

RIVISTA
DI ATTUALITÀ
E BENESSERE



FARMACIE SPAZIOSALUTE



ALPINAMED®

Zafferano Oro

Per far tornare a sorridere l'anima!



Zafferano, curcuma e vitamine del gruppo B
per la **psiche** e i **nervi**



Editoriale

Cara lettrice, caro lettore, sapete cosa fanno gli animali in autunno? Vanno in letargo! Sapete perché tutti noi vorremmo trascorrere le giornate sotto le coperte? Perché è arrivato l'autunno e sentiamo che fuori inizia l'aria fresca e ci vorremmo proteggere. E questo vale anche per i nostri amici animali.

Il letargo è uno stratagemma della natura che aiuta certi animali a superare i mesi più freddi dell'anno. Il letargo non è solo un lungo sonno ma è un totale rallentamento delle attività: la respirazione diviene lenta, il battito cardiaco è quasi impercettibile, la temperatura diviene bassissima (intorno ai 10°), l'apparato digerente è inattivo e la sensibilità ridotta al minimo.

Per quanto riguarda invece i nostri animali domestici... beh di certo loro non vanno in letargo come i ghiri ma fanno delle dormite sul divano che a volte hanno dell'incredibile! Prepariamoci pertanto anche noi all'autunno, ricco però di meravigliosi colori. Buona lettura.

Farmacisti Spazio Salute

www.farmaciespaziosalute.ch

L'Associazione Amici del Caneguida	5	
spazio salute		
Bambini in bicicletta bambini sono imprevedibili	9	
Montagne sicure		
spazio salute		
Cooperanti per un mondo più giusto	13	
i 50 anni di Inter-Agire		
spazio salute		
Pet-therapy	17	
spazio salute		
Omeopatia per il parto	19	
spazio salute		
Farmacie Spazio Salute	20	
spazio salute		
Educazione alimentare e matematica	25	
spazio salute		
Fondazione Art-Therapie	28	
spazio associazioni		
Consigli d'acquisto	30	
spazio convenienza		
Giochi bambini	31	
spazio giochi bambini		
Malattie da raffreddamento	33	
spazio verde		
Giochi	35	
spazio giochi		
Le nostre promozioni	36	
spazio promozioni		

Settembre 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

Lo STRESS,

ti impedisce di vederci chiaro?

Vitamine del gruppo B ad alto dosaggio, vitamina C e zinco.

Al gusto di arancia o cassis.

Berocca

45 cpr effervescenti
100 compresse

20% di sconto

Validità 3 mesi



Berocca



Nervi saldi. Prestazione solida.

Per prevenire la mancanza di vitamine in caso di aumentato carico nervoso.

Sono dei medicinali omologati. Leggere il foglietto illustrativo.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

L.MR-CH-2020319-02

Priorin[®] N

Cura la caduta dei capelli alla radice

Sviluppato
in Svizzera



Priorin N

270 capsule

20% di sconto

Validità 3 mesi



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Questo è un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

L.CH.MKTCC.02.2021.3398

L'Associazione Amici del Caneguida

L'Associazione Amici del caneguida è stata fondata nell'ottobre del 1997 da un gruppetto di appassionati cnofili. Da allora è attiva su tutto il territorio della Svizzera italiana. Attualmente conta una quarantina di soci fra detentori ciechi e padrini che si occupano per conto delle scuole svizzere, dell'educazione di base dei futuri caneguida, per circa un anno e mezzo. Dell'associazione fanno pure parte delle famiglie alle quali è stato affidato un caneguida pensionato, un cane inserito nel programma di riproduzione presso gli allevamenti interni dei centri di formazione o un cane che non ce l'ha fatta a passare le selezioni per diventare una guida per ciechi. Fra i nostri associati ci sono anche persone che sono semplicemente dei sinceri amanti e ammiratori del miglior amico dell'uomo. La sede legale dell'associazione è a Prosito presso il domicilio della sua presidente e tutte le sue attività vengono finanziate dalle tasse sociali e da offerte o donazioni.

I nostri scopi

Noi ci prefiggiamo innanzitutto di sensibilizzare il più possibile la popolazione della Svizzera italiana sul prezioso lavoro delle guide a 4 zampe e sulla problematica legata alla menomazione visiva dei loro detentori. Per questo accogliamo volentieri l'invito delle classi di ogni ordine scolastico, dalla scuola dell'infanzia alle scuole superiori o professionali, di enti, associazioni, club, ecc. Raccontiamo attraverso delle testimonianze, dei filmati, dei giochi o delle brevi dimostrazioni qualche episodio della vita di una persona cieca, che ha deciso di condividere la propria esistenza con un caneguida. Su richiesta partecipiamo a trasmissioni radiotelevisive o a eventi pubblici. Per i nostri soci organizziamo momenti ricreativi e formativi come passeggiate e conferenze, sempre in qualche modo legate al tema cinofilo. Infatti, il motore principale che muove la nostra associazione è: IL CANE, con la sua straordinaria voglia di collaborare con l'uomo e con la sua incredibile capacità di essergli infinitamente utile.

**Associazione Amici
del caneguida**
CH-6526 Prosito
Tel. 091 863 20 79
Ccp 65-114408-1



Mal di testa?

DOLC-SPEDIFEN forte 400
Sollievo in caso di dolori acuti

IBUPROFENE
ARGINATO

www.dolospedifen.ch

3285/02/01/01_01/22/14

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

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

Zambon

RACCOMANDATO DAI DERMATOLOGI.

TRATTAMENTO
COMPLETO PER LA
SUA PELLE
SENSIBILE.

DELLA PELLE SENSIBILE
5
SEGNI

Cetaphil
creme e lozioni
20% di sconto
Validità 3 mesi

CH-CE-2100176

Il lavoro del caneguida

Grazie all'aiuto del suo caneguida, la persona cieca è in grado di spostarsi autonomamente e in tutta sicurezza. Infatti, durante la sua formazione, che normalmente dura almeno 2 anni, il cane impara a segnalare, fermandosi o se gli è possibile aggirandoli, ostacoli posti per terra come tubi o bordini, ostacoli laterali come pali o veicoli posteggiati e ostacoli ad altezza d'uomo come rami sporgenti o cartelli. Su comando sa trovare le strisce pedonali, che purtroppo diventano sempre meno, mostra il bottone da schiacciare all'impianto semaforico, trova scale, sportelli, entrate dei mezzi di trasporto, posti liberi a sedere e tanto altro ancora. Dal canto suo, la persona cieca deve conoscere il percorso, in modo da dare al momento opportuno le giuste indicazioni al suo accompagnatore. Per arrivare sani e salvi a destinazione, il caneguida e il suo detentore devono sapersi muovere come una squadra affiatata. Tra i due deve esserci necessariamente un profondo legame di amicizia e di fiducia reciproca; inoltre devono poter contare anche sulla collaborazione degli altri utenti della strada.

Consigli basilari

Quando vi trovate al cospetto di una persona cieca accompagnata dal suo caneguida vi preghiamo di:

- evitare di distrarre l'accompagnatore a 4 zampe fissandolo, parlandogli o dandogli da mangiare,
- tenere il vostro cane al guinzaglio corto e proseguire speditamente,
- per offrire aiuto interpellare in ogni caso sempre prima la persona cieca.

A causa della pandemia, nello scorso anno e mezzo, pure le attività della nostra associazione hanno subito un brusco arresto. Ora, non da ultimo anche grazie a questo articolo, siamo in fase di ripresa. Siamo grati per aver potuto presentare qualche aspetto della tematica legata al caneguida e se vi abbiamo incuriosito potete contattarci più che volentieri tramite il nostro sito: www.caneguida.ch.



Per rafforzare la vitalità e gli occhi

ALTO DOSAGGIO
1 compressa al giorno



120 compresse pellicolate

12
vitamine

8
minerali

Luteina & zeaxantina

Complex 45+
120 compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi

www.complex.swiss

Complex – vitamine e minerali*

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

axapharm

Il vostro partner svizzero per la salute

axapharm ag, 6340 Baar

La formula L-cistina contro la perdita di capelli

Pantogar
300 capsule
20% di sconto
Validità 3 mesi



pantogar® trattamento contro la caduta dei capelli, lo sfaldamento delle unghie e per la prevenzione della comparsa precoce dei capelli bianchi. La L-cistina è un amminoacido naturale e si trova a concentrazioni elevate nelle cellule pilifere.

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

Merz Pharma (Svizzera) SA, Allschwil

www.pantogar.ch

Bambini in bicicletta I bambini sono imprevedibili

Con il primo caldo sono molti i bambini che inforcano la bici per recarsi a scuola, a praticare sport o raggiungere gli amici.

La cifra:

Ogni anno circa 50 bambini subiscono un incidente ciclistico grave e 2 perdono la vita.

Man mano che crescono, i bambini esplorano il mondo senza i genitori, e in particolare in bicicletta. Le statistiche degli incidenti lo confermano: ben 50 bambini fino a 14 anni ogni anno si infortunano gravemente in bicicletta nella circolazione stradale, e due perdono la vita. Dai dodici anni in su, i bambini si infortunano addirittura più spesso in bici che a piedi.

Ogni seconda collisione è causata dai bambini

Inoltre, dalla statistica emerge che due su tre incidenti ciclistici di bambini sono collisioni con un veicolo o con un pedone, spesso a un incrocio o a un imbocco. Una volta su due è il bambino a causare la collisione. «I bambini non hanno ancora sviluppato appieno la percezione, l'attenzione e la consapevolezza dei pericoli. Inoltre, le manovre di guida non si svolgono ancora in automatismo», spiega Andrea Uhr, psicologa del traffico e ricercatrice presso l'UPI. «Quando si circola in bici bisogna pedalare, guidare, guardare, prevedere e reagire. Tutto questo per i bambini è molto impegnativo a livello coordinativo e cognitivo», continua Uhr. «Per questo è importante esercitarsi molto con loro: inizialmente in cortile o su un piazzale, poi sulle strade di quartiere e in seguito nella circolazione stradale più complessa.»

Solo quando i bambini non dovranno più concentrarsi sulle manovre di guida potranno dedicare piena attenzione al contesto. E il traffico stradale rappresenta una grande sfida per i bambini. Particolarmente difficile risultano le regole della precedenza: chi può procedere per primo e perché? Per valutare correttamente la situazione, i bambini necessitano di più tempo.

Consigli per i genitori



I 4 consigli principali

- Fai sempre indossare il casco ai bambini
- Esercitatevi lontano dalla strada
- Fai in modo che i bambini siano visibili al traffico
- Lascia andare i bambini da soli in strada solo quando ne hanno le capacità

bfu
bpa
upi

Pascal Agostinetti
Capodelegato UPI
per la Svizzera meridionale

NOVITÀ



Supradyn pro
energy-complex
45 cpr effervescenti e 90 cpr
20% di sconto
Validità 3 mesi

STANCA,
perché tutto pesa
sulle tue spalle?



Per i periodi impegnativi

In caso di affaticamento e sollecitazione
del sistema immunitario

Le vitamine del gruppo B contribuiscono al normale metabolismo energetico e alla riduzione della stanchezza, le vitamine C e D contribuiscono alla normale funzione del sistema immunitario. Un'alimentazione varia ed equilibrata e uno stile di vita sano sono fondamentali per la salute. A partire da 12 anni 1 compressa effervescente/pastiglia al giorno.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

L.CH.MKT.CC.11.2020.3248

EAU THERMALE

Avène

lenitiva per natura



Cleanance Comedomed

Riduce i brufoli

Leviga il sollievo della pelle

Previene i segni dei brufoli



LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES
Avène
PARIS



NOVITÀ

Cura «SOS»

Riduce le impurità locali
già dopo 1 giorno

Riduzione delle dimensioni e del rossore con l'applicazione 3 volte al giorno.
Misurazione su 40 soggetti 1 giorno dopo l'applicazione.

Cosa deve saper fare un bambino per andare in bici sulla strada?

Tutto sta nella pratica della guida che richiede numerose capacità.

- Utilizzare la bici: pedalare senza cadere, usare le marce, frenare in modo efficace e sul momento, guidare con una sola mano ecc.
- Conoscere le norme della circolazione.
- Concentrarsi sulla circolazione stradale e riuscire a orientarsi nel traffico.
- Riconoscere i pericoli; ad es. auto che sboccano da strade laterali.
- Valutare distanze e velocità.
- Assumere altre prospettive; ad es. l'angolo morto di un autocarro.
- Reagire adeguatamente a quanto succede nella circolazione stradale, anche agli errori di altri utenti.

Per essere in grado di spostarsi autonomamente e con sicurezza nella circolazione stradale i bambini devono disporre almeno delle seguenti capacità:

- Guardare indietro senza sbandare
- Frenare in base alle situazioni e in modo efficace
- Osservare con attenzione la situazione del traffico oltre a concentrarsi sulla guida
- Inserirsi in modo corretto e senza problemi nel traffico (ad es. svolta a sinistra, rotatoria)



Montagne sicure Affinché la montagna sia sempre un piacere

“Montagne sicure” è uno dei progetti di prevenzione del Dipartimento delle istituzioni del Canton Ticino. “Montagne sicure” pone quali obiettivi principali la sensibilizzazione e il sostegno a progetti legati alla sicurezza ad alta quota in tutte le stagioni dell’anno e all’indirizzo di tutti i suoi frequentatori.

Il progetto prevede la collaborazione con gli Enti interessati e attivi nel settore, con lo scopo di espandere il più possibile le nozioni fondamentali di sicurezza nel particolare ambito della montagna e per questo collabora anche con l’UPI.

Pascal Agostinetti



Maggiori informazioni
nel sito del Cantone
www.ti.ch alla voce
“montagne sicure”

Caduta dei capelli?
Capelli deboli?
Unghie fragili?

Biotin-Biomed® forte



Solo
1 compressa
1 volta al
giorno

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

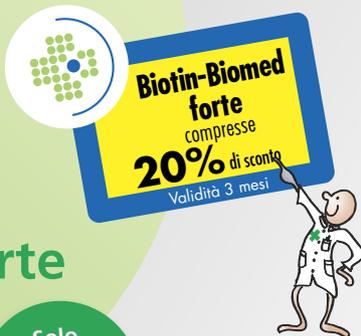
È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

BioMed®

Biomed AG, Überlandstrasse 199, CH-8600 Dübendorf. © Biomed AG. 05/2021. All rights reserved.

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

biotina.ch



Lenisce i tuoi dolori di schiena

per lenire i muscoli tesi e induriti

12 ore di calore terapeutico profondo

senza odori & pratico nella vita quotidiana



Dolor-X Hot Pad
Cintura autoriscaldante da applicare sulla zona lombare

Altri prodotti:
Dolor-X Hot Gel & Roll-on

Dolor-X Hot
20% di sconto
Validità 3 mesi

axapharm



Il vostro partner svizzero per la salute 
axapharm ag, 6340 Baar



“Storie di questo mondo”: i 50 anni di Inter-Agire

L'associazione di cooperazione allo sviluppo con sede a Bellinzona ha pubblicato un libro per i 50 anni di attività. Uno sguardo sui motivi che spingono tante persone a impegnarsi per un mondo più giusto. L'11 settembre si festeggia a Sementina.

Era il 1970 quando un gruppo di giovani desiderosi di essere formati e preparati per «testimoniare il loro impegno cristiano nei paesi del “Terzo Mondo” anche con il lavoro» fonda l'associazione Solidarietà Terzo Mondo, grazie al lavoro di padre Silvio Bernasconi, allora responsabile dell'animazione missionaria della Società svizzera Missionaria di Betlemme.

Oggi quell'associazione si chiama Inter-Agire e, sotto il cappello di Comundo e in alleanza con la Bethlehem Mission Immensee e Interteam, continua ad inviare nel Sud del mondo cooperanti che si impegnano, al fianco di colleghi locali, per una maggiore giustizia sociale. Per sottolineare questo importante traguardo, Inter-Agire ha deciso di pubblicare un libro che raccoglie alcune delle storie nate in questi 50 anni di attività, nel Sud e nel Nord del mondo. Il libro, curato dalla giornalista e scrittrice Sara Rossi Guidicelli, si trova in alcune librerie della Svizzera italiana, oppure contattando la sede bellinzonese di Comundo (058 854 12 10, bellinzona@comundo.org). Eccone qualche estratto.

Chi parte viene trasformato

“Non era solo una voglia di partire: era tutto un modo di essere, di interessarsi al mondo, di aprirsi alle discussioni sulla non violenza, sulle ingiustizie, sull'impegno civile. (...) Per noi questo modo di pensare era legato sia alla nostra fede religiosa sia alla nostra sensibilità politica: credevamo che fosse un dovere etico e morale aiutare gli altri, vicini o lontani che fossero. Poi abbiamo capito che chi parte viene trasformato, che si riceve molto di più di quanto si dà.” (Luca e Silvana Buzzi, in Perù tra il 1973 e il 1976).

Avevo bisogno di riempirmi

“Non era pensabile per me rimettermi a lavorare subito a scuola; dopo quelle esperienze radicali, avevo bisogno di riempirmi in qualche altro modo, almeno per un periodo. Così, mi sono preso un anno sabbatico in Francia per studiare le materie che mi avevano appassionato e incuriosito negli anni haitiani: antropologia, sociologia, meccanismi delle relazioni di gruppo, psicologia sociale, filosofia... Un anno dopo, ricco di quelle riflessioni, ho messo in piedi in Ticino, insieme alle varie Ong locali dell'epoca e le comunità di lavoro delle organizzazioni umanitarie svizzere (oggi Alliance Sud), un centro di documentazione e formazione sui temi legati alle relazioni Nord-Sud. Grosso modo è stata la mia strada in tutta la mia carriera professionale, nella Fondazione Educazione e



comundo 
Cooperanti per un mondo più giusto

Finalmente, con quasi un anno di ritardo per colpa del Coronavirus, possiamo incontrarci per festeggiare: appuntamento sabato 11 settembre dalle 17 al Centro di Ciossetto di Sementina!



Il libro si trova in alcune librerie ticinesi, oppure contattando la sede bellinzonese di Comundo:
058 854 12 10
bellinzona@comundo.org
www.comundo.org/it/50anni
FB: [@comundobellinzona](https://www.facebook.com/comundobellinzona)

Per un bel biondo cenere.

Scoprite la nostra MASCHERA CURATIVA LUCENTEZZA ARGENTEA alla salvia. Il nostro trattamento unico migliora, grazie alla cheratina vegetale, la struttura del capello e neutralizza l'ingiallimento indesiderato.

rausch.ch/salvia



Efficace già dopo la prima applicazione



New

Risvegliate la vostra forza interiore.



In caso di stanchezza o esaurimento, Dynamisan® forte ripristina le vostre capacità psico-fisiche.

Ottenibile in farmacia e in drogheria.
È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.



Sviluppo, Éducation 21 e Supsi. In tutti questi anni, tra le altre cose, ho cofondato la Fosit, la Max Havelaar e ho sempre collaborato con Inter-Agire e oggi con Comundo.” (Oliviero Ratti, ad Haiti tra il 1979 e il 1986).

La cooperazione è un principio dell’umanità

“Per me la cooperazione fra uomini e donne di popolazioni distinte è un principio basilare dell’umanità. La cooperazione fra le genti e i popoli che abbandonano la possibilità di sfruttamento e opportunismo degli uni sugli altri costruisce autentica umanità. Riunirsi in progetti per stare meglio orizzontalmente vuol dire arricchimento.” (Silvano Biondi, in Bolivia dal 1984 al 1988).

È un lavoro impegnativo

“Tornati qui ci siamo riavvicinati a Solidarietà Terzo Mondo; i contatti non li avevo mai persi e siamo entrati nel comitato. Sono ormai quasi trent’anni che partecipo ai week-end di formazione, per portare la mia esperienza, conoscere i futuri cooperanti e... seguirli come amico. Ci sono ragazzi in partenza che hanno i nostri stessi ideali, altri che li acquisiscono con il tempo. Si parte con il cuore, una buona preparazione e un senso di rivolta contro le ingiustizie. È un lavoro impegnativo che richiede anche militanza.” (Enzo e Marzia Ritter, in Perù dal 1987 al 1990).

È stato un anno formidabile

“Mi ha lasciato ricordi importanti, nel bene e nel male. (...) L’esperienza in Bolivia mi ha insegnato soprattutto a essere, a pormi diversamente. Ho familiarità con gli imprevisti. Conosco il valore della complicità. Sono più scattante. Forse, più di tutto: mi ha dato la curiosità. Curiosità di tutto, della vita, di sapere come funzionano le cose, di conoscere gli altri.” (Niccolò Gigantelli, in Bolivia dal 2013 al 2014).

Niente è più importante degli esseri umani

“Questi anni di vita filippina non hanno potuto intaccare la mia struttura di personalità che rimane occidentale e tendenzialmente nevrotica, ma di sicuro il contatto con la cultura locale ha modellato la mia attitudine. Si è svolto un processo dentro di me e te lo spiego così: quando sono arrivata, ho notato subito che la gente qui regala il suo tempo con grande generosità. Se arriva una visita tutto si ferma: la colazione, la seduta di terapia, il rapporto di lavoro, tutto viene rimandato e si dà priorità alla visita. E io pensavo: certo che a questo ritmo non si combina molto; come vogliono che funzioni qui l’economia? Adesso penso piuttosto: niente è più importante degli esseri umani. Grazie per avermelo ricordato.” (Laura Rodesino, nelle Filippine tra il 2015 e il 2019).

Se cambi modo di pensare, non diventi mai vecchio

“Chissà chi saremo, dopo. Tutti ci hanno detto: un viaggio così ti cambia, ti resta dentro. Dentro ti resteranno pezzetti di ogni persona che incontri, con cui scambi qualche mese, qualche anno di vita. Li abbiamo sentiti, quelli già partiti, già tornati: hanno uno sguardo pieno di vita, come se avessero gli occhi più grandi di prima. Sentirsi straniero in un luogo è una delle sensazioni più interessanti di cui puoi fare esperienza, ci hanno detto. A patto che qualcuno ti accolga, ti ascolti, ti racconti. Non diventi mai vecchio, ci hanno detto, se la tua testa si abitua a cambiare modo di pensare, se valuta le idee degli altri.” (Giulia Favilla e Matteo Falteri, attualmente in Nicaragua).



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 è certificata ZEW0 ed è sostenuta da donatori privati e istituzionali.




**Louis
 Widmer**
 SWISS DERMATOLOGICA


La crema da giorno altamente efficace attenua le rughe e offre una protezione di lunga durata contro l'invecchiamento prematuro della pelle e gli influssi ambientali nocivi. La pregiata combinazione di principi attivi stimola e preserva le naturali funzioni anti-età della cute. Disponibile anche senza profumo.

REGALO

Extrait Liposomal (7,5 ml),
 valore **CHF 14.20**
 con ogni cura per il giorno



Cura per il
 giorno. Ottimale per il
 vostro tipo di pelle.

PROTEGGE E IDRATA EFFICACEMENTE

MADE IN SWITZERLAND 
www.louis-widmer.com

CALMA E SONNO

Similasan




In caso di stress.

In caso di disturbi del sonno.



Similasan
 rilassante e per dormire
20% di sconto
 Validità 3 mesi



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

Pet-therapy

Il termine *pet-therapy*, coniato nel 1964 dallo psichiatra infantile Boris M. Levinson, si riferisce all'impiego degli animali da compagnia per curare specifiche malattie. In questo ambito è doveroso distinguere le diverse tipologie di approcci, a seconda che prevalga la componente cosiddetta *ludico-ricreativa*, quella *educativa* o quella *terapeutica*.

Numerose evidenze scientifiche dimostrano le potenzialità dell'impiego degli animali come strumento di cura, in particolare negli ospedali e nelle case di riposo per anziani, strutture in cui le persone sono separate dall'affetto e dal supporto dei propri cari. La presenza di un animale agisce come un "rompighiaccio", offre argomenti di conversazione e, in ultima analisi, stimola la comunicazione e le relazioni sociali. Anche nel caso di persone affette da disturbi dello spettro autistico, che presentano difficoltà a comunicare e interagire con gli altri, l'introduzione di cani nelle sedute terapeutiche ha avuto effetti incoraggianti: rapido miglioramento del livello di attenzione e della frequenza delle interazioni sociali, sia verbali sia non verbali, e riduzione delle stereotipie comportamentali, cioè di quei movimenti ripetuti senza apparente scopo che spesso caratterizzano il disturbo.

La capacità degli animali di rappresentare un ponte, di favorire le relazioni sociali umane, ha implicazioni pratiche non solo nei percorsi di cura ma anche in ambiti educativi. Diversi interventi per la promozione del rapporto bambino-animale effettuati con l'aiuto degli animali da compagnia, soprattutto dei cani, hanno mostrato la loro efficacia nel contrastare alcuni problemi comportamentali quali, ad esempio, difficoltà di apprendimento, spesso dovute a deficit di attenzione, ed episodi di aggressività. Inoltre, hanno evidenziato il ruolo prezioso che gli animali possono svolgere per facilitare l'integrazione sociale nell'ambiente scolastico, risultato particolarmente importante per i bambini e gli adolescenti con patologie caratterizzate da ritardo nello sviluppo. Numerose evidenze scientifiche dimostrano come crescere con un animale influisca positivamente sullo sviluppo della personalità dei bambini, aumentando l'autostima, la fiducia in sé stessi e migliorando l'empatia (vale a dire, la capacità di comprendere lo stato d'animo degli altri) e il senso di responsabilità. Infatti, la relazione che si stabilisce con l'animale e il rapporto con esso, soprattutto durante il gioco, possono contribuire a favorire, nel bambino, i comportamenti sociali facilitando, così, le modalità di approccio e di interazione tanto con gli altri bambini che con gli adulti.

I meccanismi alla base degli effetti descritti sono ancora in fase di studio. È noto che la sola presenza di un animale durante situazioni percepite come stressanti (per esempio, leggere ad alta voce davanti ad altre persone) riduca i livelli di ansia, la pressione sanguigna e il battito cardiaco. Studi scientifici hanno mostrato come il contatto fisico con un animale induca una riduzione, nel sangue, dei livelli degli ormoni responsabili della risposta allo stress (cortisolo). Parallelamente, esso causa un aumento delle quantità di ormoni e neurotrasmettitori in grado di determinare emozioni positive (endorfine e dopamina) e di ridurre l'ansia e lo stress. Ciò determina anche un miglioramento delle relazioni con gli altri e dell'umore (attraverso la stimolazione dell'ossitocina, un neuropeptide secreto dall'ipotalamo). I risultati delle ricerche più recenti dimostrano, inoltre, come relazioni basate sull'affetto e l'attaccamento possano effettivamente stabilirsi tra specie diverse e determinino anche una regolazione reciproca delle emozioni e dei comportamenti.

Farmacisti Spazio Salute

Farmacisti Spazio Salute



INSIEME PER LA VOSTRA SALUTE

Omeopatia: Unitari - Complessi
Diluizioni: DH, CH, K, LM, Q
Gemmoterapia
Tinture Madri
Oligoterapia

schmidt nagel
Homéopathie

www.schmidt-nagel.com



FORTE CONTRO **IL DOLORE**



**TRIPLA
AZIONE
TERAPEUTICA**



**FORMULA AGLI
OLI ESSENZIALI**

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

SWISS MADE

VERFORA

Omeopatia per il parto

La gravidanza e il parto sono momenti chiave della vita e sono spesso delicati; la donna sarà particolarmente vulnerabile e il suo corpo sarà messo a dura prova. L'omeopatia rappresenta un approccio terapeutico estremamente interessante per le donne in gravidanza ed i loro bambini, grazie alla sua completa innocuità, all'assenza di tossicità e di effetti collaterali, al contrario della medicina allopatrica. L'omeopatia non solo può alleviare i disturbi della gravidanza ma anche aiutare durante il parto... Prima, durante e dopo! Panoramica dei rimedi omeopatici più spesso utilizzati per questo scopo.

Farmacisti Spazio Salute

Prepararsi bene

Il parto è un evento indimenticabile nella vita di una donna, purtroppo non sempre per le migliori ragioni. "Partorirai con dolore" non è solamente un detto biblico, poiché la realtà supera spesso questa ingiunzione, con grande dolore delle partorienti che non hanno chiesto tanto. L'apprensione, lo stress e l'ansia per il momento fatidico sono quindi del tutto naturali. Gelsemium è un rimedio usato spesso per calmare le paure da anticipazione e la mente. Può essere usato anche l'Argentum nitricum, specialmente quando lo stress è accompagnato da diarrea e da un pronunciato desiderio di zucchero.

Mettiamoci al lavoro!

Nell'ultima fase prima del parto, le contrazioni occupano il punto culminante della gravidanza. Caulophyllum è il rimedio per eccellenza durante il parto, quando le doglie sono particolarmente intense, con contrazioni molto dolorose ma di scarsa qualità, cioè di breve durata, irregolari e che non aiutano il travaglio. Può anche essere usato nel periodo post-partum. La sostanza Actea racemosa può essere usata anche per ammorbidire la cervice e regolare le contrazioni uterine, in particolare in caso di "falso travaglio", cioè contrazioni spasmodiche che premono verso l'alto senza alcun cambiamento della cervice. Caulophyllum e Actea racemosa devono essere presi sotto la supervisione dell'ostetrica omeopatica e mai prima del termine. Infine, l'Arnica montana, una pianta ben nota per le sue proprietà analgesiche, può anche essere usata per alleviare il dolore causato dallo stress del muscolo uterino.

Quando non funziona

Partorire non è sempre facile e nemmeno possibile. Quando è necessaria un'episiotomia o un parto cesareo, la cicatrizzazione deve essere sostenuta, per esempio con Calendula o Staphysagria, per aiutare a chiudere il taglio netto causato dall'episiotomia. Nel caso di strappi, che purtroppo possono verificarsi, la Bellis perennis può aiutare a riparare il perineo mentre l'Arnica montana, essenziale per la guarigione, può essere usata per riassorbire il trauma dei tessuti.

Baby-blues e postpartum

Le conseguenze del parto possono essere particolarmente provanti: il parto mette il corpo a dura prova, anche i più agguerriti. Non è raro affrontare un esaurimento fisico e mentale una volta che il bambino è nato. China rubra è un rimedio usato spesso quando si avverte stanchezza a seguito di una significativa perdita di liquidi, mentre Phosphoricum acidum è usato per aiutare, sia psicologicamente che fisicamente, la persona che si trova in uno stato di debolezza generale.

I problemi dell'allattamento

Anche l'allattamento al seno può essere un'esperienza particolarmente dolorosa e può perturbare questo momento unico di condivisione tra madre e figlio. Ricinus communis è usato per promuovere la secrezione e la risalita del latte, Alfalfa per migliorare la qualità e aumentare la quantità del latte mentre Lac caninum può essere usato per stimolare o rallentare la lattazione a seconda della diluizione. Sono la competenza e l'esperienza dell'omeopata - che sia il ginecologo, il medico, l'ostetrica o il farmacista - che determineranno i rimedi più adatti rivolti ad aiutare la giovane madre, a seconda dei suoi sintomi, della sua anamnesi e delle sue condizioni generali. Questo è uno dei principi fondamentali dell'approccio olistico dell'omeopatia: considerare sempre l'individuo come un tutto... E nella sua unicità!



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

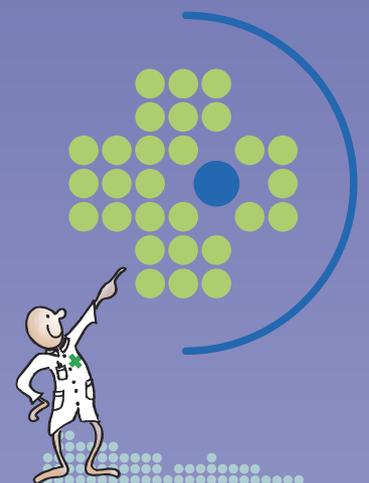
Via Cantonale
Tel. 091 946 44 11

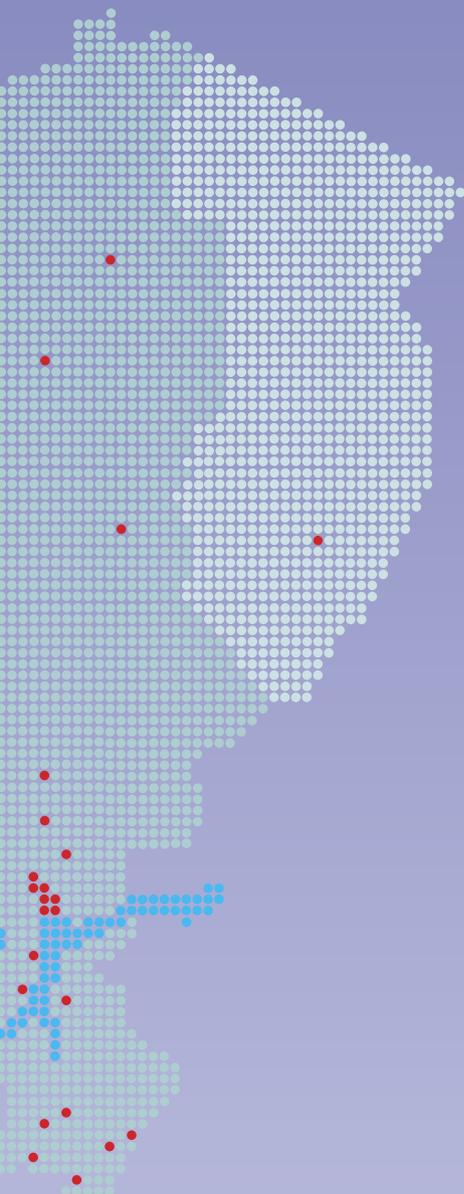
Tesserete

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

LABORATOIRES

KLORANE

L'ANIMA BOTANICA

FORMATO FAMIGLIA

Klorane shampoo 400 ml



1 Conformemente con la norma OECD 301B

EAU THERMALE

Avène

lenitiva per natura

Hydrance

Fonte infinita di
idratazione per
pelli sensibili

* Su tutti i prodotti Hydrance da settembre 2021

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

Ottobre
Borsa spesa
offerta dalle
Farmacie Spazio Salute



Novembre
Grande estrazione
con numerosi premi



Dicembre
Grembiule
in collaborazione con
Mepha



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 ottobre

1	venerdì	A. Trossello
2	sabato	Dr. Andrea Zamboni
3	domenica	Alghero
4	martedì	Dr. Francesco d'Amico
5	martedì	A. Pissello
6	martedì	Dr. Roberto Cossu
7	martedì	Dr. V. Maria del Rosario
8	martedì	A. Moriggi
9	sabato	A. Moriggi
10	domenica	A. Moriggi
11	domenica	A. Moriggi
12	martedì	A. Moriggi
13	martedì	A. Moriggi
14	martedì	A. Moriggi
15	martedì	Dr. Trossello
16	martedì	A. Moriggi
17	martedì	A. Moriggi
18	martedì	A. Moriggi
19	martedì	A. Moriggi
20	martedì	A. Moriggi
21	martedì	A. Moriggi
22	martedì	A. Moriggi
23	martedì	A. Moriggi
24	martedì	A. Moriggi
25	martedì	A. Moriggi
26	martedì	A. Moriggi
27	martedì	A. Moriggi
28	martedì	A. Moriggi
29	martedì	A. Moriggi
30	martedì	A. Moriggi
31	domenica	A. Moriggi

Buono

2021 novembre

1	martedì	Dr. Trossello
2	martedì	Commissione di tutti i dottori
3	martedì	Dr. Moriggi
4	martedì	Dr. Moriggi
5	martedì	Dr. Moriggi
6	martedì	Dr. Moriggi
7	martedì	Dr. Moriggi
8	martedì	Dr. Moriggi
9	martedì	Dr. Moriggi
10	martedì	Dr. Moriggi
11	martedì	Dr. Moriggi
12	martedì	Dr. Moriggi
13	martedì	Dr. Moriggi
14	martedì	Dr. Moriggi
15	martedì	Dr. Moriggi
16	martedì	Dr. Moriggi
17	martedì	Dr. Moriggi
18	martedì	Dr. Moriggi
19	martedì	Dr. Moriggi
20	martedì	Dr. Moriggi
21	martedì	Dr. Moriggi
22	martedì	Dr. Moriggi
23	martedì	Dr. Moriggi
24	martedì	Dr. Moriggi
25	martedì	Dr. Moriggi
26	martedì	Dr. Moriggi
27	martedì	Dr. Moriggi
28	martedì	Dr. Moriggi
29	martedì	Dr. Moriggi
30	martedì	Dr. Moriggi
31	martedì	Dr. Moriggi

Grande estrazione con numerosi premi!

2021 dicembre

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

Buono

Stati influenzali?

Come prevenzione o in caso di stato influenzale conclamato.

Per tutta la famiglia

MEDICAMENTO OMEOPATICO

È UN MEDICAMENTO OMOLOGATO.
RIVOLGERSI ALLO SPECIALISTA E LEGGERE IL FOGLIETTO ILLUSTRATIVO.
N. OMOL.: 52862 (D)

Boiron SA, Berna - www.boiron-swiss.ch



BOIRON®
La vostra salute merita il massimo rispetto®

Oscilloccinum
20% di sconto
Validità 3 mesi



SEDATIF PC®

Ansia?
Nervosismo?
Disturbi del sonno?

Confezione da 40 o 90 compresse

MEDICAMENTO OMEOPATICO

È UN MEDICAMENTO OMOLOGATO.
RIVOLGERSI ALLO SPECIALISTA E LEGGERE IL FOGLIETTO ILLUSTRATIVO. N° AMM.: 51020 (D)
Boiron SA, Berna - www.boiron-swiss.ch

BOIRON®

La vostra salute merita il massimo rispetto®



Sédatif PC®
90 compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi

Educazione alimentare e matematica

Educare a mangiare sano

“Mens sana in corpore sano” lo si è sempre saputo e scritto, un po’ meno applicato. Per questo ben fa la nostra scuola ad inserire nel suo percorso formativo l’Educazione alimentare quale materia obbligatoria in terza media con successivo corso facoltativo in quarta. Capire e far capire come, quando e quanto “mens” e “corpore” siano inscindibili crea quindi una stimolante e costante ricerca di equilibrio fra “quantità” e “qualità”. Nel Piano di studio della scuola dell’obbligo ticinese (2015), “Salute e benessere” e “Contesto economico e consumi” sono enunciati fra i cinque contesti di formazione generale dell’individuo che trovano la loro massima applicazione durante il corso di Educazione alimentare. Dodici lezioni di quattro ore durante le quali si riflette sui consumi, si impara a leggere criticamente le etichette, ci si reca a fare la spesa e si cerca di far capire come fra salute, benessere, ambiente la relazione sia molto stretta e “vitale”. Ma soprattutto, durante ogni lezione si lavora nel laboratorio tecnico preparando con i compagni di classe un menu equilibrato da consumare insieme, in un prezioso momento conviviale durante il quale pure l’esperienza di poter conoscere nuovi cibi o sapori diversi rientra nel più ampio, ma altrettanto importante, campo dello sviluppo personale. Punto cardine di riferimento per la preparazione del piatto equilibrato è ovviamente la piramide alimentare svizzera <https://www.sge-ssn.ch/it/la-ssn/> che prevede per ogni pasto almeno una porzione o due di verdura, un frutto possibilmente di stagione, un farinaceo (pasta, riso, polenta, semolino, patate, pane, leguminose secche,...), un alimento proteico (carne, pesce, uova, latticini, tofu), 1-2 cucchiaini di grasso di qualità che troviamo nell’olio di oliva, nell’olio di colza svizzero, nei semi e nelle frutta a guscio, il tutto accompagnato dalla regina delle bevande: l’acqua, meglio se del rubinetto. Queste esperienze possono essere facilmente collegate alla matematica unendo così in modo pratico e significativo questa disciplina, percepita spesso come esclusivamente astratta, alla quotidianità di ciò che ci circonda.

Matematica e cucina

Sono molteplici le occasioni in cui fra i fornelli mettiamo in gioco conoscenze e abilità relative ai numeri, alle grandezze, alle misure e persino alla geometria. Pensiamo ai vari tipi di numeri coinvolti nelle ricette (naturali, decimali, frazionari), alle operazioni che si applicano quasi inconsciamente per individuare gli ingredienti necessari per realizzare una ricetta, scritta ad esempio per 4 persone ma che deve essere realizzata per 6 persone, all’uso di strumenti di misura per le capacità, le masse e i tempi e perché no, alla stima che possiamo mettere in gioco in cucina quando con creatività scegliamo quanto sale mettere. Ancora più sofisticato potrebbe essere calcolare le calorie da consumare in una giornata per rimanere in forma, tenendo conto delle calorie di ciascuna pietanza, dei valori nutrizionali dei diversi cibi,...; le occasioni per mettere in campo la matematica in cucina potrebbero essere veramente tante e diversificate tra loro. Certamente, cucinare insieme ai bambini può rappresentare un’occasione privilegiata per mettere in pratica, non solo a scuola ma anche in famiglia, concetti astratti in maniera divertente e gustosa. Inoltre, proponendo ricette sane ed equilibrate possiamo renderli allo stesso tempo attenti sull’importanza della scelta degli ingredienti in base alla stagionalità e dei valori nutrizionali di quello che mettiamo nel nostro piatto.

Le creme fredde simmetriche

Per divertirci insieme ai bambini realizziamo un piatto sano e nutriente come due diverse creme di verdura, con le quali è possibile creare simmetrie.

Le due ricette scritte di seguito sono pensate per 8 persone, ma se si è in 4 in famiglia già dobbiamo fare diverse operazioni per dimezzare il numero di ingredienti, ma ancora più complesso sarebbe doverla trasformare per 6 persone. Una volta deciso il numero di persone a cui sono rivolte le ricette, mettiamoci all’opera seguendo le istruzioni. Non è banale individuare la quantità di ingredienti utilizzando in modo adeguato i diversi strumenti di misura per la massa, la capacità e il tempo.

**Luca Crivelli^o,
Serena Fransioli[•] e
Silvia Sbaragli^o**
**^oDipartimento formazione e
apprendimento – SUPSI
di Locarno**
**[•]Esperta di educazione
alimentare nella scuola
dell’obbligo – SIM/DECS**

vitasprint B12

In caso di diminuzione
**delle prestazioni fisiche
e intellettuali**



PM-CH-VTS-20-00011 01.11.2020

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo. GSK Consumer Healthcare Schweiz AG

 **Arkopharma**
LABORATOIRES

l'intelligenza della natura per la vostra salute



NOVITÀ

ARKOROYAL® FORTE, LE API VI OFFRONO CIÒ CHE HANNO DI PIÙ CARO

Da ARKOPHARMA sappiamo che i dolori quotidiani possono essere alleviati con prodotti naturali per la salute.

ARKOROYAL® FORTE è una soluzione di origine naturale a base di Echinacea, propoli, polline, miele e di pappa reale di QUALITÀ PREMIUM, naturalmente dosata in Apalbumina.

- PAPPA REALE BIO NATURALE
- SENZA CONSERVANTI
- SENZA INGREDIENTI CHIMICI



Pappa reale - Propoli -
Polline - Miele - Echinacea



ARKOPHARMA
LABORATORI FARMACEUTICI DI MEDICINA NATURALE.

Crema fredda alle carote	Crema fredda alle barbabietole
<p>Ingredienti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 peperone rosso a pezzetti; • 2 pomodori a pezzetti; • 500 g di carote a pezzetti; • 25 ml di succo di limone; • 50 ml di olio d'oliva; • acqua fredda q.b.; • sale q.b. 	<p>Ingredienti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 400 g di pomodori a pezzetti; • 200 g di cetrioli a pezzetti; • 300 g di barbabietole cotte; • 20 g di basilico; • 1 dl di acqua fredda; • 1 spicchio d'aglio; • 50 ml di olio d'oliva; • sale q.b.
<p>Cuoci le carote per 5 minuti in acqua salata, poi scolale e lasciale raffreddare. Frulla tutti gli ingredienti. Aggiungili dell'acqua fredda fino a ottenere una crema della densità desiderata. Prima di servire, filtra il composto e lascia riposare per almeno un'ora in frigorifero.</p>	<p>Frulla tutti gli ingredienti fino a ottenere una crema. Prima di servire, filtra il composto e lascia riposare per almeno un'ora in frigorifero.</p>



Siamo già pronti per giocare con le simmetrie. In un piatto fondo versiamo le due creme in modo da creare due parti ben distinte. Ora viene il bello! Con una pipetta riempita con panna acida o panna densa da cucina, con cura e attenzione è possibile realizzare un disegno decorando una delle due creme. Si passa poi il piatto e la pipetta a un altro invitato, che dovrà completare il disegno sull'altra crema, facendo in modo che risulti simmetrico rispetto al primo. Lo stesso procedimento può essere seguito anche utilizzando degli ingredienti da disporre simmetricamente sulle due creme, come per esempio crostini di pane o pezzetti di verdura e di frutta.

Se ci si vuole ancora divertire con la matematica fra i fornelli cimentandosi in qualcosa di dolce, è possibile realizzare delle tartine ispirate al celebre gioco cinese del tangram, un antenato dei puzzle composto da sette figure geometriche che vanno accostate fra loro senza sovrapporre.

In un piatto si distribuiscono i sette pezzi del tangram in ordine sparso e, prima di mangiarli, è possibile realizzare divertenti attività, come ad esempio:

1. riprodurre il quadrato iniziale;
2. costruire una figura tangram (costituita dai sette pezzi) di fantasia;
3. riprodurre un modello dato con i sette pezzi (è possibile fare una ricerca su internet per avere degli esempi).

Queste sono solo alcune delle tante esperienze che è possibile vivere in cucina coniugando l'educazione alimentare con la matematica. Non ci resta dunque che augurarvi buon divertimento e buon appetito!

Tartine tangram

Ingredienti:

- pane in cassetta o pan carré (integrale), le cui fette siano il più possibile di forma quadrata;
- marmellate, confetture, miele,...

In un tostapane, o nel forno preriscaldato, tosta le fette di pane finché non risultano dorate e croccanti. Lasciale intiepidire. Spalma su ciascuna fetta di pane del miele, della marmellata o della confettura. Taglia le fette di pane come indicato nella figura, così da ottenere i famosi sette pezzi del tangram.



Fondazione Art-Therapie



FONDATION ART-THERAPIE

*“L’arteterapeuta mi aiutava ad aiutarmi.
Ho scoperto che forse la medicina
per la mia malattia fosse proprio l’arte.”*

Carla, 18 anni, paziente anoressica
all’Ospedale regionale di Lugano

La nostra missione

Creata il 31 luglio 2008 a Ginevra, la Fondazione ART-THERAPIE è un’organizzazione senza scopo di lucro e riconosciuta di pubblica utilità per decreto del Consiglio di Stato del Canton Ginevra. La fondazione ha come scopo quello di sostenere i programmi di arteterapia e musicoterapia che facilitano la guarigione dei neonati, dei bambini e degli adolescenti gravemente ammalati e ricoverati negli ospedali di Baden, Basilea, Berna, Coira, Friburgo, Ginevra, Losanna, Lucerna, Lugano, San Gallo, Winterthur e Zurigo. La fondazione, inoltre, esamina e risponde a tutte le richieste degli ospedali che desiderano integrare questi programmi. Da febbraio la ticinese Silvana Mombelli Thommen è la responsabile amministrativa della fondazione.

I nostri valori

La Fondazione ART-THERAPIE desidera offrire l’accesso all’arteterapia e alla musicoterapia al maggior numero di bambini infortunati, ammalati e ricoverati per contribuire così alla loro guarigione. La fondazione rispetta i contenuti della Convenzione internazionale sui diritti dell’infanzia dell’ONU, assicurando le cure sanitarie necessarie al benessere dei bambini ed è membro di ProFonds, associazione mantello svizzera delle fondazioni di utilità pubblica.

I nostri obiettivi

- Sviluppare le attività d’arteterapia e musicoterapia per i bambini ricoverati presso ospedali e altre strutture di cura in Svizzera.
- Contribuire agli studi e alle ricerche scientifiche legati all’arteterapia e alla musicoterapia.
- Promuovere l’arteterapia e la musicoterapia nei circuiti medici e presso la popolazione, come complemento alle cure mediche prodigate ai bambini gravemente ammalati.
- Favorire gli scambi tra tutte le persone coinvolte nell’arteterapia e nella musicoterapia.

L’arteterapia e la musicoterapia

Per i bambini e gli adolescenti ricoverati in seguito a malattia o incidente, l’ospedalizzazione è un’esperienza drammatica e spesso anche dolorosa. L’arteterapia dà loro la possibilità di esprimersi e di esternare la sofferenza attraverso la creatività e la fantasia, agevolando la comunicazione con il personale curante e con i propri cari. L’arteterapia, la musicoterapia e la danzaterapia sono innovativi approcci terapeutici non invasivi. Integrate in un concetto di cura multidisciplinare e adattate alle esigenze del paziente, queste terapie favoriscono e accelerano il processo di guarigione. Esse offrono un sostegno mirato al paziente e lo aiutano a comunicare attraverso canali non verbali, distanziarsi dalla sofferenza e dal dolore, attingere nuova energia e affrontare la malattia, rielaborare l’esperienza dell’ospedalizzazione, rafforzare l’autostima e migliorare la qualità della vita.

Per i neonati malati e per i prematuri, l’improvvisa separazione dalla mamma alla nascita e la degenza in un ambiente altamente tecnicizzato come il reparto di neonatologia o di cure intensive è un’esper-

rienza traumatica. La musicoterapia è un adeguato intervento individuale di stimolazione e di comunicazione in un momento in cui non è possibile impiegare altre terapie. Essa contribuisce a calmare la respirazione e il ritmo cardiaco, indurre il sonno profondo e migliorare la percezione. La musicoterapia favorisce inoltre la costruzione di un solido rapporto tra i genitori e il bambino, lo sviluppo cerebrale e il successivo sviluppo motorio e prelinguistico.

Il sito www.arttherapie.org fornisce tutte le informazioni sulla fondazione.

L'arteterapia all'Ospedale regionale di Lugano EOC – Sede Civico

L'introduzione dell'arteterapia all'Ospedale regionale di Lugano risale al 2005 e oggi è parte integrante dell'offerta terapeutica interdisciplinare in seno al servizio di pediatria, sotto la direzione del primario dr. Valdo Pezzoli. Due terapeute si occupano dei bambini e degli adolescenti ospedalizzati o in regime di assistenza ambulatoriale. Le sedute, individuali o di gruppo, normalmente completano le altre cure proposte. L'arteterapia è integrata anche nel trattamento di gravi disturbi dell'alimentazione. Il programma "Schema corporeo", inoltre, prevede una seduta di arteterapia prima e dopo un intervento chirurgico. L'obiettivo è quello di dissipare le paure prima dell'operazione. Dall'inizio del 2017, l'arteterapia si applica anche ai pazienti affetti da disgrafia.



L'espressione creativa contribuisce al recupero delle forze nella giovane paziente, Ospedale regionale di Lugano EOC



Musicoterapia presso il prematuro, Ospedale universitario di Ginevra



Fate una donazione per i bambini in ospedale – ora più che mai!

Durante la crisi del coronavirus l'effetto stabilizzante dell'arteterapia e della musicoterapia è stato estremamente importante per bambini e giovani in ospedale e lo è tuttora.

È possibile inviare la propria donazione in modo rapido e comodo dal nostro sito internet: con Twint, PostFinance, carta di credito o PayPal. Basta scegliere l'importo da donare per permettere ai giovani pazienti ricoverati negli ospedali svizzeri di beneficiare dell'efficace approccio dell'arte- e della musicoterapia.

www.arttherapie.org/it/fare-un-dono-it

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

Anagramma pazerello

La mamma è un po' perplessa,
la sua bambina le ha fatto questa richiesta:



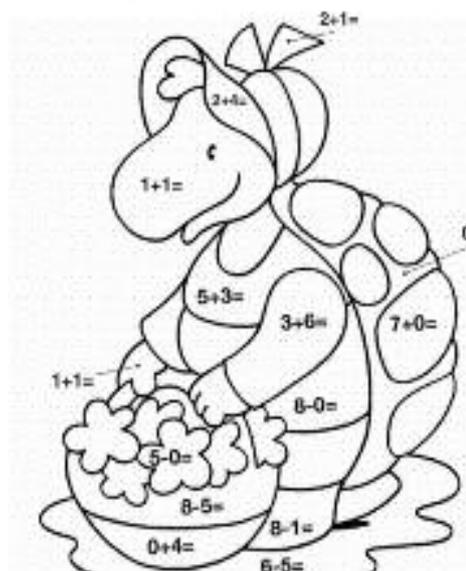
PER FARE MERENDA VORREI QUESTE COSE:

TROTA E ARIETE



Aiutala tu a trovare gli anagrammi giusti così
divertirsi insieme

Colora la tartaruga



- 1 = verde scuro
- 2 = verde chiaro
- 3 = rosa
- 4 = arancione
- 5 = rosso
- 6 = blu
- 7 = marron
- 8 = giallo
- 9 = azzurro

Trova e colora

CERCA NEL RIQUADRO IL NOME DEGLI OGGETTI
CHE VEDI NEI DISEGNI DI CENERENTOLA E SE
NE HAI VOGLIA...COLORA!



Vampate di calore?

Non si scaldi troppo...



**Menosan
Salvia**
compresse

20% di sconto
Validità 3 mesi



1 compressa
al giorno



Menosan® Salvia

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

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

Una risposta naturale



Malattie da raffreddamento

Con l'arrivo dell'autunno e l'abbassamento delle temperature iniziano ad apparire i tipici disturbi dei cosiddetti "mesi freddi". Tra di essi possiamo trovare la famosa influenza, le riniti, le bronchiti e altre patologie d'origine virale o batterica che colpiscono principalmente le vie aeree superiori e inferiori. Queste malattie possono rendere il periodo invernale fastidioso e faticoso da superare, soprattutto per bambini ed anziani che sono generalmente più colpiti.

Ma come fare per evitarli?

Lo stile di vita rappresenta il fulcro della prevenzione: una corretta alimentazione e l'esercizio fisico rappresentano infatti i cardini principali per poter superare nelle migliori condizioni possibili l'inverno. In secondo luogo bisogna mettere in pratica le ormai famose (vista l'attuale situazione) misure protettive: lavarsi le mani accuratamente e regolarmente ed evitare i luoghi affollati. Per prevenire l'apparizione delle malattie da raffreddamento si possono inoltre assumere, per tutto il periodo invernale (da ottobre a marzo), preparati che favoriscono la stimolazione del sistema immunitario. In questo modo aiutiamo il nostro organismo a combattere gli agenti patogeni in questione aumentando le nostre difese immunitarie. Tra questi trattamenti preventivi troviamo ad esempio la vitamina C, l'Echinacea o gli oligoelementi.

Come curare in modo naturale i sintomi da raffreddamento?

In caso di **raffreddore** è importante assumere molti liquidi sotto forma di acqua o tisana. La tisana allo zenzero e limone è un valido alleato grazie alle sue proprietà antibatteriche e anti-infiammatorie che donano sollievo alla respirazione.

Quando il naso è "chiuso" bisogna effettuare frequentemente dei lavaggi nasali con acqua fisiologica in modo da decongestionarlo oppure inalare vapore caldo (può rivelarsi utile anche aggiungere qualche goccia d'essenza di timo o di un altro olio essenziale decongestionante come tea tree, eucalipto, rosmarino e/o menta).

Le essenze possono inoltre essere applicate localmente sotto forma d'unguento balsamico oppure apprezzate come sali nella vasca da bagno.

In caso di **tosse** è fondamentale avere un'adeguata idratazione, quindi bere tanto privilegiando bibite calde ed evitando di fumare o esporsi al fumo passivo.

La tosse può essere classificata in secca e irritativa oppure grassa con presenza di muco. Nel primo caso bisogna controllare che nella stanza in cui si dorme l'aria non sia troppo secca, questo perché l'eccessiva siccità provoca irritazione e infiammazione delle mucose con conseguente comparsa dello stimolo a tossire. Come rimedio naturale si può ricorrere all'olio essenziale di cipresso o alla tisana di malva.

Per la tosse grassa invece si privilegiano i preparati a base di miele in quanto favoriscono lo scioglimento del muco e si può bere una tisana di timo (Attenzione: il miele non può essere dato sotto l'anno di età).

Per il trattamento della tosse esistono in commercio una moltitudine di prodotti pronti all'uso: possono spaziare dall'omeopatia, alla fitoterapia, al macerato glicerico o altro ancora.

In caso di **mal di gola** si possono fare dei gargarismi con acqua salata oppure con la tisana di malva. Esistono inoltre degli spray a base di propoli o di salvia che permettono di alleviare il fastidio alla gola. Anche in questo caso il miele, grazie alle sue virtù antisettiche e anti-infiammatorie, è un altro utile alleato così come l'olio essenziale dell'albero del tè.

Farmacisti Spazio Salute



Rosmarino



Salvia



Eucalipto



Tea tree



Timo



Malva

Farmacisti Spazio Salute

Distensione e relax per tutto il giorno.

Per affrontare le giornate con leggerezza e rigenerarsi la notte: **zeller distensione** in caso di tensione nervosa e **zeller sonno forte** per le difficoltà ad addormentarsi e a dormire ininterrottamente.

A BASE VEGETALE.

DAI 6 ANNI.



Sono medicinali omologati. Leggere il foglietto illustrativo.
Max Zeller Söhne AG,
8590 Romanshorn,
www.zellerag.ch

0621/1713

zeller



Zeller
compresse
rilassanti e per dormire
20% di sconto
Validità 3 mesi

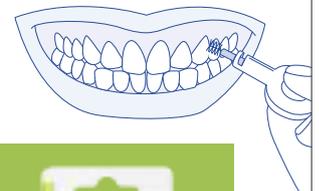


**zeller distensione,
zeller sonno forte**

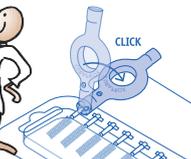
CURAPROX

FILO INTERDENTALE ALL'AVANGUARDIA.

Il primo sistema calibrato per la pulizia degli spazi interdentali.



Curaprox
interdentale
20% di sconto
Validità 3 mesi

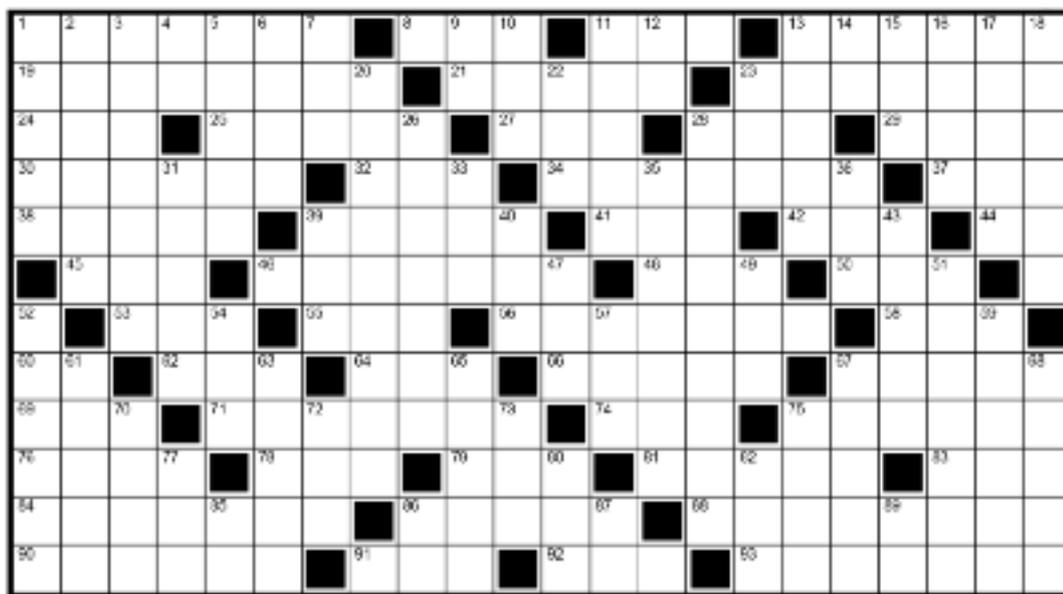


SWISS PREMIUM ORAL CARE

www.curaprox.ch

▶ Scannerizzare il codice QR per un video di istruzioni o curaprox.ch/it/info/refill.





Orizzontali

1. Bianco come l'avorio - **8.** Le raganelle... dei rebus - **11.** Angolo in breve - **13.** Prima della domenica - **19.** Da esse si estrae un gustoso latte - **21.** La pensée è quella del pensiero - **23.** È tra Colombia e Perù - **24.** Bilanciano gli altri - **25.** Un veloce spuntino al bar - **27.** Cortile agricolo - **28.** Uno da cui si discende - **29.** Quelle importanti si cerca di non dimenticarle - **30.** Vendono un bianco alimento - **32.** Era "late" per la cantante Carol King - **34.** Disarmoniche - **37.** Mieì a Parigi - **38.** Giulivi, allegri - **39.** Pesci... per spaghetti - **41.** Atlantic Standard Time - **42.** Forma di pensiero orientale - **44.** Iniziali di Twain - **45.** Una somma di secoli - **46.** Sdraiata - **48.** Precede Aviv - **50.** Messaggio in breve - **53.** Internazionale (abbrev.) - **55.** Lo zio degli spagnoli - **56.** Via di comunicazione - **58.** Ab Urbe condita - **60.** Così si pronuncia la chiocciola in informatica - **62.** Così in latino - **64.** Altare che fumava - **66.** L'ufficio della diocesi - **67.** Linea di partenza - **69.** La Norma di un film premiato con l'oscar - **71.** Un taglio praticato nel legno per incastrarne un altro - **74.** Educava i figli dei signori - **75.** Un impianto per... ascoltare - **76.** American National Standards Institute - **78.** Lo esclama il dispettoso - **79.** Confederation Africaine de Cyclisme - **81.** Pronto per essere seminato - **83.** Istituto in breve - **84.** Si dà alle cose da mettere in mostra - **86.** Vasi per l'olio - **88.** Puntino... d'arcipelago - **90.** Imperituri, immortali - **91.** Colpevoli - **92.** Antes de Nuestra Era - **93.** Una trasmissione televisiva dedicata a un unico protagonista.

Verticali

1. Seguaci, imitatori - **2.** Tutt'altro che originale - **3.** Come certi ideali - **4.** Pari in grado - **5.** Custodiscono testamenti - **6.** I valorosi - **7.** Coreografia allo stadio - **9.** Louis Vuitton - **10.** Le vocali di metrica - **11.** Così è la Vittoria di Samotracia - **12.** Simbolo chimico del sodio - **13.** Il Walter che scrisse "Ivanhoe" - **14.** L'oro del chimico - **15.** Segue "Breaking" in una fortunata serie TV - **16.** Il Levine cantante dei Maroon 5 - **17.** Lo adoravano i pellirosse - **18.** Lionello che è stato doppiatore di Woody Allen - **20.** Incantate, affascinante - **22.** Optical Image Stabilizer - **23.** Longoria attrice - **26.** È simile al piccione - **28.** Che stanno davanti - **31.** Al di là nei prefissi - **33.** Poesia di tono elevato - **35.** Locale in cui si servono pasti - **36.** Ente Autonomo Merci - **39.** Una "com" in tv - **40.** Prefisso che vale sei - **43.** Ardite, azzardate - **47.** Quello du triomphe si trova a Parigi - **49.** Fu sposa del biblico Giacobbe - **51.** Ristabilisti, risanati - **52.** Mettere in mare la nave - **54.** Il Burton regista - **57.** Non mia - **59.** Ne va fiero il gallo - **61.** Dea cartaginese - **63.** Non crudi - **65.** Un codice per la codifica di caratteri - **67.** Si conservano in sacrestia - **68.** Azienda petrolifera francese - **70.** In gergo motoristico è una chiacane - **72.** Piccolo corso d'acqua, ruscello - **73.** Introducono certi annunci economici - **75.** Un cartello in prossimità di un incrocio - **77.** International Animai Rescue - **80.** Monosillabo del corvo - **82.** Abbrevia l'associazione - **85.** Il Nielsen di Una pallottola spuntata (iniz.) - **86.** Degenti senza denti - **87.** Due lettere d'encomio - **89.** Iniziali del musicista Clapton.

Sudoku

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

Le nostre promozioni



a pagina 4



a pagina 6



a pagina 8



a pagina 14



a pagina 16



a pagina 18



a pagina 34

Le nostre promozioni



a pagina 4



a pagina 6



a pagina 8



a pagina 10



a pagina 14



a pagina 24



a pagina 26

Le nostre promozioni



a pagina 12



a pagina 12



a pagina 24



a pagina 32



a pagina 34



a pagina 39



a pagina 40

Otrivin Raffreddore Plus

Triplo effetto contro il raffreddore

- Libera il naso in qualche minuto
- Favorisce la cicatrizzazione
- Protegge la mucosa nasale grazie al dexpanthenolo



È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

Flector Plus Tissugel®

Applicare invece di massaggiare.



Combatte il dolore e l'infiammazione in caso di slogature, contusioni e strappi muscolari con ematomi ed edemi.



**Flector Plus
Flector EP**
20% di sconto
Validità 3 mesi



Flector EP Tissugel®

Applicare invece di massaggiare.



Combatte il dolore e l'infiammazione localmente in caso di artrosi sintomatica del ginocchio.

Sono dei medicinali omologati.
Leggere i foglietti illustrativi.

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



Caring Innovation