondamentale per fare prevenzione. L'approccio di prossimità offre uno strumento importante per incontrare le persone fuori dai contesti classici, una forma di sportello esterno che cerca di valorizzare le competenze del giovane. Il mio auspicio è che questo fondamentale approccio possa essere riconosciuto dal Cantone come vero lavoro sociale, alla pari di quanto fatto dai centri giovanili, e che possa beneficiare del contributo di tutti i Comuni.

In fondo, il vero auspicio, è che solo costruendo una società attenta al bisogno dei giovani potremo avere una società ancora migliore per tutti!

Edo Carrasco



VICKS VAPORUB

da frizionare e inalare*

Allevia

4 sintomi in caso di raffreddamento

1. Tosse
2. Rinite
3. Mal di gola
4. Disturbi da bronchite

* Usare con prudenza per bambini a partire da 2 anni. Inalazione per bambini dai 6 anni di età. È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo. Procter & Gamble Switzerland SARL



Vicks VapoRub
20% di sconto
Validità 3 mesi



4217

Veroval® DUO CONTROL

PRESSIONE ARTERIOSA

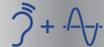
NOVITÀ



Fate un regalo intelligente
Validità 3 mesi

HARTMANN

Combina 2 metodi di misurazione



Tecnologia DUO SENSOR

Particolarmente adatter per pazienti con aritmia cardiaca



Misurazioni precise – anche se il cuore non regge il ritmo.

Il misuratore di pressione arteriosa da braccio Veroval® Duo Control.

www.veroval.ch



Avvicinarsi al Natale serenamente

Il periodo che precede le festività di Natale suscita sempre emozioni diverse nelle persone, c'è chi vi avvicina in maniera serena, pensando ai momenti che trascorrerà con i propri cari. I media tendono a proporci immagini di gioia, di famiglie riunite per queste occasioni come in una cartolina. Spesso però questo idilliaco quadretto non corrisponde alla realtà.

Chi lavora a contatto con le persone anziane sa che per molte di loro, ma non solo per gli anziani, questo periodo è vissuto con malinconia, pensando ad un passato in cui si aveva occasione di stare in compagnia della famiglia, mentre il presente è diverso, spesso caratterizzato dalla solitudine. Il giorno di Natale diventa quindi un evento pesante da superare. A questo si aggiunge il fatto che soprattutto in dicembre la mancanza di luce influisce sull'umore e l'arrivo delle Feste può quindi fare sentire le persone più fragili.

Trascorrere le proprie giornate in un centro diurno può essere quindi d'aiuto anche in prossimità delle festività natalizie. Da un lato perché ci si prepara all'arrivo delle feste insieme, con attività tradizionali (preparazione di biscotti, allestimento di decorazioni natalizie, visita di mercatini, ecc.). Dall'altro perché vivere insieme l'avvicinarsi del Natale può alleviare quello stato di malessere con cui si dovrebbe convivere rimanendo a casa, se si è soli.

Ogni centro diurno propone la propria Festa di Natale, che rappresenta un'occasione per stare bene insieme e gustarsi un buon pranzo festivo.

I centri diurni socio-assistenziali

Per permettere alle persone sole di rimanere attive e di stare in compagnia in un ambiente piacevole, da molti anni sono stati aperti in numerose località del Cantone i centri diurni per anziani. Essi sono nati soprattutto su iniziativa dei Comuni, in seguito sono stati raggruppati nella piattaforma www.centridiurni.ch e vengono sostenuti finanziariamente dal Cantone tramite il Dipartimento della sanità e della socialità. Parliamo in questo caso dei centri diurni con presa a carico socio-assistenziale, che prevedono determinati criteri per quanto riguarda la tipologia di struttura, il personale impiegato, le attività proposte.

Il Cantone promuove in questo modo una prevenzione attiva volta al mantenimento delle persone anziane al proprio domicilio il più a lungo possibile. Questo per garantire loro una migliore qualità di vita e cercare di contenere i costi della salute legati all'invecchiamento della popolazione.

Attualmente i centri sono 15, di cui 6 gestiti da Pro Senectute. L'obiettivo di queste strutture è di permettere alle persone di trascorrere le proprie giornate in modo piacevole, grazie a un programma variato che prevede attività ludiche, culturali, pranzo in comune, attività di movimento, incontri informativi di vario genere, momenti di aggregazione e di scambio intergenerazionale. Il tutto sempre coordinato da professionisti (animatori/animatrici, coordinatori/coordinatrici con formazione terziaria in ambito socio-sanitario e operatori/operatori con formazione secondaria in ambito socio-sanitario), che possono prendere a carico anche persone con lievi difficoltà.

I centri diurni socio-assistenziali sono infatti pensati sia per persone anziane del tutto autonome, che vengono quindi da sole al centro quando lo desiderano, sia per persone con leggere difficoltà che vanno seguite maggiormente anche dal punto di vista individuale.

I centri diurni sono aperti dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 17 (per alcuni è prevista anche l'apertura al sabato), senza necessità di iscrizione. Solo per i pasti e le gite occorre iscriversi e viene richiesto un modesto contributo finanziario. Le persone

Laura Tarchini
Responsabile comunicazione e marketing
T 091 912 17 17
C 076 307 85 98
laura.tarchini@prosenectute.org



© Fotolia.com

Tronchetto salato vegetariano

- Difficoltà: Facile
- Preparazione: 30 min
- Dosi per: 4 persone

Presentazione

Il tronchetto è uno dei dolci tipici del Natale: sulle tavole delle feste non manca mai! Così bello, goloso e ornamentale. Chi può resistere? Se siete affezionati alla versione dolce allora sicuramente apprezzerete anche il tronchetto salato vegetariano! Un antipasto davvero originale da mangiare prima con gli occhi e poi con il palato. La gustosa farcia vegetariana prevede il cavolo riccio (Kale) di stagione, un saporito pesto di pomodori secchi e l'immane avocado che conferirà la caratteristica nota di sapore che ricorda la nocciola cruda. Il tronchetto salato vegetariano sarà un vero e proprio asso nella manica per conquistare gli ospiti.

Preparazione

Per preparare il tronchetto salato vegetariano cominciate dal pesto. In un mixer versate i gherigli di noce, i pomodori secchi non troppo scolati e il Pecorino grattugiato.

Azionate le lame e ottenete una pasta, tenetela un attimo da parte. Passate al cavolo riccio. Dopo averlo sciacquato per bene, asciugatelo ed eliminate i gambi con un coltello. Tritate grossolanamente le foglie e tenete anche queste in disparte.

Infine pulite l'avocado. Tagliatelo in due, eliminate il seme centrale e poi sbucciatelo. Se molto maturo sarà semplice staccare la polpa dalla buccia, altrimenti potrete scorrere il cucchiaino tra le due. Affettate sottilmente.

A questo punto passate alla composizione. Sistemate un foglio di pellicola sul tagliere. Adagiate 3 fette di pane bianco sovrapponendole un po', infine schiacciate con il matterello per ottenere una fetta unica.

Spalmate il pesto di pomodori secchi distribuendolo uniformemente su tutta la superficie, poi distribuite le fettine di avocado e l'edamer a fette.

Distribuite infine il cavolo riccio e guarnite con sale e olio e passate ad arrotolare: stringete bene partendo dal lato più corto e ottenete così un rotolo.

Avvolgete il tronchetto nella pellicola e fatelo riposare in frigorifero per almeno un'oretta. Rifilate i bordi prima di guarnire la superficie con un po' di formaggio fresco spalmabile. Dopodiché rigate la superficie coi rebbi di una forchetta, ricreando così l'aspetto di un tronco imbiancato.

Trasferite il tronchetto su un piatto da portata utilizzando due spatole o una paletta e guarnite la superficie con qualche ciuffetto di cavolo nero e i pomodori secchi. Una piccola grattata di pepe e il vostro tronchetto salato vegetariano è pronto per stupire tutti!

Conservazione

Il tronchetto salato vegetariano può essere conservato per 2-3 giorni in frigorifero avendo cura di riporlo sotto una campana.

Si sconsiglia la congelazione.

Consiglio

Se preferite potrete variare il ripieno del vostro tronchetto salato vegetariano in base ai vostri gusti: immaginate per esempio di sostituire il cavolo riccio con del radicchio oppure della rucola! Aggiungete della frutta secca tostata e sminuzzata per dare croccantezza e infine sbizzarritevi con la decorazione. Ciuffetti di germogli misti, roselline di avocado e persino aghi di rosmarino e bacche di ribes!

Nota

Se seguite una dieta vegetariana che oltre al consumo di carne e pesce esclude i formaggi ottenuti con caglio animale, potete sostituire l'ingrediente con un formaggio simile realizzato con caglio vegetale.



Ingredienti

930 calorie per porzione

Pane bianco in cassetta (3 fette) 240 g

Cavolo riccio (Kale) 80 g

Edamer a fette 300 g

Avocado (varietà Hass, ben maturi) 2

Olio extravergine d'oliva q.b.

Sale fino q.b.

Per il pesto di pomodori secchi

Pomodori secchi sott'olio 100 g

Gherigli di noci 50 g

Pecorino romano grattugiato 30 g

Per decorare

Formaggio fresco spalmabile q.b.

Cavolo riccio (Kale) q.b.

Pomodorini secchi sottolio q.b.

Pepe nero q.b.

con un certo bisogno di assistenza, possono partecipare alle attività del centro previo incontro di ammissione, in modo da valutare i bisogni di aiuto con il personale. Inoltre chi non riesce a raggiungere il centro in modo autonomo, può beneficiare di un servizio di trasporto gratuito.

Il personale stipendiato che lavora nei centri diurni può contare sul prezioso aiuto di volontarie e volontari locali che mettono a disposizione il proprio tempo per la buona riuscita delle diverse attività ricreative e le uscite del centro.

L'importanza del primo approccio

Dall'esperienza maturata da Pro Senectute negli anni di gestione di queste strutture (il primo centro diurno è stato quello di Lamone, aperto nel 2014), si constata come occorra sempre del tempo affinché le persone si abituino a venirci in maniera regolare. All'inizio vi è sempre un po' di scetticismo, le persone pensano si tratti di un "posto da vecchi". Il primo approccio è sempre importante, spesso determinante per una seconda visita. La gentilezza e la disponibilità dei collaboratori facilita l'accoglienza degli utenti e il fatto che possano sentirsi a loro agio sin dall'inizio. In occasione di una seconda visita, le persone vengono invitate a trascorrere il pranzo insieme. Una volta che si è instaurato un legame di conoscenza e rispetto reciproco, la persona si sente "parte di una grande famiglia", è invogliata a tornare e a trascorrere con regolarità il tempo al centro, anziché sola a casa.

Spesso le persone sole faticano a fare il primo passo per uscire dal loro isolamento, le proposte sono infatti sovente dietro l'angolo, ma occorre avere il coraggio di uscire dalle proprie abitudini e dedicarsi maggiormente aderendo a qualcosa che di sicuro farà stare bene. Partecipare ad un pranzo o iniziare frequentare un centro diurno possono essere veramente un toccasana per chi si trova in una situazione di disagio a causa della mancanza di contatti sociali e di amicizie. L'invito è rivolto anche ai famigliari: accompagnate il vostro caro (genitore o parente) in un centro diurno in occasione di un evento particolare o anche solamente a bere un caffè o pranzare. Spesso il fatto di essere accompagnati da una persona di fiducia aiuta a rompere il ghiaccio e a fare il primo passo, a cui ne seguirà di sicuro un altro e poi un altro ancora. Il clima familiare che caratterizza questo genere di strutture è infatti un ottimo biglietto da visita e normalmente fa sì che anche chi si reca per la prima volta in questi centri si senta accettato e accolto in famiglia. Il resto poi verrà da sé.

Chi desidera frequentare un centro diurno per anziani può fissare un incontro contattando il personale oppure presentarsi direttamente sul posto.

Altre iniziative per un Natale insieme

In alternativa, Pro Senectute organizza annualmente un pranzo di Natale per persone sole il 25 dicembre presso l'hotel Pestalozzi di Lugano. Questa proposta si aggiunge ad altre lodevoli iniziative del genere, come il Pranzo "Natale insieme" presso il Padiglione Conza, aperto a tutte le persone sole e organizzato dal Kiwanis Club Lugano, che ogni anno accoglie circa duecento persone.

Anche a Mendrisio, come in numerosi altri comuni del Cantone, il Comune, tramite il Servizio anziani soli, organizza annualmente un pranzo per le persone anziane che desiderano trascorrere il Natale in compagnia.

Laura Tarchini

Contatti:
Pro Senectute Ticino e Moesano
T 091 912 17 17
e-mail:
info@prosenectute.org
www.prosenectute.org
Centri diurni:
www.centridiurni.ch



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

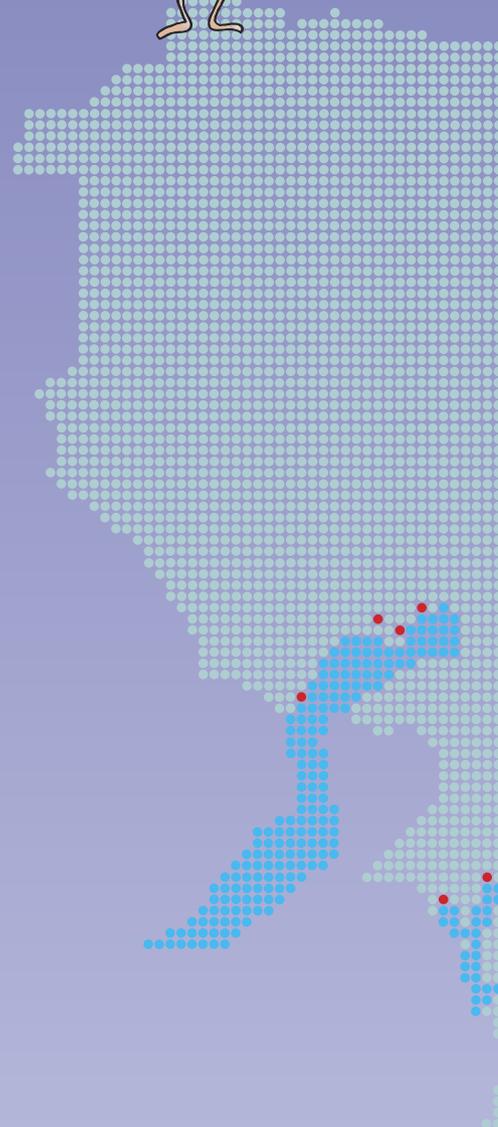
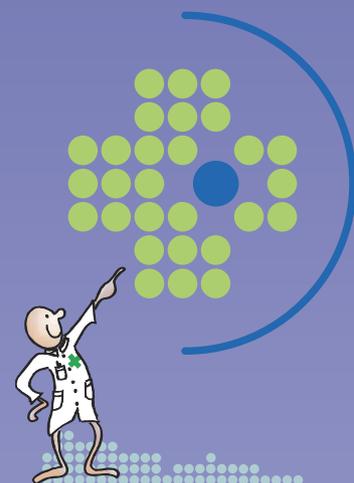
Via Canonica
Tel. 091 943 19 21

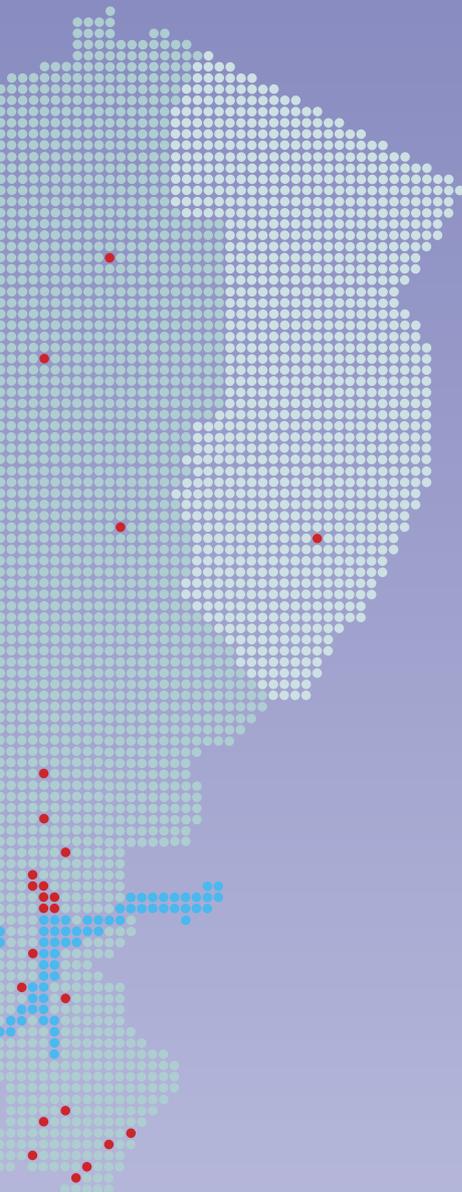


Farmacia San Marco

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 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

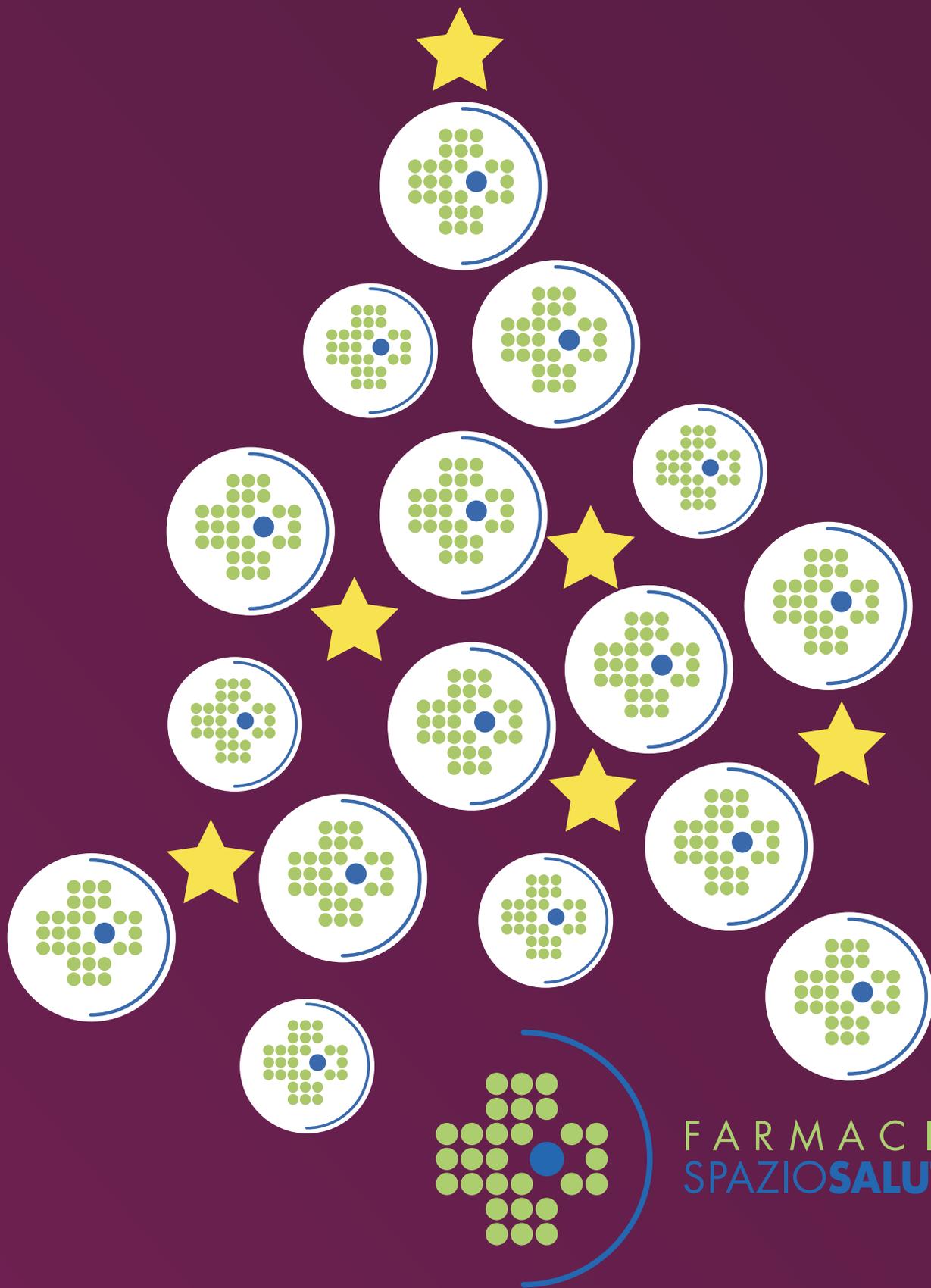
Via Giulia 20
Tel. 091 647 16 27



Farmacia Santa Chiara

Vacallo

Via Gen. Guisan 2
Tel. 091 683 72 43



FARMACIE
SPAZIOSALUTE

Le Farmacie Spazio Salute
vi augurano Buone Feste
e un felice Anno Nuovo

Calendario 2020 con buoni regalo per oltre 100'000 CHF



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

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

Gennaio
CB12
in collaborazione con
MEDA



Febbraio
Tal crema mani
in collaborazione con
PARSENN



Marzo
Gel Doccia 50ml
in collaborazione con
LOUIS WIDMER



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

L'aurora boreale
L'aurora boreale è un fenomeno ottico atmosferico che si manifesta in regioni polari. È causata dall'interazione tra il campo magnetico terrestre e le particelle cariche provenienti dal vento solare.

2020 gennaio	
1	domenica
2	sabato
3	venerdì
4	sabato
5	domenica
6	sabato
7	venerdì
8	sabato
9	domenica
10	sabato
11	venerdì
12	sabato
13	domenica
14	sabato
15	venerdì
16	sabato
17	domenica
18	sabato
19	venerdì
20	sabato
21	domenica
22	sabato
23	venerdì
24	sabato
25	domenica
26	sabato
27	venerdì
28	sabato
29	domenica
30	sabato
31	venerdì

Buono
Cada 100'000 CHF di spesa in farmacia Spazio Salute. Validità fino al 31/12/2020.

Tham Kong Lo Cave Laos
Tham Kong Lo Cave è un sistema di grotte sotterranee in Laos, con stalattiti e stalagmiti spettacolari.

2020 febbraio	
1	sabato
2	domenica
3	sabato
4	venerdì
5	sabato
6	domenica
7	sabato
8	venerdì
9	sabato
10	domenica
11	sabato
12	venerdì
13	sabato
14	domenica
15	sabato
16	venerdì
17	sabato
18	domenica
19	sabato
20	venerdì
21	sabato
22	domenica
23	sabato
24	venerdì
25	sabato
26	domenica
27	sabato
28	venerdì
29	sabato
30	domenica
31	martedì

Buono
Cada 100'000 CHF di spesa in farmacia Spazio Salute. Validità fino al 31/12/2020.

Cappadocia Anatolia
Cappadocia è una regione turca caratterizzata da paesaggi unici con grotte e chiese scavate nella roccia.

2020 marzo	
1	domenica
2	sabato
3	venerdì
4	sabato
5	domenica
6	sabato
7	venerdì
8	sabato
9	domenica
10	sabato
11	venerdì
12	sabato
13	domenica
14	sabato
15	venerdì
16	sabato
17	domenica
18	sabato
19	venerdì
20	sabato
21	domenica
22	sabato
23	venerdì
24	sabato
25	domenica
26	sabato
27	venerdì
28	sabato
29	domenica
30	sabato
31	martedì

Buono
Cada 100'000 CHF di spesa in farmacia Spazio Salute. Validità fino al 31/12/2020.



35 anni

Farmacia Serfontana
Centro Commerciale
CH-6836 Serfontana
Tel. 0041 91 683 05 05
Fax. 0041 91 683 05 06
info@farmaciaserfontana.ch



35 anni

Farmacia Bianda
Via Leoncavallo 7
CH-6614 Brissago
Tel. 0041 91 793 20 65
Fax. 0041 91 793 29 34
info@farmaciabianda.ch



25 anni

Farmacia dell'Aeroporto

Via Lugano 21
CH-6982 Agno
Tel. 0041 91 605 65 64
Fax 0041 91 605 65 62
farm.aeroporto@bluewin.ch



Grazie!

Ringrazio tutti i collaboratori che durante questi **25 anni di farmacia dell'Aeroporto ad Agno, 35 anni di farmacia Bianda a Brissago e 35 anni di farmacia Serfontana a Morbio Inferiore**, hanno collaborato con me con tanta passione, gioia di condividere e amicizia. Il vostro contributo ci ha permesso di crescere sotto tanti punti di vista, specialmente quello umano.

Un doveroso grazie va anche a tutta la nostra clientela, che ha riposto nelle nostre farmacie la loro fiducia.

Auguro Serene Feste e un Buon Anno 2020.

Luca Bianda, farmacista



CD del rapper M'Morgi
disponibile in tutte le farmacie Spazio Salute
al costo di CHF 15.-.
L'intera somma sarà devoluta al progetto Niger



ZONA
ROSSA



UN AIUTO CONCRETO

Parte II



**Un aiuto concreto al Niger
da un'assistente di farmacia.**

Due anni fa, grazie ai ricavi delle vendite del libro “Ventuno sono le stelle dei Tuareg”, è partito il progetto umanitario promosso da Paola Moretti Benestante, assistente presso la Farmacia Giardino di Coldrerio affiliata al gruppo Spazio Salute.

Scopo del progetto era quello di dare aiuto, mediante alimenti, coperte e medicinali, a venticinque nuclei familiari composti da anziani e mamme single, nel Niger settentrionale.

“A distanza di due anni - racconta Paola - il progetto ha continuato ad evolversi focalizzandosi su interventi diversificati, rivolti anche alle strutture abitative”; ecco alcune foto con la descrizione degli interventi:



Sopra: restauro del tetto e della veranda di una tenda tuareg. Sostituzione e ricostruzione dei sostegni lignei interni. Sotto uno strato esterno di stuoie sono stati posizionati dei tessuti freschi e colorati.

Sotto: la tenda tuareg interamente restaurata.



“Ogni tenda dei nostri anziani tuareg è stata sottoposta ad interventi di restauro e consolidamento delle strutture portanti perchè spesso, dopo una tempesta di sabbia o a seguito di nubifragi ed inondazioni, le tende subiscono danni tali per cui gli anziani sono costretti a ricostruirle da capo, con tutte le problematiche che tali operazioni comportano già a partire dal reperimento del materiale necessario. Anche nelle abitazioni in argilla, per quanto solo in apparenza più resistenti, si è resa necessaria la sostituzione delle strutture lignee dei tetti, indebolite dal maltempo e il rinnovamento delle coperture. Abbiamo dato loro stuoie, materassi nuovi, medicinali e cibo: miglio, riso e latte. Abbiamo acquistato e distribuito a tutti i datteri, che per loro sono carissimi; basti pensare - aggiunge Paola - li mangiano in occasione del Ramadan”.

“Ci siamo occupati di anziani ammalati ed affetti da malattie degenerative; abbiamo fornito cure contro la malaria e la tifoide, una malattia infettiva



sistemica e febbrile provocata da batteri. Malgrado le cure, a causa delle gravissime condizioni di salute e della debilitazione, due dei venticinque anziani ci hanno lasciato. La malaria ad Agadez è una realtà quotidiana e i medicinali hanno un costo che per loro non è di facile accesso, ma con le nostre forze e l'aiuto dei donatori stiamo riuscendo ad aiutare e sostenere questo gruppo di persone che lotta per la sopravvivenza”. Da qui nasce l'idea di produrre una canzone ed un CD, “Zona Rossa”, scritta da Paola ed

interpretata dal rapper Morgan Manini, in arte S'Morgi. Un ragazzo di soli dodici anni che con il suo Rap si è già fatto conoscere nel Mendrisiotto anche grazie alla preziosa collaborazione del noto giornalista e runner Filippo Rossi.

“Questa volta - spiega Paola - ho scelto di collaborare con Filippo Rossi (autore del documentario “Agadez, le porte dell'inferno”), perchè è stato a sua volta in Niger, proprio nella zona in cui stiamo portando i nostri aiuti”.

Unendo le forze, Filippo e Morgan sono riusciti, con impegno e simpatia, a cantare questa canzone per aiutare a riportare l'attenzione sul Niger. Ecco una breve intervista realizzata da Paola a Filippo Rossi:

Ti sei divertito a cantare con Morgan?

“sì mi sono divertito molto, è stata una bellissima esperienza, per me una prima assoluta, è stato complicato, ma grazie a Morgan, che l'ha resa anche molto simpatica, è stato davvero divertente”.

Cosa pensi del progetto del CD per il Niger, una zona che tu conosci bene e dove hai realizzato un documentario?

“Il progetto del CD ha un valore molto importante per me, soprattutto perchè so che il ricavo delle vendite aiuterà delle persone in difficoltà. Un gesto concreto, volto a migliorare la vita di qualcuno. Sono felice e non vedo l'ora della pubblicazione del CD”.

Oltre a Morgan e Filippo, hanno collaborato: l'agenzia di comunicazione Aimaproject SA di Stabio, che si è occupata della grafica del CD, e la Fondazione Diamante Laser di Lugano che si è occupata della duplicazione dei CD. Non resta che ascoltare la canzone acquistando il CD, a disposizione in tutte le farmacie Spazio Salute al costo di CHF 15.-, una piccola spesa per un grande aiuto.

“Zona Rossa” è un progetto umanitario, un gesto di concreta solidarietà, volto ad aiutare gli anziani e le mamme bisognose di Agadez.

È possibile ordinare il CD anche via email, scrivendo a questo indirizzo: paolamor70@gmail.com



Fondazione Ticino cuore



Fondazione Ticino Cuore: tasso di sopravvivenza record e un nuovo premio alla ricerca

Il tasso di sopravvivenza dei pazienti colpiti da arresto cardiaco nel nostro cantone ha toccato valori mai raggiunti. E dal prossimo anno, istituito un nuovo premio alla ricerca.

La Fondazione Ticino Cuore è ormai una realtà ben consolidata nel panorama sanitario del nostro territorio. Istituita dalla Federazione Cantonale Ticinese Servizi Autoambulanze (FCTSA) e dal Cardiocentro Ticino, ha l'obiettivo di favorire un intervento tempestivo in caso di arresto cardiaco improvviso (ACI). Nel nostro cantone, questa patologia colpisce ogni anno circa 320-350 persone, a prescindere dall'età e dallo stato di salute. In caso di emergenza, il paziente deve essere sottoposto a rianimazione cardiopolmonare e defibrillazione entro cinque minuti, al fine di garantire un minimo di perfusione del muscolo cardiaco e del cervello negli istanti che precedono l'arrivo dell'ambulanza. Al trascorrere di ogni ulteriore minuto, si riduce del 10% la probabilità di successo della rianimazione e la garanzia di una buona qualità di vita futura.

In quasi quindici anni, le attività di Ticino Cuore hanno consentito di innalzare progressivamente il tasso di sopravvivenza di chi è vittima di ACI, passando dal 25% del 2005 al 60% dello scorso anno, una percentuale mai toccata prima. Si tratta di un risultato di assoluta eccellenza che fa del Canton Ticino una delle zone con le più alte possibilità di sopravvivenza al mondo: è infatti molto al di sopra del 15-25% che si registra nel resto della Svizzera e più in generale in Europa, come rivelano i dati della letteratura scientifica nazionale e internazionale. Le attività di Ticino Cuore si basano su una serie di interventi in ambito territoriale e formativo, iniziati nel 2005 e che sono tuttora in divenire.

Sul territorio cantonale è stata creata una rete capillare di defibrillatori pubblici, la cui gestione è coordinata da Ticino Soccorso 144. Ne sono stati installati, ad oggi, quasi 1'300 nei punti strategici dei nostri comuni, come ad esempio centri sportivi, scuole, uffici pubblici e aziende



private; sono inoltre in dotazione di tutti i partner istituzionali dell'urgenza, fra cui Polizia, Pompieri e Guardie di Confine. Tali apparecchiature sono a disposizione dei cittadini che, trovandosi in presenza di un evento di ACI, possono utilizzarle per praticare le prime manovre salvavita. Per identificare i luoghi più idonei al posizionamento dei defibrillatori pubblici, Ticino Cuore si avvale del registro cantonale per l'arresto cardiaco extraospedaliero (TIRECA), che attualmente è l'unico di questo tipo nell'intera Svizzera.

Coloro che terminano con successo il percorso formativo (Corso BLS/DAE riconosciuto dallo Swiss Resuscitation Council), possono poi diventare First Responder, rendendosi disponibili a intervenire immediatamente nell'emergenza. Al verificarsi di un arresto cardiaco, ricevono da Ticino Soccorso 144 un messaggio "push" istantaneo sul loro smartphone, nel quale viene indicato il luogo esatto e i minuti necessari all'ambulanza per giungere sul luogo dell'evento. Se un First Responder può raggiungere il paziente in minor tempo, risponde alla chiamata e si attiva immediatamente. Attualmente la rete ticinese di First Responder è formata da oltre 4'000 cittadini adeguatamente formati ad affrontare tempestivamente questo genere di emergenze.

Un premio alla ricerca

Per il prossimo anno, la Fondazione ha indetto la prima edizione del Premio Ticino Cuore. Il premio è rivolto alle persone e istituzioni che hanno realizzato studi scientifici, ricerche, iniziative o progetti volti al miglioramento della sopravvivenza e/o della qualità di vita di chi è colpito da un evento cardiaco acuto, con particolare riguardo alla tematica dell'arresto cardiaco improvviso. I lavori partecipanti, sottoposti al giudizio di una Commissione, devono essere stati realizzati sul territorio del Canton Ticino.

L'ammontare totale del premio è di CHF 1'500.

Per approfondimenti: www.ticinocuore.ch



Claudio Benvenuti - Direttore



FARMACIA SAN MARCO VEZIA

**Festeggiamo
i 30 anni
di attività!
1989... 2019...
e avanti!**



La Farmacia San Marco, attiva da 30 anni, è situata nelle immediate vicinanze del centro Manor di Vezia e dispone di comodi posteggi per la clientela.

L'ambiente luminoso, oltre agli innumerevoli prodotti farmaceutici, offre anche marchi cosmetici di qualità.

Per la gioia dei più piccoli - e dei loro genitori - la farmacia dispone inoltre di un angolo giochi dove i bambini possono attendere i loro accompagnatori adulti senza annoiarsi.

Il dinamico personale è sempre a disposizione per consigliare scrupolosamente la clientela, la quale ha modo di apprezzare anche i nostri programmi di promozioni e di tessere di fedeltà.

In aggiunta alle prestazioni standard eseguite gratuitamente come la misurazione della pressione e della glicemia, periodicamente si svolgono delle campagne volte alla promozione della salute pubblica - e non vanno dimenticati il servizio di consegna a domicilio e la nuovissima app "Farmacia Vezia".

Ma il vero fiore all'occhiello della Farmacia San Marco è il suo team, sempre pronto ad accogliere con gentilezza e disponibilità chiunque varchi la soglia!

www.farmaciasanmarco.ch
farmaciasanmarco@bluewin.ch
Tel. 091 967 19 19
6943 Vezia

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 desktop. 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, e 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 l'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 geolocalizzazione rendono ancora più intensa l'esperienza di acquisto.

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

Violenza domestica

Il fenomeno della violenza fisica, sessuale e psicologica tra le mura di casa è sempre più sotto i riflettori. Come già evidenziato nei due precedenti contributi di questo ciclo di articoli, il sensibile – e per certi versi allarmante – aumento degli episodi è ormai una costante nel nostro cantone. Le cifre del 2017 e del 2018 indicano infatti una media di 3 interventi di polizia al giorno. Fino al 2016 erano 2. E purtroppo i numeri per l'anno in corso non fanno eccezione registrando un'ulteriore crescita dei casi in cui i nostri agenti sono stati chiamati per sedare liti tra coniugi, fidanzati, conviventi, ma anche genitori e figli.

Da qui l'importanza di affrontare il problema in un'ottica sempre più allargata e sistemica, mettendo in campo le conoscenze a disposizione e condividendo le esperienze da parte dei vari enti preposti. Il tutto anche in chiave preventiva, di sensibilizzazione e anticipazione di situazioni che potrebbero divenire critiche. Sono argomenti che vengono approfonditi già in sede di formazione degli aspiranti agenti di polizia così da avvicinarli a una realtà con cui un domani dovranno giocoforza confrontarsi.

Questo lavoro di apprendimento va a toccare aspetti sia teorici (dalle basi legali, ai fondamenti giuridici, passando per la protezione del minore e l'aiuto alle vittime, fino ad arrivare ai partner di rete), sia pratici, come le tecniche e tattiche di polizia o le procedure da adottare a seconda dei diversi contesti. Di fondamentale importanza è poi la prospettiva psicologica. Ci sono dinamiche che è bene conoscere e che a volte tendono purtroppo a ripetersi nelle loro molteplici

sgtm Giorgio Carrara
capo servizio
Tel. + 41 91 815 52 95
Numeri d'emergenza
117 o 112
giorgio.carrara@polca.ti.ch
servizioviolenzadomestica@polca.ti.ch

Repubblica e Cantone Ticino
Dipartimento delle Istituzioni
Polizia cantonale
Gendarmeria
Sezione Supporto
Coordinamento
Servizio Violenza Domestica
Via Bossi 2b
6900 Lugano
www.polizia.ti.ch



“Un momento della formazione degli aspiranti agenti con il Sergente maggiore capo Giorgio Carrara e la psicologa della Polizia cantonale Marina Lang”.

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



variabili. Pensiamo al fatto che magari le vittime faticano a segnalare alle autorità chi ha fatto loro del male. La prima volta si fa finta di niente, la seconda e la terza può accadere che si tenda erroneamente a tacere nella convinzione di proteggere i figli o l'ambiente familiare. Vi sono poi i pensieri legati al senso di colpa: chi subisce le angherie, siano esse fisiche o mentali, si carica di responsabilità che non sono sue. Insomma, un circolo vizioso in cui regnano indecisione e titubanza. Con una componente di sofferenza che va a toccare sia direttamente chi subisce la violenza domestica sia indirettamente chi vi assiste (ad esempio i figli e le figlie). Il tutto in un crescendo che, se non interrotto, si traduce nella necessità di un intervento di polizia e nell'eventualità di un allontanamento dell'autore in base ai disposti di legge.

Ecco dunque che chi sarà chiamato a confrontarsi con queste realtà è bene che ne conosca i meccanismi. Essere coscienti dei processi che portano alla nascita, all'evoluzione e a volte purtroppo alla degenerazione di determinate condotte, aiuta in sede di intervento ma anche di ricostruzione dei fatti. Durante il percorso di formazione degli aspiranti agenti di polizia, una parte importante è costituita proprio dalle simulazioni. Attraverso anche dei figuranti e con la consulenza di esperti del settore, vengono in sostanza riprodotte situazioni che sovente possono presentarsi, le si analizza e si valuta ogni genere di possibile criticità (compreso tutto quanto riguarda la sicurezza delle parti coinvolte e degli stessi agenti, tenendo conto che si parla di contesti in cui la tensione e l'emotività giocano un ruolo importante). Si tratta insomma di un lavoro di formazione ben strutturato e finalizzato a fornire gli strumenti per far fronte a uno dei mali diffusi della nostra società. E non è un caso se la violenza domestica rappresenta una delle materie per l'ottenimento dell'Attestato professionale federale (APF) di agente di polizia.

Giorgio Carrara

MAL DI GOLA?

STREPSILS DOLO PENETRA NEL TESSUTO E AGISCE CONTRO DOLORE E INFIAMMAZIONE



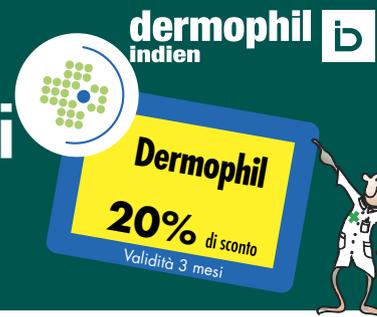
Non utilizzare per più di 5 dosi da 8,75 mg di flurbiprofene in un periodo di 24 ore.

Sono dei medicinali omologati.

Rivolgersi allo specialista e leggere il foglietto illustrativo.

Reckitt Benckiser (Switzerland) AG, CH-8304 Wallisellen

Compagno forte per le tue labbra nei giorni freddi



**Trattamento
intensivo per
labbra secche
e screpolate**

**Protezione
solare intensiva
e cura intensiva
delle labbra**

dermophil indien è un medicamento
omologato. Vedi il foglietto illustrativo.

Disponibile in farmacia e drogheria. Melisana AG, 8004 Zurigo, www.melisana.ch

Il mal di gola va in profondità

Il mal di gola è fastidioso, spiacevole e ha già colpito tutti noi almeno una volta. Indipendentemente da chi e dove siamo, quando inizia la stagione fredda insorgono spesso i primi sintomi. Tutti lo sanno: un primo prurito alla gola, difficoltà nella deglutizione, raucedine... Le cause possono essere molto diverse. Tuttavia, nella maggior parte dei casi, se la causa del vostro mal di gola è un virus, gli antibiotici non sono un metodo terapeutico adeguato.

Un antibiotico è appropriato solo per le infezioni di origine batterica, come un'angina causata da streptococchi e, anche in quel caso, non necessariamente in tutte le circostanze. Quando non siete sicuri della causa del vostro mal di gola, vi suggeriamo di rivolgervi ad un medico. Una particolare attenzione è inoltre richiesta quando il mal di gola si presenta insieme a febbre superiore ai 39°C.

Tuttavia, una faringite è, la maggior parte delle volte, un sintomo di una malattia contagiosa, come un'infezione delle vie aeree, un raffreddore o un'influenza, che provoca un'infiammazione della mucosa della gola e delle tonsille. Queste malattie, contrariamente alle infezioni batteriche, sono causate principalmente da virus. A soffrire più frequentemente di infiammazioni della gola sono i bambini e gli adolescenti, dato che il loro sistema immunitario non è ancora maturo e all'asilo e a scuola trascorrono molto tempo con altri bambini in spazi ristretti. Quando un bambino soffre di mal di gola, la diffusione di virus e batteri agli altri bambini è una certezza. Nei bambini, da 5 a 10 episodi di mal di gola all'anno sono assolutamente normali, soprattutto nei periodi più freddi dell'anno. Anche negli adulti il mal di gola si manifesta comunque da 2 a 3 volte all'anno.

Il mal di gola non riguarda solo la superficie faringea, ma anche tessuti sottocutanei più profondi. Se la mucosa faringea viene indebolita da influenze ambientali, possono introdursi e moltiplicarsi facilmente degli agenti patogeni, che in questo modo danneggiano le cellule nei tessuti faringei. La reazione infiammatoria così provocata causa un aumento del flusso sanguigno, il tessuto si gonfia e la gola fa male. Per questo c'è un prodotto contro il mal di gola con il principio attivo Flurbiprofene. Questo penetra nel tessuto faringeo infiammato, calma il dolore e inibisce l'infiammazione!

Con alcune valide misure preventive si possono evitare dolorosi mal di gola, difficoltà di deglutizione e altri fastidi. Ecco qualche consiglio:

- Respirate dal naso. Il vostro naso è un filtro eccellente per particelle provenienti dall'ambiente quali pollini o batteri e aiuta a riscaldare e a inumidire l'aria.
- Utilizzate i fazzoletti di carta una sola volta per prevenire nuove contaminazioni. Non dovrete inoltre mai condividere i fazzoletti con altre persone.
- Mangiate in modo bilanciato così che il corpo venga rifornito di tutte le vitamine, i minerali e le altre sostanze nutritive essenziali.
- Indossate abiti adatti alle temperature, affinché il vostro sistema immunitario non venga inutilmente indebolito.
- Bevete molta acqua e tisane per inumidire le mucose della gola e per sciogliere meglio il catarro in caso di raffreddori.
- Lavatevi regolarmente le mani con il sapone e utilizzate un vostro asciugamano per ridurre il rischio di contagio.



Farmacisti Spazio Salute

Farmacisti Spazio Salute

BRUCIORE DI STOMACO? RIGURGITO ACIDO?

GAVISCON forma una **barriera protettiva di alginato** al di sopra del contenuto gastrico, impedendo il rigurgito acido.



Agisce fisicamente



Si può usare anche in gravidanza



Agisce in posizione eretta e da sdraiati



Disponibile
anche al
gusto di
fragola

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

Disponibile in compresse masticabili o come soluzione in bustine con dosi singole. Reckitt Benckiser (Switzerland) AG, 8304 Wallisellen.

GAVISCON

Tosse? winterfit



Similisan
Tosse
20% di sconto
Validità 3 mesi

Gli sciroppi
per la tosse adatti
a tutta la famiglia
Per bambini e adulti



Similisan Lenitivo per la tosse
In caso di tosse secca
a seguito di raffreddore

Similisan Espettorante
In caso di tosse catarrale
a seguito di raffreddore

Sono dei medicinali omologati. Leggere i foglietti illustrativi. Disponibile nelle farmacie e drogherie. Similasan AG

Similasan

La barriera protettiva contro il bruciore di stomaco

Bruciore di stomaco e rigurgito acido sono un problema comune. Si sviluppano quando il contenuto acido dello stomaco risale nell'esofago. L'alginato forma una barriera protettiva sul contenuto gastrico davanti all'esofago, impedendo il reflusso.

Farmacisti Spazio Salute

L'alginato è un principio attivo vegetale che reagisce nello stomaco con l'acido gastrico, formando un gel denso. Lo strato di gel di alginato contiene anidride carbonica, che lo spinge in alto, sulla superficie del contenuto gastrico liquido. Qui forma una barriera protettiva che impedisce meccanicamente il reflusso del contenuto gastrico nell'esofago.

L'attenuazione dei disturbi è così già percepibile cinque minuti dopo. La barriera protettiva di alginato rimane stabile fino a 4 ore. In seguito si dissolve lentamente e viene eliminata. L'alginato è ben tollerabile, perché non viene assorbito nella circolazione sanguigna.

L'alginato può essere preso al bisogno, dopo i pasti principali, ma anche subito prima di coricarsi. Può essere combinato bene con altri medicinali e può essere preso addirittura in gravidanza.

Farmacisti Spazio Salute



**Barriera di protezione
con l'alginato**



Tagliano e cuciono ma non sono sarti. Chi sono?



- | | | |
|-----------|---------|-----------|
| | ECO | |
| CHIAVE | ARIE | PELUCHE |
| SCHERMO | CHELE | CACHI |
| FICHI | TOUCHE | IPOTECHE |
| PACHINO | FOCHE | POCHI |
| CHIASO | ANTICHI | BICCHIERE |
| CHACCHERE | SCHIVE | CERCHIO |
| CHIODI | CHILI | ALTERCHI |

LA RISPOSTA E' _____

Labirinto



CODICE SEGRETO...SPAZIALE

GLI ALIENI CI STANNO TRASMETTENDO UN MESSAGGIO!
SOSTITUISCI LE LETTERE AI SIMBOLI E SCOPRIRAI COSA VOGLIONO DIRCI.

- | | | | |
|--|-----|--|-----|
| | = R | | = O |
| | = A | | = I |
| | = P | | = T |
| | = V | | = N |
| | = S | | = E |
| | = L | | |



Orizzontali

- 1 si ripetono nello zigzag
- 3 un prodotto dell'orto
- 8 antico nome del Tevere
- 10 tasso annuale effettivo globale
- 11 attrezzi per la pesca di crostacei
- 12 prefisso per fuori
- 13 tipo di obiettivo
- 14 quello vegetale è usato per le imbottiture
- 16 l'isola delle Hawaii con Honolulu
- 19 prefisso che indica uguaglianza
- 21 titolo d'onore per un regnante
- 23 il Butler di Via col vento
- 26 accordo di oligopolio fra imprese
- 29 re di Wessex
- 30 gara per mandriani
- 31 piuttosto elevata
- 32 il monte su cui è stata costruita la città di Gerusalemme
- 33 nutrimento, cibo
- 34 negazione

Verticali

- 1 isola africana
- 2 miagolio del gatto
- 3 l'universo
- 4 percorso della pratica
- 5 complesso dei Gallagher
- 6 città della Spagna
- 7 iniziali del poeta Guerrini
- 9 vale uguale nei prefissi
- 14 quello di leone era un Riccardo
- 15 poligono con sette lati
- 17 computer un fornitore di servizi ad altri computer connessi in rete
- 18 subdoli uncini che si immergono camuffati
- 20 numero naturale composto di due decine
- 22 consumato dalle intemperie
- 24 un Terence attore
- 25 gruppo di collaboratori
- 27 in quelle di marzo fu ucciso Cesare
- 28 ha per simbolo ne
- 31 uguali in Spagna

1	2		3				4	5	6	7
8		9					10			
11							12			
13						14				15
			16	17	18					
				19						
		20		21		22				
23	24		25				26	27	28	
	29					30				
31							32			
33									34	

Sudoku

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

Le nostre promozioni



a pagina 2



a pagina 10



a pagina 14



a pagina 14



a pagina 16



a pagina 18

Le nostre promozioni



a pagina 4



a pagina 12



a pagina 16



a pagina 20



a pagina 40



a pagina 47



a pagina 48

Le nostre promozioni



a pagina 6



a pagina 10



a pagina 12



a pagina 18



a pagina 18



a pagina 38



a pagina 47

gsk

Sollievo mirato per il vostro mal di gola



Mebucaïne N
Compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi



DOPPIA AZIONE

- Analgesica
- Antisettica



CHCH/CHWEB/0005/18_01/06/2018

È un medicamento autorizzato. Leggere il foglietto illustrativo.

GSK Consumer Healthcare Schweiz AG

gsk



Neo Citran
20% di sconto
Validità 3 mesi



Febbre

Dolori

Raffreddore

NeoCitran

Tosse

**Agisce contro influenza,
raffreddore e tosse.**

Sono dei medicinali omologati.
Leggere il foglietto illustrativo.

GSK Consumer Healthcare Schweiz AG
CHCH/CHNEOC/0005/18



Solmuco[®] & Solmuca[®]

Visto
in TV

Tosse grassa

Tossire meno, respirare meglio.



Respirare a pieni polmoni.

www.tossegrassa.ch



Scioglie il muco,
libera le vie respiratorie.

Scioglie il muco
e calma la tosse.

Sciroppi IBSA, prodotti in Svizzera.

- Semplicemente girare e preparare fresco.
- Gusto piacevole alla frutta per grandi e piccoli.
- Senza coloranti, alcol, lattosio e glutine.
- Senza zuccheri cariogeni, adatti ai diabetici.

**Solmuco
Solmuca**
Tosse grassa - sciroppo
20% di sconto
Validità 3 mesi

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

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



IBSA