

RIVISTA
DI ATTUALITÀ
E BENESSERE



FARMACIE SPAZIOSALUTE



Una vescica sana!



**Alpinamed
Mirtillo rosso D-Mannose
Bevanda istantanea
in granuli**

da bere caldo
o freddo



**Dispositivo medico per il trattamento
acuto e la prevenzione delle
infiammazioni della
vescica urinaria.**

Senza antibiotici, zuccheri aggiuntivi e coloranti,
aromatizzanti o conservanti sintetici.

In farmacia e drogheria.

www.alpinamed.ch

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore, chi si sarebbe aspettato di passare una primavera come questa?

In tutto il mondo sono stati introdotti provvedimenti di limitazione dei rapporti sociali, di lavoro ridotto o parziale, di chiusura dei negozi, ristoranti, scuole, teatri.

Questo ha comportato uno sconvolgimento di tutti gli equilibri a cui eravamo abituati nel mondo del lavoro, nelle relazioni sociali e familiari, e che davamo per scontati, specialmente nel mondo occidentale.

Eppure in questi momenti difficili e diversi, tanti di noi hanno potuto ritrovare valori che si erano dimenticati e che ci riportano ad apprezzare una vita più semplice e in fondo più sana. Quanta gente si vedeva passeggiare nei boschi e nelle campagne nella scoperta di luoghi che nemmeno si immaginavano?

Immersi nelle riflessioni del significato della vita...

Ci prepariamo per un'estate diversa, ma forse diversamente migliore!

Vi auguriamo di passare dei momenti indimenticabili in compagnia delle persone a voi più care.

Farmacisti Spazio Salute

www.farmaciespaziosalute.ch

Qualcosa sta cambiando nella società e nella vita delle persone?	5	
spazio salute		
Il Ticino ha risposto bene all'emergenza, Coronavirus	7	
spazio salute		
Con gli occhi e le parole di...-	11	
spazio salute		
Prevenire gli infortuni Quanto è sicura una casa?	17	
spazio salute		
L'ortica	23	
spazio verde		
Farmacie Spazio Salute	24	
spazio salute		
Il cedro un antico agrume dai molteplici benefici	29	
spazio salute		
Casa Martini a Locarno: spazi di incontro e condivisione	32	
spazio associazioni		
Consigli d'acquisto	35	
spazio convenienza		
40 anni per le persone para e tetraplegiche	37	
spazio salute		
Giochi bambini	40	
spazio giochi bambini		
Giochi	43	
spazio giochi		
Le nostre promozioni	44	
spazio promozioni		

Giugno 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

ABBIAMO DEI COMPLEX.

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

Quando lo skateboard di Laura frena prima di lei.

Disinfetta e guarisce le piccole ferite.



Bepanthen Plus
20% di sconto
Validità 3 mesi



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



Sono dei medicinali omologati. Leggere i foglietti illustrativi.

75 anni

Qualcosa sta cambiando nella società e nella vita delle persone?

Una reazione come questa davanti ad un virus, che ci si ricordi, non c'è mai stata. In tutto il mondo sono stati introdotti provvedimenti di chiusura scuole, teatri, conferenze, appelli alla cittadinanza per la limitazione dei rapporti sociali, fino ad arrivare a discussioni sulla distanza minima da tenere con il vicino, al rifiuto di stringere la mano ad un amico, per evitare il contagio. Il clima che si è respirato andando in giro è stato quello del sospetto, quello di una "guerra" contro un nemico invisibile. Guai toccare, abbracciare, baciare! Effetti positivi di queste misure certo ce ne sono stati. Per esempio il numero dei decessi rispetto ad altre epidemie, relativamente contenuto, e non è cosa da poco.



Farmacisti Spazio Salute

In tutto il mondo tutti i governi hanno adottato provvedimenti rigidi di protezione dal virus, nell'interesse della salute delle persone. Per una volta sembra quasi che la logica consumistica sia stata sovrastata dal principio della salvaguardia dell'individuo. Sembra che siano state messe da parte le priorità dell'economica per far prevalere quelle della salute. È probabile che questo approccio sarà replicato anche per i virus futuri. Immersi in questo umore ci si può chiedere: c'è qualcosa di profondo che sta cambiando nella società, nella vita delle persone? E poi, questa mutazione potrà essere positiva?

Ci potrebbero essere diversi scenari possibili. Il primo è che tutto tornerà come in passato, il paradigma dominante che continuerà a regolare i rapporti tra i popoli e gli individui, quello economico, resterà lo stesso. Terminato il periodo, che per molti sarà pure diventato occasione di riflessione, si ricomincia come prima.

Il secondo scenario potrebbe vedere il permanere di una attenzione forte sulla integrità fisica degli individui. La salute prima di tutto. Accompagnata da un approccio scettico e riduzionista ingenuo. In questo caso si accentuerebbe una tendenza alla chiusura, alla diffidenza, all'individualismo.

Ci potrebbe essere un terzo possibile scenario: e cioè che questa "scossa di terremoto", mostratasi con tutti i suoi limiti dell'attuale modello di sviluppo, non si fermi alla superficie considerando solo l'aspetto della sanità degli uomini e delle donne, ma ponga finalmente al centro la persona nel suo valore fondamentale e unico. Non solo così, il coronavirus sarà sconfitto, ma potremo vedere da subito lo stesso impegno dei governi e delle imprese verso i bambini che muoiono di freddo, sulle popolazioni stremate dalla fame e finanche sulle sofferenze e sulle morti di migliaia di donne e uomini a causa delle guerre e delle ingiustizie. Capiremo che la morte da coronavirus non è più degna di altre morti.

Per verificare se stiamo imboccando questo stretto sentiero non dobbiamo aspettare i prossimi decreti dei governi o le dichiarazioni dei rappresentanti delle Nazioni Unite. Basta cominciare dai nostri occhi: se incrociando per strada uno sconosciuto non vedremo in lui un pericolo ma una occasione di miglioramento, allora siamo sulla strada giusta.

Farmacisti Spazio Salute

OMEGA-life®:

sostiene il cuore e le funzioni cerebrali

Vitalità naturale dal mare.

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



NOVITÀ:

+ protezione dal reflusso dopo l'assunzione di perle di olio di pesce

OMEGA-life®
Protect 500



DG

DOETSCH GRETHER

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



FARMACIE
SPAZIOSALUTE

Le Farmacie Spazio Salute
vi augurano una buona estate

Scoprite il nostro magnifico paese!

Il Ticino ha risposto bene all'emergenza Coronavirus

Improvvisamente tutto cambiò. Con una rapidità spaventosa il mondo si accorse che i virus non sono ancora debellati, sono pericolosi e possono colpire l'intero pianeta. Il Coronavirus, o meglio il Covid19 perché di Coronavirus ce ne sono tanti, anche a causa di una risposta molto tardiva da parte della Cina e in particolare alla mancata chiusura dei collegamenti aerei, si è diffuso rapidamente in tutto il mondo.

Paolo Beltraminelli

In un primo tempo il problema fu sottovalutato perché si riteneva che il virus fosse blando e simile all'influenza, con conseguenze severe solo per le persone già affette da altre patologie invalidanti e molto anziane, tanto che in Ticino il carnevale Rabadan si svolse regolarmente con grande assembramento di persone. Rapidamente però ci si accorse che il virus era aggressivo e subdolo e soprattutto si diffondeva facilmente. Chiunque poteva essere infetto, nessuno poteva dirsi immune, anche se non per tutti il virus causava problemi importanti e vi erano anche molte forme asintomatiche. La diffusione incontrollata e devastante nel Nord Italia, la comparsa del primo caso positivo in Ticino il 25 febbraio e l'accorato appello degli specialisti, estremamente preoccupati per la virulenza della malattia, convinse le autorità politiche sulla necessità di imporre misure eccezionali di limitazione della nostra libertà, che andavano oltre alle misure igieniche raccomandate dall'inizio (lavaggio delle mani e delle superfici, distanza sociale di almeno tre metri). Le misure restrittive in Ticino furono introdotte progressivamente e prima del resto della Svizzera. Ciò causò anche una certa tensione tra Consiglio di Stato e Consiglio federale che fu risolta salomonicamente permettendo alle regioni più colpite dal virus di imporre misure più incisive. Il Ticino si organizzò con una cellula di crisi che affiancò il Consiglio di Stato. Il medico Cantonale Giorgio Merlani e il comandante della polizia Matteo Cocchi in pochi giorni, assieme al presidente del Governo Christian Vitta, divennero famigliari e rassicuranti punti di riferimento per tutti i ticinesi.

Il Ticino sanitario ha reagito bene e in modo coordinato. Geniale fu l'idea di riservare degli ospedali solo ai malati di Covid19 per preservare in particolare l'ospedale Civico di Lugano e il San Giovanni di Bellinzona per curare le altre patologie. In un primo tempo l'ospedale Italiano fu riservato alla lotta contro il virus. Ci si accorse subito che lo spazio non era sufficiente e allora con grande tempismo e una certa dose di coraggio e ottima capacità organizzativa e di convincimento, si trasferirono altrove i pazienti non Covid della Carità di Locarno già l'11 marzo e pochi giorni dopo quelli della clinica luganese Moncucco. I due ospedali per tutta l'emergenza furono dedicati solo alla cura dei malati Covid. Successe quasi un miracolo, ospedali pubblici e privati uniti e in rete per debellare il subdolo virus. Tutti fecero la loro parte, anche per le degenze riabilitative e post acute, necessarie per le severe patologie e gli anziani ricoverati. In poco tempo si riuscì a realizzare quello che la politica in anni di sterili discussioni non riuscì, vittima di regionalismi e particolarismi. Un grande successo e una prova di maturità per la sanità in Ticino, Cantone che prima e più di altri fu colpito dall'emergenza. Non tutti in Svizzera credevano nella capacità del nostro Cantone di far fronte da solo all'emergenza, i fatti ci hanno dato ragione.

Attenzione però, il virus non è debellato e fino a quando si troverà un vaccino efficace dovremo continuare a convivere. Il ritorno alla normalità sarà molto lento e molto importante sarà rispettare le regole igieniche e la distanza sociale. Le mascherine se usate bene saranno certamente utili in quelle situazioni dove non si può garantire che le goccioline che trasmettono il virus non raggiungano le altre persone.



MOTIVO NR. 1:

Carmol[®]
allevia il mio
malessere

10 MOTIVI
PER CARMOL[®]

La forza delle erbe medicinali di Carmol[®]

Oli essenziali di anice stellato, salvia, moscata, lavanda, cannella cinese, citronella, lavanda latifoglia, garofano, timo, limone, spirito di melissa e levomentolo

È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

Carmol[®]
GOCCE



Iromedica SA, San Gallo

Carmol
gocce
20% di sconto
Validità 3 mesi

ialugen[®] Calm Gel & Spray

Idrata e calma la pelle secca
e irritata.



Acido ialuronico biofermentativo: pregiato,
comprovato, naturalmente efficace.

www.ialugencalm.swiss



ialugen[®] Calm
gel **Chf 19,80**
spray **Chf 29,80**
Validità 3 mesi

Gel e spray calmanti per viso e corpo.

- In caso di irritazioni cutanee dovute al freddo, vento e sole.
- Per pelle irritata dopo depilazione, tatuaggi e trattamenti estetici.
- Idrata naturalmente e a lungo.
- Allevia il rossore e il prurito.
- ialugen[®] Calm Gel: consistenza morbida e rinfrescante, senza profumo.
- ialugen[®] Calm Spray: cura spray delicata, con morbida fragranza.
- Senza cortisone, parabeni e coloranti.
- Vegano
- Esclusivamente disponibile in farmacie e drogherie selezionate.

Questo è un dispositivo medico. Per ulteriori informazioni,
vogliate consultare il foglietto informativo.

IBSA Institut Biochimique SA
Swiss Business Operations, Via del Piano 29
CH-6926 Montagnola, www.ibsa.swiss



Caring Innovation

Essere malato di Coronavirus, l'unica certezza... l'incertezza

Era venerdì 6 marzo, Il Coronavirus era già una realtà anche da noi, anche se le misure non erano ancora molto restrittive. Ci si poteva ancora muovere liberamente rispettando le norme igieniche. Ero consapevole dell'importanza della distanza sociale e sono stato molto attento. Purtroppo non son riuscito a parare un improvviso starnuto e subito mi son detto, speriamo non sia affetto da virus... ma era troppo tardi.

L'incubazione durò 5 giorni, continuai a fare sport e credo non fu positivo. Mercoledì 11 marzo i primi sintomi, una fastidiosa tosse secca, ma spesso mi capitava. La notte successiva la svolta. Senza alcun motivo apparente, in piena notte in bagno svenni cadendo pesantemente a terra. Immediatamente mia moglie chiamò l'ambulanza che mi trasportò al Civico per accertamenti. Il tampone era positivo e la TAC purtroppo rivelò già la presenza di un principio di polmonite. Fui tra i primi ospedalizzati alla Carità, era venerdì 13... Restai 15 giorni in completo isolamento e vissi a lungo con una grande incertezza. Non c'era nessun farmaco miracoloso e i decorsi erano molto diversificati. Spesso dopo una settimana la situazione poteva precipitare con gravi conseguenze respiratorie. La tosse era persistente, la febbre altalenante, ero tremendamente debole e l'ansia mi impediva di dormire. Per quasi tre settimane (anche dopo il rientro a casa) non chiusi occhio. La polmonite bilaterale era molto aggressiva, le immagini alla TAC inquietanti, molto diverse rispetto alle altre polmoniti. La sensazione di debolezza interessava tutto il corpo, bisognava aspettare sperando che il corpo reagisse in maniera positiva. Il virus era dappertutto. Facevo fatica anche a mangiare e la digestione era lenta, nessuna possibilità di fare altro se non guardare la televisione, qualche messaggio e poche telefonate. Il personale, pur sotto stress, è sempre stato professionale e premuroso, anche se erano bardati completamente quando entravano nella stanza e non li riconoscevo. I continui esami e la consapevolezza crescente che vi era chi non ce l'ha fatta erano da un lato fonte di preoccupazione dall'altro ero consapevole della mia fortuna. Sono sempre stato ottimista anche se ho convissuto a lungo con la paura e la saturazione d'ossigeno nel sangue non era ottimale, per alcuni giorni ho ricevuto l'ossigeno. Durante la degenza mi hanno chiesto di testimoniare e sensibilizzare la popolazione sulla malattia, troppa gente non si rendeva ancora conto del rischio. Non è stata una scelta facile perché andava a interessare anche la famiglia. Alla fine accettai e fui contento, come ex consigliere di Stato responsabile della sanità in Ticino mi è sembrato mio dovere. Ogni giorno per più di un mese scrissi un post di sensibilizzazione su FB e dialogai con molte persone. Molta gente, anche sconosciuta mi scrisse e parlai con persone affette dal virus o i loro familiari... per scambiare esperienze e farci coraggio a vicenda, quasi un gruppo di auto aiuto. L'esperienza fu molto dura ma la condivisione con gli altri mi aiutò moltissimo, sia perché mi sentivo utile, sia perché per fortuna la maggior parte guariva. Rientrai a casa venerdì 29 marzo, ancora molto debole. Per una decina di giorni continuai ad essere debole e la ripresa fu lenta. Cominciai il recupero con molta calma e progressivamente, con piccole passeggiate e esercizi di riabilitazione polmonare. Solo dopo un mese mi sono sentito più in forze anche se per riprendere la normale attività, soprattutto quella sportiva ci vorrà molto più tempo. Nel frattempo ho apprezzato la gioia di guarire da una brutta malattia, l'affetto dei propri cari, la lentezza, ho ricominciato a cucinare e a far la spesa e ho ammirato la primavera in fiore!



Paolo Beltraminelli

Convenienza di cuore



www.mepha.ch

Richiedete i generici Mepha

Con gli occhi e le parole di...

Oggi vi raccontiamo la storia di un'utente dell'Istituto Miralago di Brissago, Centro Psicopedagogico che accoglie persone adulte in situazione di handicap. Consideriamo il Miralago come un Villaggio e ci ispiriamo a questo proverbio africano: "Per crescere un bambino ci vuole un villaggio".

In questo villaggio sono cresciuti molti bambini, eccovi le parole di uno di loro.

Ciao, mi chiamo... e da più di vent'anni vivo a Brissago, in un foyer dell'Istituto Miralago. La mia casa però non è questa. Io ne ho una tutta mia in un altro paese dove vivono i miei genitori. Sogno sempre di ritornarci, un giorno.

Ricordo ancora la prima volta che sono arrivato qui. All'inizio frequentavo l'Istituto solo di giorno, facevo le attività e poi un autista col pulmino mi riportava a casa nel pomeriggio. Che gioia era salire su quel pulmino! Ero felice per la bella giornata che avevo trascorso ed ero ancora più felice perché avrei riabbracciato i miei genitori e mangiato con loro.

È andato avanti così per tanti anni. L'istituto era come il mio posto di lavoro (anche se qui si arrabbiano se parli di lavoro, a loro piace parlare di attività, di atelier, di strategie per raggiungere obiettivi...). Insomma, chiamatelo come volete, ma nella mia testa io partivo da casa la mattina, facevo delle attività in Istituto e ritornavo a casa la sera, proprio come mio papà. E questo mi faceva sentire bene, mi sentivo importante come lui. Anche se non andavo a scuola come gli altri ragazzi, facevo qualcosa di bello e utile per me e per gli altri. Vivevo come tutte le persone, insomma.

Volete sapere perché sono qui, al Miralago?

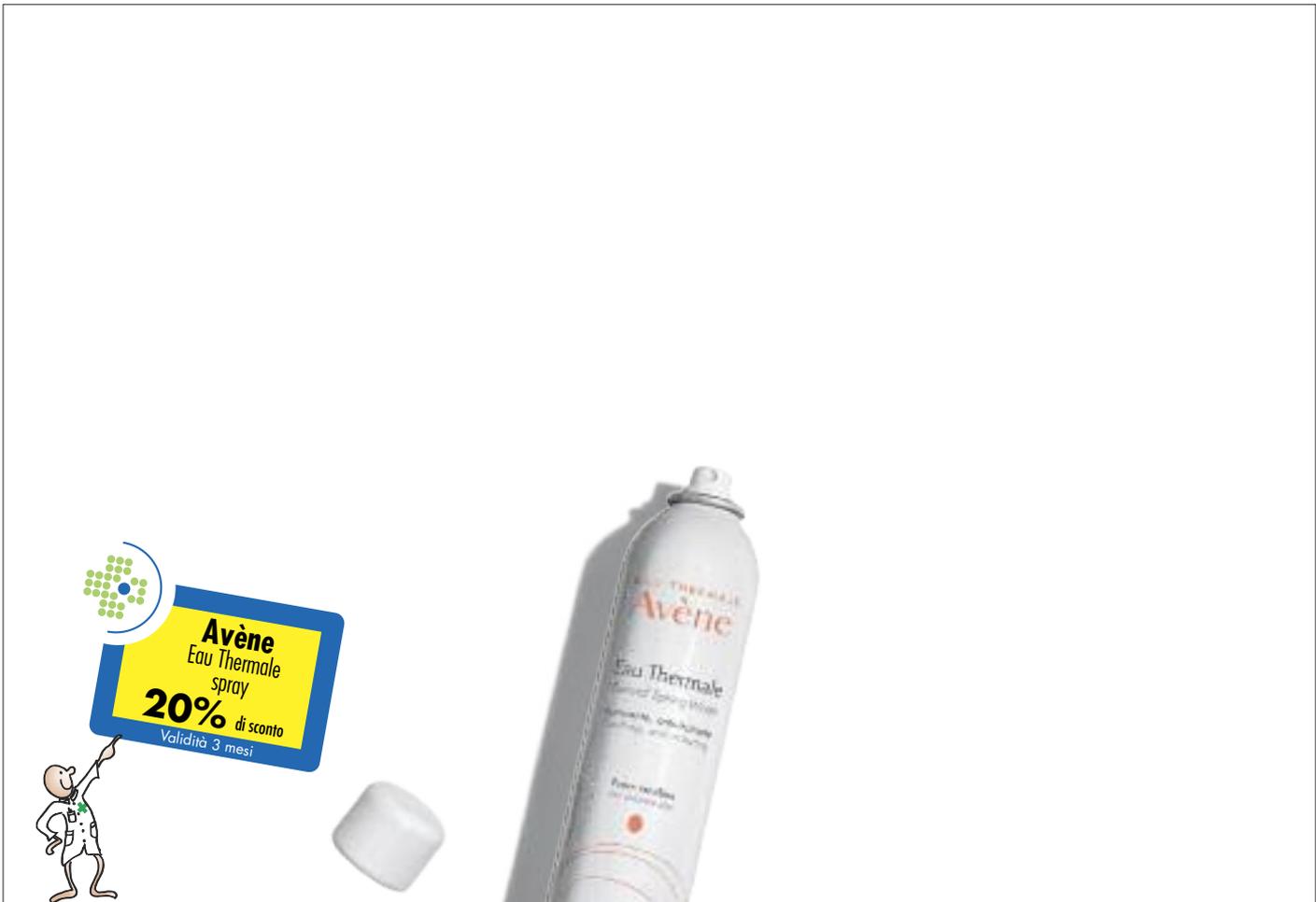
Un giorno, quando avevo pochi anni di vita, mentre ero seduto a tavola a mangiare, improvvisamente caddi dalla sedia. Persi conoscenza, così, senza motivo. Fui colto di sorpresa da qualcosa e all'improvviso caddi rovinosamente al suolo. Cominciò così, come una cosa da nulla. Alla fine mi ritrovai in una classe speciale con un casco in testa. Poi, finita la scuola, mi mandarono in questo Istituto che ha il nome di un albergo affacciato sul lago Maggiore. È stata la mia fortuna.

Dalla mia camera c'è un panorama stupendo, vedo il lago, le isole di Brissago, le montagne, i pulmini dell'Istituto e il parcheggio delle macchine degli operatori (le riconosco tutte). Credo proprio che se qualche agenzia immobiliare mettesse gli occhi su questo palazzo ne ricaverebbe dei fantastici appartamenti di lusso, ne sono sicuro.

Istituto Miralago
Centro psicopedagogico
Casella postale 544
Via Crodolo 12
CH - 6614 Brissago
Tel +41 91 793 12 40
Fax +41 91 793 43 11
direzione@ist-miralago.ch



Foto © Loreta Daulte



EAU THERMALE
Avène
lenitiva per natura

Protezione solare

**proteggere la pelle e
rispettare gli oceani**
filtri solari **senza effetto**
sui coralli, zooplancton
e fitoplancton*

BIODEGRADABILE**

SKIN PROTECT
OCEAN RESPECT

Avène
protezione solare 50
creme solari
20% di sconto
Validità 3 mesi

* Studio interno. Istituto indipendente di ricerca scientifica, partner di «European Marine Biology»
** OCSE 301B

Le mie giornate trascorrono così, sempre uguali e sempre diverse, come direbbe Guccini.

C'è uno schema che si ripete nella mia settimana e che a me serve per orientarmi e trovare senso nello scorrere del tempo. Ho un programma fitto, scandito da attività che gli operatori hanno pensato di realizzare insieme a me. Se non ho capito male, il senso dovrebbe essere questo: queste attività mi servono, sono utili, mi aiutano a raggiungere gli obiettivi che fanno parte di un mio progetto di vita che ho costruito, per quanto possibile, insieme ai miei educatori e alla mia famiglia. È per questo che non vogliono sentir parlare di lavoro così come lo si intende normalmente. Qui al Miralago non lavoriamo per produrre qualcosa, per assemblare pezzi o vendere i nostri prodotti. Le attività hanno tutte un altro scopo, sono strategie. Servono a me, servono alla mia crescita, sono necessarie al mio percorso. E se dopo un po' mi stanco o voglio provare a fare altro posso decidere di cambiare, oppure gli educatori possono provare a cambiare qualcosa per rendere più piacevole e più funzionale quello che sto facendo. Mi rendo conto che sto parlando un po' come loro, adesso...

A me piace quello che faccio, mi sembra che abbia senso e che dia senso alle mie giornate.

Posso andare in bicicletta, preparare il pranzo in una cucina attrezzata, scrivere un articolo per il giornale interno, andare a vedere una mostra d'arte, praticare Judo in una vera palestra, fare teatro, ascoltare musica, ballare, realizzare un vaso in ceramica, andare a vedere un film, disegnare, uscire per fare una passeggiata in montagna o anche solo per bere un caffè, mangiare al ristorante, fare una fotografia, posso andare in piscina, fare esercizi di fisioterapia e di ergoterapia, andare dal dottore, fare acquisti per il mio guardaroba o per arredare la mia camera, posso organizzare e partecipare a vacanze e colonie...

Adesso non me le ricordo bene proprio tutte, ma so che si sono più di 40 attività diverse da fare nel corso della settimana. Nel pomeriggio poi, a fine giornata, quando rientro nel mio appartamento, condivido alcuni momenti con i miei compagni di viaggio e di vita. Ormai ci conosciamo da così tanto tempo... Lo so che non sostituiranno mai la mia famiglia, però è un po' come se lo fossero.

Nei foyer si vive così, a stretto contatto, come in una famiglia, a volte si va d'amore e d'accordo, a volte un po' meno. In quale famiglia non succede?

Ogni tanto mi capita ancora di cadere, di perdere conoscenza. Per fortuna, dove vivo, oltre agli educatori con i quali condivido gran parte della giornata, lavorano anche infermiere e un medico che mi aiutano sempre a ritrovare la forza per rialzarmi e camminare da solo. Ci tengono a questa cosa, io a volte per pigrizia mi farei aiutare di più, lo confesso, ma loro, educatori e infermiere, mi continuano a dire che posso farcela da solo e sarebbe un peccato non farlo.

Mi diceva così anche mia mamma, lo ricordo bene. Quando ero piccolo e all'improvviso cadevo, lei mi metteva sopra a un tappeto soffice che aveva realizzato insieme a mia zia. Mi diceva: non posso evitare che tu cada, posso però evitare



Foto © Loreta Daulte

excilor®

MICOSI DELL'UNGHIA

FORTE

NUOV

sp

**MICOSI
DELL'UNGHIA?
TRATTATELA
IMMEDIATAMENTE!**

**EXCILOR® FORTE:
IL TRATTAMENTO EXTRA FORTE
CONTRO LA MICOSI DELL'UNGHIA**

- EFFETTO LUNGO 24H
- APPLICAZIONE SOLO 1X/GIORNO
- COMPATIBILE CON LO SMALTO COSMETICO

www.excilor.com



✓ VERFORA®

Nauseabondus Itineris è un peso sullo stomaco



**Allevia la nausea e previene
il mal di viaggio.**

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

✓ VERFORA®
PER LA VITA

che tu ti faccia male. E poi, quando mi riprendevo, mi spronava ad alzarmi di nuovo da solo e a rimettermi in piedi. Deve essere stata lei a suggerire questo trucco agli operatori del Miralago, ci scommetto.

Mi rendo conto solo ora che ho parlato solo di me, della mia camera, del mio appartamento. Ma qui vivono e lavorano un sacco di persone e vorrei parlarvi anche un po' di loro. Innanzi tutto dovete sapere che l'Istituto Miralago è composto da due grandi edifici, uno dove ci sono gli appartamenti (sono in tutto cinque) e uno dove ci sono gli atelier. Ora ne stanno costruendo anche un terzo, ma stanno lavorando e ci vorrà ancora un po' di tempo.

I due edifici sono collegati da una passerella, un ponte sospeso che li unisce e li fa comunicare tra loro. Ecco ora che ve li ho fatti vedere vi chiedo uno sforzo in più. Provate a zoomare all'indietro, a vedere tutto da lontano, vi accorgete che non esistono solo i palazzi, gli appartamenti, le finestre, i parcheggi, gli spazi... esiste un intero villaggio che vive e cresce all'interno di queste mura.

Si lo so che cosa state pensando, è impossibile vero? Però io vi dico che in questo villaggio non troverete case e costruzioni separati da strade, non troverete piazze, fontane, negozi. Non troverete bambini che urlano nei cortili, nemmeno banche o parrucchieri con le insegne luminose, scuole o farmacie aperte anche la domenica. Non troverete vicini di casa che vi chiedono il sale appena finito, contadini alle prese con la lotta alle lumache, mariti che si lamentano delle suocere, mogli che si lamentano dei mariti. Non troverete nemmeno agenzie di viaggio, d'informazione, botteghe, edicole o bar per andare a bere qualcosa e fare quattro chiacchiere con gli amici. Nel villaggio che vi sto presentando queste cose non ci sono, o meglio non esistono nella forma in cui siete abituati a vederle.

A me, invece, che sono un cittadino di questo villaggio, piace pensare che in questo Istituto, se si guarda meglio, si possano trovare tutte quelle cose che servono a fare di un paese un paese, dai cittadini ai passanti, dagli operai ai turisti, dal municipio alla lavanderia, dalla banca al ristorante, dall'agenzia di viaggio all'infermeria, dagli appartamenti alle fontane, dai cortili alle botteghe, dalla fermata del bus al magazzino, dalla posta al cinema, dalle sale gioco alle palestre con piscina.

Qui con me vivono e lavorano tante persone e sono proprio loro a dare forma a questo villaggio, un luogo pieno di vita, di attività, di scambio continuo, un luogo in cui tutti si è chiamati a operare per una crescita comune.

Lo so che sulla mia carta d'identità è segnato un altro indirizzo e so anche che i miei genitori stanno invecchiando e io non andrò certo a ringiovanire. Però so anche che questo posto, questo mio villaggio, è la cosa che più si avvicina al calore della mia casa, alla morbidezza di quel tappeto che attutiva le mie cadute da piccolo. E so che qui, come a casa, troverò sempre qualcuno che, finché sarà possibile, mi spronerà a rialzarmi da solo.

Ora vi devo lasciare, è quasi pronta la cena ed è il mio turno per apparecchiare. C'è la carne impanata con le patatine (festeggiamo il compleanno di una mia compagna)! Comunque mi ha fatto piacere parlare con voi, se vorrete venire a trovarmi sarete i benvenuti, vi offrirò un caffè e, se sarete fortunati, anche una fetta di torta fatta da me. A presto!

per l'Istituto Miralago, Davide Daniele con la Direttrice Anna Romanens

PROBIOTICI
PIONIERE DA

40 ANNI



Promozione

dal 15 al 31 luglio 2020

Bioflorin
capsule
solo a luglio
20% di sconto
Validità 15 - 31/07/2020

Bioflorin®



SACH.BIBL.19.07.04495(1)

www.bioflorin.ch

sanofi-aventis (svizzera) sa, 1214 Vernier

Il pioniere dei probiotici del Ticino

Rigenera la flora intestinale e la riequilibra.
È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

SANOFI

DermaPlast®
COMPRIGEL STERILE

HARTMANN

Sterile

Compresa gel per il trattamento di ferite da ustioni, scalfitture, tagli e lacerazioni, contusioni, ematomi – sterile imballaggio singolo.

www.dermoplast.ch



Prevenire gli infortuni Quanto è sicura la tua casa?

Ogni anno in Svizzera si registrano oltre 260 000 infortuni domestici. La sicurezza tra le mura di casa è importante e non va lasciata al caso. Leggi le consulenze dell'UPI e scopri le principali raccomandazioni di sicurezza.



Pascal Agostinetti
Capodelegato UPI
per la Svizzera meridionale



Infortuni in cucina, in giardino, in soggiorno e in camera da letto

A casa ci sentiamo sicuri. Ma anche in questo ambiente familiare, che conosciamo millimetro per millimetro, la prudenza è d'obbligo. Non siamo mai al riparo dagli infortuni, neanche tra le mura di casa.

Soggiorno e camera da letto: qui si verificano il maggior numero d'infortuni

Ogni anno si registrano ca. 66 000 infortuni in soggiorno e in camera da letto. Sono frequenti anche gli infortuni in giardino e in piscina: ca. 46 000 all'anno. Altri punti a rischio sono la cucina con ca. 41 000 e le scale con ca. 25 000 infortuni all'anno.

Le cadute prima causa di infortunio

Le cadute sono la causa d'infortunio più frequente. Ogni anno se ne registrano 124 000, quasi la metà di tutti gli infortuni domestici. Perché si cade?

A casa propria si cade particolarmente spesso. Quasi due terzi degli infortuni da caduta avviene a livello del pavimento, proprio quando meno te lo aspetti. Si inciampa nei propri piedi, in cavi lasciati in giro o su pavimenti bagnati. Il principale fattore di rischio è la perdita di forza, equilibrio e reattività con l'avanzare dell'età. Costituiscono un rischio anche scarpe inadatte, oggetti sparsi sul pavimento, tappeti senza antisdrucciolo e pavimenti scivolosi, danneggiati o sporchi.

In circa un quinto dei casi una persona cade dall'alto o nelle scale. Le cadute dall'alto sono dovute per la maggior parte alla mancanza di protezioni o a sgabelli e scalette inadeguati. Per quanto possa sembrare banale, una sedia è meno sicura di una scala a pioli stabile.

Le cadute nelle scale sono spesso dovute alla mancanza di strisce antiscivolo o elementi di contrasto sui gradini, a un'illuminazione insufficiente o a oggetti lasciati in giro. Il rischio di caduta è particolarmente alto nelle scale senza ringhiere o corrimano.

**ANTI
BRUMM®**



Anti Brumm

20% di sconto

Validità 3 mesi



NUOVO
pratico
Roll-on



Protezione naturale contro le zanzare per tutta la famiglia

Utilizzare i repellenti contro gli insetti con prudenza. Prima dell'uso, leggere sempre l'etichetta e le informazioni sul prodotto.

VERFORA

Con Feritas Infecta entrano in gioco i germi



Merfen

Spray

20% di sconto

Validità 3 mesi



Disinfetta piccole piaghe senza bruciare.

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

VERFORA
PER LA VITA

**Il 60% degli infortuni da caduta si verificano in piano.
Spesso questi infortuni sono dovuti a "trappole" in cui s'inciampa,
come tappeti senza protezione antiscivolo o con angoli rialzati**

Le cadute hanno conseguenze gravi soprattutto tra gli anziani. Le persone anziane cadono più spesso, ma non solo. Per loro una caduta può implicare lunghe degenze in ospedale, limitazioni della mobilità o perdita di autonomia.

**Quasi 124 000 infortuni da caduta
all'anno in ambito domestico**

A casa ci sono però anche altri pericoli. Possiamo ustionarci, tagliarci con cocci di vetro o farci male durante un'attività fai-da-te. E che dire di corrente elettrica, veleni e prodotti chimici? In giardino gli stagni e i biotopi costituiscono un pericolo per i bambini piccoli. Ma fortunatamente possiamo tutti fare qualcosa per rendere la nostra casa più sicura. Le consulenze dell'UPI riportano le raccomandazioni più importanti.

Quanto è sicura la tua casa?

Hai traslocato? La tua situazione abitativa è cambiata? È il momento giusto per dare un'occhiata più attenta alla tua casa. Ogni anno si verificano 260 000 infortuni domestici. Scopri come prevenirli.



I cinque consigli principali

- Usa lampadine più luminose
- Elimina gli inciampi
- Asciuga immediatamente i pavimenti umidi
- Fissa i ripiani alle pareti
- Custodisci sotto chiave veleni e medicinali



Magnesium Sandoz
40 compresse effervescenti
20% di sconto
Validità 3 mesi



Rilassa i muscoli contratti

All'aroma di limone

È un medicamento omologato.
Legga il foglietto illustrativo.

Sandoz Pharmaceuticals AG, Surstoffi 14, 6343 Rotkreuz

SANDOZ A Novartis Division

Stato: 03/2020_CH2003024228

Nailcure Sandoz®

Per unghie sane senza micosi

Da utilizzare
1x a settimana



È un medicamento omologato.
Legga il foglietto illustrativo.

Sandoz Pharmaceuticals AG, Surstoffi 14, 6343 Rotkreuz

SANDOZ A Novartis Division

Stato: 07/2019_CH1907704890

Pericoli tra le quattro mura

Basta dare un'occhiata ai dati riguardanti gli infortuni per convincersi che vale la pena usare la lista di controllo. Le cause degli infortuni domestici possono essere suddivise per temi.

- **Rischio di caduta:** è il rischio di infortunio in assoluto più importante. Ogni anno in Svizzera si verificano oltre 280 000 infortuni a seguito di una caduta.
- **Vetro e coltelli:** ogni anno in Svizzera si contano circa 55 000 ferite da taglio o incisione, in buona parte causate da schegge e lamiere.
- **Fuoco e fonti di calore:** la maggior parte di questi infortuni (4500 l'anno) sono scottature da acqua bollente. Le ustioni sono invece causate da fuoco, superfici bollenti o corrente elettrica.
- **Elettricità:** questi infortuni presentano in assoluto il tasso di mortalità più elevato. Ecco perché solo elettricisti qualificati possono mettere mano agli impianti elettrici.
- **Apparecchi e macchinari:** ogni anno in Svizzera oltre 55 000 persone si infortunano facendo lavori manuali.
- **Veleni e sostanze chimiche:** ogni anno in Svizzera circa 11 500 persone, soprattutto bambini, devono sottoporsi a cure mediche a causa di intossicazioni o causticazioni.
- **Acque minori** (ad es. stagni): anche pochi centimetri di acqua possono costituire un pericolo mortale. Ogni anno si verificano annegamenti di bambini tra 1-4 anni.

La pratica documentazione dell'UPI è ordinabile e scaricabile gratuitamente al sito upi.ch, approfittatene!

Il documento

Lista di controllo per una casa più sicura

Più luce. Meno inciampi. Veleni e farmaci sotto chiave. Ecco alcuni accorgimenti per evitare gli infortuni domestici.

Altri consigli sono contenuti nella lista di controllo per la sicurezza in casa pubblicata dall'UPI. Dalle un'occhiata e rendi la tua casa più sicura.

Attenzione: per incrementare la sicurezza in casa, può essere utile contattare un esperto, ad esempio un elettricista o un falegname. Se intendi apportare importanti cambiamenti edili, contatta uno studio d'architettura se sei il proprietario o l'amministrazione se sei un inquilino.

Hai già pensato di fare un controllo a tal proposito? Forza, il momento è quello giusto, proprio per raggiungere una maggiore sicurezza, per tutti.

Pascal Agostinetti

Calma il prurito
e l'avventura continua

5
PRINCIPI ATTIVI



Fenipic plus
Gel e Roll-on
20% di sconto
Validità 3 mesi

Contro le punture di insetti: calma il prurito – inibisce il dolore – rinfrescante –
disinfettante – antinfiammatorio – calmante – decongestionante

Sono dei medicinali omologati. Leggere il foglietto illustrativo.



CH/CH/FENI/0002/19

GSK Consumer Healthcare Schweiz AG

3M



Nexcare
Active tape
20% di sconto
Validità 3 mesi

AIUTA A PREVENIRE
LE VESCICHE PRIMA CHE
TI FERMINO

Sii pronto con Nexcare™ Active Tape.

Protezione con imbottitura per la tua pelle. Aiuta a prevenire le vesciche
e continua a restare attaccato, anche quando si bagna durante l'attività.



Nexcare
PRODUCTS

Repartez de plus belle.

L'ortica

L'ortica (*Urtica dioica*) è pianta erbacea conosciuta soprattutto per il potere irritante che possiedono i "pelucchi" distribuiti sulla superficie delle sue foglie e dei suoi fusti. Meno note sono le proprietà benefiche che la rendono idonea ad essere utilizzata come pianta medicinale o come alimento. La si può infatti trovare sotto forma di tisana, di succo (spremendo le foglie), di tintura madre ed utilizzarla per preparare gustose insalate e minestre.

Farmacisti Spazio Salute

Le diverse componenti della pianta possiedono proprietà diverse e quindi differenti indicazioni di utilizzo.

Foglia

Il momento più propenso per utilizzare la parte aerea della pianta è la primavera in quanto in questo periodo le foglie verdi chiare sono ricche di proteine, acidi amminici, minerali (tra cui il ferro) e vitamine e sono molto più saporite. La raccolta avviene quindi in primavera e le foglie vengono idealmente fatte essiccare all'aria aperta in modo da conservare al meglio le sue qualità.

Grazie all'alta concentrazione di ferro al loro interno, le foglie d'ortica possono aiutare in caso di anemia. Possiedono inoltre un potere emostatico utile in caso di sanguinamenti da naso o piccole ferite. L'ortica può essere utilizzata anche durante le cure depurative essendo un efficace diuretico: permette infatti di migliorare il drenaggio aumentando la quantità delle secrezioni urinarie. Per quest'ultima indicazione si può prendere sotto forma di estratto secco oppure si può bere una minestra/succo di ortiche prima dei pasti.

Se assunta per via orale l'ortica può essere d'aiuto in caso di processi infiammatori a carico delle vie urinarie o di dolori reumatici articolari (ad esempio quelli causati dalla gotta). In quest'ultimi esiste anche la possibilità di applicare le foglie esternamente così da avere un effetto antiinfiammatorio locale.

Infine si può usare l'ortica in una lozione per combattere l'acne oppure per fare dei gargarismi in caso di afte o angine leggere.

Radici

L'utilizzo delle radici dell'ortica è invece destinato principalmente al sesso maschile. Esse vengono adoperate per il trattamento dell'iperplasia benigna della prostata nella fase iniziale della malattia in quanto contengono fitormoni con proprietà diuretiche. Vengono in questo caso assunte sotto forma d'infusione o di compresse. La radice può talvolta provocare dei leggeri problemi gastro-intestinali.

Controindicazioni

L'ortica deve essere utilizzata con cautela, o ancora meglio non essere utilizzata, nelle persone che soffrono di ritenzione idrica causata da disturbi cardiaci o renali o nel caso in cui la persona soffra di problemi epatici. Inoltre, se si è intolleranti all'istamina bisogna fare particolarmente attenzione in quanto i peli orticanti contengono dell'istamina e altri neurotrasmettitori che provocano irritazione cutaneo, prurito e una sensazione di bruciore. Una breve cottura permette di neutralizzare l'effetto urticante delle foglie rendendole innocue e disponibili per più varie utilizzazioni.



Farmacisti Spazio Salute

Luganese



Farmacia dell'Aeroporto SA

Agno

Via Lugano 21
Tel. 091 605 65 64



Farmacia Sant'Antonio

Bissone

Contrada Busi 3
Tel. 091 649 80 00



Farmacia Centro Grancia

Grancia

Parco commerciale Grancia
Tel. 091 994 72 43



Farmacia Tosi

Gravesano

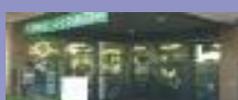
Via San Pietro 1
Tel. 091 605 26 81



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

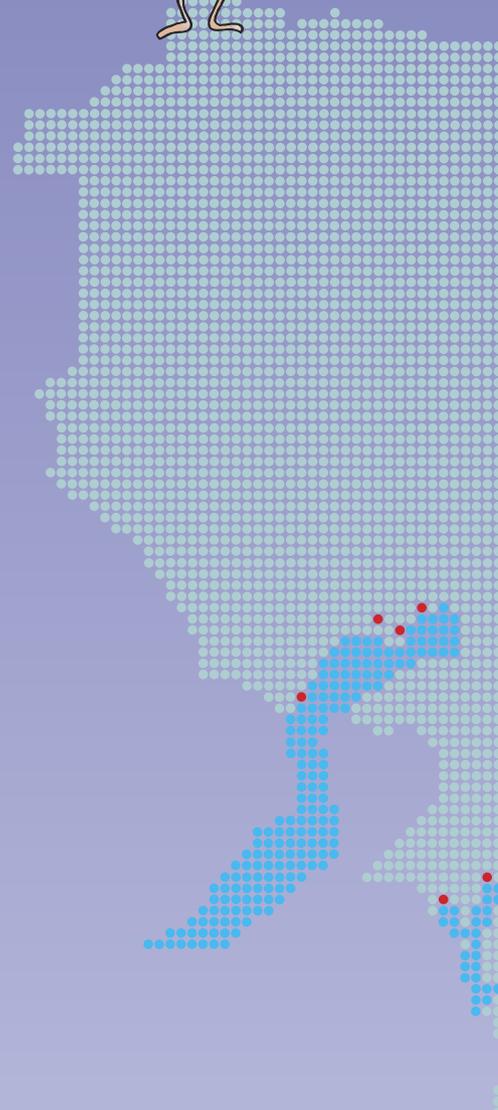
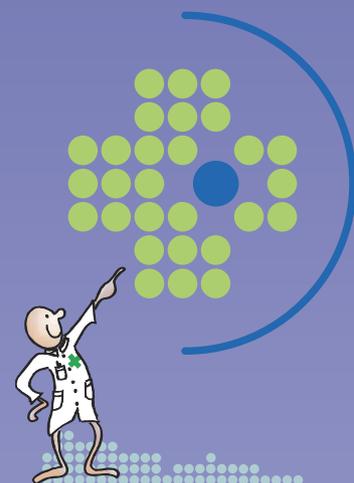
Via Canonica
Tel. 091 943 19 21

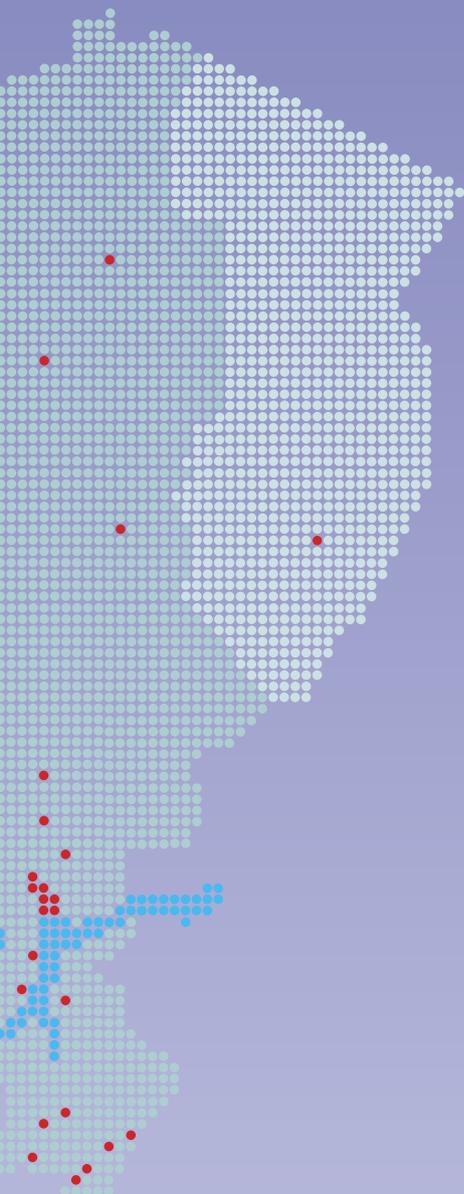


Farmacia San Marco

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

Grande promozione 1000 Trousse estive Spazio Salute 40% sconto



Trousse estiva
~~Chf 40.10~~
Chf 24.00

Validità 3 mesi



**Approfittatene subito
Sensazionale offerta**

Parapic roll on
Bepanthen plus 30 ml
Anti Brumm forte 75 ml
Vita Hexin

~~Chf 40.10~~

Chf 24.00

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

Luglio
Fitnessband
in collaborazione con **SANDOZ**



Agosto
Copri Web Cam
in collaborazione con **MEPHA**



Settembre
Santasapina caramelle
in collaborazione con **A. VOGEL**



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

Barriera corallina Australia

2020 **luglio**

1 mercoledì	S. Donato
2 giovedì	S. Spirito
3 venerdì	S. Lorenzo all'Orto
4 sabato	S. Maria
5 domenica	S. Maria Maddalena
6 lunedì	S. Maria Goretti
7 martedì	S. Silvestro
8 mercoledì	S. Felice e Adolfo
9 giovedì	S. Maria
10 venerdì	S. Maria
11 sabato	S. Maria della Grazia
12 domenica	S. Maria
13 lunedì	S. Maria
14 martedì	S. Carlo di Lotb.
15 mercoledì	S. Spirito
16 giovedì	S. V. Maria del Carmine
17 venerdì	S. Maria
18 sabato	S. Felice
19 domenica	S. Maria
20 lunedì	S. Agostino
21 martedì	S. Maria Maddalena
22 mercoledì	S. Maria Maddalena
23 giovedì	S. Maria
24 venerdì	S. Maria
25 sabato	S. Giovanni
26 domenica	S. Maria
27 lunedì	S. Paolo Primo d'Avrora
28 martedì	S. Maria
29 mercoledì	S. Maria
30 giovedì	S. Maria
31 venerdì	S. Spirito S. Lucia

Buono

FARMACIE SPAZIOSALUTE

Laghi di Plitvice Croazia

2020 **agosto**

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

Buono

FARMACIE SPAZIOSALUTE

Grand Canyon Arizona

2020 **settembre**

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

Buono

FARMACIE SPAZIOSALUTE

Cedraflon®

à l'extrait de cédrat Corse

Ravviva le tue gambe!

IN
FARMACIA



Cedraflon®
la crema agli estratti
di cedro corso
che rivitalizza le gambe

Idrata • Rinfresca • Calma

**SERVIER**
Healthcare

Il cedro, un agrume antico dai molteplici benefici

Il cedro (*Citrus medica* in latino) è una varietà di piante appartenenti al genere degli agrumi e alla famiglia delle Rutaceae. La ricerca ha dimostrato che il *citrus medica* sia la specie più ancestrale insieme al pomelo e al mandarino, da cui discendono 46 tipi di agrumi. Per esempio le speci di agrumi importanti dal punto di vista commerciale come la limetta, il limone, l'arancia e il pompelmo, sono in realtà gli ibridi di *C. medica*, *C. reticulata* e *C. maxima*.

Originariamente, il cedro proviene dallo stato dell'Assam, ai piedi delle montagne dell'Himalaya Agnes. Fu il primo agrume a raggiungere il continente europeo dove fu poi coltivato. Dal dolce fiore bianco del cedro cresce un grande frutto ovale dalla buccia spessa e aromatica. Il cedro è noto da tempo per contenere molti importanti componenti nutrizionali, come i fenoli, i flavonoidi, l'acido ascorbico (vitamina C) e la pectina, riconosciuti come potenti antiossidanti.

I vari utilizzi del cedro: dall'alimentazione alla cosmetica

La buccia e le parti commestibili dei frutti sono consumati in oriente in vari piatti tradizionali, come zuppe, tè e piatti a base di gamberi. Nella nostra cucina, la scorza di cedro viene utilizzata come la marmellata o per altri dessert sotto forma di candito, il succo per farne dello sciroppo o del liquore, e l'essenza di cedro usata come aromatizzante nelle industrie di panetteria e come contorno per la salumeria.

Il cedro è inoltre utilizzato da molto tempo nel settore medico e farmaceutico grazie ai suoi componenti principali, ossia gli oli essenziali e i flavonoidi. A partire dai cedri verdi non ancora maturi si possono ottenere degli estratti che sono utilizzati in cosmetica per realizzare dei prodotti destinati alla cura del corpo con effetto tonificante. Gli oli essenziali sono utili anche per sciogliere i calcoli biliari e per curare mal di testa, nausea e disturbi di stomaco. Inoltre, vista una buona attività antibatterica dimostrata, sono anche utilizzati in vari disturbi della pelle.

Farmacisti Spazio Salute

Farmacisti Spazio Salute



Daylong™
ESPERTI IN PROTEZIONE SOLARE

LA PROTEZIONE SOLARE ATTIVA

Daylong™ SPORT – pratica e compatta – sempre con voi, in ogni sfida sportiva. Sempre protetti anche nelle condizioni più critiche + facile da applicare + non incolla + ultra resistente all'acqua + resistente al sudore.



www.daylong.ch



NOVITÀ

Addio cistite!

FEMANNOSE® N – per il trattamento acuto e la prevenzione

- **Agisce rapidamente nella vescica**
Può agire già dopo la prima assunzione
- **Ottima tollerabilità**
Grazie al D-mannosio naturale
- **Non induce resistenza**
I germi di E. coli vengono inattivati ed eliminati



Dispositivo medico CE 0426 | Leggere il foglio illustrativo. Melisana AG, 8004 Zurigo, www.femannose.ch
Sponsor membro della società svizzera per le persone con incontinenza

Trattamento mirato dell'onicomicosi

L'onicomicosi è fastidiosa e liberarsene può richiedere molto tempo. Le unghie spesse e scolorite non sono certo attraenti. Per arrivare ad avere unghie belle la prossima estate, è opportuno iniziare ora la terapia. Ci vuole un po' di tempo prima che la micosi scompaia e ricresca un'unghia dall'aspetto normale.

I primi segnali di onicomicosi possono essere unghie scolorite e deformate. Appena si notano i primi segni di micosi alle unghie, occorre agire rapidamente.

L'onicomicosi è contagiosa e non guarisce da sola, ossia se non viene trattata può diffondersi e infettare altre unghie. Alcune persone sono più a rischio di altre: atleti, anziani, diabetici, fumatori e anche soggetti affetti da immunodeficienza o malattie vascolari sono tra i gruppi a rischio di onicomicosi. Sono particolarmente a rischio coloro che frequentano regolarmente la piscina o la sauna. I soggetti colpiti dal cosiddetto piede d'atleta corrono un rischio maggiore, perché l'infezione micotica può diffondersi e portare anche allo sviluppo di micosi alle unghie. Ciò spiega anche perché le unghie dei piedi sono interessate molto più frequentemente di quelle delle mani.

Le infezioni micotiche sono molto persistenti ed è necessario eliminare completamente i germi, poiché non si sviluppa alcuna immunità contro gli agenti patogeni fungini e per questo motivo l'infezione può ripresentarsi in qualsiasi momento.

Lo smalto per unghie Curanel®, con il principio attivo amorolfina, viene utilizzato per combattere l'onicomicosi, provocata da funghi filamentosi (i più comuni agenti patogeni della micosi alle unghie), lieviti o muffe. Se l'unghia è colpita sul margine anteriore e laterale e l'infezione non interessa più di 2 unghie, Curanel può essere usato di propria iniziativa. Se sono coinvolte più di 2 unghie o se l'infezione raggiunge il letto ungueale, occorre consultare un medico. Le infezioni micotiche sono spesso molto persistenti. La riuscita del trattamento con lo smalto Curanel richiede un'applicazione ininterrotta, che può durare diversi mesi a seconda del tipo di micosi, del punto colpito dall'infezione e della gravità.

Le unghie delle mani o dei piedi colpite vengono generalmente trattate con smalto Curanel una volta alla settimana.

Il trattamento deve proseguire ininterrottamente fino a quando le aree interessate non sono completamente guarite e l'unghia è ricresciuta. La guarigione delle unghie delle mani colpite dura solitamente sei mesi circa, mentre per quelle dei piedi occorrono da nove a dodici mesi. La rapidità di guarigione dipende anche dalla velocità di ricrescita dell'unghia e dalla gravità dell'infezione.

Per avere dei piedi belli in estate, inizi ora il trattamento contro l'onicomicosi. Si lasci consigliare.



Questo è un farmaco legga attentamente il foglietto illustrativo

**Galderma SA
6330 Cham**

Casa Martini a Locarno: spazi di incontro e di condivisione



“Casa Martini” a Locarno è diventata operativa all’inizio del mese di febbraio scorso. Dopo poco più di un mese di attività, ha dovuto interromperle a titolo precauzionale, a causa della crisi sanitaria provocata dal Covid-19. Dall’inizio di aprile, ha iniziato a distribuire pasti gratuiti da asporto, a favore di persone trovatasi in difficoltà a motivo della pandemia. Casa Martini vuol essere una risposta ai bisogni sociali emergenti.

La realizzazione di un sogno

L’inaugurazione di “Casa Martini”, avvenuta all’inizio di febbraio, dopo una decina di mesi di lavori di ristrutturazione, è stata la realizzazione di un auspicio, collato da alcuni anni dai suoi due Enti promotori. La Società Mutuo Soccorso Maschile di Locarno e la Fondazione Francesco per l’aiuto sociale di Lugano hanno unito le forze per ridare vita a uno stabile in disuso da anni. Per sottolineare il 150° anniversario della sua costituzione, la Mutuo Soccorso ne ha acquisito la proprietà dalla Famiglia Martini. La prospettiva perseguita è stata l’allestimento di spazi di prima accoglienza sociale, a sostegno della popolazione locale nel suo insieme.

Dai primi contatti informali avuti dal Presidente della Mutuo Soccorso, Marco Pelosi, nel gennaio del 2016 con il sottoscritto, come Direttore della Fondazione Francesco, il percorso verso la realizzazione di un luogo d’incontro è stato contraddistinto da diverse tappe. Dapprima una lettera d’intenti, seguita dall’elaborazione di un progetto di ristrutturazione (curato dallo Studio locarnese dell’Arch. Aldo Cacchioli), per passare poi dalla decisione assembleare sul progetto, dalla domanda di costruzione, dalla Convenzione d’uso tra Mutuo e Fondazione, sino all’esecuzione dei lavori e all’allestimento degli spazi interni ed esterni. Il risultato è tutto da ammirare!

L’apertura di “Casa Martini” è la concretizzazione di quello che entrambe le organizzazioni promotrici hanno definito “un sogno”. È la realizzazione di ambienti, dove dare risposte concrete alle necessità sociali emergenti. Uno fra tutti è la disponibilità di posti letto d’emergenza, un problema che assilla purtroppo un numero crescente di persone anche nel nostro Cantone.

“Casa Martini” ha preso gradatamente forma, grazie al fattivo sostegno delle Autorità comunali, nonché alla collaborazione degli Uffici cantonali competenti. Sono inoltre state numerose le entità (associazioni, club di servizio, ditte, fondazioni, famiglie e singole persone) che hanno contribuito al finanziamento dell’intera operazione. È stata resa possibile da mezzi economici privati, senza l’ausilio di sussidi pubblici. “Casa Martini” è una dimostrazione che si può fornire aiuto a necessità impellenti anche “dal basso”, a partire dalla società civile nel suo insieme, senza demandare qualsiasi intervento solo allo Stato.

Prima accoglienza sociale

Al cuore della proposta della Mutuo Soccorso e della Fondazione Francesco si colloca il desiderio di



fornire un luogo d'incontro aperto a chiunque, senza distinzione di statuto sociale, origine e appartenenza culturale o religiosa. Un occhio di riguardo è però riservato a quanti, per vari motivi, si trovano ad affrontare momenti di disagio sociale e finanziario. Le radici di simili situazioni possono essere differenti, ma spesso sono accomunate da problemi economici, dovuti ad esempio alla perdita del lavoro o a un reddito insufficiente, a separazioni e divorzi, a malattie e problemi nella gestione del fabbisogno individuale o familiare. E quando le fatture iniziano ad accumularsi, è quasi inevitabile scivolare nel vortice della solitudine e della vergogna. Sovente è solo grazie a una mano tesa, che può intravedere una via d'uscita, chi ha l'impressione di trovarsi in un vicolo cieco.

Nella consapevolezza che una man forte può essere rivolta a chiunque indistintamente, entrambi i sodalizi si rivolgono alle persone in difficoltà, residenti in prevalenza nel Locarnese. Si muovono nel vasto e complesso campo delle relazioni interpersonali, per stimolare forme innovative di reciproco supporto. Nasce quindi da questa preoccupazione condivisa la volontà di predisporre "Casa Martini", come centro di "prima accoglienza sociale". Al pianterreno, comprende la sala da una sessantina di coperti, una saletta per riunioni con una ventina di posti a sedere (intitolata al noto membro della Mutuo, Cordialino Vandoni), la cucina per preparare i pasti, l'ufficio degli Operatori sociali e i servizi igienici (bagni per uomini e donne e due locali doccia e lavanderia, per le persone di passaggio). Ai piani superiori, sono distribuite le 8 stanze con complessivi 16 posti letto d'emergenza, i servizi igienici in comune, una seconda lavanderia, una sala svago e la stanza dei Vegliatori.

Il concetto di "prima accoglienza" evoca il termine di provvisorietà, in specie per la parte notturna. Essa sarà infatti indirizzata, per un tempo determinato (in linea di massima, 3 mesi), a coloro che abbiano bisogno di un alloggio momentaneo, in attesa di trovare un'altra sistemazione. "Casa Martini" sarà pure un luogo di socializzazione, soprattutto per gli abitanti del Quartiere Campagna. L'incontro tra le persone sarà stimolato dalla presenza di personale qualificato (Operatori socio-educativi, Cuochi e Vegliatori notturni), coadiuvati gradatamente da Volontari e Partecipanti a programmi occupazionali. Saranno benvenuti i gruppi esterni, che potranno proporre attività e animazioni.

Solidarietà ai tempi del Coronavirus

L'insorgere dell'emergenza sanitaria, dovuta al nuovo Coronavirus, ha rimescolato le carte in tavola. Un paio di giorni dopo l'inaugurazione ufficiale della Struttura (l'11 marzo scorso), con tanto di conferenza stampa e di benedizione della Cappella della Madonna del Sasso collocata all'entrata, "Casa Martini" ha dovuto sospendere le sue attività. Dopo aver verificato i margini di manovra offerti dalle disposizioni cantonali e federali, nonché predisposto le misure di protezione igienica per Collaboratori e Ospiti, dall'inizio di aprile è cominciata la distribuzione gratuita di pasti da asporto. Dal giorno di Pasqua, avviene sette giorni su sette.

I pasti da asporto hanno carattere temporaneo. Sono volti a contribuire ad alleviare le problematiche sociali ed economiche provocate dall'epidemia. Sono stati resi possibili dalla proficua collaborazione con i Servizi sociali comunali, con numerosi enti (tra i quali la Mutuo Soccorso), gruppi o singoli cittadini. Una volta superata la pandemia, nel suo piccolo, "Casa Martini" potrà essere un posto in cui sperimentare modalità diverse di cooperazione e solidarietà.

fra Martino Dotta, Direttore

Per maggiori informazioni:
Casa Martini
centro sociale
di prima accoglienza
via Vallemaggia 26
6600 Locarno
Tel. 091 752 08 23

Fondazione Francesco
per l'aiuto sociale
6963 Cureggia
CCP 15-296680-0
IBAN:
CH98 0900 0000 1529 6680 0



Vampate di calore?

Non si scaldi troppo...



1 compressa
al giorno



Una risposta naturale: Menosan® Salvia

- Contro la sudorazione eccessiva e le vampate di calore
- A base di foglie fresche di salvia

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



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 Veroyal

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

Flamigel®

Gel per ferite - L'eccezionale gel di idrocolloidi

Dona sollievo immediato dal dolore di piccole ferite di ogni tipo.

NUOVO Flamigel®

- Favorisce il processo di guarigione.
- Mantiene la ferita umida.
- Effetto rinfrescante grazie alla consistenza in gel.

Per il trattamento di piccole ferite, graffi, tagli, ustioni e scottature solari.



Escoriazioni



Tagli



Scottature solari

Ottenibile in farmacia e in drogheria.

© 2020 Mylan Pharma GmbH, Turmstrasse 24, 6312 Steinhausen

Mylan
Better Health
for a Better World



2 IN 1



Per non pensare all'intestino durante le vacanze.

BioMed®

Gli integratori alimentari non sostituiscono un'alimentazione equilibrata e varia né uno stile di vita sano.
BioMed AG, 8600 Dübendorf ©BioMed AG. Tutti i diritti riservati.



Pratico in viaggio.

Per una barriera intestinale intatta e l'equilibrio della flora intestinale. Contiene 6 ceppi di lattobacilli con biotina per mantenere mucose normali, ad es. nell'intestino. Ora nella vostra farmacia e nella vostra drogheria.



40 anni per le persone para e tetraplegiche

L'Associazione svizzera dei paraplegici (ASP) festeggia il suo 40esimo anniversario di fondazione con una festa e un tour speciale attraverso la Svizzera.

Nel 1966, un gruppo di para e tetraplegici fonda a Kriens (LU) il primo Gruppo carrozzella, destinato all'aiuto reciproco e a promuovere gli scambi. Successivamente si costituiscono ulteriori Gruppi. Nel 1980, il Dr. Guido A. Zäch fonda l'Associazione svizzera dei paraplegici (ASP) quale organizzazione di auto-aiuto. Oggi, 40 anni dopo, le persone in carrozzella della Svizzera sono organizzate in 27 Gruppi carrozzella sparsi sull'intero territorio nazionale, di cui due in Ticino.

Gli inizi

Dopo i primi anni della sua costituzione, nel 1983 segue l'apertura di una propria Segreteria, un passo importante verso un'organizzazione senza scopo di lucro gestita professionalmente. Nel 1991, l'ASP trasloca a Nottwil e, nel 1994, viene accettata presso Swiss Olympic quale associazione per lo sport in carrozzella, una dimostrazione del fatto che lo sport in carrozzella ha guadagnato importanza a livello nazionale e internazionale. Poiché muoversi con regolarità è per le persone mielose importante sia per la salute che per la qualità della vita, inizialmente lo sport amatoriale viene promosso in maniera intensiva.

Molte delle prestazioni nate negli anni successivi si ritrovano ancora oggi nella gamma delle prestazioni offerte dall'ASP. Nel 1985 entra in servizio il primo pullman adattato alle esigenze delle persone in carrozzella, gettando le basi per un'agenzia di viaggi specializzata che oggi come oggi propone annualmente oltre 20 viaggi in tutto il mondo.

Una pietra miliare degli anni della costituzione è l'introduzione del Servizio esterno nel 1985, oggi aggregato nella sezione Consulenza vita. Con i suoi 10 collaboratori, quest'ultima offre consulenza in materia di tematiche legate alla vita quotidiana nonché a problematiche di tipo sociale o professionale, sia alle persone appena infortunate che a coloro in sedia a rotelle da molti anni.

I membri dell'ASP trovano assistenza anche per questioni giuridiche. L'Istituto per la consulenza giuridica è attualmente composto da cinque avvocati specializzati, dei quali i membri attivi dell'ASP possono avvalersi per una consulenza personalizzata e gratuita quando si tratta di risolvere questioni giuridiche con assicurazioni, autorità, ecc.

Nel 1995 viene inaugurato il Centro per costruire senza barriere (CCB), oggi divenuto un centro specializzato riconosciuto, che occupa nove architetti e disegnatori impegnati a seguire circa 350 progetti edili all'anno. L'ASP si adopera, infatti, affinché il maggior numero di persone con lesione midollare possa ritornare a vivere nel proprio contesto abitativo consueto anche dopo l'infortunio o la malattia.

Servizi eccellenti

Oggi l'ASP è un'organizzazione gestita professionalmente che conta circa 11000 membri. L'ampia gamma di prestazioni di servizio è assicurata dal lavoro di circa 65 collaboratori fissi e da 170 liberi professionisti, nonché da 2000 volontari. L'anniversario sarà festeggiato con vari eventi. Purtroppo, la Festa centrale – alla quale si erano già iscritte oltre 400 persone, in prevalenza para e tetraplegici con le loro famiglie – ha dovuto essere rinviata in autunno a causa del coronavirus. A settembre, con l'aiuto dei Gruppi carrozzella, partirà inoltre il Giro Suisse per gli sportivi dilettantistici con il suo tour attraverso la Svizzera.

Associazione svizzera
dei paraplegici
Kantonstrasse 40
6207 Nottwil
www.spv.ch/it

OCCHI ARROSSATI E BRUCIATI? INFIAMMAZIONE DELLE PALPEBRE?



Similasan
occhi infiammati
20 monodosi
20% di sconto
Validità 3 mesi



Similasan Occhi infiammati

Aiuta con gli occhi arrossati e bruciati e infiammazione delle palpebre

Similasan Occhi infiammati sono dei medicinali omologati. Leggere i foglietti illustrativi. Similasan

Similasan

LAVILIN

Nature's Power Deodorant
0% Aluminium



Lavinil
20% di sconto
Validità 3 mesi



Stick

Roll-on



Crema



Wipes



www.lavinil.ch

Giro Suisse con tappa in Ticino

In occasione del suo 40esimo anniversario, lo Sport svizzero in carrozzella partirà per un tour celebrativo attraverso la Svizzera dal 25 agosto al 6 settembre.

Una delle caratteristiche positive che contraddistinguono la Svizzera è senz'altro la solidarietà, un pilastro della nostra società e idea che sta alla base dei nostri Gruppi carrozzella. Ed è proprio in tempi di crisi coronavirus che ne diventiamo consapevoli, una volta di più. Non è stato facile dover soddisfare il nostro bisogno di movimento, a casa o nella natura, in solitudine invece che con gli amici o nel club sportivo. Ed ecco che il Giro Suisse si presenta come una bella opportunità per far rinascere la vita sociale: senza miglia aeree, senza passaporto, senza un obiettivo prestazionale, ma con la sola forza dei muscoli. In compenso tutti insieme, unendo più che mai tra loro i Gruppi carrozzella dell'Associazione svizzera dei paraplegici. Gli sportivi in sedia a rotelle assieme alle loro famiglie e amici intendono, infatti, percorrere circa 600 chilometri superando un totale di 6500 metri di dislivello.

Movimento quotidiano, una necessità per le persone in sedia a rotelle

Attraversare una volta l'intera Svizzera con l'handbike. Un'esperienza di certo stimolante... Ma i percorsi che si trovano su SvizzeraMobile sono veramente adatti all'handbike? Non saranno magari troppo impegnativi rispetto al proprio livello sportivo? In occasione del 40esimo anno di esistenza dell'Associazione svizzera dei paraplegici, l'équipe dello Sport per tutti di Sport svizzero in carrozzella ha escogitato, in collaborazione con diversi Gruppi carrozzella, un tour di 13 giorni attraverso la Svizzera, in cui in primo piano sta l'esperienza comune – che sia con o senza un ausilio elettrico. «La visione dello Sport svizzero in carrozzella è che ogni persona in sedia a

Seguire le nostre attività su www.spv.ch/it
Per indicazioni sui Gruppi carrozzella in Ticino consultare <http://gpticino.ch> e www.insuperabili.ch.



ROBOT

Trova le parole e alla fine leggerai il nome di uno dei TRANSFORMERS



FORTE
MITICO
GRANDE
SUONI
LUCI

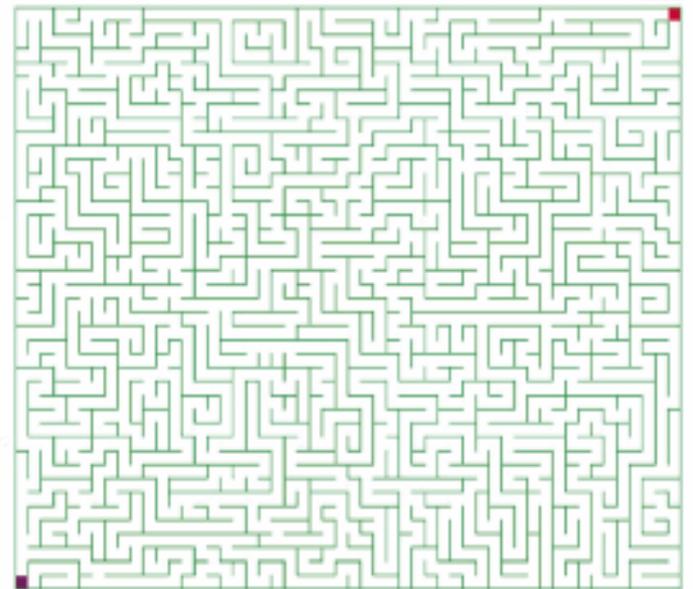


METALLO
GIOCO
UTILE
MERITI
ARMI



IL NOME E': _____

Labirinto



CODICE SEGRETO...SPAZIALE

Gli Allieni ci stanno trasmettendo un messaggio. Sostituisci le lettere ai simboli e scoprirai cosa vogliono dirci.



= R
 = A
 = P
 = V
 = S
 = L

= O
 = I
 = T
 = N
 = E



rotelle possa praticare una forma di attività sportiva su base regolare e per tutta la vita. Il Giro Suisse dà un volto a questa visione», spiega Thomas Hurni, capo del Comitato organizzativo del Giro Suisse, a proposito di questo evento per la ricorrenza dell'Associazione svizzera dei paraplegici (ASP).

La partenza del Giro sarà a Kriens, dove è stata fondata l'ASP. Seguirà un tour ciclistico straordinario, sul cui percorso «si vivranno tanti momenti incredibili e avvincenti», come afferma il vincitore paralimpico Christoph Kunz. L'ex campione di monosci ha spostato il suo interesse sportivo, da un po' di tempo a questa parte, sulla disciplina sportiva dell'handbike e parteciperà al Giro, come pure il capo di Swiss Cycling Markus Pfisterer. Ed anche il consigliere nazionale ticinese Rocco Cattaneo ha iscritto il Giro nella sua agenda: «Che bellissima idea organizzare un evento speciale per festeggiare un anniversario che inonderà la Svizzera di un vero spirito sportivo e di solidarietà. Un programma impegnativo e impressionante – con ammirazione verrò a fare il tifo.»

Tappa con traguardo a Tenero

L'intera carovana del Giro prevede una tappa nel nostro Cantone. Il tragitto della 5° tappa partirà dalla fabbrica di Fizzy, ossia dalle Gazzose Ticinesi a Personico, per raggiungere il Centro sportivo a Tenero, dove Fizzy, in qualità di partner bevande del Giro Suisse, provvederà a dissestare e rinfrescare i partecipanti. Il Gruppo carrozzella Insuperabili e il Gruppo Paraplegici Ticino organizzeranno insieme l'arrivo presso il traguardo di tappa, oltre che il programma d'intrattenimento serale. La tappa con arrivo sul lungolago di Tenero figura tra i momenti clou dell'intero Giro, che resterà di certo impressa nella memoria dei partecipanti.

Al momento della consegna del presente articolo per la sua pubblicazione non è ancora definitivo se il Giro Suisse possa svolgersi come previsto dal 25 agosto al 6 settembre 2020. Ma si farà un tour in giro per la Svizzera e si festeggerà la ricorrenza, come anche la possibilità di muoversi nuovamente in compagnia in mezzo alla natura. La manifestazione rappresenterà pertanto non solo un "urrà" per la vita, ma anche un'esperienza di comunità e solidarietà vissuta, proprio grazie al programma serale organizzato dai Gruppi carrozzella nei traguardi di tappa.

Per informazioni sul Giro Suisse consultare www.GiroSuisse.ch.



EndWarts®
Buongiorno estate.
Addio verruche.



Le verruche possono apparire al momento meno opportuno. Le verruche si trasmettono molto facilmente fra i bambini ed i membri della famiglia e possono causare sia dolore che imbarazzo. Non lasciate che una verruca vi ostacoli. Dite addio alle verruche con Endwarts.

Leggete attentamente il foglietto illustrativo prima dell'uso!
www.endwarts.ch

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



Mylan
Better Health
for a Better World



Ultrasottili, traspiranti e fresche – le solette rinfrescanti FLAWA garantiscono un'igiene del piede altamente efficace tutto l'anno.



Flawa Solette rinfrescanti
Più freschezza per i vostri piedi

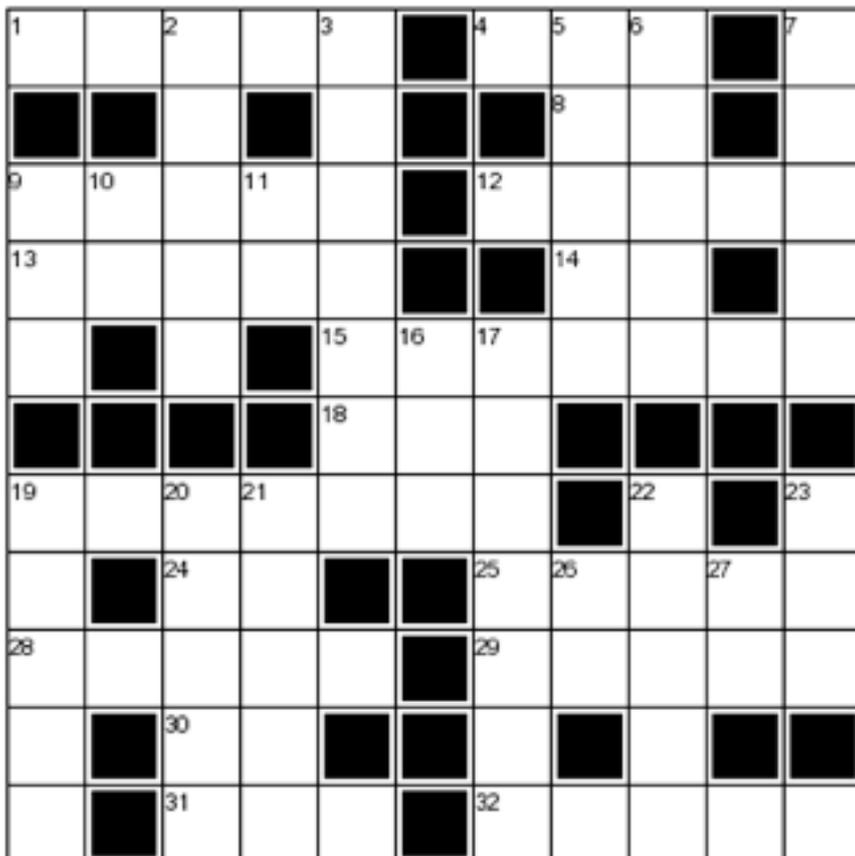
www.flawa-medical.ch

Orizzontali

1. L'Allen attore e regista
4. Sigla sulla busta
8. Risposta di chi concede
9. Affluente del Don
12. Un uomo che ... rischia
13. Disgrazia, iattura
14. Era la casa del "leoncino"
15. Comune del savonese con celebri grotte
18. Associazione produttore televisivi
19. Famoso maresciallo di Francia
24. Rino senza pari
25. L'isola di Ulisse e Penelope
28. Ente Nazionale Acli per l'istruzione professionale
29. Relativa all'orecchio
30. In fondo all'alfabeto
31. Un grido dannuziano
32. Ricche di messi

Verticali

2. L'"opera" che comprende tutto
3. Vasta penisola del Messico meridionale
5. Fu la prima donna parlamentare inglese
6. Ciascuna delle penne più leggere e morbide degli uccelli
7. L'intero quantitativo
9. Dipartimento scienza ed educazione
10. Il "di" inglese
11. Sono separate dalla "f"
16. Offerta di pubblico acquisto
17. Una pomata nera
19. Calme, tranquille
20. Palo, putrella
21. Sono sempre duri
22. L'isola che Colobo chiamò Hispaniola
23. Ente degli aeroporti britannici
26. Iniziali di Timperi
27. Codice civile



Sudoku

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

Le nostre promozioni



Avène
protezione solare 50
creme solari
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 12



Magnesium Sandoz
40 compresse effervescenti
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 20



Nexcare
Active Tape
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 22



Fenipic plus
Gel e Roll-on
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 22



Trousse estiva
Chf 40.00
Chf 24.00
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 26



Menosan Salvia
compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 34



Symbio Pro
30 capsule
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 36



Flamigel
50 gr e 100 gr gel
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 36



Lavilin
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 38

Le nostre promozioni



a pagina 4



a pagina 6



a pagina 14



a pagina 16



a pagina 18



a pagina 26



a pagina 28



a pagina 30



a pagina 30

Le nostre promozioni



a pagina 8



a pagina 8



a pagina 12



a pagina 18



a pagina 26



a pagina 38



a pagina 42



a pagina 48

TENA®

NOVITÀ Silhouette

Soddisfa ogni desiderio:
la nuova collezione TENA Silhouette

Solo da TENA trovate una gamma completa di prodotti per ogni esigenza: la nuova collezione TENA Silhouette. I nuovi assorbenti TENA Silhouette sono in nero, come la vostra biancheria intima preferita. Le mutandine TENA Silhouette Pants, in diversi disegni e tagli, hanno l'aspetto e la vestibilità di un'autentica biancheria intima.



CAMPIONI GRATUITI
NELLA VOSTRA FARMACIA O DROGHERIA O
TRAMITE LA TENA HOTLINE 08 40 - 22 02 22**

* TENA Silhouette Normal, Noir & Blanc, Low Waist sono disponibili esclusivamente nel commercio specializzato.
** 0,08 CHF/minuto, possibili variazioni per chiamate da cellulare. Chiamate possibili solo dalla Svizzera.

Combattere il dolore e l'infiammazione*



È un medicamento omologato.
Leggere il foglio illustrativo.

GSK Consumer Healthcare Schweiz AG

* In caso di artrosi acuta nonché dopo ferite
in seguito ad attività sportive o incidenti.

** Applicare 2 volte al giorno - mattino e sera.

Più gioia di muoversi