

RIVISTA  
DI ATTUALITÀ  
E BENESSERE



# FARMACIE SPAZIOSALUTE



# Una ricetta a base di principi vegetali in caso di naso chiuso e tosse



- Scioglie il muco viscoso
- Decongestiona il naso chiuso

**Naso chiuso?**  
**Sinupret® extract.**



- Calma la tosse
- Scioglie il muco viscoso

**Tosse?**  
**Bronchipret® Timo Edera Sciroppo.**

Sinupret® extract: Medicamento fitoterapeutico in caso di infiammazioni acute non complicate dei seni nasali .

Bronchipret® Timo Edera Sciroppo: Medicamento fitoterapeutico per lenire la tosse con formazione di catarro in caso di bronchite acuta.

Sono medicinali omologati. Leggere il foglietto illustrativo.

## Editoriale

Cara lettrice, caro lettore, l'evento che segna ufficialmente la fine dell'autunno e l'inizio della stagione più fredda nell'emisfero boreale, ovvero quello a nord dell'equatore, è chiamato solstizio d'inverno: oltre ad essere un momento simbolico di passaggio tra due stagioni, si tratta di un vero e proprio fenomeno astronomico che coinvolge i movimenti del Sole e della Terra, dai quali dipende la durata del giorno, che raggiunge il numero minimo di ore nel corso dell'anno, mentre la notte è, al contrario, la più lunga dell'anno. Quest'anno, il solstizio d'inverno sarà il 21 dicembre 2021 e avverrà precisamente alle 16.59.

Visto il periodo, il pensiero va immediatamente al Natale e a tutto ciò che lo circonda. Desideriamo pertanto augurarvi delle Serene Festività, ricche di tutto ciò che fa bene al cuore e all'anima.

*Farmacisti Spazio Salute*

[www.farmaciespaziosalute.ch](http://www.farmaciespaziosalute.ch)

<b>La disabilità non può soffocare la speranza</b>	<b>5</b>	
spazio salute		
<b>Terza età</b>	<b>9</b>	
spazio salute		
<b>L'arte della riflessologia</b>	<b>13</b>	
spazio salute		
<b>Apporto insufficiente di vitamina D?</b>	<b>15</b>	
spazio salute		
<b>I disturbi invernali</b>	<b>17</b>	
spazio salute		
<b>Soluzioni naturali per non passare l'inverno a soffiarsi il naso</b>	<b>19</b>	
spazio salute		
<b>Farmacie Spazio Salute</b>	<b>20</b>	
spazio salute		
<b>Debrisi</b>	<b>25</b>	
spazio salute		
<b>Comundo</b>	<b>28</b>	
spazio associazioni		
<b>Baby Help-Mamy Help</b>	<b>31</b>	
spazio salute		
<b>Stanchezza invernale</b>	<b>33</b>	
spazio verde		
<b>Consigli d'acquisto</b>	<b>34</b>	
spazio convenienza		
<b>Giochi</b>	<b>35</b>	
spazio giochi		
<b>Le nostre promozioni</b>	<b>36</b>	
spazio promozioni		

.....  
Dicembre 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

NEOCITRAN

gsk

# INSIEME CONTRO INFLUENZA E RAFFREDDORE



**Combatte** **6**  
sintomi  
dell'influenza e  
del raffreddore

Febbre, mal di testa e dolori articolari,  
brividi, naso chiuso e naso che cola.

È un medicamento omologato.  
Leggere il foglietto illustrativo.

I marchi sono di proprietà di GSK  
o concessi in licenza a GSK  
GSK Consumer Healthcare Schweiz AG

PM-CH-NEOC-21-00045 27.08.2021

## La disabilità non può soffocare la speranza

*Sostegno alle persone amputate nei progetti di cooperazione allo sviluppo*

**Una disabilità fisica non dovrebbe ostacolare una persona dal condurre una vita attiva e produttiva, piena di sogni e conquiste personali. SwissLimbs – un'Ong ticinese attiva nel settore della riabilitazione orto-protesica nei Paesi del Sud del mondo – mira a quest'obiettivo: offrire una speranza a chiunque, ovunque. Di camminare, lavorare, sognare e soprattutto sorridere.**

La maggior parte delle persone che soffrono di disabilità fisiche o mentali vive nel Sud del mondo. Circa il 15% della popolazione mondiale (quasi un miliardo di persone) convive con una disabilità, costituendo la più grande minoranza al mondo: di queste, quasi l'80% si trova nei Paesi in sviluppo. Le persone che già vivono potenzialmente in maniera precaria a causa della loro appartenenza geografica, devono anche fronteggiare altre ulteriori pesanti problematiche in quanto persone affette da handicap. In aree dove già è normalmente ostico trovare un lavoro o un reddito per mantenere sé stessi e la propria famiglia, chi è affetto da disabilità avrà infatti ancora più difficoltà nel raggiungere quest'obiettivo.

Oltre alle difficoltà oggettive causate dalla disabilità, una persona affetta da handicap dovrà anche confrontarsi con lo stigma sociale, che la perseguiterà per tutta la durata della sua vita. Ovunque nel mondo, stereotipi, pregiudizi e stigmatizzazione contribuiscono alla discriminazione e all'esclusione dei disabili e spesso e volentieri anche delle loro famiglie. La vita per le persone affette da handicap, nel Sud come altrove, non è né ovvia né tantomeno semplice.

### **L'obiettivo di SwissLimbs: "Mobilità per tutti, ovunque!"**

SwissLimbs è un'Ong ticinese, fondata nel 2016 e con sede a Sementina, che mira a offrire una soluzione globale a tutte le persone affette da disabilità che non possiedono un accesso adeguato ai servizi sanitari e di riabilitazione ortopedica.

SwissLimbs propone delle innovazioni tecnologiche per consentire una riabilitazione avanzata ma al contempo accessibile a coloro i quali vivono nei Paesi in sviluppo. Per raggiungere quest'obiettivo, ha creato un approccio che mira da un lato al trasferimento tecnologico atto a formare i professionisti della riabilitazione locali e dall'altro alla costruzione di infrastrutture ortopediche e all'approvvigionamento dei materiali necessari alla fabbricazione di protesi e ortesi. In questo modo, SwissLimbs assicura una continuità ai suoi progetti, formando gli specialisti che poi lavoreranno nelle strutture ortopediche realizzate o riabilite dall'Ong.

Dalla sua creazione, SwissLimbs ha effettuato 38 missioni nei suoi Paesi di progetto, ripristinando la mobilità a più di 2'400 pazienti disabili, formando oltre 260 tecnici ortopedici durante più di 12'000 ore di formazione, SwissLimbs ha inoltre creato 7 cliniche ortopediche in Africa e ha recentemente ultimato il suo primo ospedale riabilitativo. Swiss-Limbs è attualmente attiva in sette Paesi in Africa: Uganda, Mozambico, Tanzania, Sierra Leone, Ruanda, Malawi e Guinea issau.

### **Asia: "Grazie alle mie protesi ho ritrovato la voglia di vivere e anche un lavoro"**

L'inclusione delle persone amputate che hanno beneficiato dei progetti di SwissLimbs costituisce un'altra priorità dell'organizzazione. In alcuni dei suoi progetti, infatti, sono impiegate persone affette da disabilità che dapprima hanno potuto usufruire dei servizi offerti da SwissLimbs. È il caso ad esempio di Asia, una giovane donna di 20



**SwissLimbs**  
Mobility now.

Associazione SwissLimbs  
Via Pobbia 6  
6514 Sementina – Svizzera  
info@swisslimbs.org  
www.swisslimbs.org  
CCP: 69-204392-9  
IBAN:  
CH27 0900 0000 6920 4392 9



**Dona ora con  
TWIN!**

-  Scansiona il codice QR con l'app TWIN
-  Conferma importo e donazione



# Rafredoris Fortis mi prende per il naso



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

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

**VERFORA**  
PER LA VITA



## VICKS VAPORUB

da frizionare e inalare\*

**ALLEVIA 4 SINTOMI  
DEL RAFFREDDAMENTO**

1. Tosse
2. Rinite
3. Mal die gola
4. Disturbi di tipo bronchitico

\* Frizionare con prudenza a partire da 2 anni, inalazione dai 6 anni. È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

TO: Procter & Gamble Switzerland SARL



**VERFORA**  
PER LA VITA

anni che vive in Tanzania, nella città di Mwanza. Nel 2019, Asia – incinta di due mesi – a seguito di un'emorragia si è recata all'ospedale di Mwanza, dove però ha contratto un'infezione a causa delle scarse condizioni igieniche. Quest'infezione si è rapidamente estesa, obbligando i medici ad amputarle entrambe le gambe al di sotto del ginocchio e nove dita delle mani. Quando è tornata a casa, dopo aver perso anche il figlio che portava in grembo, Asia credeva che la sua vita fosse finita. Fortunatamente, il destino ha voluto diversamente: Asia è infatti entrata in contatto con il team del Mwanza Prosthetics & Orthotics Workshop (MPOW), riabilitato da SwissLimbs nel 2018, che le ha ridonato speranza e voglia di sorridere. Oggi, grazie alle sue protesi, Asia può camminare nuovamente e all'MPOW ha trovato un lavoro e una famiglia. Inizialmente, Asia visitava regolarmente il centro come volontaria per incoraggiare gli altri amputati e dare loro la forza per andare avanti, mentre ora vi è stata impiegata come motivatrice, ispiratrice e portavoce. In cerca di una protesi e di una speranza, Asia ha trovato molto di più e la vita le sorride nuovamente.



## **Adama: "Ho perdonato chi mi ha fatto questo e non penso a quello che non posso fare, ma preferisco a pensare a quello che riesco a fare con una sola mano"**

SwissLimbs cerca di donare speranza per un futuro migliore, là dove il bisogno è maggiore e il destino più tragico. È il caso ad esempio di Adama, colpita duramente dalla guerra civile che imperversava in Sierra Leone. Quando aveva otto anni, i ribelli hanno assaltato il suo villaggio, assassinando tutti gli adulti che non erano riusciti a fuggire. Adama ha dapprima assistito impotente all'uccisione dei suoi genitori per poi essere raggruppata assieme a tutti gli altri bambini sopravvissuti, subendo l'amputazione della mano, inferta da un colpo di machete scervo di ogni pietà. Dei circa venti bambini mutilati, alcuni sono morti dissanguati, di altri il destino è rimasto incerto: Adama è sopravvissuta poiché è stata soccorsa da suo fratello maggiore, che era riuscito a scappare dal villaggio. Adama ha imparato a perdonare i suoi malfattori e a ritrovare la gioia di vivere pensando a quello che riesce a fare e non a quello che non può più fare con una sola mano. Adama ha ricevuto una nuova mano cosmetica durante la formazione per tecnici ortopedici di maggio 2021 in Sierra Leone, a Freetown.

Oppure Frank, un bambino sorridente e dolce di 12 anni che frequenta e vive a Nyanza, in Ruanda. A causa di una malattia congenita, prima che compisse un anno di età, i dottori sono stati costretti ad amputare la sua gamba sinistra ben sopra il ginocchio. Fino ad oggi, Frank non aveva mai posseduto una protesi. Durante la missione di SwissLimbs a giugno 2021, ha quindi ricevuto la sua prima protesi, corredata da un ginocchio super performante.

Guerre, malattie, incidenti e assistenza medica insufficiente sono le problematiche che attanagliano maggiormente le persone che vivono nel Sud del mondo, causando delle disabilità permanenti e troppo spesso totalmente debilitanti. Vivere con una disabilità non è facile e nei Paesi in sviluppo è ancora più complesso. Ciononostante, SwissLimbs ha compiuto molti passi affinché la mobilità possa essere un diritto per tutti, ovunque, e che la disabilità diventi un elemento di inclusività. SwissLimbs è uno dei principali attori nel cambiare il modo in cui il mondo guarda la disabilità: non più con rassegnazione e disperazione, ma con soluzioni applicabili che portano la speranza di un futuro luminoso.



# Bruciori di stomaco?

Questi due faranno passare al diavoletto la voglia di ridere.



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



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

APROMICHIPANZ/0001-04/2021

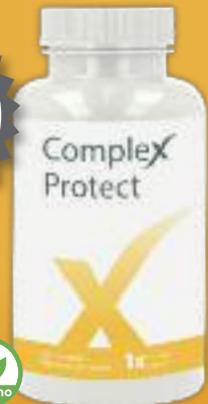
Takeda Pharma AG, Opfikon



# Per sostenere il sistema immunitario



**ALTO DOSAGGIO**  
1 compressa al giorno



120 Compresso pellicolate



vitamina C  
zinco  
E

selenio

Complex Protect  
compresse  
**20% di sconto**  
Validità 3 mesi



Complex – vitamine & minerali\*

www.complex.swiss

\*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

## Terza età

### A passo sicuro attraverso l'autunno e l'inverno



**bfu  
bpa  
upi**

**Pascal Agostinetti**  
Capodelegato UPI  
per la Svizzera meridionale

**Per camminare su foglie bagnate o superfici ghiacciate ci vogliono stabilità ed equilibrio, capacità che si possono migliorare con un allenamento non solo fisico ma anche mentale.**

In età avanzata c'è chi si rintana in casa non appena foglie, neve o ghiaccio rendono le strade scivolose. Ma c'è anche chi si ritiene sufficientemente in forma per affrontare i rigori dell'inverno. Perché una persona anziana affronta la stagione fredda senza alcun timore mentre un'altra si rinchioda in casa non appena le temperature scendono? Semplice: la prima si allena regolarmente, la seconda no.

Con l'età la massa muscolare e la capacità di equilibrio diminuiscono e il rischio di cadere aumenta. Un allenamento adatto può rallentare questo processo. Secondo uno studio dell'UPI, una persona su due sopra i 60 anni fa regolarmente esercizi per prevenire le cadute. «Allenarsi è essenziale», conferma Barbara Pfenninger, esperta in prevenzione delle cadute all'UPI, che consiglia di allenare in modo combinato la forza, l'agilità, l'equilibrio e... la forma mentale.

#### **Aumentare la fiducia in sé stessi**

Barbara Pfenninger ci spiega che la forma mentale è effettivamente importante per evitare scivoloni in autunno, ma anche per contrastare la paura di cadere. «L'ideale è allenare contemporaneamente le capacità motorie e quelle cognitive», consiglia Pfenninger e rimanda al sito [camminaresicuri.ch](http://camminaresicuri.ch) che contiene un'infinità di esercizi da fare a casa o in gruppo, alternando preferibilmente le due opzioni. L'obiettivo di tutti gli esercizi è limitare il rischio di inciampare o scivolare e migliorare la reattività in situazioni inaspettate. «La persona che raggiunge questo obiettivo si sente più sicura», spiega Barbara Pfenninger, «è consapevole di essere ben allenata e ha più fiducia in sé stessa».

Ma allenarsi due o tre volte alla settimana non è un po' troppo impegnativo? No, secondo Barbara Pfenninger. Basta non iniziare con esercizi troppo difficili e non superare i propri limiti. A questo proposito può essere utile fare il test di movimento proposto sul sito dell'UPI per individuare il livello di allenamento più adatto: «leggero», «standard» e «plus». Indipendentemente dalla forma fisica sono inoltre consigliati gli esercizi del livello «mentale».

#### **Fidarsi delle sensazioni «di pancia»**

Il fitness mentale aiuta anche a valutare correttamente le proprie capacità, oltre alla forma del momento. «Ci sono giorni in cui ci si sente meglio di altri. Con l'età, tuttavia, il rischio d'infortunio

# OCCHI SECCHI?

**EYE**  
PHRASIA *plus*



**Similasan**



**Similasan**  
occhi secchi  
**20%** di sconto  
Validità 3 mesi



**EYEPHRASIA<sup>plus</sup>**  
Più che dell'eufrasia.

In caso di occhi secchi,  
irritate e lacrimanti.

Sono dei medicinali omologati.  
Leggere i foglietti illustrativi.  
T&S Eye Care Management AG

La carie iniziale è  
~~invisibile~~ reversibile

con **elmex<sup>®</sup> gelée**



**elmex**  
gelée  
**20%** di sconto  
Validità 3 mesi



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

**elmex<sup>®</sup> gelée**  
Rinforza dall'interno. Protegge dall'esterno.

elmex<sup>®</sup> gelée è un medicinale. Per ulteriori informazioni: [www.swissmedinfo.ch](http://www.swissmedinfo.ch).

può aumentare notevolmente in una giornata no», sottolinea Pfenninger. L'esperta consiglia in ogni caso di seguire sempre il proprio istinto: «Se non ci si sente sicuri quando fuori è tutto ghiacciato, meglio ascoltare la «pancia» e rinunciare a uscire.

Nei prossimi anni l'UPI, Pro Senectute e Promozione Salute Svizzera porteranno avanti e intensificheranno gli sforzi per promuovere l'allenamento e prevenire le cadute. Questo impegno vede coinvolte anche la Lega svizzera contro il reumatismo, Physioswiss e l'Associazione Svizzera degli Ergoterapisti (ASE), alle quali si è aggiunta di recente l'Associazione di Ritmica per gli Anziani.

## Una clessidra per prevenire le cadute

Tutti ci laviamo i denti almeno due volte al giorno. E se sfruttassimo questo momento per prevenire non solo la carie, ma anche gli infortuni da caduta? Chi si lava i denti stando su una gamba sola guadagna in agilità e stabilità. Un piccolo sforzo per un grande effetto, dunque. Basta ricordarci di farlo. Ecco che l'UPI viene in nostro aiuto con una clessidra da fissare sullo specchio o in un altro punto ben visibile del bagno. Pronti? Partenza! Giriamo la clessidra e ci laviamo i denti per due minuti su una gamba sola. Se perdiamo l'equilibrio, cambiamo gamba e continuiamo. Per rendere l'esercizio più facile possiamo tenerci con una mano, per esempio al lavandino. L'esercizio è invece più difficile se ci mettiamo su una superficie instabile o se muoviamo la gamba di lato o all'indietro. La clessidra sarà disponibile da inizio del 2022 su [camminaresicuri.ch](http://camminaresicuri.ch). Date già oggi un'occhiata al sito, vi troverete molti altri esercizi!

## Scopri

**tanti esercizi e una panoramica  
dei corsi su:**

[www.camminaresicuri.ch/allenarsi-a-casa](http://www.camminaresicuri.ch/allenarsi-a-casa)  
oppure tramite il codice QR

**Allenarsi a casa in forma della testa ai piedi**

Un'attività fisica molto utile per gli anziani, adatta a tutti i livelli di preparazione e di grado di mobilità. Un'attività che, oltre a migliorare l'equilibrio e la coordinazione, favorisce la circolazione sanguigna e il benessere generale.

Questa attività è adatta a tutti i livelli di preparazione e di grado di mobilità.

**Leggero**

Per chi ha difficoltà con le gambe, si può tenere una mano sul lavandino o sul bordo del bagno.

**Info per saperne di più:**

[www.camminaresicuri.ch](http://www.camminaresicuri.ch)



**Esercizi per tutti i giorni  
li trovate nella pubblicazione  
dell'UPI al link:**

<https://www.bfu.ch/it/consigli/allenamento-per-la-prevenzione-delle-cadute>  
Oppure scansionando il codice QR

**I vostri esercizi per tutti i giorni**

Pratica ogni giorno gli esercizi più semplici per poi passare a quelli più difficili.

**Gambe forti**

**Info per saperne di più:**

[www.camminaresicuri.ch](http://www.camminaresicuri.ch)



**NEOCITRAN**  
Antitussif

gsk

# TOSSE?

## NEOCITRAN ESPETTORANTE AGISCE IN MODO MIRATO.



**SI LASCI  
CONSIGLIARE**



È un medicamento omologato.  
Leggere il foglietto illustrativo.

I marchi sono di proprietà di GSK o concessi in licenza a GSK.  
GSK Consumer Healthcare Schweiz AG

PM-CH-NEOC-21-00034 18.8.2021

# Carmol allevia i miei disturbi allo stomaco.



### La forza delle erbe medicinali di Carmol®

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

**Carmol® per il tuo benessere.**

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

 VERFORA

## L'arte della riflessologia

### Riflessologia: tra scienza e arte

La Riflessologia è un'arte, una scienza affascinante e una forma estremamente efficace di stimolazione. Lo scopo è di favorire l'insorgere di uno stato di equilibrio e armonia.

**La Riflessologia si basa sulla teoria della stimolazione nervosa: l'esistenza di una relazione a catena tra le terminazioni nervose delle zone riflesse e l'organo in cui si localizza il disturbo. Queste terminazioni nervose, a seconda della pressione esercitata, portano l'informazione al cervello il quale, elaborandola, la trasferisce all'organo interessato.**

Si tratta della trasmissione attraverso il sistema nervoso di un segnale che parte da un punto preciso e che provoca una reazione in un altro punto. Questo meccanismo è reso possibile poiché il sistema nervoso e la pelle sono intimamente legati in quanto originano dal medesimo foglietto embrionale (ectoderma). Ed è proprio in virtù di questo legame che, allorché si va a stimolare la pelle, si agisce in profondità anche sul sistema nervoso.

**La riflessologia è quindi una terapia naturale che tratta secondo lo stesso principio enunciato dall'agopuntura: ogni organo ha un suo punto corrispondente in altre zone del corpo che opportunamente sollecitato, agisce sull'organo stesso. È indicata per neonati, bambini, adulti, anziani per qualsiasi malattia fisica o psicologica e per un'ottima prevenzione, in quanto priva di effetti collaterali.**

Il concetto di riflessologia era conosciuto in ambito terapeutico già nell'Antico Egitto. L'osservazione di questo fenomeno ha dato vita a diverse pratiche curative. Oggi si considerano terapie riflessologiche la riflessoterapia plantare, l'auricoloterapia, la riflessologia facciale e l'iridologia, in cui il corpo è riflesso rispettivamente sulla pianta dei piedi, sull'orecchio, sul viso e nell'occhio. La riflessologia facciale è una terapia relativamente giovane; codificata negli anni Ottanta da Bui Quoc Chau in Vietnam, inizialmente nell'ambito della cura delle vittime della guerra. In seguito Bui Quoc Chau ha continuato ad approfondire questa sua scoperta, cioè il fatto che diverse parti del viso sono direttamente collegate alle altre parti del corpo. Il suo lavoro ha portato a codificare venti mappe del viso per un totale di oltre seicento punti riflessi corrispondenti a tutte le unità anatomiche interne ed esterne del corpo umano.



La riflessologia ripristina il corretto fluire delle energie nel nostro corpo e può essere un valido aiuto per disturbi neurologici, problemi digestivi, disturbi circolatori o urinari, reumatismi, affezioni alle funzioni riproduttive, affezioni cutanee e squilibri del metabolismo, ulcere allo stomaco, acufeni, nevralgie e riequilibrio del sistema nervoso in caso di insonnia o depressione. La Riflessologia Facciale è una delle poche tecniche che permette l'auto-trattamento, particolarmente utile ed efficace per trattare stress, nausea e disturbi allo stomaco.

In Clinica Sant'Anna, all'interno del Mediacentro, ha recentemente aperto un ambulatorio di Riflessologia gestito da Anna Damonti, terapeuta complementare e coach relazionale, attivo il martedì e mercoledì sino alle 20:00.

Mediacentro  
Clinica Sant'Anna  
Via Sant'Anna 1  
CH-6924 Sorengo  
T +41 91 985 14 14  
mediacentro@clinasantanna.ch  
www.clinicasantanna.ch

## Vitamina D3

Contribuisce alla salute delle ossa, dei denti e del sistema immunitario.

Nuovo

Il film orodispersibile che si scioglie sulla lingua.

[www.vitaminad3-ibsa.swiss](http://www.vitaminad3-ibsa.swiss)

L'unica preparazione di vitamina D3 sotto forma di film orodispersibile.

- Uso semplice e dosaggio preciso
- Assunzione senza acqua, ideale per il viaggio.
- Integratore alimentare all'aroma naturale di arancia.
- 1 film al giorno.



Integratore alimentare a base di vitamina D con dolcificanti. Gli integratori alimentari non sostituiscono una dieta variata ed equilibrata e uno stile di vita sano. Tenere fuori dalla portata dei bambini piccoli.



IBSA Institut Biochimique SA, Swiss Business Operations  
Via del Piano 29, CH-6926 Montagnola, [www.ibsa.swiss](http://www.ibsa.swiss)

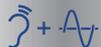
Caring Innovation

## Veroval® DUO CONTROL

### PRESSIONE ARTERIOSA

HARTMANN

Combina 2 metodi di misurazione



Tecnologia DUO SENSOR

Particolarmente adatto per pazienti con aritmia cardiaca



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

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

[www.veroval.ch](http://www.veroval.ch)

Un regalo intelligente per natale



**Veroval**  
Duo Control  
~~Chf 149.-~~ Chf 99.-  
Validità 3 mesi



## Apporto insufficiente di vitamina D?

Le vitamine sono micronutrienti essenziali di cui il corpo ha bisogno per funzionare correttamente. Tra queste c'è la vitamina D. Ne assumiamo solo una piccola parte attraverso il cibo (ad esempio salmone, aringhe, uova, latte e funghi). Il nostro corpo produce lui stesso la maggior parte di vitamina D nella pelle quando essa è sufficientemente esposta al sole.

Nella stagione invernale, quando le giornate si accorciano, la luce solare non è più sufficiente per svolgere questo compito. La capacità della pelle di produrre vitamina D diminuisce con l'aumentare dell'età.

### L'importanza della vitamina D

La vitamina D è coinvolta in una serie di importanti processi metabolici, quindi un adeguato apporto è essenziale per l'organismo.

- ✓ Contribuisce a un normale funzionamento del sistema immunitario.
- ✓ Contribuisce al mantenimento di ossa normali.
- ✓ Contribuisce al mantenimento di denti normali.
- ✓ Contribuisce a un normale assorbimento e metabolismo di calcio e fosforo.
- ✓ Contribuisce a un normale livello di calcio nel sangue.
- ✓ Svolge una funzione nella divisione cellulare.

Un apporto sufficiente di vitamina D è raggiunto quando i livelli ematici superano i 30 ng/ml. Secondo il rapporto svizzero sull'alimentazione, sia il consumo di alimenti contenenti vitamina D, sia l'esposizione al sole, come importanti fonti di apporto di vitamina D, sono insufficienti per coprire il fabbisogno, non solo durante i mesi invernali, ma molto spesso, anche d'estate. Le persone tendono sempre più a proteggersi dal sole e l'uso di creme solari con un fattore di protezione elevato riduce di oltre il 90 % la sintesi di vitamina D nella pelle.

### La maggioranza degli Svizzeri ha un apporto insufficiente di vitamina D

Il 50 % dei bambini e degli adolescenti ha un apporto insufficiente di vitamina D.

Il 50 % degli adulti in età lavorativa ha un apporto insufficiente di vitamina D.

L'80 % della popolazione anziana (> 60 anni) ha un apporto insufficiente di vitamina D.

Il fabbisogno di vitamina D varia in base all'età e a fattori quali sesso, peso corporeo, gravidanza, colore della pelle o menopausa. In condizioni di ridotta esposizione solare, di carenze nutrizionali e nei periodi invernali, può essere necessaria una sua integrazione.

### Chi può trarre beneficio dagli integratori di vitamina D?

Se il tempo all'aperto e la luce solare o la produzione di sintesi del corpo sono insufficienti per produrre abbastanza vitamina D, diventa ancora più importante garantire una dieta ricca di vitamina D. Tuttavia, solo pochi alimenti ne contengono naturalmente quantità significative, inclusi fegato, pesce, uova, burro, formaggio e funghi.

L'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) raccomanda alle persone di età superiore ai 60 anni di assumere ogni giorno un integratore di vitamina D per soddisfare le proprie esigenze. Per chi ha meno di 60 anni, è consigliato almeno nei mesi invernali. C'è anche un maggiore fabbisogno di vitamina D durante la gravidanza, l'allattamento e la menopausa.

### Gocce, compresse o film fuso?

Le forme più comuni sono le gocce o ancora più pratiche le compresse o la formula orosolubile che si scioglie sulla lingua (particolarmente utile quando si è fuori casa o se si ha problemi di deglutizione). Naturalmente, questi integratori non sostituiscono uno stile di vita sano. Quindi uscite all'aria aperta!

Farmacisti Spazio Salute

Farmacisti Spazio Salute

### Raccomandazioni in caso di apporto insufficiente di vitamina D <sup>1</sup>

Dosaggio di vitamina D:

0 – 1 anno	fino a 1000 UI/giorno
1 – 18 anni	fino a 1000 UI/giorno
19 – 59 anni	fino a 2000 UI/giorno
> 60 anni	fino a 2000 UI/giorno
Gravidanza/allattamento	fino a 2000 UI/giorno

<sup>1</sup> Rapporto della Commissione federale per la nutrizione 2012.

# In caso di influenza o sintomi da raffreddamento nessuno può sostituirti

Pretuval® influenza & raffreddamento C allevia mal di testa e dolori agli arti, raffreddore, febbre e tosse secca.



**Pretuval C**  
20 cpr effervescenti  
**20%** di sconto  
Validità 3 mesi



È un medicamento omologato.  
Leggere il foglietto illustrativo.



Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich

LMR-CH-20210623-34

# Lo STRESS

ti impedisce di vederci chiaro?



**Berocca**  
45 cpr effervescenti  
100 compresse  
**20%** di sconto  
Validità 3 mesi

Vitamine del gruppo B ad alto dosaggio, vitamina C e zinco.  
Al gusto di arancia o ribes nero.



## 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

LMR-CH-20210519-02

## I disturbi invernali

### Il raffreddore: sofferenza per naso e occhi

Il raffreddore, tanto fastidioso quanto frequente durante l'inverno, si palesa con svariate manifestazioni: mal di testa, febbre, naso chiuso o gocciolante, occhi irritati o che lacrimano... A seconda dei sintomi predominanti possono essere privilegiati diversi rimedi. Così, quando il naso cola ricorriamo a **Allium Cepa**, se invece è chiuso a **Sambucus nigra**. Se ci lacrimano gli occhi optiamo per Euphrasia. Questi diversi rimedi si trovano anche sotto forma di complesso come **Allium Cepa Complex**, da assumere con il dosaggio di 3 granuli 3-4 volte al giorno fino al miglioramento dei sintomi.

### La febbre, un colpo di caldo che vi vuole bene

La febbre è quasi sempre inseparabile dalle patologie invernali. È la manifestazione che l'organismo si attiva per combattere l'infezione, motivo per cui non dovremmo cercare di sopprimerla troppo rapidamente. I rimedi da scegliere contro la febbre sono **Aconitum Napellus** e **Belladonna**. In termini di dosaggio, sono spesso consigliati in diluizione 9CH. Prendere 3 granuli più volte al giorno (fino a un massimo di 3-4 volte) fino a quando la febbre non scende.

### Tonsillite, bronchite e tosse: grande festa per i mal di gola

La sfera ORL è particolarmente sollecitata in inverno, con i mal di gola comuni in questa stagione. La tosse spesso accompagna le infezioni respiratorie, che di frequente iniziano con un lieve mal di gola. Da qui l'importanza di trattarla non appena compare! **Phytolacca americana**, che si trova anche sotto forma di complesso, è indispensabile fin dai primi sintomi di irritazione o mal di gola. Quando la tosse è già insediata, il rimedio utilizzato dipende dalle sue caratteristiche: quando è secca e dolorosa ricorriamo a **Bryonia**, quando è grassa o persino accompagnata da nausea o vomito scegliamo **Antimonium Tartaricum**. Infine, per una tosse rauca, profonda e convulsa tipo pertosse, è meglio optare per **Drosera**.

### L'influenza, l'incubo invernale

Se c'è una patologia immancabile nella stagione fredda, è proprio l'influenza. Che sia leggera o pesante, l'influenza non dovrebbe essere presa sottogamba a causa delle complicazioni o delle drammatiche evoluzioni che può portare. Per questo la vaccinazione è consigliata ogni anno per gli anziani o le persone a rischio. **Influenzinum** è un rimedio omeopatico essenziale per prevenire le infezioni influenzali. Sviluppato dal vaccino antinfluenzale dell'anno in corso, questo rimedio preso in diluizione 9CH, una dose ogni 2 settimane per 10 settimane dall'inizio dell'autunno (ottobre) è immancabile tra i rimedi stagionali. Si consiglia di alternarne l'assunzione con **Thymuline**, altro rimedio omeopatico indispensabile per l'inverno. Quando prendiamo l'influenza e i sintomi dell'infezione purtroppo sono già presenti, ricorriamo a **Anas Barbariae**, rimedio omeopatico a base di fegato e cuore di anatra barbariae. In termini di dosaggio, va assunto in una diluizione di 200K, dai primi sintomi, prendendo una dose per 5 giorni.

### Prevenire è meglio che curare: rafforzare il sistema immunitario

Il modo migliore per affrontare i disturbi invernali è senza dubbio evitarli! Rafforzare il sistema immunitario deve quindi essere una priorità non appena arriva il primo freddo. Pensiamo a **Thymuline**, un ormone secreto dal Timo che stimola il sistema immunitario e la resistenza generale durante tutto l'inverno. Si consiglia di assumerlo come cura, da fine ottobre, alternandolo con **Influenzinum**, prendendone una dose ogni due settimane e in diluizione 9CH. **Anas Barbariae** può essere utilizzata anche preventivamente, come cura per tre settimane, per rafforzare le difese naturali dell'organismo, proprio come **Echinacea purpurea**, pianta nota per le sue proprietà antinfettive, immunostimolanti e antinfiammatorie. Abbinare a questi rimedi naturali una dieta sana e varia, un sonno ristoratore, un'attività fisica regolare e un basso livello di stress e avrete tutte le carte in regola per affrontare l'inverno nel migliore dei modi!

La stagione invernale mette a dura prova il nostro corpo. Non è una sorpresa che sia il momento migliore per l'arrivo di influenza, raffreddore e altri disturbi. Per fortuna la natura è ricca di risorse per aiutarci ad affrontare la stagione fredda. Panoramica dei rimedi omeopatici per i disturbi invernali.



Farmacisti Spazio Salute

# Un toccasana per la gola e la voce.

SWISS  MADE



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

**Beneficio extra.**  
Grazie alla pellicola  
protettiva che la  
glicerina vegetale  
forma sulle corde  
vocali.

Con la ricetta originale del 1850, solo ingredienti di base accuratamente selezionati, come **glicerina vegetale, succo di frutta naturale** e **alga rossa agar-agar**, vengono lavorati a lungo e con tanta delicatezza.

Dopo tre mesi di maturazione le pastiglie sviluppano appieno il loro aroma intenso, la loro morbidezza e il loro effetto benefico. **Le Grether's Pastilles sono disponibili in quattro deliziose varietà alla frutta.**

## Grether's Pastilles

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

## Le nostre soluzioni naturali per non passare l'inverno a soffiarsi il naso!

**Con il calo delle temperature e dell'umidità ambiente, l'inverno è considerato la stagione dei raffreddori e dei raffreddamenti.**

Farmacisti Spazio Salute

Tuttavia, negli ultimi anni, scopriamo che al freddo si aggiunge la sfida dei cambiamenti di temperatura incoerenti, a causa dei quali bastano pochi giorni per passare da un freddo glaciale a temperature quasi primaverili.

Questa situazione favorisce lo svilupparsi dei virus.

### **Rafforzare il vostro «scudo immunitario»!**

Per mascherare i sintomi e rimettersi in forma, ci sono coloro che subiscono, assumendo paracetamolo o altri medicinali antinfiammatori accompagnati da bevande energizzanti, e coloro che prendono il controllo o rafforzando il sistema immunitario, o accelerando il processo di guarigione quando si ammalano, per evitare di passare l'inverno a letto.

In questo tipo di situazione, la complementarità dei medicinali naturali, a base di piante e principi attivi omeopatici, si rivela estremamente vantaggiosa, poiché conserva la priorità di impiegare rimedi dalle azioni sinergiche multiple, in particolare quando questi possono essere utilizzati da tutta la famiglia e non presentano il rischio di effetti indesiderati o interazioni medicamentose note.

Se avete bisogno di una spinta per affrontare la giornata e lottare contro la stanchezza e lo sfinimento, il ginseng è considerato uno stimolante del sistema immunitario e un antiossidante importante, che migliora le prestazioni e le convalescenze, grazie alla forte concentrazione di aminoacidi, minerali e vitamine che contiene.

Utilizzata dall'antichità, l'Alfalfa presenta un gran numero di benefici.

Questa pianta è ricca di vitamine (A, B1, B3, B5, B6, C e acido folico), minerali (ferro, magnesio, fosforo, selenio, silicio, per citarne alcuni) ed è fonte di molti antiossidanti.

Di fatto, l'Alfalfa contiene la maggior parte delle sostanze necessarie per aiutarvi a mantenere un corpo sano e forte, nonché una buona salute respiratoria.

### **Per un naso in buona salute!**

Il raffreddore è un'affezione ORL che raramente provoca una superinfezione.

Per questo motivo, sia nei bambini che negli adulti, le "ricette della nonna" per via interna, sono la soluzione ideale per fluidificare le secrezioni e decongestionare senza il rischio di seccare o di ferire la mucosa nasale.

### **Mal di gola?**

Il mal di gola è essenzialmente provocato dai virus, molto raramente dai batteri, e insorge spesso in seguito alla comparsa di un raffreddore. In questi casi, inutile sfoderare l'artiglieria pesante con alcuni trattamenti che possono avere un'azione irritante sulle mucose.

### **Tutto fuorché la tosse!**

La tosse è fastidiosa, soprattutto la notte. Ecco perché rappresenta uno dei motivi frequenti delle visite dal medico. Tuttavia, la tosse è un meccanismo di difesa naturale del corpo, che permette di espellere dalle vie respiratorie i corpi estranei, i germi e il muco. Pertanto, quando la tosse è produttiva, non è utile bloccare questa tosse.



Farmacisti Spazio Salute

## 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

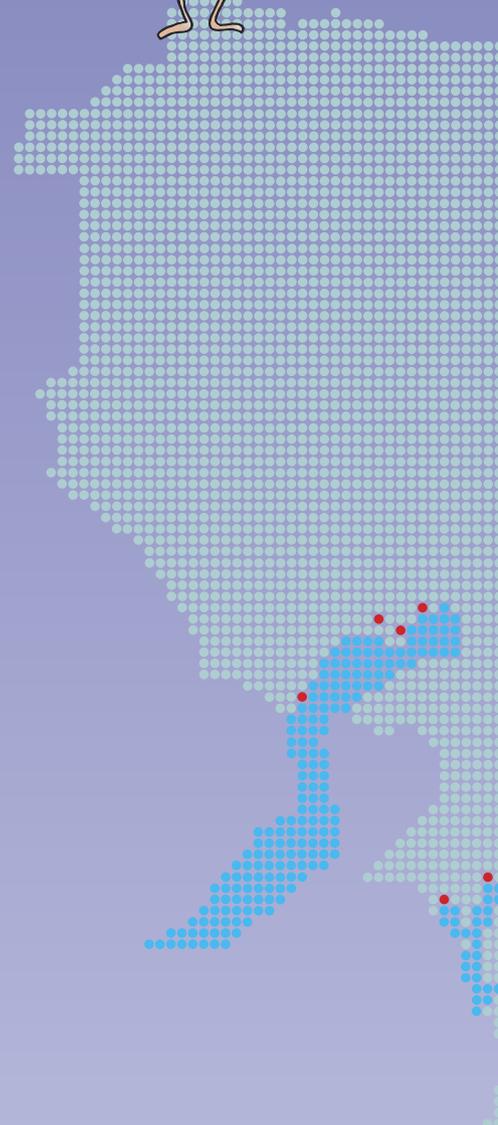
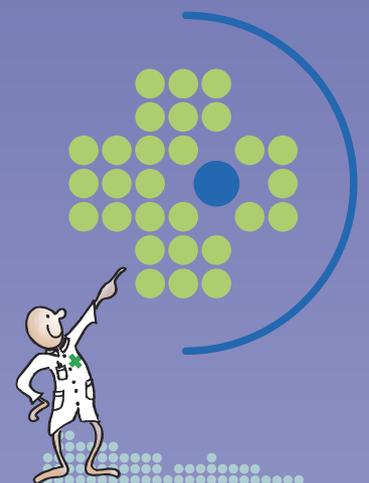
Via Cantonale  
Tel. 091 946 44 11

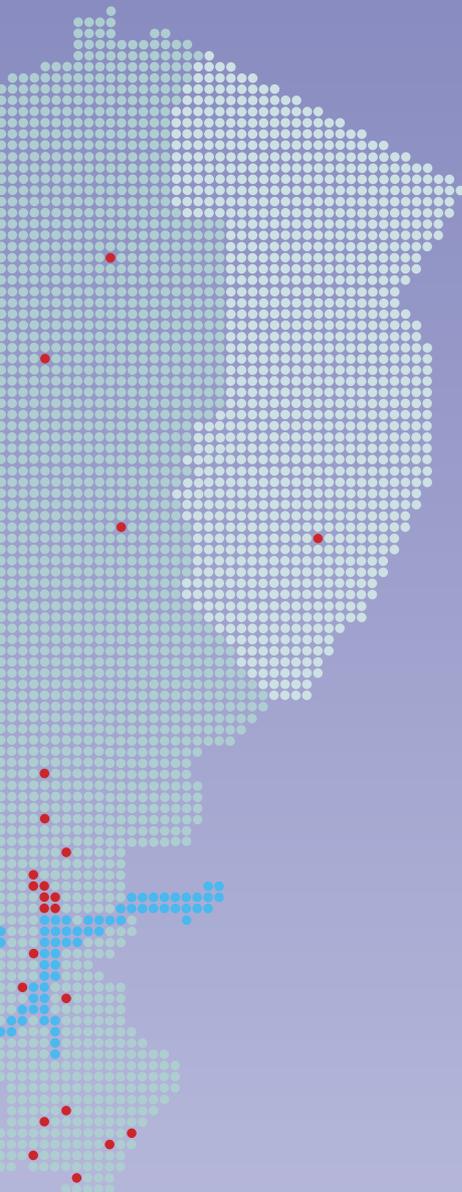
### Tesserete

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 Giardino**

**Coldrerio**  
Via Mercole 6  
Tel. 091 646 94 64



**Farmacia Quisisana**

**Novazzano**  
Via Marretto 3  
Tel. 091 682 03 23



**Farmacia Serfontana**

**Serfontana**  
Centro Serfontana  
Tel. 091 683 05 05



**Farmacia Pestoni**

**Stabio**  
Via Giulia 20  
Tel. 091 647 16 27



**Farmacia Santa Chiara**

**Vacallo**  
Via Gen. Guisan 2  
Tel. 091 683 72 43



Le Farmacie Spazio Salute  
augurano  
Buon Natale  
e  
Felice Anno Nuovo

## Premi del calendario distribuiti da ognuna delle 28 farmacie



1° Premio  
Monopattino



2° Premio  
Casse euboom



3° Premio  
Vino Magnum  
75 anni Tamborini



4° Premio  
Olio d'oliva 500 ml



5°- 6° Premio  
Buoni benzina CHF 30.-



7°- 8° Premio  
Buoni farmacia CHF 20.-

## Calendario 2022

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](http://www.farmaciespaziosalute.ch)

**Gennaio**  
**Disinfettante mani**  
in collaborazione con  
**IVF Hartmann**



**Febbraio**  
**CB12 Boost Chewing gum**  
in collaborazione con  
**Meda Pharma**



**Marzo**  
**Mini Gel doccia Klorane**  
in collaborazione con  
**Pierre Fabre**



**Concorso "Sguardo di animali"**

Nel mese di ottobre potrete partecipare al concorso "Sguardo di animali". Potrete vincere un viaggio allo Zoo di Zurigo.

**Grande sorteggio di una "Renault Twingo E-Tech"**

Nel mese di dicembre potrete partecipare al sorteggio di una Renault Twingo E-Tech. L'estrazione avverrà a inizio gennaio 2023.

Staccate e consegnate in una farmacia Spazio Salute

2022 gennaio	
1 sabato	Maria SS. Madre di Dio
2 domenica	St. Basilio e St. Gregorio IX
3 lunedì	S. Genesio
4 martedì	S. Felice
5 mercoledì	S. Ambrogio
6 giovedì	S. Agostino
7 venerdì	S. Barnaba
8 sabato	S. Spirito
9 domenica	St. Antonio
10 lunedì	S. Agostino
11 martedì	S. Felice
12 mercoledì	S. Ambrogio
13 giovedì	S. Agostino
14 venerdì	S. Barnaba
15 sabato	S. Spirito
16 domenica	S. Antonio
17 lunedì	S. Agostino
18 martedì	S. Felice
19 mercoledì	S. Ambrogio
20 giovedì	S. Agostino
21 venerdì	S. Barnaba
22 sabato	S. Spirito
23 domenica	S. Antonio
24 lunedì	S. Agostino
25 martedì	S. Felice
26 mercoledì	S. Ambrogio
27 giovedì	S. Agostino
28 venerdì	S. Barnaba
29 sabato	S. Spirito
30 domenica	S. Antonio
31 lunedì	S. Agostino

2022 febbraio	
1 martedì	S. Sordani
2 mercoledì	Presentazione del Signore
3 giovedì	St. Stefano e St. Nicola
4 venerdì	S. Felice
5 sabato	S. Agostino
6 domenica	S. Agostino
7 lunedì	S. Spirito
8 martedì	S. Agostino
9 mercoledì	S. Ambrogio
10 giovedì	S. Agostino
11 venerdì	St. Antonio e St. Felice
12 sabato	S. Spirito
13 domenica	S. Antonio
14 lunedì	S. Agostino
15 martedì	S. Felice
16 mercoledì	S. Ambrogio
17 giovedì	S. Agostino
18 venerdì	S. Barnaba
19 sabato	S. Spirito
20 domenica	S. Antonio
21 lunedì	S. Agostino
22 martedì	S. Felice
23 mercoledì	S. Ambrogio
24 giovedì	S. Agostino
25 venerdì	S. Barnaba
26 sabato	S. Spirito
27 domenica	S. Antonio
28 lunedì	S. Agostino
29 martedì	S. Felice
30 mercoledì	S. Ambrogio
31 giovedì	S. Agostino

2022 marzo	
1 martedì	S. Pio
2 mercoledì	St. Giuseppe
3 giovedì	S. Stefano
4 venerdì	S. Felice
5 sabato	S. Agostino
6 domenica	S. Agostino
7 lunedì	S. Spirito
8 martedì	S. Agostino
9 mercoledì	S. Ambrogio
10 giovedì	S. Agostino
11 venerdì	S. Barnaba
12 sabato	S. Spirito
13 domenica	S. Antonio
14 lunedì	S. Agostino
15 martedì	S. Felice
16 mercoledì	S. Ambrogio
17 giovedì	S. Agostino
18 venerdì	S. Barnaba
19 sabato	S. Spirito
20 domenica	S. Antonio
21 lunedì	S. Agostino
22 martedì	S. Felice
23 mercoledì	S. Ambrogio
24 giovedì	S. Agostino
25 venerdì	S. Barnaba
26 sabato	S. Spirito
27 domenica	S. Antonio
28 lunedì	S. Agostino
29 martedì	S. Felice
30 mercoledì	S. Ambrogio
31 giovedì	S. Agostino

# IL MIO IMMUN DRINK VITAMINA C & D, SELENIO & ZINCO

## PER SOSTENERE IL SISTEMA IMMUNITARIO

Vitamina D<sub>3</sub>, vitamina C e gli oligoelementi zinco e selenio contribuiscono alla normale funzione del sistema immunitario. Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e di uno stile di vita sano.

NUOVO



[www.immun-biomed.ch](http://www.immun-biomed.ch)

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf © Biomed AG. 08/2021. All rights reserved.

**BioMed**<sup>®</sup>



SWISS MADE

SENZA CORTISONE, PROFUMO E COLORANTI

Dispositivi medici

**Mavena B12**  
crema e gel acuto  
**20%** di sconto  
Validità 3 mesi

## Mavena B12 allevia il prurito della dermatite atopica

Opzione di trattamento innovativa e delicata per la dermatite atopica con vitamina B12 naturale

- Inibisce l'infiammazione
- Supporta la rigenerazione della pelle

**mavena**  
BETTER SKIN, BETTER LIFE

mavena.com

## DebriSI

Un incidente, una violenza, una catastrofe collettiva o individuale sono eventi potenzialmente traumatogeni. Possono causare in ognuno di noi una serie di reazioni emotive forti al punto da interferire con le nostre capacità di agire sia nell'immediato, sia in seguito. Sebbene non tutti gli eventi critici possano essere considerati traumatici, lo diventano a dipendenza del vissuto e dello stato emotivo della persona coinvolta.

In questi casi è fondamentale poter contare su un sostegno tempestivo, su una presenza che accompagni con dolcezza al rientro alla nuova normalità. In Ticino gli enti di pronto intervento (polizia, servizi ambulanza e pompieri) possono attivare il Care Team Ticino (CTTi), chiamato sempre più frequentemente ad assistere le persone coinvolte in eventi potenzialmente traumatici. In un secondo tempo (mai parallelamente) o qualora il CTTi non fosse stato coinvolto si può far capo all'Associazione dei debriefer della Svizzera italiana (DebriSI), attiva nel nostro Cantone da un ventennio. Con i propri volontari formati sia nell'assistenza psicosociale d'urgenza, sia nel debriefing psicologico e nell'assistenza al lutto si occupa di supportare le persone che hanno subito un trauma o un lutto, di garantire formazione e aggiornamento ai suoi debriefer e agli operatori del lutto, e di sensibilizzare nella prevenzione delle conseguenze negative dovute ai traumi.



Tappa fondamentale del sostegno è la normalizzazione delle reazioni. Spesso, infatti, le persone colpite da un evento potenzialmente traumatogeno sono turbate anche dalle loro reazioni. Sentirsi sopraffatti, non riuscire a dormire, essere iperattivi, provare paura anche in un ambiente sicuro, essere impazienti ed aggressivi; ma anche essere ripetutamente scossi da quanto accaduto pur cercando di non pensarci, avere flashback di giorno o incubi di notte; oppure cercare di diventare insensibili per evitare di rivivere lo shock dell'evento o evitare situazioni che potrebbero ricordare e far rivivere il disastro. Tutte queste (e molte altre) sono reazioni assoluta-

**3M**

# LAVORI A LUNGO IN UFFICIO O A CASA?

Prendi il controllo della postura con **FUTURO™ Correttore posturale**, progettato per aiutare a mantenere una postura corretta.

Il **Correttore posturale** può essere indossato quando si lavora in piedi, alla scrivania o in casa.



**Futuro**  
Correttore posturale  
**20% di sconto**  
Validità 3 mesi



Supportato dal nostro team di esperti costituito da tecnici e professionisti della salute.



**FUTURO™**  
BRACES & SUPPORTS™

**Arkopharma**  
LABORATOIRES

l'intelligenza della natura per la vostra salute

**NOVITÀ**

## ACTIVOX® PROPOLIS, MIELE E PROPOLI I VOSTRI ALLEATI PER L'INVERNO



**Miele & Propoli Sciropo**  
Malva - Eucalipto -  
Echinacea

**Miele & Propoli Spray**  
Malva - Eucalipto -  
Gemme di Pino -  
Timo - Camomilla

**Propoli Compresse**  
Altea comune -  
Papaina - Vitamina C

Senza  
conservanti,  
senza coloranti  
e senza additivi  
chimici

ACTIVOX® Propolis contiene Vitamina C per mantenere il buon funzionamento del sistema immunitario



**ARKOPHARMA**  
LABORATORI FARMACEUTICI DI MEDICINA NATURALE.

mente naturali! Indicano che la persona coinvolta sta iniziando a superare l'evento traumatico e che la psiche ed il cervello stanno facendo del loro meglio per integrare e vivere con quanto è accaduto.

Saperlo spiegare è essenziale per aiutare a ritrovare la calma. Avere pazienza con sé stessi e con gli altri è, inoltre, una cosa preziosa in questi momenti. Lo è anche la presenza, la semplice presenza. Sentire di poter contare su qualcuno è confortante, così come lo è poter ristabilire al più presto la routine giornaliera normale, o il più normale possibile. La stragrande maggioranza di noi ha al suo interno le risorse per poter superare un evento traumatico, ma ognuno ha tempi diversi per la loro attivazione. Occorre, darsi il tempo di "reagire".

Ma se nonostante un sostegno immediato le reazioni non calassero con il passare dei giorni? Allora è consigliabile chiedere aiuto. È utile farlo se il mondo sembra così caotico da non poterci più vivere, se le reazioni descritte precedentemente dopo 4 settimane sono intense quanto il primo giorno o se con il trascorrere del tempo aumentano rendendo la quotidianità di difficile gestione, se si aggiungono disturbi somatici (disturbi addominali, respiratori, mal di testa,...) se la persona ha in precedenza avuto bisogno di un aiuto medico-psichiatrico o psicoterapeutico, se ha già subito e sofferto di un trauma irrisolto, se la famiglia o i colleghi hanno bisogno a loro volta di aiuto pur non essendo stati coinvolti nell'evento. In tutti questi casi la DebrisI offre la possibilità di effettuare un debriefing psicologico individuale o di gruppo.

È importante precisare che il debriefing non è una terapia, ma una tecnica attraverso la quale, con un colloquio strutturato, si aiuta la persona colpita da un trauma ad esprimere le proprie reazioni, i propri meccanismi riguardanti la gestione dello stress aiutandola ad elaborare le reazioni psichiche e fisiche legate all'evento. Avviene in un luogo tranquillo, senza interruzioni, ed ha una durata approssimativa di due ore. Soprattutto è un colloquio unico, seguito dopo 4-6 settimane da un breve incontro di verifica. I debriefing sia individuali sia di gruppo organizzati dalla DebrisI avvengono con la presenza di debriefer preparati e qualificati per esercitare la tecnica citata. Possiedono la capacità e sensibilità nell'avvicinarsi, attraverso il rapporto duale, all'aspetto psicologico delle persone che sono state protagoniste o sono stati esposti a eventi fuori dalla norma.

La DebrisI, inoltre, integrando e perfezionando quella che era l'offerta di Fondazione Scisma di cui ha dapprima ottenuto mandato e poi assorbito l'attività, offre sostegno alle persone colpite da un lutto. Assiste principalmente i familiari, ma anche chiunque si sentisse particolarmente vicino alla persona deceduta. Gli operatori appositamente formati effettuano colloqui individuali o di gruppo allo scopo di supportare le persone nelle fasi del lutto. DebrisI organizza anche incontri di auto mutuo aiuto sull'intero territorio ticinese.

**La DebrisI ha sede in via Cantonale 10 a Savosa ed è sempre raggiungibile allo 076 403 15 55 o via email scrivendo a [info@DebrisI.ch](mailto:info@DebrisI.ch). Informazioni si trovano anche sul sito dell'Associazione [www.DebriSI.ch](http://www.DebriSI.ch)**

## Comundo



### Dal Ticino alla costa keniana per promuovere la formazione

*Diana Ombelli è project manager in informatica e da un anno lavora come cooperante di Comundo a sostegno del North Coast Medical Training College (NCMTC) nella contea di Kilifi. Lo scopo: migliorare l'offerta di corsi online, per aumentare le possibilità formative a livello sanitario.*



La cooperante di Comundo Diana Ombelli si trova in Kenya, dove sta dando il suo contributo per la costruzione di un mondo più giusto. E tu? Sei disposto a fare la tua parte?

Dopo la formazione in scienze forensi a Losanna, l'inizio della carriera professionale a Berna, con lunghi periodi all'estero (in Olanda e in Medio Oriente) e una parentesi a Lugano, la Project manager Diana Ombelli ha deciso di dare un'ennesima scossa alla sua vita: «Ho avuto la fortuna di poter viaggiare in diversi continenti e di rendermi conto delle disparità: in Svizzera abbiamo molte più opportunità a livello di istruzione e di formazione professionale rispetto ad altre parti del mondo. Questo mi ha motivata a cercare nuove vie professionali per poter dare il mio contributo al miglioramento della vita di persone meno fortunate di me. Ecco perché ho deciso di impegnarmi come cooperante di Comundo», ci spiega.

### Cosa significa partire con Comundo?

Comundo è una ONG svizzera che fa cooperazione allo sviluppo nel Sud del mondo e ha una specificità: non si limita a finanziare progetti, ma cerca persone che siano disposte a mettere in campo alcune tra le risorse più preziose: il tempo e la professionalità. Ciò significa che Comundo seleziona professioniste e professionisti svizzeri che accettano di lavorare e vivere per un lungo periodo (in media tre anni) in Kenya, Namibia, Zambia, Nicaragua, Colombia, Bolivia o Perù. Sul posto le e i cooperanti vengono accolti da organizzazioni partner locali con cui collaborano nell'ambito di progetti di sviluppo elaborati dalle organizzazioni stesse, che hanno richiesto il sostegno di un/a professionista dall'estero per raggiungere degli obiettivi specifici. Lo scopo ultimo è acquisire nuove competenze o rafforzare quelle esistenti attraverso l'interscambio, alla fine del quale il progetto dovrebbe andare avanti senza supporti esterni, in modo sostenibile.

### Migliorare la formazione, con l'e-learning

Ecco quindi che nel dicembre dello scorso anno, Diana è volata da Camignolo a Bomani per rafforzare il North Coast Medical Training College (NCMTC), che offre un insegnamento superiore nel campo sanitario, basato sullo sviluppo delle competenze. Partito con una ventina di studentesse e studenti nel 2012, oggi offre corsi a più di 600 giovani, alcuni dei quali risiedono nei dormitori del campus. La politica del NCMTC è di formare persone provenienti maggiormente da comunità locali e che siano motivate a lavorare per un cambiamento durevole e sostenibile in ambito della salute

in queste zone. Il College si impegna a formare personale sanitario in grado di identificare i problemi di salute nelle comunità e di proporre soluzioni appropriate, particolarmente in quelle aree poco servite da strutture sanitarie.

[www.comundo.org/it](http://www.comundo.org/it)  
FB: @comundobellinzona  
Tel: 058 854 12 10  
[bellinzona@comundo.org](mailto:bellinzona@comundo.org)

### **L'apporto della cooperante Diana**

Nel progetto Diana ha duplice ruolo: tecnico, nella gestione informatica della piattaforma, ma anche organizzativo: «L'idea è di migliorare l'offerta – racconta Diana –, per aumentare il numero di studentesse e studenti che si diplomano grazie all'e-learning e incrementare il numero di docenti in grado di condurre sessioni di insegnamento combinato (in presenza e online). Questo aumento è necessario per permettere al numero sempre crescente di studentesse e studenti di beneficiare di lezioni di qualità, che non sarebbero possibili con classi troppo numerose. Nel semestre appena cominciato il numero di iscritte e iscritti ai corsi di base è più che raddoppiato, passando da 120 a 250! Una ragione in più per accelerare la transizione all'insegnamento combinato».

Ma cosa significa per una project manager svizzera vivere e lavorare come cooperante in Kenya? Cosa è cambiato da quando era una dipendente in una banca a Lugano? «La mia routine giornaliera è molto diversa da quando lavoravo in Ticino – ci spiega –, ho mantenuto però alcune cose: fare una pratica mattutina di yoga e fare colazione ascoltando "Rete Tre", così resto aggiornata su quanto succede in Ticino. Affronto nuove sfide in un contesto differente e sconosciuto per molti versi. Fortunatamente, con l'aiuto di colleghi kenioti e non, ho imparato a muovermi nei diversi ambiti, lavorativo e privato, con mia (e loro!) grande soddisfazione, soprattutto quando riesco a rispondere correttamente alle domande in Swahili!».

### **E ora la palla passa a te!**

A Comundo, persone di diversi paesi del Sud e del Nord lavorano insieme per un mondo più giusto. Insieme cerchiamo soluzioni per superare la povertà, la mancanza di prospettive e la violenza che colpiscono le popolazioni svantaggiate del Sud del mondo. Diana sta facendo la sua parte al fianco dei colleghi del NCMTTC, ma ognuno può farlo: se non tutti possono partire come cooperanti all'estero, ognuno può dare un contributo a sostegno di chi invece lavora in prima linea. Le possibilità sono varie: sostenere finanziariamente Comundo, scegliere un progetto o una/un cooperante a cui destinare dei fondi, diventare membro di un gruppo di sostegno per ricevere informazioni di prima mano... Maggiori informazioni si trovano sul sito [www.comundo.org/e-tu](http://www.comundo.org/e-tu)

Comundo è la principale organizzazione non governativa svizzera di cooperazione allo sviluppo tramite l'interscambio di persone. È frutto dell'alleanza di tre associazioni sostenitrici (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. Con il suo lavoro, Comundo contribuisce al raggiungimento degli obiettivi dell'Agenda 2030. Comundo è certificata ZEWO ed è sostenuta da donatori privati e istituzionali.



**Io faccio la mia parte. E tu?**

## Ogni franco vale il doppio nelle farmacie Spazio Salute

**Aiutiamo la Croce Rossa Svizzera  
sezione del Sottoceneri  
ad accudire i bambini malati del nostro Cantone.  
Ad ogni acquisto nelle farmacie Spazio Salute  
dona 1 chf per aiutare la Croce Rossa ticinese  
ed il gruppo delle farmacie Spazio Salute  
raddoppierà ogni franco versato.**



## Iniziativa solidale a favore del servizio Baby Help-Mamy Help

**Aiutateci a sostenere i genitori in difficoltà nell'accudimento dei figli**

Il servizio è attivo nella sede di Croce Rossa Svizzera Sezione del Sottoceneri (CRSS) dal 1995 e opera su tutto il territorio del Canton Ticino. Esso si rivolge ai genitori che si trovano in difficoltà per l'accudimento del loro bambino malato o anche quando loro stessi sono malati. Le soluzioni quotidiane (asili, scuole, ecc..) non danno una risposta alla frequente questione alla quale il genitore si trova spesso confrontato: il bambino ammalato deve rimanere a casa e quindi chi si prende cura di lui?

In Ticino nel 2019, anno di riferimento, sono state erogate 6'000 ore, le famiglie supportate sono state 145, il numero dei bambini accuditi 214 e la fascia di età più frequente è quella tra i 0-8 anni. Come funziona il servizio? Il genitore che ha bisogno di aiuto sia perché impossibilitato ad accudire il bambino sia perché quest'ultimo è malato, contatta CRSS, che entro due ore dalla chiamata, organizza una collaboratrice professionale che si reca al domicilio per accudire il figlio. Il servizio è attivo dalle 7.00 del mattino fino alle 19.00 di sera. Le collaboratrici dispongono di una formazione specifica e continua.

Le tariffe applicate vanno in base al reddito. I bambini che sono accuditi al proprio domicilio si sentono in sicurezza e tranquilli, malgrado le circostanze particolari.

Nella maggior parte dei casi il servizio interviene quando i genitori attraversano un periodo difficile e hanno bisogno di aiuto per occuparsi dei loro figli. Alcuni soffrono di problemi psichici, altri hanno subito un infortunio o soffrono di una malattia grave. In altri casi le collaboratrici si recano in sostegno al genitore che lavora e che è venuto a mancare l'aiuto abituale nella gestione del figlio malato.

La prestazione è un grande sostegno per le famiglie con un reddito modesto che spesso non sanno a chi rivolgersi per l'accudimento dei propri figli.

La vostra preziosa donazione è fondamentale per supportare il servizio che ha bisogno di fondi per la sua sopravvivenza. Con il tariffario sociale applicato non è possibile coprire i costi della prestazione. Grazie all'aiuto di tutti possiamo garantire un sostegno ai genitori che si trovano in un momento di difficoltà per l'accudimento dei figli.

**È possibile supportare l'iniziativa aggiungendo una donazione (a partire da CHF 1.00) al vostro acquisto presso la farmacia che aderisce all'iniziativa, oppure sul conto corrente bancario:  
IBAN CH19 0900 0000 6900 2821 9  
oppure con TWINT.**

**Ogni gesto è prezioso,  
grazie di Cuore!**



**Per informazioni:**  
[www.crocerossaticino.ch](http://www.crocerossaticino.ch)  
**Tel: 091/973 23 43**  
**Email: [mondodelbambino@crs-sottoceneri.ch](mailto:mondodelbambino@crs-sottoceneri.ch)**

 **La vostra donazione  
in buone mani.**

**Dona ora con  
TWINT!**

 Scansiona il codice QR  
con l'app TWINT

 Conferma importo e  
donazione



# Un sistema immunitario forte?

Prevenire adesso!



**Echinaforce forte e junior**  
comprimes  
**20% di sconto**  
Validità 3 mesi



Sono dei medicinali omologati. Leggere il foglietto illustrativo.  
A.Vogel SA, Roggwil TG.

## Echinaforce® forte

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

Una risposta naturale

**A.Vogel**

## Stanchezza invernale

Se durante l'estate si tende a sprizzare energia da tutti i pori, con l'arrivo dell'inverno le cose possono cambiare drasticamente: complici sono le giornate più corte, le temperature che si abbassano e un'esposizione ridotta alla luce solare.

Questo cambiamento può incidere sul nostro benessere fisico. Oltre a farci sentire più stanchi contribuisce ad una generale sensazione di malessere caratterizzata da spossatezza, sonnolenza, difficoltà di concentrazione e sbalzi d'umore.

La "stanchezza invernale" deriva dal fatto che durante la stagione fredda il nostro corpo necessita di assegnare più energia in processi essenziali e molto dispendiosi come la termoregolazione e le funzioni del sistema immunitario rendendo più difficoltoso ingranare le giornate e portare avanti i soliti impegni.

Per far fronte a questo problema bisogna innanzitutto adeguare lo stile di vita. Avere un'alimentazione sana ed equilibrata è uno dei punti fondamentali alla risoluzione del problema: bisogna aumentare la consumazione di frutta e verdura di stagione, come quella di cereali e diminuire l'apporto di cibi grassi privilegiando carni bianche e pesce. È necessario inoltre mantenere una giusta idratazione. La sensazione di sete durante i mesi invernali diminuisce ma il nostro organismo deve essere sempre idratato sufficientemente per poter funzionare al meglio. Un trucchetto per bere regolarmente è quello di avere sempre in bella vista una bottiglia di acqua.

Per ultimo, ma non in ordine di importanza, è opportuno effettuare un'adeguata attività fisica in modo da mantenere in forze il proprio sistema cardiocircolatorio e contrastare lo stress, la stanchezza, l'apatia e migliorare i disturbi del sonno.

In complemento ad uno stile di vita sano si possono assumere integratori vitaminici e sali minerali che aiutano a compensare con facilità le carenze alimentari. L'inverno è una stagione fisicamente impegnativa per il corpo e la mente e per questo è fondamentale che l'organismo riceva tutte le sostanze nutrienti utili a fronteggiare l'aumentata richiesta di energia.

Oltre agli innumerevoli multivitaminici naturali già pronti all'uso si possono prendere in considerazione l'acerola e la rosa canina: due rimedi ad alto contenuto di vitamina C utile per aumentare le difese immunitarie nel periodo in cui sono maggiormente sottopressione.

Per facilitare il sonno si possono invece utilizzare delle piante soporifere e rilassanti: tra queste troviamo la melissa, la passiflora, il luppolo, la lavanda e la valeriana. Anche la Camomilla è un ottimo alleato ma occorre ricordare che se consumato sottoforma di tisana non deve essere infusa per più di 3 minuti perché nel caso contrario otterremmo l'effetto inverso, ovvero una tisana dalle proprietà eccitanti.

Durante l'inverno può anche essere utile eliminare le tossine accumulate durante il periodo freddo a causa di un'alimentazione troppo ricca, assumendo dei preparati a base di cardo mariano, di tarassaco o di curcuma.

Fortunatamente passato l'inverno le giornate si allungheranno e le temperature risaliranno permettendoci di recuperare naturalmente la nostra energia.

*Farmacisti Spazio Salute*

Farmacisti Spazio Salute



Passiflora



Luppolo



Rosa canina



Acerola

## Nelle Farmacie Spazio Salute conviene!



### Pillola

I farmacisti Spazio Salute vi offrono tutto l'anno uno sconto permanente del 10% su tutte le pillole anticoncezionali originali e il 20% su tutte le pillole generiche Mepha. In occasione del vostro primo acquisto avranno il piacere di regalarvi la pratica guida informativa, sui differenti metodi contraccettivi.



### Isomax - Soluzione fisiologica

Tempo di raffreddori, allergie, tempo di lavaggi del naso per eliminare muco, pollini e polvere. Le Farmacie Spazio Salute vi propongono la soluzione salina fisiologica per la pulizia nasale, oculare e per aerosolterapia.



### Misuratori di pressione Veroyal

Le Farmacie Spazio Salute vi propongono i misuratori ad un prezzo imbattibile:

- misuratore pressione da polso Chf 79.-
- misuratore da braccio Chf 99.-



### Test di gravidanza

Le Farmacie Spazio Salute vi propongono i test di gravidanza ad un prezzo imbattibile:

- singolo Chf 9.90 e doppio Chf 18.90



Le Farmacie Spazio Salute vi offrono ad un prezzo vantaggioso il

### Termometro Digitale Thermoval

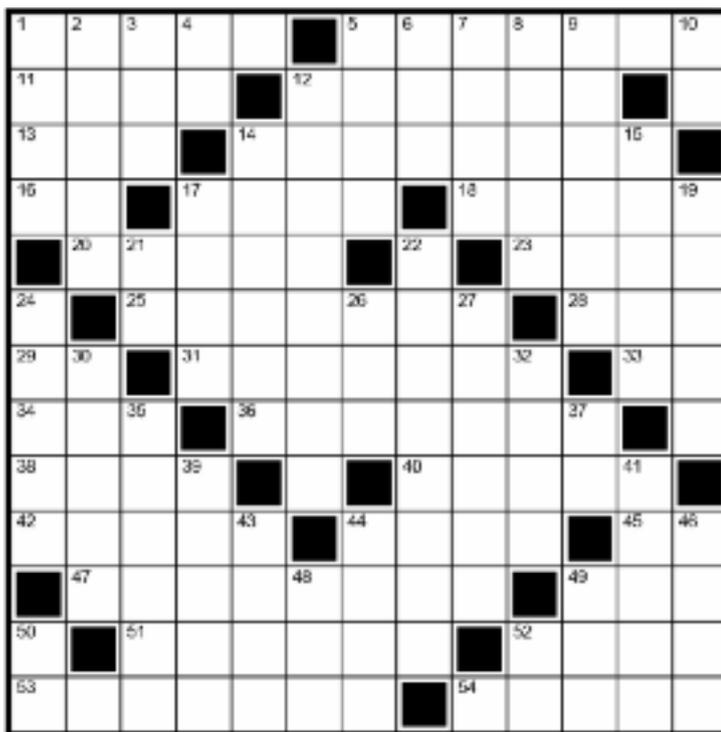
- Misurazione in 10 secondi
- Spegnimento automatico. Allarme sonoro.
- Richiamo dell'ultima lettura
- Misurazione orale, ascellare e rettale
- Non contiene mercurio.
- Non soggetto a rotture del vetro

## Orizzontali

**1.** La capitale dell'Egitto - **5.** Nome d'uomo - **11.** La nona lettera dell'alfabeto greco - **12.** Un successo di Alanis Morissette - **13.** L'Eliot drammaturgo (iniziali) - **14.** Contenitori di carburanti - **16.** Così si pronuncia la chiocciola in informatica - **17.** Recipiente di pelle per liquidi - **18.** Ampia, estesa - **20.** Una resina fossile - **23.** Il quadrato della boxe - **25.** Colma di lirismo - **28.** American English Institute - **29.** Confini dell'Honduras - **31.** Tradire incertezza - **33.** Solo in mezzo - **34.** Starnazza in cortile - **36.** Hanno mani e piedi prensili - **38.** Uno sport alle Hawaii - **40.** Parsimoniosa, attenta nello spendere - **42.** Una specialità del running - **44.** Il miglior amico dell'uomo - **45.** Los Angeles in breve - **47.** Inaspriti, incoleriti - **49.** Un termine nel golf - **51.** La città di San Francesco - **52.** Un mare lo separa dal dire - **53.** Lo studia l'erpetologo - **54.** La dea greca del focolare.

## Verticali

**1.** La scimmia di Tarzan - **2.** Una provincia italiana che confina con la Svizzera - **3.** Un commiato liturgico - **4.** Così finisce la gara - **5.** Garanzie, caparre - **6.** Pallonetto del tennista - **7.** Ente Nazionale Assistenza Lavoratori - **8.** La chitarra indiana - **9.** Residuo inutile - **10.** Le prime di Oxford - **12.** Sacerdotale - **14.** Tensione nervosa - **15.** Cocente poeticamente - **17.** Uno dei "legni" dell'orchestra - **19.** Sciolto nei movimenti - **21.** In mezzo al tempio - **22.** Redivivi, indenni - **24.** Il writer che scrive al posto di qualcun altro - **26.** Il mitologico figlio di Procne e Tereo - **27.** Un Giorgio stilista - **30.** Imposte interne delle finestre - **32.** La repubblica d'Irlanda - **35.** Vi approdò l'Arca di Noè - **37.** Iniziali del musicista Clapton - **39.** È primo a Londra - **41.** Ferri del focolare - **43.** Consumati, logori - **44.** Formano un centro abitato - **46.** Una vasta superficie - **48.** Acronimo usato in chat per dire "today I learned" - **49.** Il Boone che cantava "Speedy Gonzales" - **50.** La mitica città di Abramo - **52.** Era chiamato "The voice" (iniz.).



## Sudoku

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

## Le nostre promozioni



a pagina 2



a pagina 4



a pagina 8



a pagina 10



a pagina 16



a pagina 18



a pagina 32



a pagina 40

# Le nostre promozioni



a pagina 2



a pagina 6



a pagina 6



a pagina 8



a pagina 12



a pagina 18



a pagina 39

## Le nostre promozioni



a pagina 10



a pagina 12



a pagina 14



a pagina 16



a pagina 24



a pagina 26



a pagina 39



Non tossire proprio adesso!

**Nitux**  
sciroppo  
**20%** di sconto  
Validità 3 mesi



2547743/08/011\_26.17.19M

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

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

Zambon Svizzera SA, Via Industria 13 – CH-6814 Cadempino, [www.zambonpharma.com/ch](http://www.zambonpharma.com/ch)



RACCOMANDATO DAI DERMATOLOGI.  
TRATTAMENTO  
COMPLETO PER LA  
SUA PELLE  
SENSIBILE.

**Cetaphil**  
tutta la gamma  
**20%** di sconto  
Validità 3 mesi



# Solmucol® & Solmucalm®

Visto  
in TV

## Tosse grassa

Tossire meno, respirare meglio.



Respirare a pieni polmoni.

[www.tossegrassa-ibsa.swiss](http://www.tossegrassa-ibsa.swiss)

Sciroppi IBSA, prodotti in Svizzera.

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



Scioglie il muco,  
libera le vie respiratorie.

Scioglie il muco e  
calma la tosse.



Sono dei medicinali omologati. Leggere il foglietto illustrativo.

IBSA Institut Biochimique SA, Swiss Business Operations, Via del Piano 29, CH-6926 Montagnola, [www.ibsa.swiss](http://www.ibsa.swiss)

**IBSA**

Caring Innovation