

RIVISTA
DI ATTUALITÀ
E BENESSERE



FARMACIE SPAZIOSALUTE

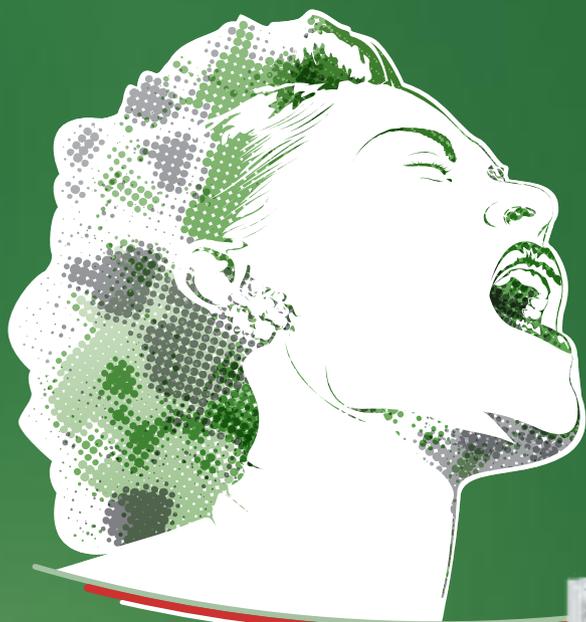


GeloRevoice[®]
Compresse per la gola

Clima secco?

- Raschio alla gola
- Sensazione di secchezza delle mucose
- Stimolo della tosse
- Abbassamento della voce

**GeloRevoice
aiuta!**



GeloRevoice offre un rapido e duraturo sollievo in caso di secchezza delle mucose della bocca e della gola.

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore, stiamo per lasciarci alle spalle un anno particolarmente difficile, che ha condizionato non poco le vite di tutti noi. Allo stesso momento però, ci ha portato a riflettere molto e a apprezzare ancora di più i doni della vita. Spesso si danno per scontati la salute, la famiglia, il lavoro, magari anche un certo benessere, ma tutto ciò può cambiare improvvisamente. Malgrado la pandemia non sia ancora terminata, cerchiamo di guardare al nuovo anno con positività e soprattutto restiamo uniti nel credere che dopo la tempesta, il sole tornerà a splendere.

Il nostro augurio per il prossimo Natale è che possiamo comprendere ancora meglio il vero senso di questa festa e che ciò accresca in noi il desiderio di amore verso il prossimo e sostegno verso chi ne ha più bisogno.

Vi auguriamo di cuore delle Serene Festività.

Farmacisti Spazio Salute

www.farmaciespaziosalute.ch

Incontinenza: perché non parlarne?	5	
spazio salute		
Sci escursionismo e sci fuori pista	9	
spazio salute		
Anziani e mondo digitale: a che punto siamo?	15	
spazio salute		
Farmacie Spazio Salute	20	
spazio salute		
Al Monte Verità intensa cerimonia tra danza e racconti	25	
spazio salute		
Sono riconoscente per ogni gesto che riesco a compiere	28	
spazio associazioni		
Consigli d'acquisto	30	
spazio convenienza		
Quando non è il Covid a separare	31	
spazio salute		
Il tarassaco	33	
spazio verde		
Giochi	35	
spazio giochi		
Le nostre promozioni	36	
spazio promozioni		

.....
Dicembre 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

Tosse da raffreddore?

ACC Sandoz® con triplo effetto:

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



Sono dei medicinali omologati.
Leggere il foglietto illustrativo.



Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

SANDOZ A Novartis Division

Contro il bruciore da MAL DI GOLA...



È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

**Antidolorifico
Antinfiammatorio
Efficace fino a 3 ore**

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz



SANDOZ A Novartis Division

Incontinenza: perché non parlarne?

Come funziona l'apparato urinario inferiore?

I reni e le vie urinarie hanno un ruolo molto importante nell'idratazione dell'organismo e nella eliminazione dei rifiuti del metabolismo. La vescica è un organo cavo di forma sferica, fortemente dilatabile, le cui pareti sono tappezzate da muscoli. Essa raccoglie l'urina proveniente dai reni tramite i due ureteri e la ritiene fino al momento in cui l'urina è eliminata dall'uretra. Quest'ultima è controllata da un meccanismo di chiusura (sfintere) al quale partecipano anche i muscoli del pavimento pelvico. Riempiendosi, la vescica aumenta di volume e i suoi muscoli si dilatano. Questa dilatazione è trasmessa ad un centro nervoso situato nel midollo spinale che comunica al cervello "bisogno di urinare". Questo bisogno volontario è in seguito comunicato dal cervello all'apparato urinario passando dallo stesso centro nervoso. Durante la minzione della vescica si contrae e lo sfintere si distende per lasciare passare l'urina.

Che cos'è l'incontinenza?

Viene detta incontinenza l'emissione involontaria di urina o feci, e quindi l'impossibilità di trattenere consciamente. Questo particolare tipo di disturbo comporta immancabilmente problemi d'ordine igienico e sociale. L'incontinenza non è propriamente una malattia, bensì un sintomo di una disfunzione di diversa origine. Non di rado l'incontinenza, che viene spesso taciuta per falso pudore, porta chi ne soffre all'isolamento sociale e alla perdita delle amicizie.

Qual è la frequenza dell'incontinenza urinaria?

In tutti i gruppi d'età, l'incontinenza urinaria è più frequente nelle donne che negli uomini, e precisamente nella proporzione di tre su quattro. Ciò è dovuto non solo alle differenze anatomiche fra i due sessi, ma anche al fatto che gli organi pelvici della donna sono molto più esposti a lesioni di quelli dell'uomo. Circa il 10% della popolazione soffre di tale disfunzione: per la maggior parte si tratta di una leggera forma di incontinenza urinaria. L'incontinenza può affliggere le persone più diverse, indipendentemente dall'età: una giovane madre dopo il parto, uno studente in un'estrema situazione di stress, e in particolare le persone più anziane.

Quali sono le cause della disfunzione?

L'incontinenza è sempre la manifestazione dell'alterato concorso dei meccanismi di svuotamento della vescica e di chiusura dell'uretra. Entrambi i meccanismi funzionano essenzialmente per mezzo di muscoli soggetti ad una regolazione assai complessa, cui presiede il sistema nervoso. I suddetti meccanismi sono solo in parte influenzabili dalla volontà. Una perdita d'urina avviene allorché la pressione endovescicale è superiore alla pressione di chiusura nell'uretra. Ciò significa nel caso di una lesione alle strutture di chiusura dell'uretra oppure nel caso di una turba del sistema nervoso che controlla questi meccanismi.

Diagnosi dell'incontinenza d'urina

Ai primi sintomi di un'incontinenza d'urina è opportuno consultare il proprio medico che, se necessario, si metterà in contatto con uno specialista (urologo, ginecologo). Solo mediante un'approfondita indagine medica è infatti possibile determinare la causa effettiva della disfunzione. In base alla diagnosi si potrà quindi stabilire la terapia opportuna.

La seguente descrizione delle forme più frequenti d'incontinenza urinaria permetteranno di capire meglio il problema.

Incontinenza da stress o da sforzo

L'incontinenza da stress si manifesta con perdite involontarie di piccole quantità d'urina. Tali emissioni d'urina sono conseguenti a starnuti, colpi di tosse, scoppi di risa, salire le scale, andare in bicicletta o altri sforzi fisici che esercitano una pressione sulla vescica. Questa forma d'incontinenza trae origine da una lesione dell'apparato sfinterico dell'uretra, ad esempio in seguito a un parto, un'operazione, o alterazioni dovute all'invecchiamento dei tessuti di questa regione.

Farmacisti Spazio Salute



Dolor-X Hot

Rilassa i muscoli tesi.



**Dolor-X
Hot**
20% di sconto
Validità 3 mesi

Gratis:
Dolor-X
Hot Gel

All'acquisto di un prodotto Dolor-X Hot.
(Escluso Dolor-X Hot Gel)



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

DesilioX

Disinfettante per le mani

Agisce rapidamente contro
virus, batteri e funghi

Non secca la pelle

Profumo fresco e piacevole
grazie agli oli essenziali



axapharm

MADE IN SWITZERLAND

Utilizzare il disinfettante con cautela. Leggere sempre l'etichetta e le informazioni sul prodotto prima dell'uso.

Incontinenza per traboccamento

In questo caso, si verificano frequenti emissioni di piccole quantità d'urina dato che la vescica è continuamente troppo piena. Nell'uomo questo disturbo della minzione dipende molto spesso da una compressione dell'uretra, conseguente all'ingrossamento prostatico. A volte anche uno spostamento dell'uretra, dovuto a calcoli urinari o a tumori, può determinare un'incontinenza per traboccamento. Una disfunzione del muscolo vescicale, riscontrabile ad esempio nei diabetici, può dar origine a questa forma d'incontinenza.

Incontinenza d'urgenza

Un'imperfezione del muscolo vescicale, sebbene lo sfintere uretrale non presenti alcuna anomalia, determina delle perdite involontarie d'urina. Questa forma d'incontinenza è sovente accompagnata da un bisogno impellente d'urinare. In tal caso non è più possibile ritenere l'urina fino all'arrivo alla toilette. L'incontinenza d'urgenza può manifestarsi in seguito a un'irritazione della vescica, causata ad esempio da una cistite. Nei pazienti affetti da un grave deterioramento mentale o da determinate malattie nervose, questo tipo d'incontinenza può trarre origine anche da un controllo insufficiente da parte del sistema nervoso centrale che presiede al processo d'evacuazione dell'urina. Le persone che soffrono di questo tipo di incontinenza, la quale colpisce soprattutto le donne, sentono un costante e impellente bisogno di urinare. Quando non si trovano a casa devono costantemente cercare una toilette, perché hanno il timore di non riuscire a trattenere la minzione. Stress, fretta, agitazione, conflitti con il partner, freddo, umidità, correnti d'aria o semplicemente.

Terapia dell'incontinenza urinaria

Ogni paziente affetto da una qualsiasi forma d'incontinenza urinaria dovrebbe sottoporsi ad una terapia adeguata. In molti casi un trattamento appropriato può favorire la guarigione o, perlomeno, alleviare i sintomi tipici di questa disfunzione. Tacere per falso pudore un problema di incontinenza o considerarlo come una conseguenza ineluttabile dell'"essere donna" sono entrambi atteggiamenti controproducenti. Una terapia dell'incontinenza deve essere sempre adatta ai bisogni del singolo paziente ed effettuata sotto stretto controllo medico.

- **Medicamenti.** I medicinali che riducono l'incontinenza o l'attività del muscolo vescicale possono alleviare o far cessare i disturbi funzionali inerenti all'incontinenza d'urgenza. I medicinali dilatanti d'orifizio vescicale si rivelano spesso utili contro l'incontinenza per traboccamento. Come per tutte le terapie medicamentose, si deve tuttavia soppesare se gli effetti benefici, che si possono trarre dai rimedi contro l'incontinenza, ne compensano gli eventuali effetti collaterali, quali la secchezza della bocca, i disturbi alla vista, ecc.
- **Esercizi di ginnastica per il pavimento pelvico.** Gli esercizi specifici per rinforzare la muscolatura del pavimento pelvico e, di conseguenza, dello sfintere esterno della vescica sono molto indicati in caso di forme leggere d'incontinenza da sforzo. È il metodo migliore per risolvere il problema, non vi sono controindicazioni. L'impegno verrà premiato!
- **Allenamento per la vescica e le funzioni di minzione.** Invece di urinare ai primi sintomi di sollecitazione, abituarsi ad andare alla toilette ad intervalli regolari, attenendosi a determinate ore. Si può tenere un diario delle minzioni, dove si annotano le quantità di liquido bevute, le visite alla toilette e le perdite involontarie.
- **Intervento chirurgico.** L'intervento chirurgico viene eseguito da uno specialista. È indicato soprattutto nei casi medi o gravi d'incontinenza da sforzo. L'operazione mira a ristabilire la funzionalità dell'apparato sfinterico dell'uretra e a ricondurre la vescica in una posizione che faciliti l'evacuazione dell'urina.

Nonostante tutti questi metodi di cura, molti casi di incontinenza urinaria non possono essere guariti. Spesso non resta quindi altra scelta che l'introduzione nella vescica di un catetere permanente, vale a dire una speciale cannula di gomma, la quale viene fissata per mezzo di un palloncino gonfiabile. Il cateterismo vescicale viene praticato per assicurare lo scolo dell'urina. Si ricorre tuttavia al catetere permanente solo dietro stretta indicazione medica, ad esempio in caso di disturbi refrattari del flusso urinario. In effetti, il catetere permanente può provocare una lesione, sovente dolorosa, alla mucosa vescicale. Tale lesione dà immancabilmente origine a un'infezione delle vie urinarie che, non di rado, risalendo attraverso l'uretere fino ai reni, provoca complicazioni gravi. Attualmente vi sono tuttavia svariate alternative grazie alle quali è possibile risolvere gli inconvenienti di quelle forme di incontinenza urinaria che non sono curabili con trattamenti medici. Sul mercato vengono offerti, fra l'altro, diversi sistemi igienici per l'incontinenza. Tali sistemi, presentati sotto forma di protezioni dermofili e individualizzate, aiutano il paziente a superare il problema dell'incontinenza.

Igiene personale.
Al contatto con l'urina o con le feci la pelle può irritarsi. È quindi indispensabile lavarsi spesso e accuratamente e non tralasciare l'uso di una pomata ad azione preventiva.

NeoCitran
Antitussivo

gsk

TOSSE?

Gli sciroppi per la tosse
NeoCitran agiscono in
modo mirato.



Si lasci
consigliare

È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

GSK Consumer Healthcare Schweiz AG
PM-CH-NEOC-20-00019 14.08.2020

Bruciori di stomaco?

Questi due faranno passare
al diavoletto la voglia di ridere.



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

CHPan 01020/002

Takeda Pharma AG, Opfikon



Sci fuoripista e sci escursionismo Sicurezza sulle cime innevate

Pendii incontaminati, neve polverosa. Lo sci fuoripista riserva emozioni indimenticabili. Peccato che il rischio di precipitare e il pericolo di valanghe siano sempre in agguato. Per evitare infortuni, meglio quindi essere prudenti.



**bfu
bpa
upi**

Pascal Agostinetti
Capodelegato UPI
per la Svizzera meridionale

Pericolo di valanghe fuoripista

Ogni anno 20 persone muiono in media sotto una valanga nelle montagne svizzere. Un pericolo difficile da valutare. Per prevenirlo servono conoscenze di nevolgia e tanta esperienza. Chi, senza conoscenze e senza esperienza, si avventura su pendii esposti al pericolo di valanghe mette a repentaglio la propria vita e quella altrui.

20

persone ogni anno
muiono sotto una valanga mentre
fanno fuoripista

Fattori di rischio

Il rischio che si stacchi una valanga dipende dalle condizioni, dal terreno e dal comportamento degli escursionisti. L'Istituto per lo studio della neve e delle valanghe (SLF) fornisce informazioni dettagliate sulle condizioni.

Condizioni

Quando aumenta il pericolo di valanghe?

- Quando nevica o piove.
- Quando soffia il vento favorendo gli accumuli di neve riportata nelle zone più ombreggiate.
- Quando le temperature aumentano sensibilmente o l'irradiazione solare si fa più intenso.

Terreno

Le valanghe si staccano da un'inclinazione di circa 30°.

Più il versante è ripido, più è pericoloso: soprattutto se all'ombra, vicino alle creste o lungo le linee di cambiamento di pendenza e carichi di neve riportata.

Un toccasana per la gola e la voce.



SWISS  MADE



Grether's
tutta la gamma
20% di sconto
Validità 3 mesi



Con la ricetta originale del 1850, solo ingredienti di base accuratamente selezionati, come glicerina vegetale, succo di frutta naturale e agar-agar, vengono lavorati a lungo con tanta delicatezza. Dopo tre mesi di maturazione le pastiglie sviluppano appieno il loro aroma intenso, la loro morbidezza e il loro effetto benefico. Le Grether's Pastilles sono disponibili in quattro deliziose varietà alla frutta.

Grether's Pastilles

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



EXCIPIAL[®] PRO

Una pelle sana è una pelle bella.



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



LO SCONTO SI APPLICA
ALL'INTERO ASSORTIMENTO

Fattore umano

La maggior parte delle valanghe sono provocate dagli sportivi stessi. Segui un corso per imparare a valutare il rischio di valanghe. Meglio scegliere un percorso con un rischio esiguo.

Sci escursionismo

Lo sci escursionismo abbina sport e natura come nessun'altra disciplina. Purtroppo ogni anno 1'000 persone si infortunano durante un'escursione, circa 20 in modo letale. Il pericolo maggiore è costituito dalle valanghe. L'UPI spiega gli aspetti importanti per la sicurezza.



I 5 consigli principali

- Segui un corso sulle valanghe
- Informati sul pericolo delle valanghe, le condizioni della neve e la meteo
- Se hai poca esperienza fatti accompagnare da una guida esperta
- Scegli un percorso sicuro e non partire da solo
- Porta con te il cellulare e l'equipaggiamento di emergenza composto dall'apparecchio per la ricerca in valanga (ARVA), la sonda e una pala

«Lo sci escursionismo è impegnativo»

Per affrontare un'escursione con gli sci, bisogna essere preparati. In particolare servono pianificazione, senso dell'orientamento, tecnica, conoscenza dei materiali, capacità di gestire condizioni a volte difficili, conoscenze di nevolgia e della natura in inverno e conoscenze di pronto soccorso.

Non è solo un'impressione: lo sci escursionismo è impegnativo. Chi è alle prime armi dovrebbe unirsi a un gruppo guidato. Un'opportunità offerta da molte scuole di alpinismo e di sport sulla neve e da associazioni attive in questi ambiti come il Club Alpino Svizzero (CAS).

Per fare sci escursionismo bisogna saper sciare nella neve fresca. Ti puoi esercitare ad esempio sugli itinerari messi in sicurezza. Attenzione se percorri una pista. In questo caso devi rispettare le regole di comportamento.

Le valanghe, il nemico numero 1

Gli sci escursionisti cercano il divertimento nella natura dove il pericolo di valanghe è sempre in agguato. Per proteggere sé stessi e gli altri, è quindi opportuno acquisire le conoscenze necessarie, ad esempio seguendo un corso o consultando whiterisk.ch.

FLUIMUCIL

TOSSE GRASSA

Alleati contro il muco

Aiuta a liberare le vie respiratorie dal muco calmando così la tosse



Comprende deglutibili o Compresse effervescenti o Sciroppo pronto all'uso

www.fluimucil-tossegrassa.ch

Sono dei medicinali omologati. Leggere il foglietto illustrativo.

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



254772008/EL_26_7.19M

Zambon



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

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

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



254772008/EL_26_7.19M

Zambon



Prepararsi allo sci escursionismo

Nel sito skitourenguru.ch trovi tutti i giorni un elenco di proposte per delle escursioni con un pericolo di valanghe esiguo. Le informazioni si fondano sul bollettino valanghe aggiornato. Grazie ai filtri puoi scegliere comodamente l'itinerario più adatto alle tue capacità. Prepara l'escursione con cura e osserva le condizioni meteo.

Anche per una questione di sicurezza, meglio non partire da soli. Unisciti a un gruppo di escursionisti con esperienza o a un gruppo guidato.

Il documento

L'UPI ha redatto un pratico documento, ordinabile e scaricabile gratuitamente dal nostro sito upi.ch, che contiene le maggiori informazioni e i consigli per la pratica dello sci escursionismo.

Sci escursionismo - Più sicurezza nel segno dell'avventura

3.166 Consigli di sicurezza, Opuscolo A5, 8 pagine,
disponibile anche in tedesco e francese.

Il programma cantonale del Dipartimento delle Istituzioni "Montagne sicure" e relativo sito internet, conferiscono ulteriori informazioni sulla pratica di questi sport invernali e più in generale legati alla montagna.

Pascal Agostinetti

Il piacere di mangiare senza sensi di colpa



Dispositivo medico

Testato clinicamente:
**4 volte più
efficace per
la perdita
di peso***



Carboidrati

Zuccheri

Grassi



**Reduforte
Biomed**
compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi

Reduforte Biomed® riduce l'assimilazione delle calorie contenute nei nutrienti principali: carboidrati, zuccheri e grassi.

Legga il foglietto illustrativo prima di fare uso di Reduforte Biomed.

In farmacia e in drogheria.

www.ReduforteBiomed.ch

BioMed®

Biomed AG, Überlandstrasse 199, CH-8600 Dübendorf
© Biomed AG. 09/2020. All rights reserved.

* Rispetto alla sola dieta e al solo movimento. Fonte: Grube B. et al., «IQP-VV-102, a Novel Proprietary Composition for Weight Reduction: A Double-Blind Randomized Clinical Trial for Evaluation of Efficacy and Safety», Hindawi Publishing Corporation, Vol. 2015, Art. ID 413075. I risultati possono variare da persona a persona.



Veroval® DUO CONTROL PRESSIONE ARTERIOSA



**Veroval
Duo control**
20% di sconto
Validità 3 mesi

HARTMANN



Combina 2 metodi
di misurazione



Tecnologia DUO SENSOR

Particolarmente adatter per
pazienti con aritmia cardiaca



Un regalo
astuto per i
vostri cari

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

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

www.veroval.ch

Anziani e mondo digitale: a che punto siamo?

Il mondo digitale evolve in continuazione e in maniera velocissima, rimanere aggiornati è impegnativo. Un recente studio dimostra che il divario digitale tra giovani e anziani, pur essendosi ridotto nel corso di un decennio, non è del tutto scomparso, ma si è spostato verso gli over 80-85. Secondo una stima, in Svizzera dovrebbero esserci ancora circa 400'000 anziani che non utilizzano Internet.

“Digital Seniors 2020”, lo studio commissionato da Pro Senectute Svizzera all’Università di Zurigo come seguito alle indagini effettuate nel 2010 e nel 2015, è stato condotto prima che esplodesse la pandemia da coronavirus. Esso evidenzia che in 10 anni la quota degli over 65 in grado di utilizzare internet è raddoppiata, passando dal 38 al 74%. L’uso di internet in mobilità (tramite smartphone o tablet) è passato dal 31% nel 2015 al 68% nel 2020. Lo studio ha inoltre rilevato la grande curiosità degli anziani nei confronti delle nuove offerte digitali e delle varie applicazioni.

Cinque anni fa, il medesimo studio rilevava l’interesse soprattutto per la posta elettronica e le applicazioni per consultare gli orari dei mezzi di trasporto. Ora l’interesse si è vieppiù diversificato, dalla messaggeria istantanea (Whatsapp) alle applicazioni per la salute, ai braccialetti fitness. Sembra consolidarsi il trend in relazione all’utilizzo degli smartphone: negli ultimi 5 anni, gli apparecchi di nuova generazione sono diventati oggetti indispensabili per un numero sempre maggiore di over 65, nel 2020 si sfiora il 70 per cento di persone che lo possiedono e ben l’81% di esse ne fa uso tutti i giorni.

Per quanto riguarda le fonti di informazione, la televisione e la radio mantengono il primato per quanti riguarda l’attualità.

Tuttavia è interessante notare come dal nostro osservatorio la situazione sanitaria abbia rivoluzionato le abitudini tecnologiche di molte persone. Per permettere di mantenere i contatti sociali, molte famiglie si sono adoperate per insegnare ai nonni l’utilizzo di Facetime, Whatsapp, Zoom o altro ancora, applicazioni che permettono di mantenere il contatto visivo anche in situazioni di distanza fisica forzata. In questo senso, grazie all’accesso alle nuove tecnologie di comunicazione, le persone anziane hanno potuto sentirsi meno isolate.

Oltre a questo, il fatto di aver dovuto fare dei progressi nell’utilizzo di uno smartphone, che magari prima veniva poco utilizzato, può aver rafforzato il legame tra le generazioni, soprattutto in ambito familiare. Gli anziani si sono sentiti e visti spesso con i propri nipoti giovani tramite queste applicazioni e questo li ha avvicinati andando così a ridurre il famoso divario digitale tra le generazioni. Fare una videochiamata per molti era cosa impensabile prima della pandemia, ora è diventato un mezzo di comunicazione come gli altri, che può servire anche in altre circostanze, per esempio quando un membro della famiglia si trova all’estero. Gli anziani riconoscono l’utilità della tecnologia e gran parte di essi, soprattutto le persone al di sotto degli 80 anni, la utilizza oramai tutti i giorni, aumentando in questo modo la propria autonomia e approfittando delle opportunità offerte e utili per il proprio quotidiano.

Laura Tarchini



Laura Tarchini
responsabile comunicazione
e marketing
Pro Senectute Ticino e Moesano



Le persone desiderose di avvicinarsi alle nuove tecnologie hanno la possibilità di frequentare i nostri corsi di smartphone o tablet, che proponiamo nei principali centri del Cantone. Maggiori informazioni al numero 091/912.17.17 www.prosenectute.org

Rafredoris Fortis mi prende per il naso



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

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



VERFORA
PER LA VITA



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

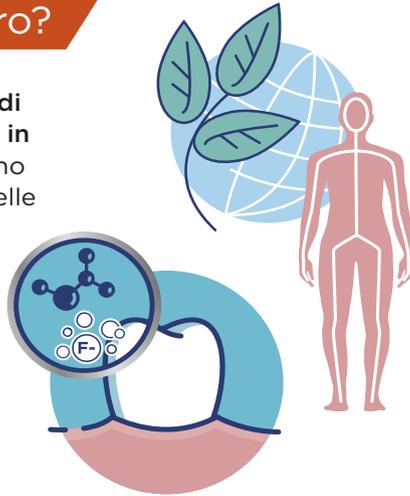
Perché il mio dentifricio contiene fluoruro?

La Società Svizzera Odontoiatri (SSO) raccomanda l'utilizzo di dentifrici contenenti fluoruro, per una buona ragione!

Che cos'è il fluoruro?

Il fluoruro è un **componente di molti minerali che si trovano in natura**. I fluoruri non si trovano solo nella terra, nell'acqua, nelle piante e nell'aria, ma anche nell'organismo umano.

Negli esseri viventi sono presenti soprattutto nei denti e nelle ossa, in cui svolgono una **funzione rinforzante**.



Il fluoruro è nocivo?

Fluoro



≠

Fluoruro

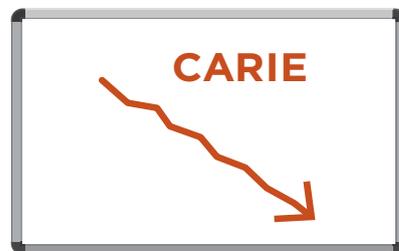
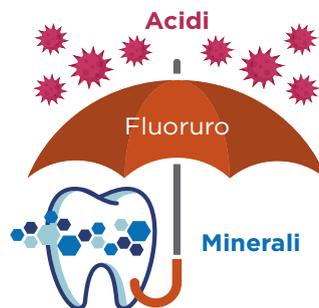


Il fluoruro non è da confondere con il fluoro, un gas tossico. Nelle quantità necessarie assunte per la pulizia quotidiana dei denti, il fluoruro è assolutamente **innocuo** per l'organismo e persino tollerato meglio del sale da cucina.

Protezione efficace per i nostri denti

- ✓ Grazie al **ripristino dei minerali perduti**, il fluoruro rafforza i denti e li rende più resistenti.
- ✓ Inoltre, i fluoruri creano uno **strato protettivo** sulla superficie dentale.

In questo modo i nostri denti vengono protetti da acidi e carie.

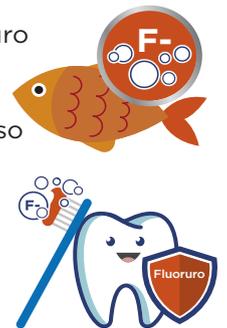


In Svizzera, da quando è stato introdotto il fluoruro nell'igiene dentale, il tasso di carie è calato sensibilmente.*

* M. Steiner, G. Menghini, T. M. Marthaler, T. Imfeld, Schweiz Monatsschr. Zahnmed. Vol. 120, 12/2010, 1095.

Assunzione di fluoruro

Piccole quantità di fluoruro vengono generalmente assunte **attraverso l'alimentazione**. Attraverso la pulizia dei denti con un **dentifricio contenente fluoruro**, il fluoruro può agire localmente e offrire una **protezione ottimale contro la carie**.



Per i genitori

Come supporto al rafforzamento e all'irrobustimento dello smalto dentale durante la dentizione, già nei bambini è importante utilizzare un dentifricio con contenuto di fluoruro.

Fin dai primi denti da latte dovrebbe essere utilizzato un dentifricio specifico contenente 500 ppm di fluoruro, mentre dopo la comparsa dei primi denti permanenti (**a partire dai 6 anni circa**), occorre utilizzare un dentifricio contenente fino a 1.500 ppm di fluoruro.



** Raccomandato dalla Società Svizzera Odontoiatri (SSO). In caso di rischio di carie maggiore rivolgersi al proprio dentista per adeguare la concentrazione di fluoruro.

La carie iniziale è ~~invisibile~~ reversibile

con **elmex[®] gelée**



elmex[®] gelée
20% di sconto
Validità 3 mesi



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.

NON PERDETE QUESTI MOMENTI
A CAUSA DELLA TOSSE



Bisolvon[®]
Phyto complete
sciroppo
20% di sconto
Validità 3 mesi



**SOLUZIONE COMPLETA
CONTRO LA TOSSE
DA RAFFREDDAMENTO**

Dispositivo medico. Leggere il foglietto illustrativo. sanofi-aventis (svizzera) sa, 1214 Vernier

* Tosse secca e tosse grassa
MAT-CH-2001589-1.0 - 10/2020

Domande frequenti

Qual è la differenza tra fluoruro e fluoro?

Il fluoruro (ad es. fluoruro amminico o di sodio) è un sale minerale da non confondere con il fluoro, un gas effettivamente nocivo. Un confronto tra fluoruro e fluoro sarebbe peraltro insensato, quasi quanto confrontare il sale da cucina con il cloro. Il cloro è per l'appunto un gas tossico, mentre il sale da cucina che utilizziamo comunemente (cloruro di sodio) è per l'appunto un sale, indispensabile per la vita. La Camera nazionale dei dentisti tedeschi (Bundeszahnärztekammer, BZÄK) scrive sull'argomento: «La tossicità del fluoruro, secondo le ultime ricerche scientifiche, è quasi dieci volte inferiore a quella del sale da cucina».*

* Bundeszahnärztekammer, «Verwendung fluoridhaltiger Zahnpasta ist sicher und schützt wirksam vor Karies», www.bzaek.de/fileadmin/PDFs/b/fluoride.pdf

Perché il fluoruro è così essenziale per la profilassi della carie?

La carie è causata dai batteri che rimangono depositati sui denti (la cosiddetta placca), i quali trasformano gli zuccheri in acidi. Questi acidi attaccano i denti, eliminando i minerali utili (come calcio e fosfato). Questo processo è noto anche come «demineralizzazione». Se la demineralizzazione non viene fermata o inibita, si crea la carie, ovvero una «cavità» nel dente.

Il fluoruro agisce contro questo processo in tre modi:

- 1.) **Sostegno alla remineralizzazione:** la presenza di fluoruro in un dente attaccato dalla carie favorisce il ripristino dei minerali.
- 2.) **Il fluoruro protegge dalla demineralizzazione:** grazie al fluoruro i minerali rimangono attaccati allo smalto dentale con maggiore efficacia e in presenza della carie sono meno soggetti al distacco. Inoltre il fluoruro crea sulla superficie dentale uno strato protettivo formato da calcio e fluoruro, che protegge lo smalto dall'attacco degli acidi. Allo stesso tempo questo strato protettivo funge da deposito di fluoruro rifornendo il dente di questa sostanza importante in modo costante.
- 3.) I fluoruri (in particolare i fluoruri amminici) ostacolano il metabolismo dei batteri, **riducendo la produzione di acidi** e, di conseguenza, la perdita di minerali dei denti.

Perché l'applicazione locale di fluoruro tramite dentifricio o lacca specifica è più efficace come profilassi della carie rispetto all'assunzione sistemica di fluoruro sotto forma di compresse?

Per proteggere efficacemente i denti dalla carie e per contrastare la demineralizzazione, occorre una determinata concentrazione di fluoruro nella saliva. Solo con l'assunzione sistemica di fluoruro attraverso l'alimentazione o tramite compresse, non è possibile raggiungere questa concentrazione. Ecco perché è necessario applicare localmente quantità di fluoruro sui denti, ad esempio attraverso l'utilizzo quotidiano di un dentifricio contenente fluoruro.*

Per i bambini la somministrazione di compresse di fluoruro può essere di supporto per il rafforzamento dello smalto durante la dentizione, tuttavia non offre una protezione totale comprendente la remineralizzazione, la creazione di uno strato protettivo e l'inibizione del metabolismo dei batteri.**

* Zahnheilkunde | Management | Kultur, Ausgabe 12, Dezember 2019, 858 - 859, Fluoride - für die Kariesprävention unabdingbar, www.zmk-aktuell.de/uploads/tx_spipdfarchive/ZMK_12-19_lowres.pdf.

** Parere della Società tedesca di odontoiatria, medicina orale e maxillo-facciale (Deutschen Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde, DGZMK): www.dgzmk.de/uploads/tx_szdgzmkdocuments/Empfehlungen_zur_Kariesprophylaxe_mit_Fluoriden.pdf

Quanto fluoruro contiene un dentifricio normale?

I maggiori produttori si attengono alle normative del settore cosmetico e alle raccomandazioni di società specializzate, come la Società Svizzera Odontoiatri (SSO) di fluoruro nel dentifricio è innocua. Infatti un dentifricio per adulti contiene al massimo 1.400 ppm di fluoruro. L'abbreviazione «ppm» sta per «parti per milione» e significa, in questo caso, che un grammo di dentifricio contiene 1,4 mg di fluoruro. Un tubetto di dentifricio da 75 ml contiene, pertanto, una concentrazione di fluoruro complessiva di circa 105 mg. Una striscia di dentifricio per la pulizia dei denti lunga circa 1 cm (1.400 ppm in 75 ml) contiene all'incirca 0,7 mg di fluoruro, mentre una pallina di dentifricio per bambini (500 ppm fluoruro in 75 ml di dentifricio) contiene circa 0,15 mg di fluoruro.

Quanto fluoruro posso assumere giornalmente senza preoccuparmi di eventuali conseguenze per la salute?

Piccole quantità di fluoruro, come quelle contenute nel dentifricio utilizzato quotidianamente per l'igiene dentale, sono totalmente innocue. I primi segni di avvelenamento possono sorgere a partire dalla dose tossica (Probable Toxic Dose, PTD) di 5 mg di fluoruro per chilogrammo di peso corporeo. Una persona che pesa 60 kg dovrebbe ingerire circa 3 tubetti di un comune dentifricio al fluoruro (1.400 ppm di fluoruro in 75 ml), per raggiungere questa concentrazione. Un bambino di cinque anni che pesa circa 18 kg dovrebbe ingerirne all'incirca 2,5 tubetti (500 ppm di fluoruro in 75 ml).*

* Reichl, F.-X.; Mohr, K.; Hein, L.; Hinkel, R. (2014) Atlas der Pharmakologie und Toxikologie für Zahnmediziner 2. Auflage, edizione Thieme

Esiste il pericolo di un sovradosaggio, dato che il fluoruro viene assunto anche attraverso l'alimentazione?

Le quantità di fluoruro contenute negli alimenti e nell'acqua potabile sono minime in Svizzera.* Ad esempio, la concentrazione di fluoruro nell'acqua potabile in Svizzera è regolamentata e limitata chiaramente dalle normative federali.** Il valore di riferimento DACH per un'adeguata assunzione di fluoruro indicato dalla Società Svizzera di Nutrizione (SSN) è compreso tra 3,1 e 3,8 mg al giorno per adulto.*** Un sovradosaggio è quindi molto improbabile, anche perché l'utilizzo quotidiano di dentifrici contenenti fluoruro introduce quantità minime di questo minerale.

* Società Svizzera Odontoiatri (SSO), "Fluoruri", <https://www.sso.ch/it/pazienti/profilassi/fluoruri/fluoruri-continua.html>.

** Ordinanza del DFI sull'acqua potabile e sull'acqua per piscine e docce accessibili al pubblico del 16 dicembre 2016 (stato al 1° maggio 2018), Art. 3 cap. 2 in combinazione con l'Allegato 2 (Requisiti chimici concernenti l'acqua potabile).

*** Valori di riferimento DACH per l'apporto di sostanze nutritive, 2a edizione, 2015, <https://www.sge-ssn.ch/it/scienza-e-ricerca/alimenti-e-sostanze-nutritive/raccomandazioni-nutrizionali/valori-di-riferimento-dach/>

Che cos'è la fluorosi e come può comparire?

La fluorosi dentale è la comparsa di macchie bianche sullo smalto dentale (sotto forma di righe o chiazze). Possono comparire a causa di un sovradosaggio sistemico di fluoruro, ovvero di un'assunzione di oltre 2 mg al giorno per un periodo prolungato durante lo sviluppo dei denti permanenti.* Per assunzione sistemica si intende che il fluoruro viene assunto oralmente (mangiato o ingerito). Invece di un'integrazione sistemica di fluoruro tramite compresse, si consiglia piuttosto un'applicazione locale di fluoruro attraverso l'utilizzo quotidiano di uno speciale dentifricio per bambini, la cui concentrazione di fluoruro sia adeguata all'età del bambino e, pertanto, non comporti il rischio di un sovradosaggio.

* Schaffner, M.; Hotz, P.; Lussi, A. Zahnfluorose. Swiss Dental Journal SSO, 125, 710-711, 2015.

Luganese



Farmacia dell'Aeroporto



Farmacia Sant'Antonio



Farmacia Centro Grancia



Farmacia Tosi



Farmacia Cattaneo



Farmacia di Breganzona Planfarm



Farmacia di Besso



Farmacia del Parco



Farmacia Federale



Farmacia Internazionale



Farmacia Internazionale



Farmacia Malcantonese



Farmacia Tamaro



Farmacia Lepori



Farmacia San Marco

Agno

Via Lugano 21
Tel. 091 605 65 64

Bissone

Contrada Busi 3
Tel. 091 649 80 00

Grancia

Parco commerciale Grancia
Tel. 091 994 72 43

Gravesano

Via San Pietro 1
Tel. 091 605 26 81

Lugano

Via Luvini 7
Tel. 091 923 66 38

Lugano

Via Gemmo 3
Tel. 091 966 41 21

Lugano

Via Besso 23a
Tel. 091 966 40 83

Lugano

Viale Carlo Cattaneo 11
Tel. 091 922 80 30

Massagno

Via San Gottardo 90
Tel. 091 966 17 25

Lugano

Piazza della Riforma 10
Tel. 091 923 87 91

Melide

Via Pocobelli 15
Tel. 091 649 94 80

Ponte Tresa

Via Lugano 14
Tel. 091 606 32 31

Rivera

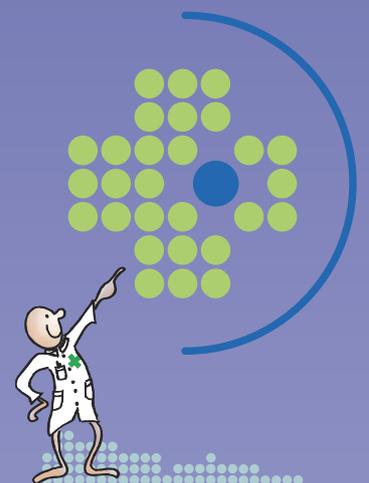
Via Cantonale
Tel. 091 946 44 11

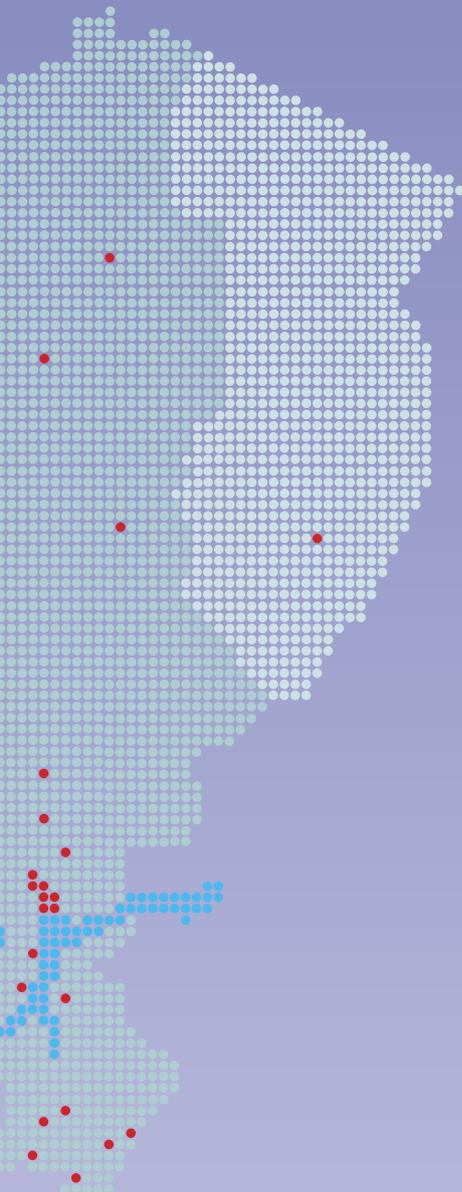
Tesserete

Via Canonica
Tel. 091 943 19 21

Vezia

Stabile ai Cedri
Tel. 091 967 19 19





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 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 Marretto 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



Le Farmacie Spazio Salute
augurano
Buon Natale
e
Felice Anno Nuovo

Premi del calendario distribuiti da ognuna delle 30 farmacie



1° Premio
1 Aspirapolvere Hoover H-Fee500



2° Premio
1 Ferro da stiro Tefal GV8977



3° Premio
1 Spremiagrumi



4° Premio
2 Vignette autostradali 2021



5° Premio
2 Buoni farmacia



6° Premio
4 Scatole di cioccolatini Diva

Calendario 2021 con buoni regalo per oltre 100'000 CHF



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

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

Gennaio
Portamascherina
in collaborazione con **Sanofi**



Febbraio
Gomma da masticare CB12
in collaborazione con **Mylan**



Marzo
Gel disinfettante mani
in collaborazione con **Parsenn**



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

2021 gennaio	
1 lunedì	Montepremi
2 sabato	Dr. Basso & Caviglioli
3 domenica	Consonno
4 lunedì	Angelo
5 martedì	L. Emiliata
6 sabato	Montepremi
7 giovedì	A. Pavesio
8 venerdì	L. Sesto
9 sabato	M. Mosca
10 domenica	Montepremi
11 lunedì	L. Sesto
12 martedì	L. Cava
13 mercoledì	L. Sesto
14 giovedì	L. Franco
15 venerdì	L. Mosca
16 sabato	L. Marullo
17 domenica	Montepremi
18 lunedì	L. Prati
19 martedì	Dr. Basso & Caviglioli
20 mercoledì	Dr. Fabbro & Salsani
21 giovedì	L. Sesto
22 venerdì	L. Volturno
23 sabato	L. Emiliata
24 domenica	Montepremi
25 lunedì	Consonno & Zaffi
26 martedì	Dr. Basso & Caviglioli
27 mercoledì	L. Angela Maria
28 giovedì	Dr. Tassinari & Zaffi
29 venerdì	L. Volturno
30 sabato	L. Mosca
31 domenica	L. Giuseppe Basso

2021 febbraio	
1 lunedì	L. Sesto
2 martedì	Dr. Basso & Caviglioli
3 mercoledì	Dr. Basso & Caviglioli
4 giovedì	L. Sesto
5 venerdì	L. Angelo
6 sabato	L. Sesto
7 domenica	Montepremi
8 lunedì	L. Sesto
9 martedì	L. Sesto
10 mercoledì	L. Sesto
11 giovedì	Dr. S. Sassi & Caviglioli
12 venerdì	L. Sesto
13 sabato	L. Sesto
14 domenica	Montepremi
15 lunedì	Dr. Fabbro & Genta
16 martedì	L. Sesto
17 mercoledì	L. Sesto
18 giovedì	Dr. Angelo
19 venerdì	L. Mosca
20 sabato	L. Sesto
21 lunedì	L. Sesto
22 martedì	L. Sesto
23 mercoledì	L. Sesto
24 giovedì	L. Sesto
25 venerdì	L. Sesto
26 sabato	L. Sesto
27 domenica	Montepremi
28 lunedì	L. Sesto
29 martedì	L. Sesto
30 mercoledì	L. Sesto
31 giovedì	L. Sesto

2021 marzo	
1 lunedì	L. Sesto
2 martedì	L. Sesto
3 mercoledì	L. Sesto
4 giovedì	L. Sesto
5 venerdì	L. Sesto
6 sabato	L. Sesto
7 domenica	Montepremi
8 lunedì	L. Sesto
9 martedì	L. Sesto
10 mercoledì	L. Sesto
11 giovedì	L. Sesto
12 venerdì	L. Sesto
13 sabato	L. Sesto
14 domenica	Montepremi
15 lunedì	L. Sesto
16 martedì	L. Sesto
17 mercoledì	L. Sesto
18 giovedì	L. Sesto
19 venerdì	L. Sesto
20 sabato	L. Sesto
21 domenica	Montepremi
22 lunedì	L. Sesto
23 martedì	L. Sesto
24 mercoledì	L. Sesto
25 giovedì	L. Sesto
26 venerdì	L. Sesto
27 sabato	L. Sesto
28 domenica	Montepremi
29 lunedì	L. Sesto
30 martedì	L. Sesto
31 mercoledì	L. Sesto

Spesso raffreddati?

Io rinforzo il mio
sistema immunitario.



Echinaforce
Junior
compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi



Prevenire
adesso!



Una risposta naturale:
Echinaforce® Junior

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

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

A.Vogel

Al Monte Verità intensa cerimonia tra danza e racconti

MOPS, una realtà ticinese di cultura inclusiva che varca i confini nazionali e festeggia gli oltre dieci anni di attività con un libro accademico

Nella magnifica cornice dello spazio open air del Monte Verità si è tenuta a inizio autunno la cerimonia di presentazione di Arte, cultura e società il Libro sulla MOPS_DanceSyndrome in presenza di numerosi ospiti, tra cui personalità politiche, rappresentanti del mondo della cultura e del sociale, famiglie dei danzatori, collaboratori e amici della MOPS. I danzatori della compagnia MOPS hanno regalato al pubblico presente TRITUAL un emozionante spettacolo di danza del presente, svoltosi attorno al Palo della Pace a cui ha avuto seguito una brillante presentazione incentrata attorno ai dieci anni di attività e al Libro MOPS.

Chi è la MOPS_DanceSyndrome

L'Associazione non-profit MOPS_DanceSyndrome è una realtà artistica, culturale e sociale indipendente svizzera, una scuola e compagnia di danza contemporanea composta unicamente da giovani adulti con Sindrome di Down (Trisomia 21), creata, fondata e diretta dalla coreografa e artista pluridisciplinare svizzera Ela Franscella a Locarno. Offre ai partecipanti una formazione professionale nel mondo della danza contemporanea, sviluppa un'autonomia di vita e contribuisce all'inserimento nel mondo del lavoro. Attiva da oltre 10 anni e unica nel suo genere in Europa, ha ottenuto il Premio Pro Ticino 2018 e nel 2019 è stata invitata a danzare nelle sale di Palazzo federale a Berna. Ha al suo attivo 11 produzioni coreografiche originali, 4 cortometraggi di videoarte e partecipa a festival internazionali. È riconosciuta tra gli altri per la sua qualità e professionalità da Pro Helvetia - Fondazione svizzera per la cultura, Danse Suisse e British Council. A settembre 2020 è stato pubblicato Arte, cultura e società il libro scientifico-emozionale sulla MOPS_DanceSyndrome - curato dal Prof. A. Pontremoli in collaborazione con il DAMS-Discipline delle Arti, della Musica e dello Spettacolo dell'Università degli Studi di Torino - sull'esperienza decennale e unica in Europa della MOPS. Una realtà professionale di cultura inclusiva nel panorama artistico e sociale che valorizza il potenziale e le abilità delle persone con Sindrome di Down. MOPS persegue la tutela e la valorizzazione dell'individuo attraverso la diversità, diventando con la propria danza ambasciatrice di un messaggio universale di rispetto, uguaglianza e coevoluzione per una società più inclusiva, attenta e consapevole promuovendo rappresentazioni, attività e scambi a livello europeo. MOPS oltre che nei musei e nei teatri (MOPS_Danza Culturale) porta la sua danza nelle cliniche, case per anziani (MOPS_Danza Relazionale) e scuole pubbliche (MOPS_nella scuola pubblica).

MOPS_DanceSyndrome
CP - 6600 Locarno
Office MOPS:
076 567 55 21
mopsdancesyndrome.com
fb.com/mopsdancesyndrome



L.CH.MKTCC.08.2020.3064

**Influenza?
Raffreddore?**

Pretuval C
20 compresse eff.
20 compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi

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

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

BAYER Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Stanchezza e spossatezza?

Solo un vecchio ricordo!

Supradyn

Supradyn energy
Medicamento*
**Ad alto dosaggio -
in caso carenza di vitamine**

Supradyn energy fer
Integratore alimentare**
**Copre il fabbisogno quotidiano
per fare il pieno di energia**

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

www.supradyn.ch

BAYER Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

BAYER

** Sono dei medicinali omologati. Leggere i foglietti illustrativi.
** Le vitamine del gruppo B e il ferro contribuiscono a preservare la funzione normale del metabolismo energetico nonché a ridurre la sensazione di stanchezza. Un'alimentazione variata ed equilibrata nonché uno stile di vita sano sono fondamentali per la salute. Adulti: 1 compressa/compressa effervescenti al giorno

L.CH.MKTCC.09.2020.3077

Un Libro per arricchirsi di un'esperienza unica nel suo genere

Arte, cultura e società - MOPS_DanceSyndrome

Realizzato con il contributo di studiosi di danza e storici in collaborazione con il DAMS-Discipline delle Arti, della Musica e dello Spettacolo dell'Università degli Studi di Torino il Libro Arte, cultura e società intende fornire dell'esperienza della MOPS_DanceSyndrome un quadro il più possibile esaustivo e un'analisi teorica del metodo e dei processi artistici e pedagogici. All'interno del volume le motivazioni profonde che hanno dato origine a questa avventura: la figura di Rudolf Laban che aiuta a contestualizzare la matrice storica e teorica del lavoro della MOPS, il portato politico e culturale nell'ottica epistemologica degli studi di danza colloca l'esperienza della MOPS dentro le politiche culturali della Confederazione Svizzera con particolare attenzione alla cruciale questione del benessere sociale e un'analisi tecnica del modello didattico e metodologico della MOPS. Il volume è corredato dalle testimonianze di chi è stato coinvolto in questa impresa a diversi livelli: coreografico, artistico, di sostegno, di creazione e di condivisione.

La redazione del libro è a cura del Professor Alessandro Pontremoli - professore di Storia della Danza all'Università degli Studi di Torino e Presidente della Commissione consultiva per la danza del Mibac-Ministero per i Beni e le Attività Culturali - e di Ela Franscella - fondatrice e direttrice artistica della MOPS. Una pubblicazione di 120 pagine arricchita da emozionanti immagini storiche a tutta pagina che presenta gli oltre dieci anni di attività della MOPS. Una realtà artistica, culturale e sociale indipendente nel mondo dell'arte, della danza contemporanea e dell'handicap, un'Associazione non-profit, scuola e compagnia di danza contemporanea composta unicamente da giovani adulti con Sindrome di Down unica in Europa.

Arte, cultura e società
Il Libro MOPS_DanceSyndrome

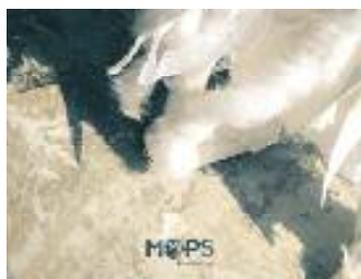
A cura di:
**Alessandro Pontremoli,
Ela Franscella**
In collaborazione con
il DAMS-Discipline delle Arti,
della Musica e dello Spettacolo
dell'Università degli Studi
di Torino

Edizioni:
RPrint SA, Locarno (Svizzera)
Anno: 2020
ISBN: 9788894203615

Pagine:
120/colori
Formato: 26 x 21 cm
(copertina flessibile)
Lingua: italiano

Costo:
CHF. 27.-

Acquistabile su:
www.mopsdancesyndrome.com
o presso:
Libreria Locarnese
Piazza Grande 32
6600 Locarno
Libreria Il Segnalibro
Via G.B. Pioda 5
6900 Lugano



Una lettura da regalarsi o da regalare.
Un modo per immergersi in un viaggio
all'insegna dell'emozione
e dell'arricchimento.
La condivisione di un'esperienza
unica nel suo genere.

Arte, cultura e società
il Libro MOPS_DanceSyndrome

A cura di Alessandro Pontremoli, Ela Franscella.
In collaborazione con il DAMS-Discipline delle Arti, della Musica
e dello Spettacolo dell'Università degli Studi di Torino.

UN GESTO CHE HA VALORE
CHF 27.-

Informazioni e comande su:
www.mopsdancesyndrome.com
Office MOPS +41 (0)76 567 55 21

MOPS
DanceSyndrome



Sono riconoscente per ogni gesto che riesco a compiere

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

Peter Hofstetter è sopravvissuto alla caduta di un albero, riportando però gravi ferite. Il Gruppo Svizzero Paraplegici gli ha permesso una riabilitazione globale e di reintegrarsi con successo nella sfera familiare, lavorativa e sociale. Oggi l'agricoltore lucernese riesce a fare qualche passo ed è determinato a voler percorrere cento chilometri in sella alla sua bicicletta elettrica a tre ruote.

A giudicare dal graffio che gli solca leggermente il viso, chi lo vede probabilmente deduce che l'abbia scampata relativamente indenne. Ma l'apparenza inganna: l'incidente che Peter Hofstetter ha subito nel gennaio del 2018 gli ha causato delle gravi lesioni interne. Come gli spiegherà suo fratello, che è radiologo, non chiunque sarebbe sopravvissuto.

Peter era agricoltore per passione, un vero lavoratore che solo raramente si concedeva un giorno di riposo. Abbiamo incontrato il 58enne a Entlebuch, dove nel suo accogliente soggiorno inizia a rivisitare nei ricordi di quel fatidico giorno: «All'inizio ho pensato: buonanotte, è finita.»

Silenzio, solo un soffocante silenzio

Una gelida giornata di gennaio, era un lunedì, poco dopo l'ora di pranzo parte insieme al figlio Lukas per tagliare degli alberi nel vicino bosco. Sono circa le 15.30 quando si appresta ad abbattere un frassino malato. È esperto in materia e procede con doverosa cautela, senza correre inutili rischi. In realtà però l'albero è più deperito del previsto. E poi è bastato un attimo: improvvisamente la punta si spezza e cade a terra con un tonfo, colpendolo con violenza. Lukas, che stava lavorando cinquanta, sessanta metri più in là, si accorge che qualcosa non va. Lo chiama una, due volte, ma nessuna risposta. La motosega si è ammutolita. Attorno a lui il silenzio, solo un soffocante silenzio. Lukas si precipita da suo padre, che giace a terra privo di sensi. Senza perdere tempo informa i soccorsi e sua madre e poi aspetta. Per venti interminabili minuti stringe il padre tra le sue braccia prima dell'arrivo, quasi contemporaneo, di ambulanza ed elisoccorso.

Undici vertebre avvitate

Oltre ad avere la cassa toracica frantumata e una costola conficcata nel polmone, Peter ha subito un'emorragia cerebrale. Ma poteva andare peggio: i muscoli del suo fisico tarchiato hanno in parte protetto il midollo spinale, che è stato solo schiacciato e non troncato del tutto. Presso l'ospedale cantonale di Lucerna lo operano fino alle tre di notte. Quattro vertebre sono fratturate e undici devono essere avvitate. Da allora la sua schiena è irrigidita al punto tale da rendergli impossibile infilarsi dei calzini da solo.

Dopo tre settimane viene trasferito a Nottwil. È qui che Peter realizza di essere paralizzato e, confrontato con questa nuova realtà, inizialmente ha dovuto riorientarsi. Tutta la famiglia aveva aderito all'Unione dei sostenitori, ma più per solidarietà e per una buona causa. Mai e poi mai avrebbe pensato di svegliarsi un giorno nel Centro svizzero per paraplegici (CSP).

Dopo sei settimane uno spiraglio di speranza: riesce a muovere l'alluce del piede destro. I suoi occhi si riempiono di lacrime. Impossibile dimenticare le parole dei medici quando gli comunicano che i nervi del midollo spinale schiacciato potrebbero riprendersi dopo due, tre anni. È allora che si mette in testa di lasciare il CSP camminando.

«Inutile forzare le cose»

Peter è un guerriero, sempre pronto a porsi dei nuovi obiettivi. Soprattutto vorrebbe riconquistare l'indipendenza, tornare a guidare. Spesso, per compiere qualche passo, stringendo i denti tra sé e sé mormora «Dai, su!». Malgrado si aggrappi caparbiamente alla sua visione, pian piano si fa largo in lui l'amara consapevolezza che i progressi sono lenti, poco tangibili. Infine riconosce che «è inutile forzare le cose: i nervi ormai non rispondono più. Sono paralizzato».



A fine agosto 2018, di rientro a casa dopo i sette mesi di riabilitazione, fa subito la patente della macchina. Oggi, Peter si è ripreso veramente bene, tant'è che la sua paraplegia viene considerata incompleta: aiutandosi con dei bastoni riesce a percorrere qualche metro. Nonostante tutti i progressi, si è ormai rassegnato che non tornerà più a fare escursioni nelle sue amate montagne. «Sono comunque riconoscente per ogni gesto che riesco a compiere.»

Prima dell'incidente gli Hofstetter avevano investito in una seconda azienda agricola, ora gestita dal figlio Lukas. Peter si è prefissato l'ambizioso obiettivo di volerlo un giorno aiutare a mungere le pecore, ma affinché non debba spostarsi da pecora a pecora, dovranno costruire un impianto di mungitura. A volte passa a trovare anche suo figlio Simon, al quale invece ha ceduto la propria fattoria. Solitamente però lo si trova negli uffici dell'Emscha GmbH, un caseificio che vanta ormai vent'anni di tradizione e che dal 2017 si trova nei primi due piani della casa in cui abita.

Un formaggino per dire grazie

Non di rado lo si incontra anche nel caseificio stesso, dove con grande agilità si sposta tra i corridoi a bordo della sua sedia a rotelle, mostrando gli impianti moderni e gli scaffali con le oltre quattromila forme di formaggio. Il caseificio, che conta ben venti impiegati, fornisce i propri prodotti a un centinaio di negozi della Svizzera tedesca. Il latte di pecora viene messo a disposizione da suo figlio e altre otto aziende agricole.

In collaborazione con la Coop, a Natale 2019 il caseificio ha lanciato un'iniziativa producendo un formaggio battezzato «Engeli Chäsli» (formaggino degli angioletti) e devolvendo una parte del ricavo, ovvero circa tremila franchi, al CSP. «Ci tenevo a mostrarmi riconoscente per tutto quello che ho ricevuto a Nottwil», ci spiega.

Tre mattinate la settimana Peter lavora come contabile per la parrocchia di Entlebuch, mentre nel tempo libero ama fare escursioni con la sua bicicletta elettrica a tre ruote. Insieme alla moglie Heidi talvolta percorre anche settanta chilometri in un giorno, ma Peter non vuole fermarsi qui e sogna di poter fare un tour di cento chilometri nella regione del Napf. «Peter non è uno che si arrende», dice Heidi Hofstetter, una mano posata sulla spalla di suo marito e nonostante abbiano vissuto dei mesi difficili, guardano fiduciosi al futuro.

Diventate membri

La Fondazione svizzera per paraplegici (FSP) figura tra le maggiori opere di pubblica utilità del nostro Paese. Aderendo all'Unione dei sostenitori della FSP, 1,8 milioni di persone assicurano al suo operato una solida base finanziaria. 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 lesione midollare e al contempo prendete precauzioni per l'eventualità di un'emergenza. I membri dell'Unione dei sostenitori ricevono infatti un sussidio un tantum di al massimo CHF 250 000 nel caso subiscano una para o tetraplegia conseguente a infortunio che implichi una dipendenza permanente dalla sedia a rotelle.

Ciò aiuta le persone che hanno subito una para o tetraplegia a ripartire, poiché solitamente una lesione del midollo spinale comporta dei notevoli ostacoli finanziari. Così ad esempio spesso questo contributo viene impiegato per adattare l'abitazione o l'automobile alle esigenze imposte dalla disabilità.

Aderite ora su paraplegie.ch/it/diventare-membro.



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

Quando non è il covid a separare

In marzo inizia in Ticino il lockdown; eccomi come molti altri a casa, con la consapevolezza che per un periodo di tempo sarà necessario rimanere confinati nelle proprie abitazioni per evitare il propagarsi del contagio da Covid-19 e, di conseguenza, non sarà possibile incontrare i propri parenti, amici o conoscenti. Una realtà molto toccante emotivamente, purtroppo già vissuta da parecchie persone anche prima del virus. Ecco, questo isolamento forzato è stato per me un'opportunità per prendere del tempo per ascoltarmi, per dare voce ai miei pensieri e al mio cuore. In un attimo mi ritrovo in mezzo a un labirinto di pensieri. Nel labirinto è difficile orientarsi, perché molte linee si intersecano e non è sempre evidente trovare la via d'uscita. Anche i miei pensieri si incrociano con emozioni e sentimenti. La prima sensazione mi viene dal cuore: il desiderio di abbracciare tutti quelli che hanno subito una separazione forzata dai propri cari, non per colpa di un virus ma a causa di terze persone. I motivi possono essere molteplici per questi inutili e ingiusti distacchi; uno fra i molti, la menzogna. Chissà quante persone hanno vissuto questa triste realtà. Un parente, un amico o un collega di lavoro non racconta la verità: chi gli sta attorno gli crede, per convenienza o per fiducia, e la triste catena si innesca. La bugia da costoro raccontata fa partire un effetto domino, ma purtroppo non è possibile prevedere quante tessere cadranno lungo il percorso e nemmeno come proseguirà il tragitto, e ancor di meno è possibile anticipare dove porterà la fine dell'ultima tessera. Ho un pensiero di dispiacere per gli ingannatori inconsapevoli o consapevoli d'essere loro stessi ingannati dalla propria menzogna. Quel volersi inventare spiegazioni per difendere il proprio comportamento e non assumersi le proprie responsabilità. Ritengo sia piuttosto disdicevole il voler celare a sé stessi quali siano le reali emozioni e nascondere ciò che si sa, ma che non si vuole conoscere e riconoscere. Comunque, tutti dovrebbero sapere che il non dire la verità può salvare il presente, ma pregiudica inderogabilmente il futuro, e sono in molti a sapere che è solo la verità a renderci, sia nel presente che nel futuro, sempre liberi nello spirito. Ho pensato anche a chi inconsapevolmente crede a chi le bugie le divulga con estrema facilità, e a chi è rimasto vittima di tutto questo gioco. Durante la pandemia, dispiaceva a tutti stare lontano dai propri cari, ma dai bambini agli anziani, ognuno sapeva quale fosse il motivo per cui non ci si poteva incontrare: il perché era stato spiegato molto bene, quindi si dava un senso alla mancata possibilità di relazionarsi in piena libertà e ci si atteneva alle disposizioni imposte. Sento ancora una voce che nasce dal cuore, una sensazione di grande tristezza per tutte quelle persone che sono state vittime di sotterfugi altrui: costoro purtroppo non conoscono il vero motivo perché non hai più suonato il campanello per fargli una visita, per fargli un po' di compagnia, non sanno perché non gli hai più fatto una telefonata, non sanno perché non li hai più portati a giocare al parco o a mangiare un gelato. Semplicemente da un giorno all'altro non ti vedono più, non per una tua scelta o per un virus, ma perché chi ha creduto alla bugia te lo ha impedito. Ma anche nel labirinto più complesso, prima o poi si trova la via d'uscita: anch'io, pur essendoci rimasta molto in quella costruzione così complicata e tortuosa, sono finalmente riuscita a collocare nelle giuste vie i vari pensieri, sentimenti ed emozioni e ad uscirne fuori per trovare uno splendido disegno, accompagnato da una lettera meravigliosa, ricca di sincero affetto, sicura che come me molti genitori, nonni o zii, nel periodo del confinamento abbiano avuto la benedizione di ricevere dei segni d'affetto dai propri cari. Questi splendidi gesti sono ciò che aiutano a superare le ingiustizie subite. E chissà che quest'anno, così complesso nel suo insieme, abbia fatto riflettere un po' tutti, abbia portato voglia di verità e di conseguenza un sincero desiderio di stare meglio con sé stessi e con il prossimo. Sicuramente questo periodo prenatalizio potrà essere d'aiuto per questa meravigliosa crescita.

Un nostro lettore



Spesso raffreddati?

*Io rinforzo il mio
sistema immunitario.*



Prevenire
adesso!



Una risposta naturale: Echinaforce® forte

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

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

The A.Vogel logo, consisting of the brand name in white text inside a green leaf-shaped border.

Il tarassaco (*Taraxacum officinale*)

Farmacisti Spazio Salute

Il tarassaco, più comunemente conosciuto come “dente di leone”, è una pianta molto comune che oggi si può trovare praticamente ovunque: possiede lunghe foglie dentate disposte a rosetta in mezzo alle quali si ergono i suoi tipici fiori gialli. Quest’ultimi, terminata la fioritura, si trasformano in piumose sfere bianche che i bambini chiamano familiarmente “soffioni”.

Oltre ad avere dei fiori giocosi questa pianta polivalente possiede delle foglie commestibili che possono essere consumate regolarmente in insalata.

Se sono invece le qualità medicinali del dente di leone ad interessarci, si privilegerà l’impiego di foglie e radici in quanto è all’interno di questi che sono contenute le sostanze attive responsabili del potenziale terapeutico alla pianta. Le più conosciute tra queste sono i flavonoidi, le sostanze amare, i triterpeni, i fitosteroli e le vitamine A, B, C e D.

Il momento del raccolto varia a seconda della parte della pianta utilizzata: in primavera si privilegerà quello delle foglie mentre in autunno delle radici. Questo perché è durante questi periodi che sono imprigionati i più alti tassi di sostanze attive.

Il tarassaco è conosciuto principalmente per il suo potere diuretico, depurativo e coleretico. Stimola l’appetito, la digestione e le funzioni epatiche. La radice ha un’azione benefica sullo stomaco, il fegato, la cistifellea ed il pancreas: aumenta le secrezioni digestive, in particolar modo della bile, tende a stabilizzare la glicemia e stimola leggermente l’appetito. Un’altra azione importante è quella di favorire la detossificazione del fegato permettendo l’eliminazione delle tossine. Grazie alla sua azione sulla cistifellea sembrerebbe prevenire la formazione di calcoli se utilizzata regolarmente.

Anche nella Medicina Tradizionale Cinese si utilizza una pianta simile al nostro tarassaco, il Pu Gong Ying (*Taraxacum Mongolicum*). Esso viene utilizzato per “drenare il calore dal fegato”.

La foglia del dente di leone è conosciuta per essere un classico diuretico: agisce principalmente sui reni, stimola l’eliminazione dell’acqua e la perdita di peso fornendo un prezioso aiuto in caso di ritenzione idrica. Inoltre, possedendo un forte tenore in potassio è particolarmente efficace nel caso in cui si voglia cercare di abbassare leggermente la tensione arteriosa in presenza di ipertensione.

Essendo un leggero depurativo del sangue, la radice trova utilità anche nel trattamento di molteplici problemi cutanei cronici, come l’acne, i foruncoli e l’eczema, soprattutto se utilizzata in associazione alla bardana (*Arctium Lappa*).

Per un utilizzo terapeutico si privilegerà una consumazione delle foglie sotto forma di succo, crude, in insalata o secche. Le radici, d’altro canto, si possono assumere secche o tostate.

Oltre ad i preparati pronti all’uso disponibili in commercio si può ricorrere anche al “fai da te”:

- Decotto: 3-4 g per tazza (2-3 cucchiaini) in acqua fredda e portare ad ebollizione, cuocere per almeno 5 minuti e filtrare.
- Tintura: Mettere a macerare in un contenitore chiuso 20 g di radice in 100 ml di alcool a 20° per 10 giorni, scuotere giornalmente il miscuglio. Assumere 3-4 cucchiaini lontano dai pasti.



Farmacisti Spazio Salute



Spietato contro corona, delicato sulla pelle.



LA DISINFEZIONE DELLE MANI HA UN NOME:

Sterillium® Protect & Care

Odore particolarmente gradevole



Utilizzare il disinfettante con cautela. Leggere sempre l'etichetta e le informazioni sul prodotto prima dell'uso.

HARTMANN

Integratore alimentare di MAGNESIO e POTASSIO, con VITAMINE C ed E

- Magnesio e Potassio contribuiscono alla normale funzione muscolare.
- Vitamine C ed E contribuiscono alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo.
- La vitamina C, inoltre, contribuisce alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento.

USO E DOSI

Una busta al giorno da assumere a stomaco pieno. Sciogliere la busta in un bicchiere d'acqua (200 ml).



Integratore alimentare con batteri acidolattici 8 miliardi di cellule vive per flaconcino



Per adulti e bambini



USO E DOSI

Adulti: un flaconcino prima dei pasti due volte al giorno.

Bambini: un flaconcino (10 ml) al giorno prima del pasto principale.

In caso d'assunzione concomitante ad antibiotici, ENTEROLACTIS® deve essere assunto a distanza di almeno 3 ore dall'antibiotico

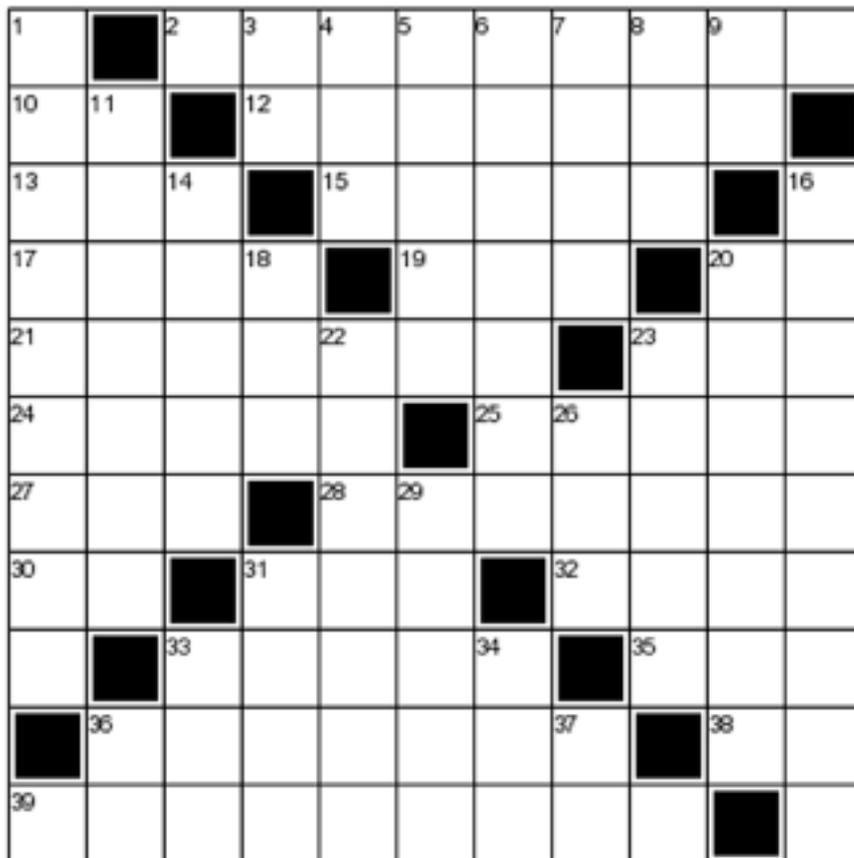


Orizzontali

- 2. Continenza, misura
- 10. Interiezione che manifesta stupore
- 12. Togliere dalla tomba
- 13. Knock out tecnico
- 15. Atollo delle isole caroline nello stato di yap
- 17. Confina anche con la Siria
- 19. Piante del pane
- 20. Capoluogo ligure
- 21. Imbroglione, truffatore
- 23. Formazione come le br
- 24. Definito gruppo razziale
- 25. Capoluogo del dipartimento francese di Deux-se'vres
- 27. Altissimo, creatore
- 28. La... penna del chitarrista
- 30. Individualità
- 31. Fegato bio-artificiale
- 32. La risposta dei benedettini al "benedicite"
- 33. Emanò il proclama di Rimini
- 35. Società di linguistica italiana
- 36. Birra di fermentazione bassa
- 38. Alleanza nazionale
- 39. Modifica in bene

Verticali

- 1. Famosa enciclopedia libera online
- 3. La k nelle carte
- 4. Abituate
- 5. Campo di lavoro forzato
- 6. Pregiato vino veronese
- 7. Il pentagono ne ha cinque
- 8. L'accattone di Itaca
- 9. Si beve alle cinque
- 11. Il nome di Nelson
- 14. Corteccia di alcuni vegetali contenente tannino
- 16. Duro, laborioso
- 18. In questo luogo
- 20. Festosa, loquace
- 22. Tagliarsi i capelli a zero
- 23. Blocco, taccuino
- 26. Istituto per le tecnologie didattiche
- 29. Steppa desertica sudamericana
- 31. Toro inglese
- 33. Jet russo
- 34. Segue il bis
- 36. Precede il "ro" gr



Sudoku

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

Le nostre promozioni



Le nostre promozioni



GeloRevoice
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 2



NeoCitrin
antitussivi
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 8



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

a pagina 8



Reduforte Biomed
compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 14



Vicks
Vaporub unguento
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 16



Triofan
Spray senza conservanti
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 16



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

a pagina 26



Makuva
arancio Mg, K, vit C ed E
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 34



NeoCitrin
12 bustine
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 39

Le nostre promozioni



Combattere **5** sintomi dell'influenza e del raffreddore



- Soulage les maux de tête et douleurs des membres
- Diminue la fièvre
- Libère le nez
- Avec vitamine C

Agisce contro febbre,
naso chiuso, naso che cola,
mal di testa e dolori articolari

Solmuco[®] & Solmuca[®]

Visto
in TV

Tosse grassa

Tossire meno, respirare meglio.

Respirare a pieni polmoni.

www.tossegrassa-ibsa.swiss



Scioglie il muco,
libera le vie respiratorie.

Scioglie il muco
e calma la tosse.

Sono dei medicinali omologati. Leggere il foglietto illustrativo.

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

Sciroppi IBSA, prodotti in Svizzera.

- Semplicemente girare e preparare fresco.
- Gusto piacevole alla frutta per grandi e piccoli.
- Con un edulcorante che preserva i denti, adatto ai diabetici.



Caring Innovation