

RIVISTA
DI ATTUALITÀ
E BENESSERE



FARMACIE SPAZIOSALUTE



Raffreddore da fieno?

Godetevi la vostra libertà!



Ceteco Sandoz
Compresse

20% di sconto
Validità 3 mesi



Per
bambini a
partire dai
6 anni



Sono dei medicinali omologati.
Legga il foglietto illustrativo.

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore,
La primavera è alle porte e mette tutti di buon umore. Le giornate si allungano e la luce torna ad essere protagonista, portandoci una carica di energia. Le temperature più miti ci invogliano ad uscire, a fare passeggiate, a sederci all'aperto.

È il periodo dell'anno che si comincia a pensare un po' più a noi stessi e a scoprire di avere voglia di mettersi in forma per l'estate. È il momento giusto per fare una corretta dieta e cancellare qualche chilo in eccesso.

Con la primavera torna anche la voglia di leggere e di informarsi su come essere più belli e sani e la nostra rivista vuole appunto essere un apporto in questo senso.

Vi auguriamo pertanto una buona lettura.

Farmacisti Spazio Salute

www.farmaciespaziosalute.ch

Le lesioni dei legamenti crociati del ginocchio	5	
spazio salute		
Trampolini. Saltare in sicurezza, atterrare in morbidezza	9	
spazio salute		
Terapia dell'apnea notturna con l'odontoiatria	15	
spazio salute		
Inquinamento dell'aria: Polveri fini PM2.5	17	
spazio salute		
Farmacie Spazio Salute	24	
spazio salute		
Lo sport e l'omeopatia	29	
spazio salute		
Consigli d'acquisto	30	
spazio convenienza		
Noi assistiamo le persone para e tetraplegiche	33	
spazio salute		
La lavanda	39	
spazio verde		
Giochi bambini	41	
spazio giochi bambini		
Giochi	43	
spazio giochi		
Le nostre promozioni	44	
spazio promozioni		

Marzo 2020

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

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

Coordinamento: Poncioni SA, 6616 Losone

**Stanchezza e
spossatezza?**
Solo un vecchio ricordo!

Supradyn®



Novità
disponibile anche
in compresse
effervescenti

Medicamento*

Ad alto dosaggio -
in caso carenza di vitamine

www.supradyn.ch



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Integratore alimentare**

Copre il fabbisogno quotidiano
per fare il pieno di energia

* Sono dei medicinali omologati. Leggere i foglietti illustrativi.

** Le vitamine del gruppo B e il ferro contribuiscono al normale metabolismo energetico e alla riduzione della stanchezza. Un'alimentazione varia ed equilibrata e uno stile di vita sano sono fondamentali per la salute. Adulti: 1 compressa/compresse effervescenti al giorno.



**Supradyn energy
energy fer**
20% di sconto
Validità 3 mesi

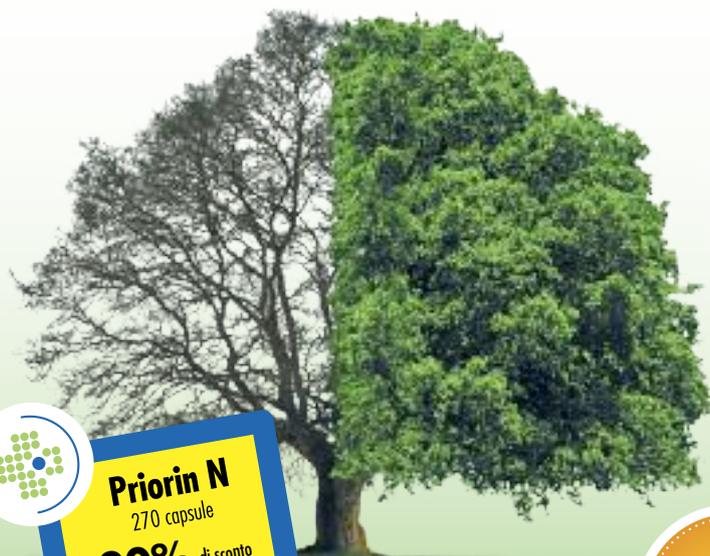


L.CH.MKT.CC.12.2019.2645

Caduta dei capelli?

Priorin®N

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



Priorin N
270 capsule
20% di sconto
Validità 3 mesi

Sviluppato
in
SVIZZERA



L.CH.MKT.CC.11.2018.2066



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich



Questo è un medicamento omologato. Si prega di leggere il foglietto illustrativo.

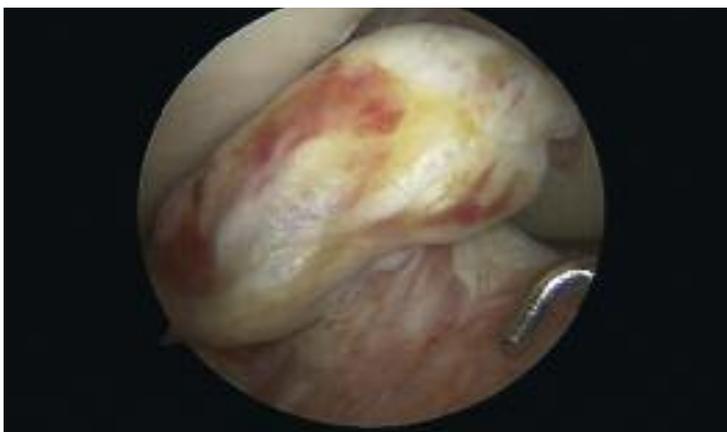
Le lesioni dei ligamenti crociati del ginocchio

Chirurgia e riabilitazione in aiuto alle ginocchia, per un ritorno all'attività fisica

Uno dei principali traumi di cui si parla, soprattutto durante la stagione invernale e complice lo sport dello sci, è la lesione legamentosa del ginocchio. Ed è pure uno dei primari traumi cui va incontro lo sportivo che pratica attività agonistica: "È una patologia traumatica che interessa in particolar modo il legamento crociato anteriore, responsabile della stabilità dell'articolazione in senso anteriore e rotatorio, mentre il legamento crociato posteriore assicura la stabilità posteriore del ginocchio ed è meno spesso interessato a livello traumatico", afferma il dottor Matteo Denti, specialista in chirurgia ortopedica e traumatologica dell'apparato locomotore che, insieme al suo collega dottor Danilo Togninalli, lo scorso mese di settembre è stato promotore e relatore del simposio a tema della Clinica Ars Medica di Gravesano, dove parecchi specialisti nazionali e internazionali si sono confrontati su novità ed evidenze scientifiche inerenti il ginocchio degli sportivi e tutte le patologie ad esso correlate. "Le lesioni legamentose del ginocchio sono fra i traumi che si verificano maggiormente fra sportivi, professionisti e semplici amatori", prosegue Denti che osserva un aumento di queste lesioni verosimilmente dovuto, dice, all'innalzamento degli scarponi e, ovviamente, pure agli sci più veloci di un tempo: "In generale, si osserva una maggiore possibilità di lesione in quegli sport cosiddetti "di contatto" e in quelli praticati su una superficie non uniforme". La diagnosi è clinica (dettata dall'esperienza clinica dello specialista ortopedico) più che strumentale: punto di partenza per una presa a carico multidisciplinare del paziente infortunato: "La diagnosi clinica permette al medico specialista di valutare la dinamicità del ginocchio, mentre la Risonanza magnetica è un esame strumentale statico che potrebbe trarre in inganno". Il nostro interlocutore sottolinea il fatto che il Ticino rappresenta un centro di eccellenza internazionale nella chirurgia del ginocchio, e le attuali tecniche universalmente utilizzate sono applicate con un approccio estremamente oggettivo e basate su evidenze scientifiche in base alle quali: "Ci siamo resi conto che utilizzando queste tecniche chirurgiche innovative si sono ottenute percentuali di successo molto alte, non solo negli atleti professionisti, ma anche per quanto attiene ai cosiddetti amatori che praticano lo sport per diletto". Si stempera il distinguo fra amatori e sportivi e non esiste un limite di età nel trattamento chirurgico: "Per cercare di preservare cartilagini e menischi, al di sotto dei 30 anni tutti i pazienti presentano fondamentalmente un'indicazione chirurgica. Difatti, un eventuale secondo episodio di lesione legamentosa potrebbe provocare una lesione al menisco, con

Dr. med. Matteo Denti
Specialista in Chirurgia
ortopedica e traumatologia
dell'apparato locomotore,
membro FMH

Clinica Ars Medica
Via Grumo 16
6929 Gravesano
T +41 91 972 48 22
F +41 91 971 94
lugano@denti.ch.it



Lesione crociato anteriore



Ricostruzione crociato anteriore

NON SI LASCI FERMARE DAL RAFFREDDORE DA Fieno!



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



SACH.CFEEX.18.10.0820b

www.allergo.ch

È un medicamento omologato.

Leggere il foglietto illustrativo.

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

SANOFI

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



QUANDO I DOLORI ACUTI VI BLOCCANO

www.dolospedifen.ch

DOLC-SPEDIFEN forte 400

AIUTA



ZAMBON PHARMA 11.07.2015

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

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

Zambon

un'evoluzione artrosica che non possiamo però negare anche in caso di intervento chirurgico". Va da sé, racconta il dottor Denti, che pure la persona al di sopra dei 55 anni potrebbe essere operata: "L'indicazione fondamentale all'intervento chirurgico sui legamenti crociati sta nel valutare un paziente con una vita attiva o sportiva, con un'evidente esigenza funzionale dell'articolazione, a prescindere dall'età". L'intervento chirurgico non è per contro indicato per quei pazienti "a bassa richiesta": "Coloro che conducono una vita sedentaria e che hanno un'età avanzata, ad esempio". L'intervento chirurgico vede impegnata l'équipe medica per un'ora circa, dopodiché il paziente dovrà sottoporsi a un percorso riabilitativo di 6 - 8 mesi, altrettanto importante per un'ottima prognosi: "All'inizio degli anni '80 il paziente che aveva subito una ricostruzione legamentosa del ginocchio doveva portare il gesso per 45 giorni, mentre oggi il giorno dopo cammina". La chirurgia ortopedica e traumatologica dell'apparato locomotore ha fatto passi da gigante, ma ha pure fatto tesoro di evidenze scientifiche che, ponderando i tempi della fase riabilitativa, hanno potuto migliorare sensibilmente la prognosi: "Ci siamo convinti che usando tecniche chirurgiche innovative, e soprattutto ritardando il ritorno all'attività sportiva, si sono ottenute percentuali di successo molto alte. Questo non solo negli atleti professionisti, ma anche in chi pratica lo sport amatorialmente. Se solo sei mesi non sono sufficienti, non bisogna dunque avere fretta di riprendere l'attività ed è più saggio attendere magari fino ai nove". Nessuna fretta, pare essere il nuovo orizzonte delle tecniche di riabilitazione e di valutazione funzionale per un ritorno all'attività sportiva per gli atleti e a quella amatoriale per gli altri. "Il recupero articolare deve avvenire entro le 3 settimane con l'aiuto di un buon fisioterapista; non si usano tutori e il lavoro è progressivo e individualizzato. A 20 giorni si dovrebbe poter fare fisioterapia in piscina e sulla cyclette, a 3 mesi si inizia a correre se la muscolatura risulterà buona e lo consentirà". La ripresa dello sport è subordinata a tre fattori: "Al recupero della muscolatura per cui il paziente dovrà lavorare molto dai 2 ai 6 mesi, alla buona stabilità del ginocchio assicurata dal risultato dell'intervento chirurgico mentre il terzo fattore, molto importante, riguarda la buona biologia del trapianto tendineo utilizzato: la RMI a 6 mesi ci insegna che se non si evidenzia un buon trofismo del trapianto è meglio non avere troppa fretta nel ritorno allo sport e conviene attendere ancora fino ai 9 mesi". Lo specialista sottolinea più d'una volta la delicatezza della fase di riavvicinamento all'attività sportiva degli amatori dopo un intervento di ricostruzione dei legamenti crociati del ginocchio, e a maggior ragione sia da ponderare attentamente per gli sportivi: "Sbagliare i tempi comporta un rischio maggiore di una ri-lesione che necessiterebbe un ulteriore intervento chirurgico". Rispettare i tempi riabilitativi e non avere fretta assicura risultati migliori e una minore probabilità di recidiva: "Non dobbiamo essere troppo aggressivi, come si faceva un tempo, in tutte le fasi riabilitative che devono per contro seguire la biologia". Una parola sul trapianto tendineo per la ricostruzione del legamento crociato: "Sono assolutamente controindicate le ricostruzioni con materiale sintetico o le tecniche di sutura del legamento stesso che assicurano un provato fallimento". Il dottor Denti conclude con un'ultima raccomandazione: "Per tutta la vita il paziente dovrà impegnarsi a mantenere un buon tono muscolare, molto importante per evitare ri-lesioni e recidive".

Dr. med. Matteo Denti

FORTE CONTRO IL DOLORE



TRIPLA
AZIONE TERAPEUTICA



Esclusivamente in farmacie e drogherie. È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo. VERFORA SA

SWISS MADE

VERFORA[®]

Veractiv per chi ama la vita attiva



Per una maggiore energia e vitalità.
Come bevanda calda in una capsula compatibile Nespresso^{®*}.

Gli integratori alimentari non sostituiscono una dieta variata ed equilibrata e uno stile di vita sano.
* Questo marchio è di proprietà di terzi che non hanno alcun legame con VERFORA SA.

VERFORA[®]
PER LA VITA

Trampolini. Saltare in sicurezza, atterrare in morbidezza

Per alcuni un'attività divertente nel tempo libero, per altri un vero e proprio sport: il trampolino. Una cosa è certa: saltare non è così innocuo come sembra. L'UPI spiega come evitare che genitori e bambini atterrino... in ospedale.

**bfu
bpa
upi**

Pascal Agostinetti
Capodelegato UPI
per la Svizzera meridionale



I bambini e gli adolescenti s'infortunano più frequentemente

Non c'è da stupirsi che piaccia tanto ai bambini: il trampolino è un vero e proprio spasso. Purtroppo, questa predilezione dei più giovani si rispecchia anche nelle cifre d'incidente. A infortunarsi più spesso sul trampolino sono infatti i bambini e gli adolescenti tra i 4 e i 15 anni. Ma nemmeno gli adulti sono immuni dagli incidenti.

Il trampolino non è adatto ai bambini sotto i 6 anni, poiché le loro capacità coordinative e motorie non sono ancora sufficientemente sviluppate.

Cause di infortunio

- Salti pericolosi come i salti mortali
- Scontri con altre persone
- Atterraggi fuori dal trampolino, spesso causati dall'urto di un'altra persona
- Atterraggi maldestri o duri sul trampolino
- Contatti con le molle del trampolino o il telaio
- Cadute scoordinate causate da sforzi eccessivi

Stabilire regole chiare

Chi mette un trampolino nel proprio giardino fa bene a mettere anche regole chiare.

- Sempre uno alla volta: due persone che si trovano contemporaneamente sul trampolino rischiano di scontrarsi in caso di salti incontrollati.
- Sorvegliare i bambini: spiegare loro i rischi del trampolino. La sorveglianza sul tuo trampolino spetta a te.
- Idealmente, usare scarpette da ginnastica o scarpe da tennis leggere a suola sottile. Se il telo del trampolino non ha una struttura in rete si può anche salire a piedi nudi. Con le calze si scivola e con altri tipi di scarpa si rischia di prendere una storta a causa della suola dura.
- Evitare i salti mortali: sono belli da vedere, ma chi atterra in modo maldestro rischia di ferirsi gravemente.
- Saltare e atterrare nel mezzo del telo.
- E per fermarsi: esercitarsi a frenare il rimbalzo. In generale limitare il tempo di utilizzo e fare regolarmente delle pause.



MAGNESIUM BIOMED[®] DIRECT

Il magnesio da assumere direttamente

- ✓ Con 100% citrato di magnesio organico
- ✓ Da assumere direttamente senza liquidi
- ✓ 150 mg di magnesio per stick
- ✓ Con aroma naturale di lampone

Ottenibile in farmacia e in drogheria. Integratore alimentare.

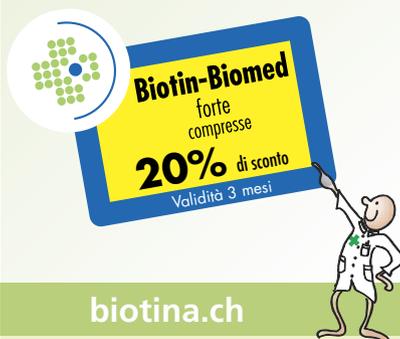
Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e di uno stile di vita sano.
Biomed AG, 8600 Dübendorf, www.biomed.ch © Biomed AG. 12/2019. All rights reserved.



BioMed[®]

Biotin-Biomed[®] forte

In caso di disturbi della
crescita di capelli e unghie
in seguito a carenza di biotina.



biotina.ch



1 compressa 1 volta al giorno

- Diminuisce la caduta dei capelli
- Migliora la qualità di capelli e unghie
- Aumenta lo spessore di capelli e unghie

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

BioMed[®]

Biomed AG, Überlandstrasse 199, 8600 Dübendorf
© Biomed AG. 12.2016. All rights reserved.



Springen mit Spass

Sauter avec plaisir

Salti di divertimento



Ziherheitsnetz verwenden
Filiat de sicurtate
Montare rete di sicurezza



Hindernisnetze aufstellen
Pas de trampoline sous
un obstacle
Non piazzare sotto ostacoli



Aktiv springen
Un youz aktiv na teren a la foia
Saltare sano alla foia



Kinder beaufsichtigen
Surveillance par un adulte
Tenere d'occhio i bambini



Keine Selbst
Sprünge für die Kinder
Non fare evoluzioni



Regelmäßig warten
Maintenance régulière
Manutenzione in
intervalli regolari

L'UPI ha riassunto le regole principali su un manifesto.

La manutenzione è importante

Per i trampolini da giardino osservare un montaggio e una manutenzione corretti. A tale proposito, l'UPI ha allestito una lista di controllo. Secondo la norma, dal 2015 i nuovi trampolini acquistati per la casa devono disporre di una rete di sicurezza.

Approfondimenti giuridici

Chi mette a disposizione un trampolino è responsabile del montaggio e della manutenzione corretti. È fondamentale sorvegliare soprattutto i bambini piccoli sul trampolino. L'obbligo di sorveglianza non spetta unicamente a chi monta i trampolini, ma anche a chi in quel momento ha in custodia i bambini. I pannelli informativi come «Uso vietato» o «Si declina ogni responsabilità in caso di incidente» non esonerano da questa responsabilità.

Chi crea una situazione potenzialmente pericolosa deve adottare tutte le misure necessarie e ragionevolmente esigibili affinché il rischio non si concretizzi (principio della rimozione dello stato di pericolo).

Secondo questo principio, quindi, chi mette a disposizione un trampolino deve provvedere affinché sia montato correttamente e sottoposto a manutenzione regolare.

EAU THERMALE
Avène
ANTI-AGING

A-Oxitive

RITUALE ANTIOSSIDANTE
RINNOVATORE

Pelle disintossicata
Grana affinata
Carnagione radiosa



LABORATOIRES

KLORANE

L'ÂME BOTANIQUE

CURA DEI CAPELLI*



Klorane
shampoo

20% di sconto

Validità 3 mesi



*Valido per tutti i prodotti per la cura dei capelli tranne shampoo secchi 150 ml e 50 ml.

Lista di controllo

Lista di controllo per la manutenzione di trampolini per il tempo libero

La forte sollecitazione cui è sottoposto l'attrezzo in seguito all'utilizzo e all'esposizione alle condizioni meteo comporta un elevato rischio di usura. Gli elementi logorati che subiscono un carico eccessivo, oppure parti mancanti presentano un pericolo di sicurezza e vanno immediatamente sostituiti. Se urgono lavori di manutenzione, va impedito l'uso del trampolino. Leggi attentamente il manuale di manutenzione del produttore, osservando in particolare i seguenti punti.

1. Controllare prima del primo uso

	Si	No	Note/interventi necessari
Il bordo del trampolino si trova a una distanza di sicurezza di 2 m da edifici, balconi, recinzioni,ospugli, alberi, attrezzature da gioco? (Misure)	X		
Il trampolino è ubicato in posizione orizzontale e in modo stabile su un suolo piano? Tutti i piedi toccano il suolo? Sono indicati prati e superfici erbose, oppure pavimentazioni ammortizzanti. I suoli duri in esalto, calcestruzzo, piastrelle o pietra sono da evitare. I piedi del trampolino non vanno innanzi.			
Il trampolino è stato ubicato correttamente secondo le istruzioni del produttore, usando tutte le parti fornite?			
Tutti i perni di bloccaggio sono inseriti in posizione, tutte le viti sono ben serrate, tutti i ganci sono fissati correttamente?			

A chi decide di montare un trampolino ad esempio nel giardino di una casa unifamiliare, l'UPI consiglia di eseguire i controlli e La manutenzione servendosi di questa lista di controllo (in tedesco) e di nominare un responsabile. Al trampolino andrebbero affisse le regole per l'uso come nell'esempio indicato qui.

Non è possibile chiarire previamente a titolo generale l'eventuale attribuzione di responsabilità penale e/o civile, in quanto tutto dipende dalle circostanze specifiche.

L'infortunio potrebbe essere imputabile a un errore di montaggio e/o manutenzione ma anche a un uso inappropriato. È quindi importante sorvegliare i bambini mentre saltano e evitare che il trampolino venga usato da persone non autorizzate, ad esempio posando una recinzione o chiudendo la rete. Va ricordato che il dovere di sorveglianza non spetta solo a chi monta il trampolino, ma anche ai genitori o a chi ne fa le veci.

Allora pronti per il salto nella nuova stagione? In tutta sicurezza, naturalmente.

Pascal Agostinetti

Per saperne di più consulta l'opuscolo scaricabile o ordinabile gratuitamente sul sito upi.ch «Trampolino»:



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

4217

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

Terapia dell'apnea notturna con l'odontoiatria

Se qualcuno russa, soffre di una continua sonnolenza diurna e il partner ha notato arresti di respirazione, è consigliato sottoporsi a una visita medica specialistica p.es. di un pneumologo o di un otorinolaringoiatra. È importante sapere che questi sintomi possono essere anche associati a una malattia pericolosa chiamata apnea notturna ostruttiva che inibisce la respirazione durante il sonno.

Quali possono essere le cause?

Una delle cause più frequenti dell'apnea notturna ostruttiva è un'otturazione delle vie respiratorie che è il risultato di una muscolatura della lingua troppo rilassata. Per evitare di soffocare durante la notte il cervello manda dei segnali per svegliarci. L'effetto negativo di questo fenomeno è che il giorno seguente siamo molto stanchi anche se pensiamo di aver dormito bene. Come si è visto in studi scientifici, il paziente con un'apnea ostruttiva è spesso colpito da attacchi diurni di sonnolenza per pochi secondi e corre un rischio molto più elevato (4-7 volte) di essere coinvolto in un incidente automobilistico rispetto a una persona che non ha un sonno disturbato.

Quali malattie possono essere associate a un'apnea notturna ostruttiva?

A causa del blocco delle vie respiratorie la quantità di ossigeno che si respira è notevolmente ridotta e i polmoni possono "pompate" meno ossigeno nel sangue. Perciò i pazienti colpiti di un'apnea ostruttiva corrono un rischio elevato di ammalarsi di ipertensione, di infarto cardiaco, di ictus, di arteriosclerosi, di aumentare peso, di diabete e di disfunzione erettile.

Visita specialistica e terapia

Per essere sicuri che il russare e una sonnolenza diurna non nascondano la malattia dell'apnea notturna ostruttiva, il medico ricorre a un esame del sonno che registra gli arresti respiratori. La terapia del pneumologo consiste nell'applicazione sul viso di una maschera (CPAP) che grazie a un flusso continuo d'aria tiene aperte le vie respiratorie. La terapia CPAP è la terapia classica e approvata del trattamento dell'apnea ostruttiva. Lo svantaggio di questa terapia è che circa 40% dei pazienti non riescono ad adattarsi alla maschera e riferiscono di avere problemi con il rumore dell'apparecchio causato da un compressore, di sudare sotto la maschera e di trovare scomodo portare in viaggio tutta l'apparecchiatura.

Terapia alternativa odontoiatrica

Un'alternativa alla maschera CPAP è un apparecchio dentale che si porta di notte e che consiste in due dispositivi di resina collegati da due ligamenti. L'apparecchio orale sposta in avanti la mandibola, la lingua e i tessuti inibendo l'otturazione delle vie respiratorie. L'efficacia degli apparecchi dentali per il trattamento dell'apnea ostruttiva è stata dimostrata in parecchi studi scientifici ed è consigliata soprattutto per l'apnea ostruttiva leggera e media. Per la costruzione di questi apparecchi precisi e individualizzati è consigliato rivolgersi a un odontoiatra specializzato in queste terapie e non ricorrere a dispositivi in vendita tramite internet.

Rimborso casse malati

Per legge sanitaria in Svizzera le prestazioni odontoiatriche sono rimborsate dalla cassa malati di base (LaMal) a due condizioni: il pneumologo deve essere favorevole a questa terapia alternativa e il dentista deve essere riconosciuto dalle nostre casse malati (LaMal). Per quanto riguarda il rimborso delle spese dell'apparecchio dentale (che può variare tra 500 e 1000 franchi) è consigliato rivolgersi alle casse malati che ultimamente sono sempre più disposte a rimborsare una parte della spesa dell'apparecchio dentale.

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

Dr. med. dent. Bernd Wollmann



BioVigor®

Energia per il corpo e per la mente.



Combinazione intelligente
di vitamina B12 e 4 aminoacidi.

www.biovigor.swiss

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-6926 Montagnola, www.ibsa.swiss



Caring Innovation

Arkopharma
LABORATOIRES

l'intelligenza della natura per la vostra salute

SCEGLI LA FITOTERAPIA PER LA TUA SILHOUETTE.

UN'ASSOCIAZIONE

100 % VEGETALE ULTRA-ATTIVA

TÈ VERDE ALTAMENTE CONCENTRATO &

+ DI 150 ATTIVI DI PILOSELLA



NOVITÀ



Pilosella/Tè Verde
40 capsule

2 CAPSULE AL GIORNO / IN UN'UNICA PRESA

ARKOPHARMA
LABORATORI FARMACEUTICI DI MEDICINA NATURALE.

Inquinamento dell'aria: Polveri fini PM2.5

Domande e risposte riguardanti caratteristiche, emissioni, immissioni, effetti sulla salute

Caratteristiche

• Come si formano le particelle?

Si distingue tra particelle primarie, ovvero le particelle che si disperdono nell'aria in quanto tali, e particelle secondarie, ovvero le particelle che si formano nell'atmosfera a partire da precursori gassosi.

Le particelle primarie generate da fonti antropiche durante i processi di combustione sono in prevalenza particelle ultrafini e fini con un diametro inferiore a $0,3 \mu\text{m}$ (p. es. la fuliggine). Le particelle che si formano per abrasione o per messa in sospensione delle polveri hanno in genere un diametro superiore a $1-2 \mu\text{m}$. Le fonti naturali comprendono i pollini, le spume marine, l'erosione del vento e i vulcani. Le particelle di dimensioni medie (comprese tra $0,1$ e $1 \mu\text{m}$) provengono per lo più da fonti secondarie e si formano per conversione gas-particella a partire dai precursori SO_2 , NO_x , NH_3 e COVNM.

Diametro aerodinamico: le particelle in sospensione nell'aria hanno forme e densità molto variabili; non è dunque semplice attribuire loro un diametro. Il diametro aerodinamico è una grandezza che si presta a descrivere tutta una serie di processi. Corrisponde al diametro che una particella sferica di densità pari a 1 g/cm^3 dovrebbe presentare per avere la stessa velocità di sedimentazione in aria della particella considerata.

• Qual è la composizione chimica del PM2.5?

La polvere è una miscela fisica-chimica complessa. Il PM2.5 è costituito da un aerosol di combustione primario e da precursori gassosi di componenti secondari. La polvere in sospensione nelle strade, l'abrasione e il materiale biologico sono costituiti principalmente da particelle grossolane e svolgono un ruolo minore nel PM2.5. Si possono distinguere i seguenti componenti importanti:

	Componenti	Precursori / Causa
Primari	Fuliggine (EC e primari CO)	Processi di combustione
Componenti	Metalli pesanti	Combustione, produzione
Secondari	Sulfato	Biossido di zolfo SO_2
Componenti	Nitrato	Ossidi di azoto NO_x
	Ammonio	Ammoniaca NH_3
	Materiale organico (MO)	Composti organici gassosi COVNM

Tabella 1 Composizione e fonti di PM2.5

Emissioni

• Quanto PM2.5 primario è emesso dalle varie fonti in Svizzera?

Le emissioni di PM2.5 primario in Svizzera sono state nel 2016 pari a circa 7000 tonnellate (UFAM, UNECE Submission 2018-19). La figura seguente mostra le quote dei vari gruppi di fonti in queste emissioni. Oltre all'industria e ai trasporti, parte considerevole delle emissioni è dovuta anche all'agricoltura. I sistemi di riscaldamento a legna nelle economie domestiche coprono solo una piccola parte del fabbisogno di calore ma hanno emissioni molto più elevate rispetto ai sistemi di riscaldamento a gasolio e a gas, che forniscono la parte del leone dell'energia termica.

Fonte
Ufficio federale dell'ambiente:
<http://www.bafu.admin.ch/luft/10804/index.html?lang=it>



Bruciori di stomaco?

Questi due faranno passare al diavolelto la voglia di ridere.



CH/Pan C/0220/002

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

Takeda Pharma AG, Opfikon



La carie iniziale è ~~invisibile~~ reversibile

con **elmex** gelée



La carie comincia a formarsi sotto la superficie del dente come conseguenza della perdita di minerali. elmex® gelée ricostruisce il dente dall'interno verso l'esterno, reintegrando i minerali persi e remineralizzando così la carie iniziale.

elmex gelée
Rinforza dall'interno. Protegge dall'esterno.

elmex® gelée è un medicamento. Per ulteriori informazioni: www.swissmedinfo.ch.

Situazione delle immisioni

• Qual è il carico medio annuo di PM2.5?

Le stazioni di misurazione della Rete nazionale d'osservazione degli inquinanti atmosferici (NABEL) nell'Altipiano registrano valori medi annui molto simili per il PM2.5 nell'intervallo 8 - 11 $\mu\text{g}/\text{m}^3$. Una media annua superiore di 14 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ viene misurata solo nel punto di maggiore impatto del traffico nei canyon urbani. In Ticino si misurano valori di PM2.5 più elevati 'nella dimensione 14 - 15 $\mu\text{g}/\text{m}^3$. Il rapporto medio a lungo termine di PM2.5 a PM10 è di circa 0,75, canyon urbani a parte.

• Come si diffondono gli inquinanti atmosferici?

L'aria è in continuo movimento. La longevità del PM2.5 emesso localmente o formatosi nell'atmosfera ne consente il trasporto oltre confine. Il particolato proveniente dai Paesi limitrofi raggiunge la Svizzera, ma anche la Svizzera «esporta» PM2.5. Per tenere conto di questi aspetti, nell'ambito della Convenzione UNECE sull'inquinamento atmosferico transfrontaliero a lunga distanza sono in corso i negoziati per elaborare protocolli internazionali volti a ridurre le emissioni inquinanti in tutta Europa. La quota di PM2.5 importata in Svizzera varia da regione a regione.

Valori limite di immisione

• Quali basi regolano la fissazione dei valori limite?

La Svizzera stabilisce i valori limite d'immissione nell'OIAAt applicando i criteri della LPAmb. Tiene conto dello stato delle conoscenze e delle raccomandazioni emanate dalle organizzazioni professionali, in particolare dell'Organizzazione mondiale della sanità (OMS). Secondo l'OMS esistono chiari legami tra l'inquinamento da particolato e una serie di effetti sulla salute, soprattutto le malattie respiratorie e cardiovascolari. Il Consiglio federale fissa i valori limite tenendo conto delle raccomandazioni della Commissione federale d'igiene dell'aria (CFIAR). Il Consiglio federale ha pertanto integrato nell'OIAAt un valore limite di immissione relativo al particolato PM2.5. Il valore limite di 10 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ per la media annuale corrisponde alle raccomandazioni dell'OMS, integra i valori limite esistenti per il PM10 e si applica dal 1° giugno 2018.

Conseguenze

• Come penetra nel corpo la polvere fine?

Con ogni respiro, migliaia di particelle penetrano nelle nostre vie respiratorie. Se alcune particelle vengono espirate di nuovo, le altre si depositano nelle vie respiratorie e possono causare disagi e compromettere la salute. A differenza delle particelle più grandi, il PM2.5 penetra i bronchioli e gli alveoli sulla cui superficie si depositano.

• Come reagisce l'organismo umano alle polveri fini?

Le particelle fini irritano a breve termine la mucosa nelle vie respiratorie e provocano una reazione di difesa infiammatoria con una maggiore formazione di muco. Ne conseguono difficoltà respiratorie come tosse, bronchite o, per le persone asmatiche, l'aumento degli attacchi di stress respiratorio.

Le mucose dei bronchi e dei bronchioli possiedono cellule vibratili la cui superficie è ricoperta di ciglia che rimuovono le particelle estranee. Gli alveoli polmonari ne sono invece privi e le particelle più piccole che vi giungono devono pertanto essere eliminate o dissolte mediante meccanismi di pulizia cellulare, i cosiddetti macrofagi. Le particelle ultrafini non vengono assorbite completamente dai macrofagi e possono quindi giungere nel sangue e in altri organi, e nel caso di donne incinte possono entrare nella circolazione sanguigna del feto.

I mediatori infiammatori formati negli organi respiratori innescano processi nelle pareti sanguigne e vascolari che possono portare a trombosi, arteriosclerosi e aumento della pressione del sangue. Nei giorni in cui le concentrazioni di PM2.5 sono più elevate si registra un calo delle funzioni polmonari delle persone,

Risvegliate la vostra forza interiore.



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

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.



© 2020 MEDA Pharma GmbH, 8602 Wangen-Brüttisellen, a Mylan company

Mylan

Otrivin
Natural
Aloe Vera

Naso secco e irritato?



NUOVO

✓ **Umidifica**
✓ **Lenisce**

100% NATURALE

Otrivin
Natural Aloe Vera
Spray
20% di sconto
Validità 3 mesi



Dispositivo medico

GSK Consumer Healthcare Schweiz AG
CH/CHOTRI/0031/19

l'aumento dei ricoveri ospedalieri e dei decessi per malattie polmonari e cardiovascolari. Dal punto di vista sanitario, tuttavia, l'esposizione a lungo termine della popolazione a valori elevati di PM2.5 è ancora più significativa. Innumerevoli studi in tutto il mondo hanno dimostrato il nesso tra le elevate concentrazioni di PM2.5 a breve e a lungo termine e l'aumento dell'incidenza dei disturbi arrecati alla salute, in particolare delle malattie cardiovascolari, nella popolazione.

Gli studi sugli effetti del numero di particelle ultrafini sulla salute sono al momento insufficienti, per cui non consentono ancora di trarre conclusioni attendibili. In particolare, non esistono praticamente studi sugli effetti dell'esposizione eccessiva prolungata.

Recentemente, l'OMS ha esaminato in modo approfondito gli effetti delle particelle di fuliggine (black carbon; BC) sulla salute («Health Effects of Black Carbon», OMS 2012). Il rapporto giunge alla conclusione che gli effetti della fuliggine sul sistema respiratorio e cardiovascolare sono sufficientemente provati. Tuttavia, i dati disponibili non consentono ancora di distinguere in modo quantitativo ed affidabile gli effetti della fuliggine da quelli di altre componenti del PM.

• **Possibili conseguenze dell'aumento a breve termine dell'inquinamento da particolato:**

- aumento della mortalità
- tosse, espettorazione, mancanza di respiro
- bronchite cronica
- attacchi di asma
- insufficienza polmonare
- trombosi
- pressione sanguigna elevata
- aritmie cardiache
- angina pectoris
- infarto del miocardio
- insufficienza cardiaca
- apoplezia cerebrale

• **Possibili conseguenze di un livello di inquinamento da particolato sempre elevato:**

- riduzione dell'aspettativa di vita
- tosse
- bronchite cronica
- asma
- insufficienza polmonare
- cancro ai polmoni
- trombosi
- pressione sanguigna elevata
- arteriosclerosi
- aritmie cardiache
- malattia coronarica
- infarto del miocardio
- apoplezia cerebrale

La riduzione dell'inquinamento atmosferico mediante misure di tutela della qualità dell'aria consente di osservare anche miglioramenti sul piano sanitario (ERS 2010).



**Somatoline
Cosmetic®**



Somatoline

20% su 1 prodotto
30% su 2 prodotti
40% su 3 prodotti

Validità 3 mesi



**PROMOZIONE
DAL 15.03.2020
AL 30.06.2020**

*Escluse confezioni promo.

EXCIPIAL® PRO

*Per una sensazione
di pelle sana.*

Cura speciale per le pelli sensibili e secche.

NOVITÀ



Excipial Pro

20% di sconto

Validità 3 mesi



**EXCIPIAL®
PRO**

Una pelle sana è una pelle bella.

- **Ci sono persone più sensibili all'inquinamento atmosferico?**

Non tutti i gruppi di persone reagiscono con la stessa sensibilità agli effetti degli inquinanti atmosferici: i bambini e le persone anziane e malate corrono rischi maggiori. Anche la predisposizione genetica incide sul modo, più o meno sensibile, di reagire all'inquinamento atmosferico.

- **Che conseguenze ha l'inquinamento atmosferico per la popolazione svizzera e che vantaggi offre la riduzione delle concentrazioni di PM2.5?**

Uno studio congiunto condotto da igienisti dell'aria, epidemiologi ed economisti ha calcolato gli effetti dell'inquinamento atmosferico sulla salute della popolazione svizzera (anno di base 2010), scegliendo come indicatore principale il PM10 ed esaminando al contempo anche gli effetti degli ossidi di azoto, ozono escluso. Lo studio giunge alla conclusione che l'inquinamento atmosferico causa ogni anno, in Svizzera, 3000 decessi prematuri, pari alla perdita di circa 29 000 anni di vita (Ecoplan/Infras 2014). Rispetto all'aspettativa di vita dell'intera popolazione, costituisce un accorciamento della vita media di 6 mesi, mentre per i soggetti interessati l'aspettativa di vita si riduce più marcatamente. Nel succitato studio, i costi annui della sanità sono stimati a 5,1 miliardi di franchi.

Secondo uno studio svizzero (Röösli 2014), la riduzione del valore medio annuo del PM2.5 a 10 µg/m³ avrebbe i seguenti effetti positivi sulla salute della popolazione svizzera (rispetto alla situazione del 2010):

- 1900 decessi prematuri in meno;
- 13 500 giorni di ospedale evitati, dovuti a malattie cardiovascolari o respiratorie;
- 2,7 miliardi franchi di costi sanitari risparmiati.

- **Dove ottenere informazioni più dettagliate sugli effetti sulla salute?**

Informazioni supplementari sono disponibili sul sito dell'Ufficio federale dell'ambiente, alla seguente pagina:

<http://www.bafu.admin.ch/luft/10804/index.html?lang=it>

Farmacisti Spazio Salute



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

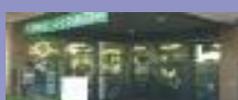
Via San Pietro 1
Tel. 091 605 26 81



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

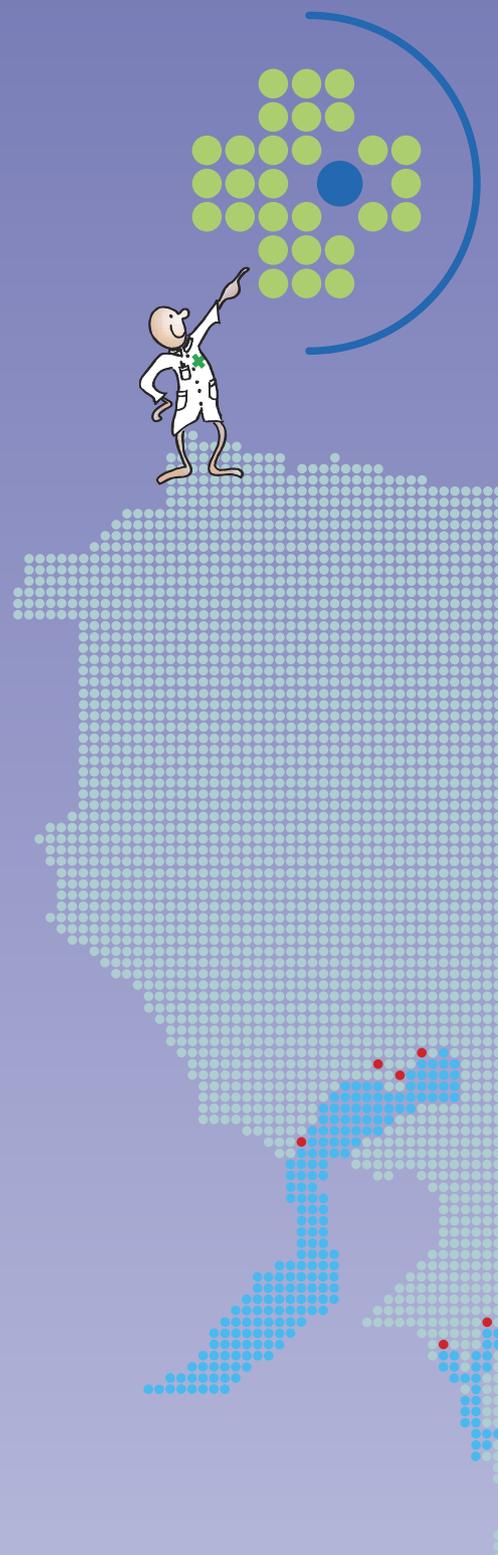
Via Canonica
Tel. 091 943 19 21

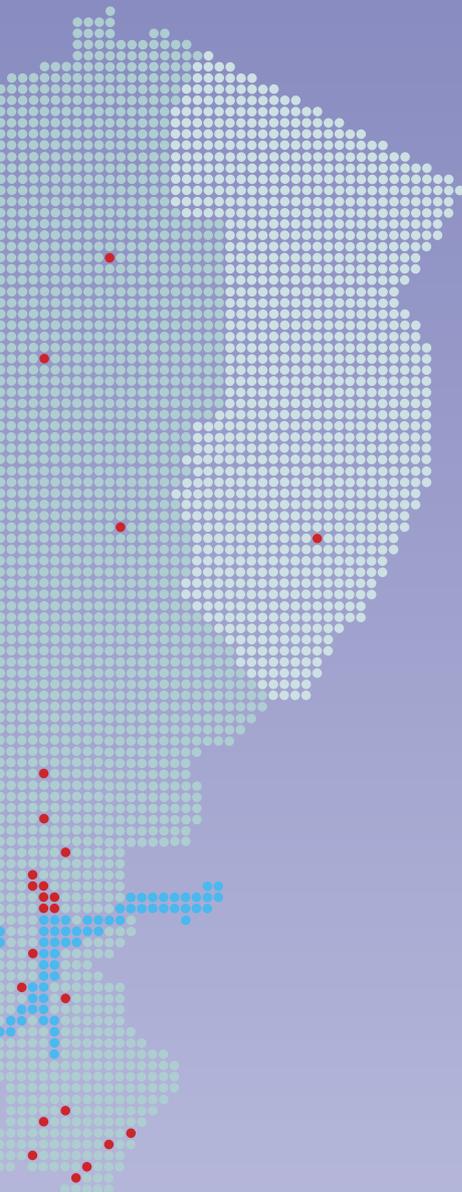


Farmacia San Marco

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

FARMACIA CUGINI GIUBIASCO



“Vernissage de Noël” a scopo benefico

Tutto ebbe inizio in una calda giornata d'estate...“il Natale è alle porte!” - o almeno per alcuni di noi.

Presso la Farmacia Cugini, è ormai chiara l'idea di creare una vetrina fantastica con disegni a tema natalizio raffiguranti personaggi Disney. Detto, fatto!

La nostra assistente Kim, tra pennelli e colori, tela dopo tela, crea una piccola galleria d'arte con tanto di cavalletti e folletti pittori.

La vendita a scopo benefico di tutti i quadri, ci ha permesso di versare all'Associazione Inclusione Andicap Ticino l'importo di 660 franchi.

A tutte le persone, nostri clienti e non, che hanno reso possibile questo bellissimo risultato partecipando all'iniziativa, diciamo un grande GRAZIE DI CUORE!

Team Farmacia Cugini

Quando Eva vuole andare più veloce del suo scooter.

Disinfetta e guarisce
le piccole ferite.



1. Spray: Disinfetta e previene le infezioni
2. Crema: Accelera la guarigione delle ferite



Bepanthen Plus

20% di sconto

Validità 3 mesi

L.CH.MKT.CC.11.2019.2603



Sono dei medicinali omologati.
Leggere i foglietti illustrativi.



75 anni

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

Aprile
Dentifricio Beyou
in collaborazione con
CURADEN



Maggio
Carmol caramelle
in collaborazione con
IROMEDICA



Giugno
Set Badminton
in collaborazione con
VERFORA



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

2020 aprile

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

2020 maggio

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

2020 giugno

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

Buono

Dentifricio Beyou
CURADEN

Grande sorteggio
Montepremi CHF 15'000

FARMACIE SPAZIOSALUTE

Buono

Carmol caramelle
IROMEDICA

Grande sorteggio
Montepremi CHF 15'000

FARMACIE SPAZIOSALUTE

Buono

Set Badminton
VERFORA

Grande sorteggio
Montepremi CHF 15'000

FARMACIE SPAZIOSALUTE

Per Bimbosan solo
il miglior latte svizzero
è buono abbastanza.



Bimbosan Bio
latte di crescita
(dai 12 mesi)
20% di sconto
Validità 3 mesi

In esclusiva nelle farmacie



Il latte svizzero è di altissima qualità anche grazie all'erba pregiata, alle numerose piccole fattorie, alla consapevolezza ecologica e alle rigorose leggi a protezione degli animali. Motivi sufficienti per decidere che tutti i nostri latti siano prodotti esclusivamente con latte proveniente da fattorie svizzere.

Importante: il latte materno è il miglior nutrimento per il bambino. L'OMS raccomanda l'allattamento esclusivo al seno per almeno 6 mesi.



Bimbosan
Per tutti i giorni.



SOLVALINE® N



Compresa
poco aderente
per ferite

- Per il trattamento iniziale di ferite da taglio, ferite essudanti, escoriazioni, ustioni di secondo grado e ferite in ambito postoperatorio.
- Completamente rimborsato dalle casse malati*

* se prescritto su ricetta dal medico curante



Flawa Solvaline N
Garze
20% di sconto
Validità 3 mesi



www.Lohmann-Rauscher.ch

Lo sport e l'omeopatia

La primavera è alle porte. Approfittate pienamente della vostra attività fisica preferita. Ricordarsi di portare sempre con sé il necessario in caso di ferita. Perché non prendere dell'omeopatia? Può essere molto utile per curare i disturbi più frequenti legati a un'attività sportiva.

Farmacisti Spazio Salute

I suoi vantaggi sono numerosi

- Rimedi naturali, prive di effetti tossici sull'organismo
- Non indebolisce le difese immunitarie
- Nessun rischio di dipendenza e d'assuefazione
- Può essere associata ad un trattamento allopatico
- La sua azione attiva le forze autoriparatrici biologiche dell'individuo (principio fondamentale di funzionamento dell'omeopatia)
- Adattata a tutti: bambini, anziani e donne in gravidanza
- Per di più costa poco ed è rimborsata dall'assicurazione malattia

I rimedi vengono elaborati a partire da sostanze naturali vegetali, minerali o animali, che a loro volta vengono diluite, dinamizzate e impregnate su un supporto neutro (granuli di zucchero). Questa medicina permette di trattare un gran numero di patologie.

Diluizione e posologia

Al livello «uso domestico» è preferibile utilizzare, per prima intenzione, rimedi di media diluizione (9-15CH). La posologia standard con queste diluizioni è di 3 granuli 3 a 4 volte al giorno. È importante cessare di assumere il rimedio al primo miglioramento.

Per certi tipi di ferite e secondo la gravità, si può anche assumere una diluizione più alta come il 30CH o il 200K ed assumerlo solo una volta o più di 4 volte al giorno. La posologia dipende del trauma.

Se i sintomi persistono è essenziale consultare un medico, un omeopata o un farmacista.

In ogni caso, una visita al medico è indispensabile quando il trauma necessita la diagnosi di un professionista.

Si sceglie il rimedio omeopatico secondo i sintomi. In caso di traumi si tengono anche conto delle parti del corpo che sono ferite.

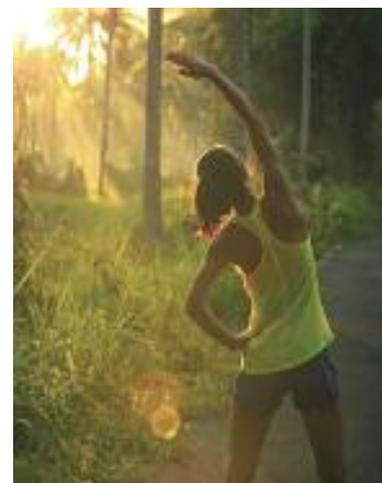
Esempi di rimedi: i rimedi citati sotto sono di prima necessità in caso di incidente.

Trauma: per i traumi la sostanza Arnica è sempre da avere con sé. La diluizione può essere adattata secondo il tipo di trauma. Per un incidente traumatico grave che implica anche un shock emotivo si può assumere 3 granuli di Arnica 200K.

L'Arnica 9CH / 15CH è piuttosto adatta a un trauma locale. Si può assumere 3 granuli tutti i 15 minuti fino alla diminuzione del dolore. Può anche essere ripetuto il giorno dopo 2 volte al giorno per evitare i lividi.

Trauma all'osso: per i traumi all'osso, alla tibia o alla rotula per esempio, si può assumere 3 granuli di Arnica 30CH 3 volte al giorno. Si può anche assumere Ruta 9CH tutti i 15 minuti fino alla diminuzione del dolore.

Trauma muscolare: per le lesioni muscolari, dei polpacci, delle cosce o dei bicipiti assumere Arnica 9CH tutti i 15 minuti e alternare con Bellis perennis 9CH.



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

Distorzioni: in caso di stiramento, assumere 3 granuli di Rhus toxicodendron 9CH più volte al giorno e Ruta graveolens 9CH in caso più serio. Se i 2 rimedi non funzionano assumere Anacardium orientale 9CH.

Emorragia: in caso di emorragia, aspettando il medico, dare Arnica 30CH tutti i 5 minuti. Se il malato ha perso molto sangue dare China 9CH tutti i 5 minuti fino alla reazione positiva aspettando i soccorsi.

Lesioni delle estremità: Hypericum perforatum è chiamato L'Arnica dei nervi. In caso di un dito schiacciato nella portiera o una caduta sul coccige, assumere Hypericum 9CH tutti i quindici minuti fino alla diminuzione della dolore.

Lesioni da oggetto appuntito: assumere 3 granuli di Ledum palustre 9CH più volte al giorno. Se il dolore persiste assumere Hypericum 9CH.

Crampi muscolari: per i crampi, assumere 3 granuli di Cuprum metallicum 9CH più volte al giorno.

Consiglio utile:
È opportuno costituirsi un kit ad uso familiare, contenente una decina di rimedi. Saranno utilissimi per curare la maggioranza dei mali più comuni per lo sport.

Farmacisti Spazio Salute



schmidt nagel
Homéopathie

**OMEOPATIA:
UNITARI - COMPLESSI**

**DILUIZIONI:
DH, CH, K, LM, Q**

**GEMMOTERAPIA
TINTURE MADRI
OLIGOTERAPIA**

SWISS
MADE
1927

CURAPROX

IL PIÙ ACCANITO
OPPOSITORE
DELLA PLACCA:
LA DELICATEZZA

www.curaprox.com

SWISS PREMIUM ORAL CARE



Curaprox
Spazzolino
20% di sconto
Validità 3 mesi

Nessun altro spazzolino al mondo vanta così tante setole ultra-delicate. E non siete solo voi a sentire la differenza: lo spazzolino è talmente delicato ed efficace da far innamorare persino le gengive.

Disponibile per la consegna in moltissimi
farmaci di colore.
Made in Switzerland.



Per le Raperonzolo di oggi



Pantogar
300 capsule
20% di sconto
Validità 3 mesi



Grazie a lui le fiabe si trasformano in realtà:

pantogar® trattamento contro la caduta dei capelli, lo sfaldamento delle unghie e per la prevenzione della comparsa precoce dei capelli bianchi. Inizi ora il trattamento e si assicuri il Suo principe.

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

Noi assistiamo le persone para e tetraplegiche

Nell'anno 1975, Guido A. Zäch costituiva la Fondazione svizzera per paraplegici (FSP). Il giovane medico si rese allora conto che la vita delle persone con lesione midollare offriva poche prospettive: lunghe degenze in ospedale, un'assistenza insufficiente, nessuna prospettiva dal punto di vista professionale. Allora le persone in sedia a rotelle vivevano spesso ai margini della società e dopo anni passati in ospedale non era un caso raro che venissero relegati in case di cura per anziani o disabili.

La FSP si impegna da 45 anni per la riabilitazione globale delle persone con lesione midollare. La sua ineguagliabile rete di prestazioni offre un'assistenza senza lacune, che inizia sul luogo dell'infortunio e comprende l'assistenza medica e la riabilitazione, il reinserimento nel contesto sociale e professionale, fino all'assistenza per tutta la vita.

Aderire come membro

La FSP figura tra le maggiori opere solidali di pubblica utilità nazionali. Con la loro appartenenza all'Unione dei sostenitori, 1,8 milioni di persone garantiscono una solida base per le attività della FSP. Quale istituzione di pubblica utilità, la FSP garantisce l'utilizzo a destinazione vincolata delle quote d'adesione e donazioni. Con il vostro contributo sostenete le persone con para o tetraplegia, premunendovi per ogni eventualità. I membri dell'Unione dei sostenitori ricevono un sussidio una tantum di CHF 250 000 nel caso subiscano una para o tetraplegia conseguente a infortunio che implichi una dipendenza permanente dalla sedia a rotelle. Maggiori informazioni sul sito www.paraplegie.ch.

Un accompagnamento per ritornare a vivere

La rete di prestazioni del Gruppo Svizzero Paraplegici (GSP) crea le condizioni ottimali per il ritorno dei pazienti nel loro contesto d'origine. Gli aspetti medici e non medici della lesione midollare vengono sintonizzati tra loro per tutto il resto della vita. Circa 1800 collaboratori si adoperano quotidianamente per assistere le persone mielose sotto tutti gli aspetti.

L'elemento centrale del GSP è il Centro svizzero per paraplegici (CSP). La clinica fornisce all'incirca due terzi delle giornate di cura prestate annualmente in Svizzera alle persone para e tetraplegiche, questo grazie a 1250 impiegati appartenenti a oltre 80 diverse categorie professionali che vi lavorano. Tra questi, i cosiddetti Peer Counsellors o consulenti tra pari assumono un compito importante. Forti della loro esperienza in qualità di persone mielose, offrono consigli validi e il loro sapere ai pazienti ricoverati. La ticinese Nadia Bianda fa parte del team Peer Counseling. Il contributo che segue offre un'opportunità per saperne di più sul suo importante lavoro.

Tutti gli anni, oltre 11000 persone vengono in visita a Nottwil. Sarà nostro piacere accogliervi a Nottwil per una visita nel Centro svizzero per paraplegici, dove scoprirete interessanti aspetti della quotidianità della clinica. Da settembre 2019 il nostro Centro visitatori ParaForum è aperto al pubblico. Maggiori informazioni sul sito www.paraforum.ch.

Fondazione svizzera per paraplegici
Guido A. Zäch Strasse 10
6207 Nottwil
www.paraplegie.ch

Il Centro svizzero per paraplegici a Nottwil.



Dolor-X Hot

Rilassa i muscoli tesi.



**Dolor-X
Hot**

20% di sconto
Validità 3 mesi



**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

ABBIAMO DEI COMPLEX.

axapharm

**ALTO
DOSAGGIO**
1 compressa
al giorno

Complex- vitamine e minerali*

«Completa la mia alimentazione – in ogni fase della vita.»

*Sono integratori alimentari e non devono essere utilizzati in sostituzione di una dieta variata ed equilibrata né di uno stile di vita sano.



www.complex.swiss

Non conosce ostacoli

Dopo una caduta in moto, Nadia Bianda è seduta in sedia a rotelle. Le capita ancora che ci siano giorni in cui fa fatica ad accettare il suo destino, ma non si lascia sopraffare. In veste di consulente tra pari nel Centro svizzero per paraplegici (CSP) desidera infondere coraggio ad altri che attraversano esperienze simili alla sua. Ha una carica di energia straordinaria e non conosce ostacoli.

Questa donna ti dà l'impressione che nulla la intimorisca. Pur se le capita di chiedersi perché il destino l'abbia colpita così duramente o perché non sia stato possibile evitare questa caduta in moto, poi si ravvede: «Arrabbiarsi non serve a nulla, bisogna imparare ad accettare il destino.» Si chiama Nadia Bianda, ma tutti la chiamano Giordi. Carica di energia, la cinquantenne lavora presso il CSP come Peer Counsellor, o consulente tra pari. Si occupa soprattutto dei pazienti di lingua italiana, li ascolta, risponde alle loro domande infondendo loro coraggio. Ricca della sua esperienza, di temi tabù non ce ne sono. «È importante parlare di tutto, di alcune tematiche riusciamo addirittura a ridere», afferma portando l'esempio dello svuotamento vescicale, una problematica comune a molti para e tetraplegici. «Io stessa ho dovuto apprendere a gestire tutto quanto.» Oltre al suo ruolo di consulente tra pari, Giordi fa da guida alle visite aziendali del CSP in italiano.

Sentirsi un po' a casa

Nadia Bianda è originaria di Prugiasco, un villaggio in Val di Blenio, dove cresce insieme a Solidea, la sua sorella gemella. A Prugiasco altre bambine portano il nome di Nadia, motivo per cui i genitori iniziano ben presto a chiamarla Giordi, diminutivo di Giordana. Giordi è un piccolo terremoto, curiosa, avventurosa, che non teme nulla. Il giorno prima del suo ventesimo compleanno sale sul sedile posteriore in sella alla moto del suo compagno. Ma l'escursione nella Svizzera tedesca è sfortunata, cadono in moto e Giordi rimane gravemente ferita. La diagnosi che segue è di paraplegia incompleta.

Viene dapprima operata a San Gallo, poi a Lucerna, dove constatano delle fratture alla colonna sacrale. Altri interventi chirurgici seguono all'Inselhospital di Berna. Per Giordi è un tormento, fino a che, tre anni dopo, viene a sapere del CSP. All'età di 23 anni viene a Nottwil, dove finalmente si sente ben assistita. Nel 1994 Giordi ritorna in Ticino, si sposa e nel 2000 dà alla luce una bambina: un sogno che diventa realtà. Poi, nel 2011, si trasferisce a Geuensee, nella Svizzera tedesca, dove però le manca la sua lingua madre. Perciò si reca spesso al CSP, dove trascorre delle serate chiacchierando e cenando in compagnia di pazienti ticinesi: «In questo modo riesco a sentirmi un po' a casa», afferma spiegando poi come sia nata l'idea di diventare l'interlocutrice per i pazienti provenienti dal sud della Svizzera.

Fare da esempio

Spesso tormentata da dolori brucianti, Nadia Bianda scopre che la pittura contribuisce ad attenuarli. Da questa forma terapeutica nasce un hobby, una passione che sfocia in una professione. «Quando vivo la mia creatività, mi muovo in un altro mondo», afferma illuminandosi. Apprende la pittura da Fausto Corda, un allievo dell'Accademia di Belle Arti di Brera. Nel suo proprio atelier a Sursee, due volte la settimana trasmette il suo sapere e la sua arte a pittori dilettanti e ai più avanzati, incoraggiandoli ad esprimere artisticamente le proprie emozioni.

Il suo ottimismo lo ha ereditato da suo padre, del quale racconta: «Non ha avuto una gioventù facile, eppure non si è mai lamentato.» Tutto d'un tratto, le lacrime le rigano le guance: «Mi aveva sempre detto di non andare mai in moto. Io l'ho fatto lo stesso, e l'ho deluso.»

Ma Giordi ha lottato per tornare a vivere, diventando un personaggio che vuole essere d'esempio per le persone con una disabilità simile alla sua e che si impegna più che può a favore delle persone disabili. Le sue massime di vita preferite sono «Vivi ogni giorno come se fosse l'ultimo» e «Bisogna accontentarsi di ciò che si ha». Sia in senso proverbiale che in senso lato, questo atteggiamento di fronte alla vita le dà la forza di superare le difficoltà. Adesso gli occhi di Giordi brillano di nuovo. Sì, questa donna ha la grinta di chi non conosce ostacoli.



La ticinese Nadia Bianda è consulente tra pari e fa da guida ai visitatori della clinica. Il suo ottimismo è contagioso.



Nadia Bianda mentre si dedica alla pittura nel suo atelier.



Kit D-Tox

Per ritrovare più vitalità e rimanere in forma!

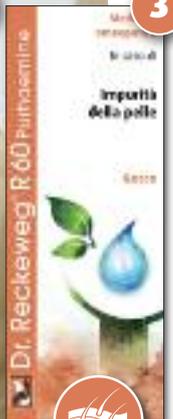
Settimana 1



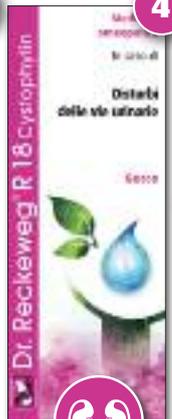
Settimana 2



Settimana 3



Settimana 4



Kit D-Tox
Prezzo speciale
99.90 ~~127.-~~
Validità 3 mesi



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

Dr. Reckeweg®:
Dei medicinali naturali al servizio della vostra salute!

DermaPlast® ACTIVE Only for Champions

HARTMANN

Mujinga Kambundji
Atleta

Ritorna rapidamente al tuo meglio con i kinesiotape di DermaPlast® ACTIVE per il trattamento di lievi lesioni muscolari.

www.dermoplast.ch



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 trasformato 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 vigore.

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 «grezzi» 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!

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!

3M

MASSIMO CONTROLLO



Quando il dolore si fa sentire,
massimo controllo.

Cuscinetti gel Nexcare™ ColdHot
forniscono freddo o caldo per ridurre
il dolore muscolare e il gonfiore.

Scegliere il livello di temperatura
più appropriato per l'applicazione
e la sensibilità della pelle durante il
trattamento a caldo.

Nexcare™ Sollievo dal dolore per
tutta la famiglia.

Facile da usare. Riutilizzabile. Non tossico.



Nexcare™ ColdHot

  **comfort**

3M



IL SUPPORTO DI CUI HAI BISOGNO

SUPERA I TUOI LIMITI



FUTURO™ PRODUCTS

Disponibile in farmacia. | www.3msuisse.ch/futuro

La lavanda

(Lavandula angustifolia o officinalis)

La Lavanda è una pianta che da giugno a settembre invade i paesaggi dell'area Mediterranea di sfumature viola/blu, con il suo profumo caratteristico e le sue distese fiorite.

Oltre ad essere utilizzata come pianta ornamentale e come fragranza per il suo gradevole odore, essa possiede delle grandi virtù racchiuse nelle infiorescenze ricche di sostanze attive (come flavonoidi, tannini e oli essenziali).

I fiori secchi e l'olio essenziale fanno spesso e volentieri parte dei kit naturali di primo soccorso in quanto possono essere utilizzati per curare delle piccole "urgenze". La Lavanda possiede infatti delle proprietà analgesiche, antispasmodiche, carminative, sedative, antisettiche e favorisce la cicatrizzazione.

Bisogna comunque prestare attenzione nella scelta della varietà di Lavanda che si utilizza, in quanto esistono delle varietà che contengono la canfora, una sostanza che deve essere utilizzata con prudenza nei bambini e durante la gravidanza.

Farmacista Spazio Salute

Ansia, irritabilità e mal di testa

L'ansia e la tensione sono sintomi che possono essere alleviati dalla Lavanda grazie alle sue proprietà sedative e rilassanti: calma in caso di iperattività, mitiga il mal di testa miotensivo e l'emicrania se massaggiata direttamente sulle tempie. Se associata al Rosmarino (*Rosmarinus officinalis*) può essere usata per alleviare la stanchezza e migliorare la circolazione.

Disturbi del sonno

Utilizzata sotto forma di olio essenziale (qualche goccia in un diffusore o per un massaggio), di fiori secchi (nel cuscino) o di tintura madre (1 cucchiaino da caffè in un bicchiere d'acqua prima di coricarsi), la Lavanda migliora la qualità del sonno e aumenta le possibilità di avere una notte riparatrice. Per potenziarne l'effetto, può essere utilizzata in questo caso in associazione ad altre piante sedative come la Passiflora e la Melissa.

Dolori locali e rilassamento

L'olio essenziale può essere applicato esternamente sulla pelle in praticamente tutti i casi di dolore: oltre in caso di emicrania (come accennato precedentemente) può essere utile in caso di herpes, di dolori muscolari e di dolori crampiformi addominali associati al ciclo. Per calmare nervosismo ed alleviare dolori diffusi si può aggiungere qualche goccia di essenza all'acqua della vasca da bagno. La tintura o l'infusione invece, permettono di avere un'azione non locale ma sistemica, che determina un rilassamento del muscolo teso e doloroso rilasciando così le contratture muscolari.

Problemi digestivi

Utilizzata in associazione ad altri rimedi digestivi, la Lavanda risulta utile in presenza di problemi gastrointestinali come meteorismo, coliche, indigestione o sindrome del colon irritabile. In particolar modo quando queste risultano causate da un fattore emotivo o da stress. Per questo tipo di problema, l'ideale è assumerla in infusione.

Altri utilizzi

Si può utilizzare l'olio essenziale puro per lenire il fastidio e favorire la guarigione e cicatrizzazione dei tessuti in caso di piccole bruciate, colpi di sole, punture d'insetto, irritazioni cutanee o zone pruriginose. Qualche goccia di olio essenziale aggiunta in un diffusore agisce come repellente di insetti. Inoltre, può essere impiegata per calmare la tosse e favorire l'espettorazione.

Farmacisti Spazio Salute



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.

A.Vogel

Labirinto



Il castello della principessa
Il suo è sempre magnifico: cos'è?



- FOSSO CINTA PORTICO
- ROCCA FEUDO FANTASMA
- ISOLATO TORRI SEGRETE
- PRINCIPE TRONO

LA RISPOSTA È: _____

Unisci i punti da 1 a 30



Magnesio ESPRESSO

per il benessere del corpo

Con citrato di magnesio proprio come quello presente nell'organismo sotto forma di elemento strutturale.

- **BIO-COMPATIBILE**
e quindi ad azione particolarmente rapida
- **AD ALTO DOSAGGIO**
con 375 mg di magnesio solo 1 volta al giorno
- **EXTRA RAPIDO**
si scioglie in bocca senza acqua



Magnesium
Diasporal Direct
20% di sconto
Validità 3 mesi



ISTANTANEO + PROLUNGATO
MAGNESIO
PER MUSCOLI + NERVI

In vendita nelle farmacie e nelle drogherie



Per muscoli rilassati

NUOVO



www.diasporal.ch

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.

Similasan
allergia occhi collirio
globuli nr3
20% di sconto
Validità 3 mesi

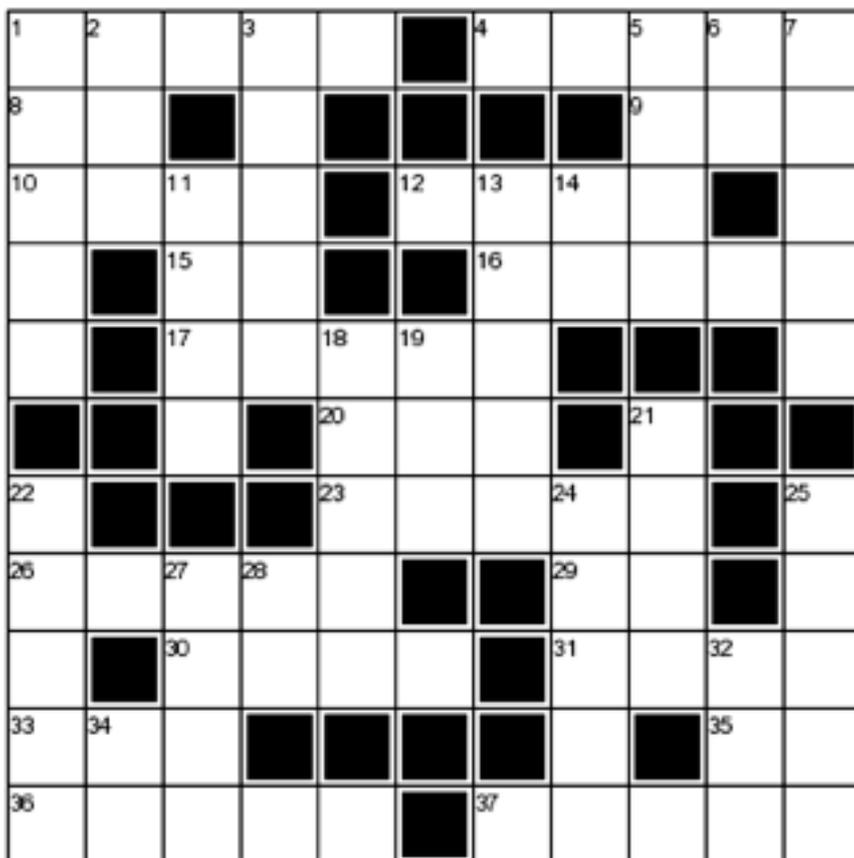
Sono dei medicinali omologati. Leggere i foglietti illustrativi.
In Svizzera consulenza nelle farmacie e drogherie. Similasan AG

Orizzontali

1. Acqua bassa, guazzo
4. Un genere di mammiferi procionidi
8. È enorme... senza nome
9. Offerta di pubblico acquisto
10. Freddo intenso, glaciale
12. Concubina di Abramo
15. Ente morale
16. La regola... di Bellini
17. Rapporto sessuale completo
20. Degli in Francia
23. Fu un programma di Sabina Guzzanti
26. Associazione nazionale amministratori condominiali e immobiliari
29. Le ali... dell'Inter
30. Tessuti pregiati
31. Le spendevamo in Italia
33. L'Ashby regista di Shampoo
35. L'arsenico in chimica
36. Cupo, orrido
37. Il nome russo della città lituana Kaunas

Verticali

1. Si usa per immobilizzare le fratture
2. Cantone della Svizzera centrale
3. Stadio per corse
5. Unità di misura della pressione
6. Si grida saltando
7. Ha scritto "Le piace Brahms?"
11. Un'arte del primo Novecento
13. La conoscenza delle cose divine secondo Basilide
14. Le vocali di marmo
18. Il Sanneh della televisione
19. Varietà di rose dal caratteristico odore di tè
21. I sacchi delle cornamuse
22. Panfilo da diporto
24. Il padre dell'omerico Aiace
25. Antica città della Lidia
27. Roberto che fu scrittore argentino
28. Contro assegno
32. Un film di Akira Kurosawa
34. Le vocali in calce



Sudoku

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

Le nostre promozioni



a pagina 4



a pagina 6



a pagina 10



a pagina 12



a pagina 14



a pagina 18



a pagina 20



a pagina 33



a pagina 36



a pagina 48

Le nostre promozioni



a pagina 2



a pagina 8



a pagina 16



a pagina 20



a pagina 22



a pagina 28



a pagina 28



a pagina 36



a pagina 42



a pagina 42

Le nostre promozioni



Actimove®

For-Non-Stop-Living.



Per una vita in movimento

Actimove® vi aiuta a combattere il dolore.

In caso di dolori a legamenti e articolazioni, ora c'è un aiuto affidabile: i bendaggi e le ortesi di Actimove®, un marchio di Essity, il produttore di Leukotape.

La gamma Actimove® Sports Edition è appositamente concepita per sportivi che vogliono alleviare dolori acuti o prevenire infortuni sportivi.



I prodotti Actimove® Everyday Supports aiutano a lenire i dolori cronici nella vita di tutti i giorni e danno stabilità per la mobilità quotidiana. Inoltre i prodotti Actimove® sono concepiti per garantire la non irritabilità della pelle e offrire una vestibilità molto confortevole.



Actimove®, un marchio di Essity

**Actimove® –
adesso nella vostra farmacia!**

Flector Plus

Applicare invece di massaggiare.



Un plaster per 24 ore.

www.flectorplustissugel.ch



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, Wald Pfand 29, CH-6926 Monteggio, www.ibsa.ch



Caring Innovation