

RIVISTA
DI ATTUALITÀ
E BENESSERE



FARMACIE SPAZIOSALUTE



5 volte contro il dolore*

agisce in profondità, decongiona, rinfresca, inibisce l'infiammazione, calma il dolore



NUOVA
Easy Click Cap



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.

Più gioia di muoversi

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore, andremo ancora in vacanza? A una domanda così diretta la risposta non può che essere "sì", perché vacanza non è solo mare, ma anche bellezza della natura. Ci eravamo illusi che il virus fosse scomparso, ma purtroppo non lo è ancora completamente. In vacanza quindi sì, perché ne avremo bisogno, ma con tutte le accortezze possibili.

Questa stagione estiva ce la vogliamo immaginare migliore di quella dell'anno scorso. È difficile esprimere delle previsioni anche se l'ottimismo non manca. Possiamo però sempre continuare a sognare il prossimo viaggio.

Vi auguriamo pertanto una rigenerante estate e se non dovessimo poter partire, godremo della nostra bella nazione.

Buona lettura.

Farmacisti Spazio Salute

www.farmaciespaziosalute.ch

Prepariamoci a un'estate sana e golosa	5	
spazio salute		
Parchi gioco per un divertimento sicuro	9	
Distanze sulle strade		
spazio salute		
Cooperanti per un mondo più giusto	13	
spazio salute		
Omeopatia durante la gravidanza	17	
spazio salute		
Consigli d'acquisto	19	
spazio convenienza		
Farmacie Spazio Salute	20	
spazio salute		
La Masseria della solidarietà	25	
spazio salute		
CAS - Club Alpino Svizzero Sezione Ticino	32	
spazio associazioni		
Allergie	35	
spazio verde		
Le nostre promozioni	36	
spazio promozioni		

Giugno 2021

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

Quando la pelle di Zoé è più irritabile di lei.

Una soluzione completa in 2 fasi per la pelle irritata.



Bepanthen
Sensiderm e SensiDaily
20% di sconto
Validità 3 mesi



Consiglio:

1. **Sensiderm**: In caso di neurodermite: Allevia il prurito in 30 minuti - senza cortisone
2. **SensiDaily™**: Per la cura quotidiana della pelle irritata - con prebiotico

L.CH.MKT.CC.12.2020.3272



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Dispositivo medico Prodotto cosmetico

Bepanthen®

Per la salute della pelle.

Quando Eva vuole andare più veloce del suo scooter.

Disinfetta e guarisce le piccole ferite.



1. Spray: disinfetta e previene le infezioni
2. Crema: accelera la guarigione delle ferite



Bepanthen Plus
20% di sconto
Validità 3 mesi



L.CH.MKT.CC.12.2020.3222



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Sono dei medicinali omologati.
Leggere i foglietti illustrativi.

Bepanthen®

Per la salute della pelle.

Prepariamoci ad un'estate sana e golosa

L'estate è alle porte, quale miglior momento dunque per adattare le nostre abitudini alimentari alle calde e lunghe giornate? Organizzare sani e piacevoli pick nick, grigliate, aperitivi è possibile, basta qualche piccolo accorgimento. La sana alimentazione non preclude l'aspetto piacere, anzi.

Grazie ad una corretta alimentazione possiamo preparare al meglio la nostra pelle ad una corretta abbronzatura, restare idratati prevenendo spiacevoli malesseri, alleggerire i pasti così da restare frizzanti e attivi malgrado il caldo, in breve, godere di un'estate in piena forma!

Una pelle sana per una corretta abbronzatura

Scopriamo come riuscire a prendere colorito nel migliore dei modi senza scottarsi. La pelle va preparata dall'interno, va nutrita e idratata. Tutto parte quindi dalla tavola e dagli alimenti che scegliamo. Innanzitutto è fondamentale questa premessa: evitate di esporvi al sole nelle ore centrali della giornata e proteggetevi sempre con creme adatte alla vostra tipologia di pelle e con un'adatta protezione solare.

È fondamentale garantire una buona idratazione della cute aumentando l'apporto di acqua (almeno 1,5-2 litri per un adulto) e garantire 5 porzioni di verdura e frutta al giorno, le quali veicolano anch'esse nel corpo buone quantità di acqua.

Le vitamine che rinforzano la pelle, la mantengono giovane e protetta sono: la vitamina A (presente sotto forma di carotene in meloni, albicocche, peperoni, pesche, prezzemolo, o in forma di retinoidi in uova, latticini, pesci grassi) la quale svolge un'azione anti-ossidante, combatte i radicali liberi mantenendo la pelle giovane e sana e favorendo la sintesi di collagene e di melanina; le vitamine B (in particolare, B2, B3, B5, B8, presenti in cereali integrali, frutta oleosa, latticini, uova, pesce), rinforzano la pelle; la vitamina C (presente in per esempio in bacche, nei kiwi, negli agrumi, nei peperoni) combatte i radicali liberi, prevenendo l'invecchiamento cellulare; anche la vitamina E (frutta oleosa, olio di oliva) aiuta a combattere i radicali liberi oltre a svolgere un'azione rassodante e ristrutturante; infine la vitamina H, o vit. B8 (presente in uova, latticini, cereali integrali, legumi) regola l'attività delle ghiandole che producono il sebo.

Una buona idratazione per restare in forma

L'idratazione rappresenta un aspetto fondamentale della nutrizione, mantenere il nostro corpo idratato è necessario per una buona salute generale ed il corretto funzionamento di tutti gli organi, i primi sintomi di disidratazione sono la sete, il mal di testa, la pelle secca. Durante l'estate, le calde giornate aumentano la perdita di liquidi non sempre ben compensata, in quanto non tutti hanno una buona percezione della sete, come per esempio le persone anziane. Come già accennato nel paragrafo precedente un buon apporto di acqua comporta il superamento del litro al giorno.

L'unica bibita essenziale al corpo è l'acqua, essa idrata senza apportare calorie inutili, attenzione invece alle bibite dolci gasate, ai succhi di frutta, ai cocktail che consumati freschi, sono molto allettanti ma nascondono parecchie insidie, da un'eccessiva concentrazione di zuccheri e quindi di calorie ad un possibile effetto diuretico dovuto all'alcol, non sono da bandire completamente ma semplicemente da consumare saltuariamente. Se si svolge attività fisica per più di un'ora con abbondante sudorazione sono utili le bibite isotoniche per sportivi (è possibile prepararla a casa, diluendo del succo di frutta e aggiungendo un pizzico di sale).

Come possiamo rendere più gradevole la semplice acqua? Aromatizzandola per esempio con erbe aromatiche (menta, salvia) o spezie (bastoncino di cannella, anice, vaniglia) o pezzetti di frutta fresca o bacche, inoltre possono essere buone varianti idratanti delle minestre fredde (cetriolo/menta, pomodoro/peperone tipo gazpacho).

Anche uno smoothies ogni tanto, da calcolare come apporto di frutta, ovvero frutta mixata, senza aggiunta di zucchero, senza esagerare con il quantitativo, garantisce un buon apporto di acqua, fibre e di preziose sostanze nutritive.

Maura Nessi Zappella
dietista ASDD



ABBIAMO DEI COMPLEX.

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

ALTO
DOSAGGIO
1 compressa
al giorno



ialugen® Calm Gel & Spray

Idrata e calma la pelle secca e irritata.



Acido ialuronico biofermentativo: pregiato, comprovato, naturalmente efficace.

www.ialugencalm.swiss



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

IBSA

Caring Innovation

Pasti leggeri e rinfrescanti per garantire una buona digestione

In estate con le alte temperature il sistema digerente è messo a dura prova, alleggerire i pasti favorisce una sensazione di benessere e previene la tipica sonnolenza post pasto o altri disturbi digestivi. Si consiglia pure di evitare l'assunzione di cibi troppo freddi consumati velocemente.

Niente di meglio che variopinte insalate al fine di assimilare buone quantità di sostanze secondarie. Ogni colore di verdura e frutta è associato a proprietà benefiche specifiche per la salute, in particolare il betacarotene, il quale protegge la pelle, ma anche il licopene, il rosso dei pomodori o gli antociani, il viola dei mirtili e delle melanzane sono importanti per il nostro benessere.

All'insalata, intesa non solo a foglia ma anche come verdura cruda colorata, va aggiunto un olio di alta qualità nutrizionale, come l'olio di colza, ricco di omega tre, con proprietà antiossidanti, importanti nel periodo dell'abbronzatura o l'olio di oliva, ricco di vit. E, altra vitamina antiossidante e di acidi grassi monoinsaturi preziosi per la salute cardiovascolare. Alle insalate andrebbero aggiunti cereali freddi o del pane integrale e proteine magre così da garantire diverse ore di sazietà e non ritrovarsi dopo poco tempo affamati e alla ricerca di snack dolci o salati...

Sono molto pratici anche i monopiatto tipo Pokè bowl comodi da portare anche in spiaggia o al fiume in alternativa ai soliti panini che spesso ci portano a consumare troppi affettati o pane e poca verdura. Rendere i panini più sani è comunque possibile, è importante scegliere del pane integrale, alternare affettati magri come bresaola, arrosto di tacchino, salmone selvatico, formaggi freschi, foglie di insalata, cetrioli o pomodori a fette o una porzione di crudité. Ma torniamo al monopiatto, preparate una base con un cereale cotto e raffreddato (orzo, miglio, frumento, riso, farro), aggiungete verdure crude a cubetti e un alimento proteico magro, come filettini di pollo o tacchino, gamberetti, salmone o tonno (questi ultimi se freschi, precedentemente abbattuti, ovvero congelati per almeno 24-48h), o uova sode. Meglio non mescolare le diverse fonti proteiche al fine di non appesantire la digestione. Condire con olio di buona qualità, erbe fresche, spezie, salsa di soia.

Le piacevoli grigliate

Le grigliate in estate sono all'ordine del giorno, per questo qualche piccolo accorgimento le può rendere più variate e digeribili.

Prima di tutto, un accenno alla cottura, evitare di "carbonizzare" la carne per evitare la formazione di sostanze tossiche; in alternativa a pezzi grassi come costole, collo di maiale, salsicce, scegliete pezzi più magri come pollo, tacchino, coniglio, senza dimenticare le varianti vegetariane come spiedini di tofu aromatizzato con spezie e verdure, oppure un'altra ottima alternativa sono le grigliate a base di pesce, spiedini di pesce, crostacei, trote al cartoccio sempre accompagnati da verdure grigliate e insalate estive.

Il gelato

Fresco, goloso, difficile e non necessario rinunciare ad un gelato per rinfrescarsi in estate.

Deliziosi e sfiziosi da alternare però con spuntini più leggeri, tipo sorbetti o granatine alla frutta o smoothies. Per quanto sia diventato uso comune, il gelato non andrebbe considerato un pranzo o una cena, in quanto carente di fibre altre preziose sostanze, ogni tanto, può essere un'alternativa per una merenda. Andrebbero preferiti gelati artigianali, con meno zuccheri semplici rispetto a quelli industriali e preferibilmente alla frutta. Alla base di una sana alimentazione c'è il concetto di varietà alimentare, per cui un giorno ci possiamo concedere un gelato e il giorno successivo una bella fetta di anguria o altra deliziosa frutta estiva.

Anche i gelati fatti in casa sono una buona alternativa con una base di smoothies, o con yogurt al naturale con aggiunta di pezzi o purea di frutta.

È inoltre importante gustare il gelato con calma al fine di non abbassare eccessivamente e repentinamente la temperatura dello stomaco.

Buona estate!



Maura Nessi Zappella



Mal di testa?

***DOLO-SPEDIFEN* forte 400**
Sollievo in caso di dolori acuti



www.dolospedifen.ch

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

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



DoloSpedifen
Forte
20% di sconto
Validità 3 mesi

Zambon

10/2010-11/2010/0000000000

3M



IL SUPPORTO DI CUI HAI BISOGNO

**SUPERA I
TUOI LIMITI**

www.3msuisse.ch/futuro

FUTURO
PRODUCTS™

Parchi gioco per un divertimento sicuro

Per crescere sani i bambini devono muoversi all'aperto e anche il gioco è fondamentale per la loro crescita. In questo senso i parchi giochi sono molto importanti, poiché permettono ai bambini di fare entrambe le cose.

La fine dell'inverno e l'arrivo della bella stagione sono inoltre estremamente stimolanti ed è impossibile tenere i bambini lontani dal parco giochi!

La cifra: Ogni anno sono **9000** i bambini che si fanno male nei parchi gioco.

Le cause sono diverse

Bambini

Il gioco è fondamentale per lo sviluppo dei bambini: correndo, saltando e arrampicandosi insieme all'aperto esplorano i propri limiti e sviluppano le loro competenze motorie e sociali. Dato però che non hanno la stessa consapevolezza dei pericoli degli adulti, occorre limitare i rischi soprattutto nei parchi giochi dove, quando i bambini si fanno male, lo fanno per lo più a seguito di una caduta. Fortunatamente nella maggior parte dei casi le conseguenze non sono gravi. Anche l'esuberanza che i bambini non riescono a tenere a freno è una delle cause.

Adulti

Andare al parco giochi rappresenta un momento di incontro anche per gli adulti che si ritrovano con altri genitori, dove si può chiacchierare e confrontarsi o dove si approfitta per mandare quel messaggio che durante la frenesia del giorno non siamo riusciti ad inviare. Tutto questo riduce però il livello di sorveglianza sui bambini, che deve invece rimanere costante.

Manutenzione

Oltre ad una pianificazione che rispetti le norme, una cura del parco giochi che preveda ispezioni e manutenzioni regolari è fondamentale per garantirne la sicurezza.

A questo proposito da sei mesi vigono regole più severe per la gestione e la manutenzione: uno specialista riconosciuto deve controllare il livello di sicurezza e l'area circostante i parchi giochi prima che vengano aperti al pubblico. Successivamente questa ispezione va effettuata almeno una volta all'anno. La norma SN EN 1176 applicabile a livello europeo stabilisce inoltre che i gestori controllino



Pascal Agostinetti
Capodelegato UPI
per la Svizzera meridionale



I 5 consigli principali

- Come genitore od operatore educativo: assicurati che nei parchi giochi i bambini non si indossino caschi o chiavi legati al collo
- Come genitore od operatore educativo: comunica al proprietario eventuali difetti del parco giochi
- Come proprietario: effettua una manutenzione corretta
- Come progettista: pianifica il parco giochi in base alle indicazioni del produttore
- In qualità di progettista: per i parchi giochi pubblici usa esclusivamente attrezzature da gioco fisse e conformi alla norma SN EN 1176.

PARAPIC®

aiuta rapidamente in caso di punture d'insetti

-  calma dolore e prurito
-  disinfetta la zona della puntura
-  rinfresca e calma la pelle

È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf. © Biomed AG, 02/2021. All rights reserved.



FEMANNOSE® N

Per il trattamento acuto e la prevenzione

Addio cistite!

Un trattamento di prima scelta senza antibiotico

Indicato nelle infezioni delle vie urinarie causate da batteri E. coli

- **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



settimanalmente o persino quotidianamente che i parchi giochi non presentino pericoli evidenti (ad es. cocci di vetro). Inoltre a intervalli, da mensili a trimestrali, devono verificare la funzionalità di tutte le attrezzature e il loro stato di usura.

L'UPI istruisce gli specialisti e offre regolarmente corsi per gli impiegati comunali.

È altresì importante comunicare ai proprietari eventuali difetti nel parco giochi o nelle attrezzature. Di norma, i proprietari dei parchi giochi pubblici sono i Comuni. Nei casi difficili puoi chiedere il sostegno del delegato UPI alla sicurezza del relativo comune.

In conclusione

I bambini sono bambini, possono quindi farsi male; l'infortunio può capitare ma deve rimanere di lieve entità. Sta a noi adulti mettere a disposizione dei piccoli un parco giochi sicuro e garantirne la sorveglianza.

L'UPI ha riassunto le informazioni più importanti sulla manutenzione in un video che trovate sul nostro sito www.bfu.ch/it/consigli/parco-giochi oppure scansionando il QR Code che trovate sotto.



Distanze insufficienti sulle strade

La cifra: Ogni anno **110 feriti gravi** e **2 morti**.

Se non si rispetta la distanza di sicurezza aumenta il rischio di incidente, e questo soprattutto sulla rete urbana e autostradale.

La fretta, un attimo di disattenzione o condizioni di traffico intense: tutti questi fattori possono portarci a guidare incollati al veicolo che ci precede. In questi momenti, purtroppo frequenti, vengono a crearsi situazioni pericolose e il rischio di incidente aumenta: basta che il veicolo davanti freni all'improvviso e la collisione è praticamente inevitabile. In Svizzera i tamponamenti dovuti al mancato rispetto della distanza di sicurezza causano in media oltre 110 feriti gravi e 2 morti all'anno. Quasi la metà di questi incidenti si verificano sulle strade urbane. E in autostrada il rischio di incidenti con feriti gravi è decisamente superiore alla media.

La regola dei 2 secondi «21, 22»

Più alta è la velocità, maggiore deve essere la distanza di sicurezza. Quest'ultima è dunque particolarmente importante sui tratti lungo i quali si può circolare a velocità più sostenuta. Il modo migliore per determinare la distanza di sicurezza da rispettare in autostrada è la regola dei due secondi (contare «ventuno, ventidue»), ossia tenere una distanza dal veicolo che precede corrispondente a quella percorsa in due secondi. In caso di scarsa visibilità, pioggia, neve o strade in cattivo stato, questa distanza deve essere notevolmente maggiore.

Pascal Agostinetti

Con la giusta distanza eviti la frittata.



Noi Svizzeri
non abbiamo il mare,



ma la protezione
solare giusta

Daylong™

Sviluppata con dermatologi
Realizzata su misura per noi



Daylong
su tutta la gamma
20% di sconto
Validità 3 mesi



**LE NOSTRE
5
PROMESSE**

- Dermatologicamente testata
- Protezione A, A+, B e B+
- Protezione contro le ustioni termiche
e radiazioni UVB e UVA
- È senza lattosio e coloranti
- Resiste all'acqua e al sudore

Daylong™ Sensitive:
In protezione solare resistente all'acqua.
www.daylong.ch



CH-BAU 12020

RACCOMANDATO DAI DERMATOLOGI.

TRATTAMENTO
COMPLETO PER LA
SUA PELLE
SENSIBILE.



Cetaphil
crema e lozioni
20% di sconto
Validità 3 mesi



CH-GET-2100021

Cooperanti per un mondo più giusto

In Ticino esiste da 50 anni un'associazione che si chiama Inter-Agire e che ancora oggi, sotto il cappello di Comundo, invia cooperanti a lavorare nel Sud del mondo. Finora ne sono partiti oltre 160. Perché? A fare cosa? Scopriamo cosa significa fare cooperazione allo sviluppo attraverso l'interscambio di persone.



C'è qualcosa che accomuna gli oltre 160 cooperanti che dal 1970 a oggi sono partiti dal Ticino per un'esperienza di cooperazione allo sviluppo nel Sud del mondo: la volontà di impegnarsi in prima persona per un mondo più giusto, mettendo a disposizione le proprie competenze professionali e personali e decidendo di vivere e lavorare in realtà spesso svantaggiate.

Il mondo è ingiusto. È una verità che percepiamo ogni giorno, constatando quanto siamo privilegiati rispetto a chi vive più a sud di noi. La cooperazione allo sviluppo cerca di correggere alcune storture, provando a portare sostegno là dove ce n'è bisogno, per promuovere il cambiamento, garantire l'autodeterminazione e far sì che ognuno diventi protagonista del proprio destino. Inter-Agire/Comundo mette in pratica un tipo di cooperazione allo sviluppo che non si limita a finanziare progetti. Principalmente cerca persone che siano disposte a impegnarsi sul lungo termine (di solito da uno a tre anni) in progetti a sostegno di organizzazioni partner nel Sud del mondo. Per spiegare questo tipo di lavoro, abbiamo deciso di illustrare il percorso del cooperante come un viaggio composto da cinque tappe fondamentali.

Partenza

Il mondo della solidarietà e della cooperazione richiede risorse umane sempre più qualificate e competenti, perciò nella Svizzera italiana Inter-Agire/Comundo ha avviato un percorso di selezione e formazione realizzato attraverso diverse modalità: fine settimana di formazione, incontri serali, colloqui individuali, partecipazione a manifestazioni di informazione e sensibilizzazione. Il tutto abbinato alla frequenza di alcuni moduli del CAS (Certificate of Advanced Studies) in cooperazione e



Comundo è la principale organizzazione non governativa svizzera di cooperazione allo sviluppo tramite l'interscambio di persone. È frutto dell'alleanza di tre associazioni pilastro (Inter-Agire, Missione Betlemme Immensee e InterTEAM) che da decenni si impegnano a migliorare le condizioni di vita delle persone svantaggiate attraverso uno scambio di conoscenze e competenze tra organizzazioni partner locali e cooperanti provenienti dalla Svizzera. Attualmente sono circa un centinaio i cooperanti che in tutto il mondo sono impegnati in interscambi professionali che durano da uno a tre anni. I nostri cooperanti sono coinvolti nei settori dell'istruzione, della salute, della sicurezza alimentare, della protezione dei mezzi di sussistenza, dei diritti umani e della democrazia, nonché della protezione del clima e dell'ambiente. Con il suo lavoro, Comundo contribuisce al raggiungimento degli obiettivi dell'Agenda 2030. Comundo copre i costi totali degli interscambi (formazione, costo della vita, previdenza sociale, costi di progetto). È certificata ZEWO ed è sostenuta da donatori privati e istituzionali.



Somatoline
Cosmetic®



OFFERTA VALIDA
DAL 01.06.2021 AL 31.07.2021

Somatoline Cosmetic. Senti che funziona.

*Escluse confezioni promo




**Louis
Widmer**
SWISS DERMATOLOGICA


Un minuto per
curare la pelle
impura

- 1 DETERGERE
- 2 DEPURARE
- 3 CURARE

sviluppo della SUPSI/FOSIT. Non è sufficiente avere buona volontà e voglia di fare, è necessario un profilo professionale che sia in linea con la richiesta dell'organizzazione partner e la conoscenza della lingua del paese in cui si andrà a lavorare. Ma la cosa più importante è sicuramente l'atteggiamento con cui si affronta l'esperienza: ci vogliono capacità di lavorare in gruppo, voglia di condividere le proprie competenze con le persone del posto, flessibilità, spirito di adattamento, capacità di mettersi in gioco, curiosità. In generale serve un'attitudine aperta e costruttiva, a favore del progetto locale.

Arrivo

Le prime settimane in un nuovo paese servono al cooperante per ambientarsi. Ognuno parte con un progetto e degli obiettivi definiti, stabiliti sulla base della richiesta dell'organizzazione partner locale. Ma una certa flessibilità è necessaria, in quanto non tutto si può definire in anticipo. Sul posto il cooperante può contare sul sostegno dei coordinatori di Comundo, che seguono i progetti a lungo termine e sono le persone di riferimento in caso di difficoltà. I coordinatori locali lavorano a stretto contatto con i responsabili del programma paese in Svizzera e con le associazioni locali.

Durante l'interscambio

Uno dei principali obiettivi dell'interscambio è stabilire delle relazioni di fiducia, che permettano uno scambio tra pari. Il valore aggiunto del cooperante che arriva dall'estero sta proprio nella visione alternativa rispetto ai colleghi del posto: il suo vissuto, le sue esperienze personali e professionali, gli permettono spesso un approccio diverso che può essere complementare o arricchente per l'organizzazione che lo ospita. Dopo un periodo di osservazione e valutazione, è questo il momento per provare a migliorare quello che già esiste, eventualmente introducendo cambiamenti e migliorando processi.

Fine dell'interscambio

Come prepararsi e preparare i propri colleghi alla fine imminente di una collaborazione? Quando un interscambio funziona bene, il cooperante riesce a integrarsi bene nell'organizzazione partner locale e può diventare un punto di riferimento per i colleghi. Una delle fasi più impegnative dell'interscambio può essere proprio il trasferimento delle competenze, affinché il progetto possa continuare a essere sostenibile anche dopo la partenza del cooperante. Una volta appropriatisi delle nuove competenze, i partner del sud possono a loro volta diffonderle e rafforzarle, raggiungendo il desiderato "effetto moltiplicatore" che può cambiare la vita anche a chi non è beneficiario diretto dei programmi di Comundo.

Dopo l'interscambio

Dopo un'esperienza così intensa come possono essere tre anni di interscambio all'estero, la visione delle cose può non essere più quella di prima. Chi parte torna cambiato, spesso con la sensazione di avere ricevuto molto più di quanto dato e una rinnovata volontà di continuare a cambiare. Se alcuni cooperanti tornano a un lavoro più "tradizionale" qui in Svizzera, altri cambiano completamente ambito professionale, approfittando dell'esperienza accumulata negli anni all'estero. Per loro l'interscambio può essere un trampolino di lancio per una carriera nella cooperazione internazionale. C'è chi sceglie di impegnarsi a livello locale, continuando nella propria cerchia di conoscenti il lavoro di informazione e sensibilizzazione necessario per un mondo migliore. E infine, c'è chi non torna mai, perché dall'altra parte del mondo ha trovato una famiglia.



Maggiori informazioni: www.comundo.org/it
FB: @comundobellinzona
Tel: 058 854 12 10
bellinzona@comundo.org

Per ricevere gratuitamente la rivista di Comundo:
www.comundo.org/it/cartabianca
Per partire come cooperante:
www.comundo.org/it/diventa-cooperante

EAU THERMALE

Avène

lenitiva per natura

Hydrance

L'idratazione istantanea.
Ovunque, in qualsiasi
momento.

IL VOSTRO REGALO

Un bracciale placcato in oro
All'acquisto di un prodotto della
linea Hydrance*



Fino ad esaurimento scorte.



NUOVO BRUME
IDRATANTE

EAU THERMALE

Avène

Protezione solare

PROTEGGE IL FUTURO

IL VOSTRO REGALO

All'acquisto di un prodotto solare,
un TriXera Nutrition Detergente
100 ml in omaggio*



All'acquisto di 2 prodotti solari,
una bottiglia di vetro in omaggio*

*Valido sui prodotti Avène. Fino ad esaurimento delle scorte.



Avène
protezione solare
creme solari

20% di sconto
Validità 3 mesi



Omeopatia durante la gravidanza

La gravidanza è un periodo di grande sconvolgimento per la futura madre, sia fisicamente che psicologicamente. Questi cambiamenti, che avvengono a tutti i livelli, uniti all'eccitazione per l'imminente arrivo di un nuovo membro della famiglia, sono spesso accompagnati da una moltitudine di disturbi che possono essere molto dolorosi o addirittura invalidanti... E che, allo stesso tempo, possono aumentare lo stress della futura mamma. A differenza della medicina allopatrica, l'omeopatia è un approccio terapeutico particolarmente interessante per le donne incinte grazie alla mancanza di tossicità e di effetti collaterali. Non c'è alcun rischio per la madre o per il feto, poiché i rimedi omeopatici non attraversano la barriera placentare.

Un percorso raramente tranquillo

Alcune gravidanze possono procedere dall'inizio alla fine senza alcun intoppo o quasi, lasciando la futura madre godersi la nascita imminente e i mesi di gravidanza su una nuvola di beatitudine quasi idilliaca. Sfortunatamente, questo accade molto raramente. Nausea e vomito, problemi digestivi multipli e svariati (reflusso acido, crampi, stitichezza), emorroidi, dolori articolari e ai legamenti, disturbi del sonno, stress e ansia, mal di schiena, gambe pesanti e ritenzione idrica... I sintomi riscontrati possono talvolta finire per diventare una vera e propria esplosione di disagi e dolori. Fortunatamente, l'omeopatia offre una serie di rimedi che possono dare sollievo alla futura madre.

Dalla gravidanza al postpartum

L'omeopatia può aiutare le donne incinte durante tutta la gravidanza, durante il parto e dopo, nel periodo postparto. Molte ostetriche sono formate in omeopatia al fine di offrire il supporto più completo possibile alle loro pazienti e per aiutarle ad affrontare i numerosi disturbi che devono fronteggiare. La scelta del rimedio varia secondo i sintomi della donna e il profilo della sua gravidanza.

Numerosi disturbi di diversa natura

I disturbi digestivi sono una parte significativa dei problemi incontrati dalle donne incinte. In generale, contro la nausea o il vomito, **Nux Vomica** rimane un rimedio fondamentale. In modo più specifico, **Sepia** aiuta contro le nausee mattutine aggravate dall'odore del cibo, **Ignatia** contro la nausea aggravata dall'odore di profumo o di tabacco, **Ipeca** invece, è utile nei casi di nausea accompagnata da ipersalivazione. Per il bruciore di stomaco, tre rimedi possono aiutare: **Robinia** (bruciore di stomaco acido aggravato di notte), **Iris versicolor** (bruciore di stomaco di tutto il tratto digestivo aggravato dal movimento), **Argentum nitricum** (bruciore di stomaco aggravato dai dolci). In caso di stitichezza, il rimedio viene scelto in base alle caratteristiche del disturbo digestivo: **Alumina** (evacuazione difficile), **Sepia** (transito rallentato) e **Collinsonia** (abbondante gonfiore). Gli ultimi due rimedi possono aiutare anche in caso di emorroidi. I disturbi venosi, come gambe pesanti, ritenzione idrica e vene varicose, purtroppo si verificano spesso durante la gravidanza. Possono rivelarsi utili: **Sepia** (peggioramento causato dallo stare in piedi e dalla marcia da fermi), **Aesculus** (peggioramento causato dal camminare), **Pulsatilla** (peggioramento causato dal calore, dall'immobilità e dallo stare in piedi) o **Hamamelis** (congestione venosa netta, lividi al minimo trauma). Anche l'ansia e la difficoltà ad addormentarsi sono frequenti; in questi casi possono aiutare: **Sepia** in caso di risvegli frequenti, **Ignatia** quando addormentarsi è difficile, **Gelsemium** per calmare l'ansia e trovare il sonno dopo una brutta notizia. Contro i dolori lombari e osteoarticolari, sia durante la gravidanza, sia durante o dopo il parto, il rimedio essenziale è **Arnica montana**. I disturbi e i rimedi elencati in questa sede sono solo una parte, la loro lista è molto più lunga. La competenza del medico, del farmacista, dell'ostetrica o del terapeuta omeopatico rimane comunque essenziale per scegliere il rimedio o i rimedi che potranno dare sollievo alla futura mamma ed aiutarla a rendere la gravidanza e il parto davvero indimenticabili, nel senso buono del termine.

Farmacisti Spazio Salute

Farmacisti Spazio Salute



Prude? Fa male?



**Calma il prurito e allevia
il dolore in caso di:**



Punture di insetti



Irritazioni
della pelle



Punture di ortica



Ustioni



Scottature
solari



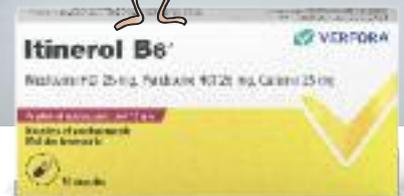
Punture di meduse

Sono dei medicinali omologati.
Leggere il foglietto illustrativo.

Fenipic Plus Roller viene utilizzato per trattare le punture di insetti.
GSK Consumer Healthcare Schweiz AG

PM-CH-FENI-20-00018 - 14.04.2020

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

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

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

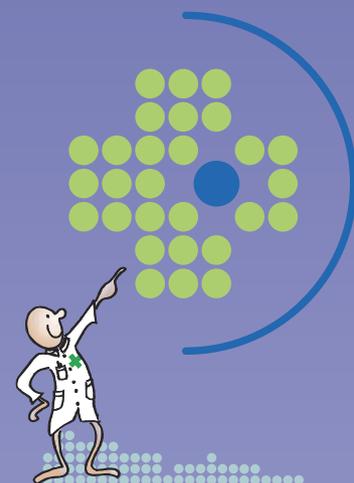
Via Cantonale
Tel. 091 946 44 11

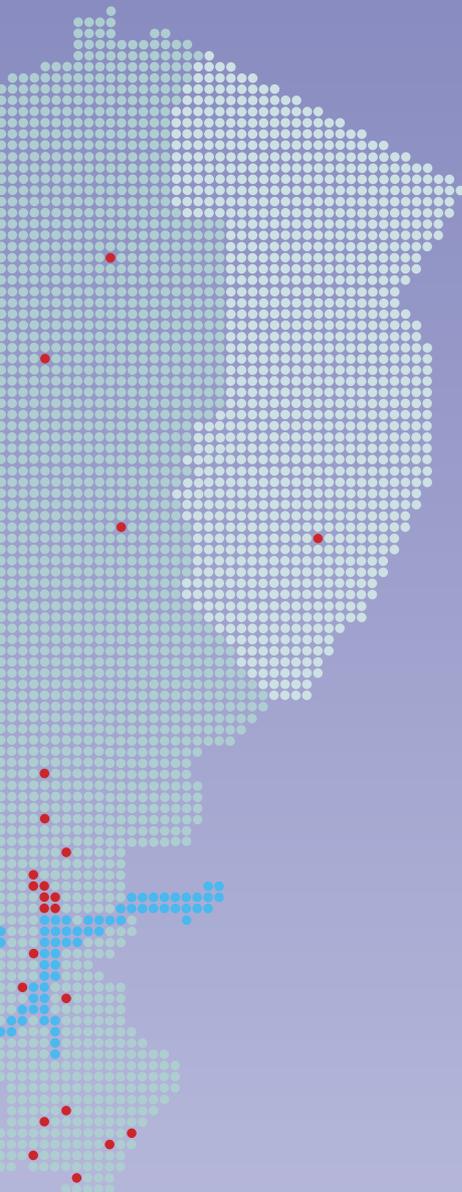
Tesserete

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

Grande promozione 1000 Trousse estive Spazio Salute 50% sconto



Trousse estiva
~~Chf 59.90~~
Chf 29.90
Validità 3 mesi



Approfittatene subito
Sensazionale offerta

Parapic Roll on 7.5 ml
Vita Merfen 20 gr
Bepanthen plus spray
Anti Brumm forte 75 ml
Sanista Disinfettante 100 ml gel
Dermoplast / Leukoplast cerotti 10 pezzi
Blistex protect plus

~~Chf 59.90~~

Chf 29.90

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

Luglio
Borsa frigo
in collaborazione con
Verfora



Agosto
Body lotion
in collaborazione con
Pierre Fabre



Settembre
Orsetto bimbi
in collaborazione con
Biomed



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	luglio	
1	giovedì	A. Durrigiano
2	venerdì	B. Esposito
3	sabato	A. Tommaso puntello
4	domenica	A. Tommaso puntello
5	sabato	A. Antonio Maria Zaccaria
6	domenica	A. Tommaso puntello
7	martedì	A. Di Stefano
8	mercoledì	A. Di Stefano
9	venerdì	A. Di Stefano
10	sabato	A. Di Stefano
11	domenica	A. Di Stefano
12	sabato	A. Di Stefano
13	domenica	A. Di Stefano
14	martedì	A. Di Stefano
15	mercoledì	A. Di Stefano
16	giovedì	A. Di Stefano
17	venerdì	A. Di Stefano
18	sabato	A. Di Stefano
19	domenica	A. Di Stefano
20	martedì	A. Di Stefano
21	mercoledì	A. Di Stefano
22	giovedì	A. Di Stefano
23	venerdì	A. Di Stefano
24	sabato	A. Di Stefano
25	domenica	A. Di Stefano
26	martedì	A. Di Stefano
27	mercoledì	A. Di Stefano
28	giovedì	A. Di Stefano
29	venerdì	A. Di Stefano
30	sabato	A. Di Stefano
31	domenica	A. Di Stefano

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

2021	settembre	
1	martedì	A. Di Stefano
2	mercoledì	A. Di Stefano
3	giovedì	A. Di Stefano
4	venerdì	A. Di Stefano
5	sabato	A. Di Stefano
6	domenica	A. Di Stefano
7	martedì	A. Di Stefano
8	mercoledì	A. Di Stefano
9	giovedì	A. Di Stefano
10	venerdì	A. Di Stefano
11	sabato	A. Di Stefano
12	domenica	A. Di Stefano
13	martedì	A. Di Stefano
14	mercoledì	A. Di Stefano
15	giovedì	A. Di Stefano
16	venerdì	A. Di Stefano
17	sabato	A. Di Stefano
18	domenica	A. Di Stefano
19	martedì	A. Di Stefano
20	mercoledì	A. Di Stefano
21	giovedì	A. Di Stefano
22	venerdì	A. Di Stefano
23	sabato	A. Di Stefano
24	domenica	A. Di Stefano
25	martedì	A. Di Stefano
26	mercoledì	A. Di Stefano
27	giovedì	A. Di Stefano
28	venerdì	A. Di Stefano
29	sabato	A. Di Stefano
30	domenica	A. Di Stefano

**ANTI
BRUMM®**

Anti Brumm
150 ml
20% di sconto
Validità 3 mesi



N. 1 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®

Escoriatio Graffiorus non vede l'ora che inciampi

Vita Merfen
pomata
20% di sconto
Validità 3 mesi



Il nostro
ORIGINALE
è di ritorno

**Cura le piccole ferite
e previene le infezioni.**

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



VERFORA®
PER LA VITA

La Masseria della solidarietà

I Comuni di Lugano e di Porza, la Fondazione Francesco e il Rotary Club Lugano-Lago si sono alleati per donare una nuova casa al Centro Bethlehem. L'immobile storico di Cornaredo diventerà anche una locanda con alloggio, una sala multiuso e un negozio artigianale.



Un progetto sociale per la rinascita

Nel 2019 il Consiglio Comunale della città di Lugano ha concesso il diritto di superficie della Masseria di Trevano alla Fondazione Francesco per l'aiuto sociale, diretta da Fra Martino Dotta. Questa delibera storica permette di ristrutturare e offrire contenuti importanti a un edificio rurale molto amato dalla cittadinanza. La fattoria giace dismessa da più di trent'anni. Diversi potenziali investitori si sono fatti avanti in passato, con progetti più o meno originali che non si sono concretizzati a causa dei costi connessi al recupero degli edifici. Ora, grazie alla collaborazione con il Rotary Club Lugano-Lago, è possibile attivare risorse che vanno dall'aspetto economico (finanziamenti) a quello operativo (cantiere), indispensabili per garantire la sostenibilità di un'operazione così impegnativa. La Masseria ospiterà la sede del Centro sociale Bethlehem, una locanda con alloggio, una sala multiuso e un negozio artigianale. Per la città sarà un nuovo luogo di ritrovo in grado di favorire l'incontro fra generazioni e ceti differenti, e un tributo al passato rurale di Lugano e del Cantone Ticino. La fine dei lavori è prevista nel 2023.





Spietato contro corona,
delicato sulla pelle.



**Sterillium
Protect & Care
Gel**
20% di sconto
Validità 3 mesi

LA DISINFEZIONE DELLE MANI HA UN NOME:

**Sterillium[®]
Protect & Care**

Odore particolarmente gradevole



HARTMANN

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

L&R People.Health.Care.



- Primo soccorso per la detersione di tagli e abrasioni superficiali
- Imballato singolarmente – perfetto da portare con sé
- L'ideale per la detersione accurata e indolore di tutte le ferite e abrasioni!
- Immancabile da ogni armadietto del pronto soccorso



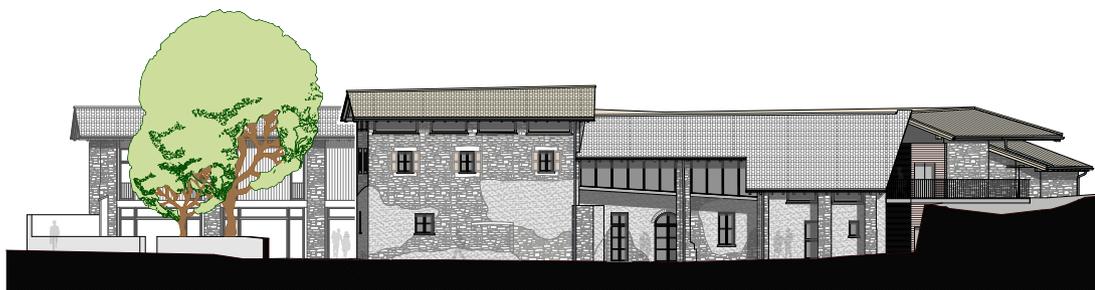
Nuovo

**Ferita pulita –
guarigione pulita**



Il Pad premiato per la cura delle ferite.
Per saperne di più: www.debrisoft.ch

Lohmann & Rauscher AG · Oberstrasse 222 · 9014 St.Gallen · Svizzera



Facciata Est



www.romeo.com



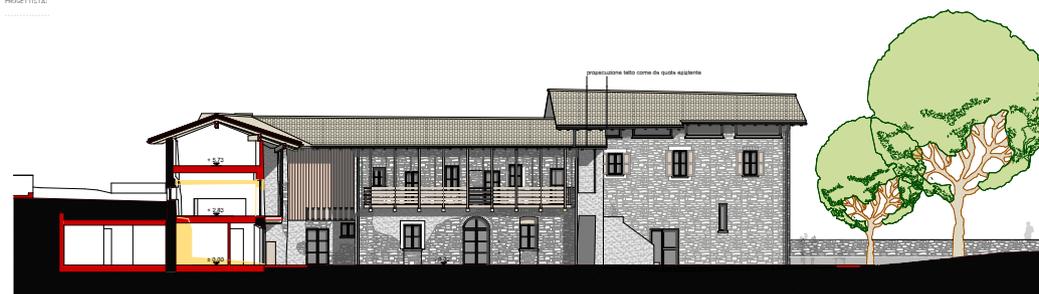
Comune di Porza



Città di Lugano

PROGETTISTA:

www.romeo.com



Facciata Ovest corte e Sezione F_F



www.romeo.com



FONDAZIONE
FRANCESCO

Un restauro rispettoso del passato

L'ex Masseria di Cornaredo si trova a valle del promontorio morenico storicamente appartenente al Castello di Trevano. L'edificio è costituito da un insieme di costruzioni contigue susseguites nel tempo. La data di costruzione non è nota ma la sua esistenza è già citata in un documento del 1351. L'ex Masseria rappresenta un interessante esempio di architettura rurale spontanea a corte, tipica del Sottoceneri. La definizione della sua forma odierna è avvenuta nel tempo per aggregazione di corpi di fabbrica resasi necessaria dallo sviluppo dell'attività agricola. Il progetto in corso è finalizzato a ricavare dall'edificio esistente gli spazi necessari per accogliere le attività del Centro Bethlehem: in particolare la mensa sociale e i servizi annessi, gli uffici amministrativi della Fondazione e una sala polivalente. Sono inoltre previsti il restauro dell'antico torchio, protetto quale manufatto storico, e la creazione di una locanda con alloggio. Gli introiti di quest'ultima contribuiranno a finanziare l'attività benefica della Fondazione e gli importanti oneri della ristrutturazione.



Kamillosan
la gamma
20% di sconto
Validità 3 mesi



**Vivere
significa imparare**

Kamillosan®

Versatile e naturalmente
delicato per tutta la famiglia!



Kamillosan® è indicato sia in caso di escoriazioni, ferite da graffio, screpolature della pelle, che nella cura degli eritemi cutanei del lattante e di infiammazioni e irritazioni dei capezzoli.

Si tratta di medicinali o dispositivi medici.
Leggere il foglietto illustrativo o richiedere
la consulenza di personale qualificato.

©2021 MEDA Pharma GmbH
(a Viatris Company),
8602 Wangen-Brüttisellen



VIATRIS

LESIONI?

Nessuna scelta.



Similasan



Similasan
Arnica plus
20% di sconto
Validità 3 mesi



La tua scelta.

In caso di lesioni.

Sono dei medicinali omologati.
Leggere i foglietti illustrativi. Similasan AG

Lo stato precario degli edifici impone interventi per il consolidamento statico strutturale, nel rispetto dell'impianto architettonico esistente. Il progetto di restauro conservativo prevede il mantenimento del fascino antico dei fabbricati, in particolare delle facciate, con la relativa patina legata allo scorrere del tempo che sarà minuziosamente restaurata e completata con interventi puntuali al fine di soddisfare le nuove esigenze degli spazi interni.

Un grande abbraccio simbolico

Per il Sindaco di Lugano, l'inizio dei lavori per il recupero della Masseria di Cornaredo e del suo torchio costituisce senza dubbio una di queste occasioni privilegiate. In primis per i suoi nobili intenti sociali, resi ancora più importanti dal delicato periodo che stiamo vivendo. Perciò tiene a ringraziare di cuore la Fondazione Francesco per l'aiuto sociale e Fra Martino Dotta per l'encomiabile e continuo impegno a favore delle persone in difficoltà. Un suo grazie molto sentito va a anche al Rotary Club Lugano-Lago per il grande e fondamentale sostegno a uno splendido progetto che dopo tanto tempo rimetterà a disposizione di tutti un edificio storico e di pregio, rinnovato architettonicamente e nei contenuti. Così che la popolazione potrà presto godere di ulteriori attività solidali e culturali, e di nuovi spazi aggregativi aperti verso la città come in un grande abbraccio simbolico.

Valorizzazione di un luogo storico

Per il Sindaco di Porza, con l'avvio dei lavori alla Masseria di Cornaredo prende corpo un'opera auspicata da decenni, ossia la valorizzazione di un luogo storico che rappresenta un'importante testimonianza del passato. La Masseria occupa una porzione di terre che apparteneva al Castello di Trevano, costruito nel 1168-1190, anch'esso tuttora appartenente territorialmente al Comune di Porza. Ora, con la pianificazione dell'intero comparto denominato Nuovo Quartiere di Cornaredo (NQC) e grazie alla lungimiranza del Rotary Club Lugano-Lago, l'antica dimora si trasformerà in un luogo di ritrovo aperto a tutta la popolazione. Si congratula quindi con gli iniziatori che hanno reso possibile la realizzazione di questa importante opera e a nome del Municipio di Porza augura a tutti un buon lavoro!

Abbiamo bisogno anche del vostro aiuto

Dal 2010 il Centro sociale Bethlehem offre accoglienza diurna a Lugano. Oltre a garantire servizi di refezione (colazione e pranzo) e la cura dell'igiene personale (doccia, bucato e cambio abiti), propone consulenza sociale di base. Ora la Fondazione Francesco per l'aiuto sociale desidera svilupparne ulteriormente le attività e la rete di sostegno. A questo scopo promuove il progetto dell'ex Masseria di Cornaredo insieme con la Città di Lugano, il Municipio di Porza e il Rotary Club Lugano-Lago. L'immobile diventerà non solo la nuova sede del Centro Bethlehem, ma anche un luogo d'incontro e di solidarietà per chiunque ne condividerà lo spirito. Naturalmente la Fondazione conta anche sull'aiuto di quanti desiderano partecipare a quest'iniziativa solidale. Le elargizioni a suo favore possono essere dedotte quali liberalità dalle imposte cantonali e federali, in quanto la Fondazione è riconosciuta come ente di utilità pubblica. Grazie di cuore fin d'ora!

*Fra Martino
Fondazione Francesco per l'aiuto sociale*

Queste le coordinate bancarie del conto costruzione:
BancaStato
6500 Bellinzona
IBAN CH02 0076 4180 3736 4200 2

Per maggiori informazioni sulle modalità di partecipazione al finanziamento, rivolgersi a:
Fondazione Francesco per l'aiuto sociale
Direzione e amministrazione c/o
fra Martino Dotta (Direttore)
Via Varrone 12
6500 Bellinzona
Tel. +41 79 303 61 09
info@fondazionefrancesco.ch
www.fondazionefrancesco.ch

BIOFLORIN®

Intestino in equilibrio. Vita in equilibrio.

Adatto per tutta la famiglia.

Il probiotico Bioflorin® rigenera la tua flora intestinale e riporta il tuo corpo in equilibrio – in modo da poter assaporare ogni momento.

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

SANOFI 

MAT-CH-2000368 – 04/2020.

OLTRE
40 ANNI
di esperienza nel mercato italiano



SWISS
MADE



Bioflorin
capsule

20% di sconto

Validità 3 mesi



LAVILIN

Nature's Power Deodorant 0% Aluminium



Lavilin

20% di sconto

Validità 3 mesi



Stick

Roll-on



Crema



Wipes



www.lavilin.ch



FARMACIE SPAZIO **SALUTE**

Le Farmacie Spazio Salute vi offrono la possibilità di sostituire gratuitamente il vostro misuratore di glicemia con Accu-Chek Instant.

ACCU-CHEK Instant

Roche



**Sostituzione
gratuita
del vostro
apparecchio**

Validità 3 mesi



Comprensione corretta e intuitiva

Accu-Chek Instant semplifica la misurazione autonoma della glicemia. Permette ai pazienti di comprendere ed interpretare i valori della glicemia con un solo sguardo e acquisire fiducia nel trattamento del diabete.



Il CAS e la voglia di montagna dopo un anno di restrizioni

Il Club Alpino Svizzero con oltre 150'000 soci in Svizzera e le 153 capanne è una delle associazioni sportive più importanti a livello svizzero. Si occupa di formazione alla montagna per tutte le età, di offrire gite ed ascensioni di vario impegno ai propri soci, promuove attività di competizione negli sport di montagna e la gestione dei rifugi alpini. Anche gli aspetti ambientali, divulgativi, culturali e di prevenzione degli incidenti sono parte delle nostre attività. In Ticino le tre sezioni lavorano nello spirito e con gli obiettivi dell'associazione mantello, esclusivamente tramite la disponibilità di tanti volontari. Decine di escursioni accompagnate, corsi di formazione, soccorsi in montagna sono offerti e garantiti dallo spirito originario della montagna, che

vuole essere convivialità, emozioni ed altruismo prima che performance sportiva.

La montagna, un tempo vista come minaccia alla sopravvivenza, è ormai diventata luogo di svago e fuga, per ritrovare sollievo dalla nostra stressante quotidianità. La natura deve però restare al centro della nostra attenzione, così come il rispetto per chi in montagna vive e lavora. Fra chi vive di montagna ci sono i gestori delle capanne, che offrono qualcosa di più di un semplice piatto di polenta. Possono dare consigli e suggerimenti, aiutare chi è in difficoltà, e magari calato il silenzio, raccontare storie o aneddoti su tante estati passate in rifugio.

Durante la scorsa estate la voglia di montagna e di aria aperta, ha spinto tanti neofiti ad affrontare ascensioni per le quali forse non avevano la necessaria preparazione. Il maggior tempo a disposizione per vivere la natura, ha portato spesso ad attività quasi compulsive con mete sempre



più ambiziose. Anche le capanne hanno subito la pressione di ospiti, che regolarmente hanno avuto richieste più adeguate ad un albergo cittadino che ad una capanna alpina.

La digitalizzazione, la disponibilità di relazioni, report, post sui social ha sicuramente facilitato a tutti l'accesso ad informazioni su possibili mete da raggiungere. Tanti cercano di trarre spunto da quanto pubblicato o postato. Si tratta veramente di una generazione di escursionisti "followers" che sta nascendo? Il CAS vorrebbe piuttosto insegnare a camminare in montagna non solo con le proprie gambe, ma anche e soprattutto con la propria testa e con tanta umiltà. Senza sopravvalutare le proprie capacità e condividendo non solo sui social le proprie esperienze, ma anche e soprattutto con i compagni di viaggio e d'avventura.

Il tempo che abbiamo può essere impiegato per prepararsi alla montagna, per pianificare con cura ed attenzione le proprie uscite, per cogliere le giuste condizioni per questa o l'altra gita, per osservare ed ascoltare la natura, per coltivare i rapporti umani e per condividere le emozioni, più che le prestazioni.

È questo l'augurio che mi faccio per chi, anche nella prossima estate vorrà frequentare le nostre magnifiche montagne. Gestire bene il tempo per evitare di trovarsi in situazioni spiacevoli a causa di una scarsa pianificazione, trovare il tempo per coltivare i rapporti umani con chi ci accompagna o con chi vive la montagna, e prendere tempo per ascoltare, ed apprezzare la natura che ci circonda.

Giovanni Galli

Club Alpino Svizzero
Sezione Ticino - Lugano
casticino.ch
info@casticino.ch



Cedraflon®

à l'extrait de cédrat corse

Ravviva le
tue gambe!

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

Idrata • Rinfresca • Calma

DISPONIBILE
IN FARMACIA



SERVIER
Healthcare

03/2021

La forza
delle piante
contro i dolori.

Per una vita attiva.

- Con Consolida maggiore
- Forte contro dolori muscolari e articolari
- Effetto lenitivo decongestionante e antinfiammatorio

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

Kytta

Kytta
pomata
20% di sconto
Validità 3 mesi



VERFORA
PER LA VITA

Allergie

Con l'arrivo della primavera la natura si risveglia riacquistando i suoi mille colori e le sue magnifiche forme, le giornate si allungano e le temperature diventano più miti. Questo però comporta anche l'arrivo delle tanto temute allergie stagionali che non sono di pertinenza esclusiva di questa stagione ma sicuramente preponderanti a causa della grande quantità di pollini differenti circolanti nell'aria.

Ma che cosa è l'allergia?

L'allergia è un'ipersensibilità dell'organismo nei confronti di sostanze di per sé innocue, come ad esempio le proteine contenute nei pollini, gli acari della polvere, i peli degli animali, i micofiti, alcuni farmaci, ecc. Nei soggetti allergici l'organismo, quando entra in contatto con una di queste sostanze, scatena una reazione esagerata del sistema immunitario che si traduce in una serie di processi infiammatori a carico di organi e tessuti. I sintomi dell'allergia (alimentare, cutanea, da contatto) si possono riassumere in: naso chiuso o naso che cola, starnuti frequenti, prurito alla bocca, al naso e/o agli occhi, occhi rossi e lacrimazione, prurito e arrossamento cutaneo, ... e nei casi più gravi, si rischia anche lo shock anafilattico.

Per riuscire a placare tali sintomi si può ricorrere all'utilizzo di un classico medicamento antiallergico oppure si può optare per un rimedio naturale.

Qui di seguito sono elencati alcuni esempi di trattamenti antiallergici alternativi.

Il macerato glicerico di Ribes Nigrus possiede delle proprietà antistaminiche ed antinfiammatorie. Grazie a queste caratteristiche può essere utilizzato per il raffreddore da fieno, le congiuntiviti e le bronchiti allergiche. Può essere utile nella prevenzione delle forme allergiche stagionali se assunto almeno un mese prima dell'arrivo delle allergie e durante tutto il periodo d'esposizione mescolando 30-50 gocce in un po' d'acqua 2-3 volte al giorno.

L'Eufrasia possiede una forte attività lenitiva, antinfiammatoria e antiallergica. Per questa ragione in commercio esistono svariati preparati oftalmici che si possono utilizzare anche in caso di congiuntivite allergica.

Esistono inoltre dei **rimedi omeopatici** che possono rivelarsi utili in caso di reazioni allergiche. Tra questi possiamo trovare l'**Allium Cepa** (starnuti, prurito alla gola e naso che cola), **Euphrasia Officinalis** (lacrimazione e irritazione degli occhi), **Sabadilla** (rinite accompagnata da forti e frequenti starnuti e prurito) e **Histaminum** (occhi arrossati, prurito e naso chiuso). Si possono assumere 5 granuli una o più volte al giorno fino al miglioramento dei sintomi. In commercio esistono anche dei composti già pronti all'uso che contengono più sostanze attive che permettono di contrastare più sintomi simultaneamente oppure rimedi da assumere preventivamente per desensibilizzare l'organismo.

Avere un'**alimentazione ricca in vitamina C, omega 3, potassio e magnesio** può aiutare a diminuire la forza dei sintomi associati all'allergia.

In caso di allergia ai pollini bisogna inoltre ricordarsi di risciacquare sovente gli occhi e le fosse nasali con una soluzione salina, lavare i capelli prima di andare a letto, non lasciare i vestiti della giornata nella camera da letto e consultare regolarmente i calendari dei pollini.

Farmacisti Spazio Salute

Farmacisti Spazio Salute



Ribes Nigrus



Eufrasia



Allium Cepa



Sabadilla

Le nostre promozioni



Bepanthen Plus
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 4



Kalugen Calm
Gel & Spray
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 6



DoloSpedifen Forte
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 8



Somatoline Cosmetic
30% di sconto
Validità 2 mesi

a pagina 14



Trousse estiva
Chf 59.00
Chf 29.90
Validità 3 mesi

a pagina 22



Anti Brumm
150 ml
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 24



Similasan
Amica plus
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 28



Kamillosan
la gamma
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 28



Cedratlon
crema 150 ml
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 34

Le nostre promozioni



Bepanthen
Sensiderm e SensiDaily
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 4



Parapic
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 10



Daylong
su tutta la gamma
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 12



Somatoline
Cosmetic
30% di sconto
Validità 2 mesi

a pagina 14



Fenipic plus
Fenistil gel
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 18



Mineral B6
10 capsule
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 18



Trousse estiva
Chf 59.90
Chf 29.90
Validità 3 mesi

a pagina 22



Sterillium
Protect & Care
Gel
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 26



Bioflorin
capsule
20% di sconto
Validità 3 mesi

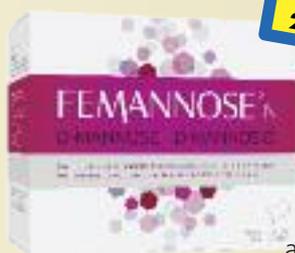
a pagina 30

Le nostre promozioni



Voltaren Dolo forte
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 2



FEMANNOSE[®] N
buste
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 10



Cetaphil
crema e lozioni
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 12



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

a pagina 16



Trousse estiva
Chf 59.00
Chf 29.90
Validità 3 mesi

a pagina 22



Vita Merfen
pomata
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 24



Lavilin
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 30



Kytta
pomata
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 34



Leukoplast
la gamma
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 39

Perfetti per la
farmacia di casa!



Leukoplast
la gamma

20% di sconto

Validità 3 mesi



Basta poco per procurarsi una piccola ferita.
I prodotti di alta qualità Leukoplast® non irritano
la pelle e offrono una protezione sicura.

Leukoplast®

Wound care in best hands

Prezzi primaverili



www.mepha.ch

Richiedete i generici Mepha