

RIVISTA  
DI ATTUALITÀ  
E BENESSERE



# FARMACIE SPAZIOSALUTE



# Prude? Fa male?



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



Punture  
di zanzara



Punture d'ape /  
di vespa



Scottature solari



Punture di ortica



Punture di meduse



Sono dei medicinali omologati.  
Leggere il foglietto illustrativo.



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

Fenipic Plus Roller viene utilizzato  
per trattare le punture di insetti.

## Editoriale

Cara lettrice, caro lettore,

uno studio dimostra che trascorrere molto tempo nel verde produce concreti effetti benefici sulla salute e ha una reale efficacia preventiva. Con la bella stagione non c'è niente di meglio che passare più tempo all'aperto.

Grazie all'attività all'aria aperta il fisico diventa più forte, aumenta la resistenza alla fatica, si tende a percepire meno il freddo e i livelli di energia sono alti. A livello mentale impegnarsi in un'attività creativa e assaporare la libertà della vita all'aperto aumenta il senso di soddisfazione e gratificazione. Il nostro stato d'animo influenza il sistema immunitario e ci aiuta a combattere stanchezza e malanni.

Iniziare la giornata con un sorriso è un dono e, qualche volta, davvero una medicina.

Buona lettura.

*Farmacisti Spazio Salute*

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

<b>La medicina Riabilitativa: passato e presente</b>	<b>5</b>	
spazio salute		
<b>L'ansia e lo stress</b>	<b>9</b>	
spazio salute		
<b>In moto. Priorità alla sicurezza</b>	<b>13</b>	
<b>Jogging</b>		
spazio salute		
<b>Se gli occhi bruciano</b>	<b>19</b>	
spazio salute		
<b>Farmacie Spazio Salute</b>	<b>20</b>	
spazio salute		
<b>Il ruolo vitale del gioco</b>	<b>25</b>	
spazio salute		
<b>Consigli d'acquisto</b>	<b>28</b>	
spazio convenienza		
<b>Associazione Li&amp;Là</b>	<b>30</b>	
spazio associazioni		
<b>Piante per i bambini</b>	<b>33</b>	
spazio verde		
<b>Giochi bambini</b>	<b>34</b>	
spazio giochi		
<b>Giochi</b>	<b>35</b>	
spazio giochi		
<b>Le nostre promozioni</b>	<b>36</b>	
spazio promozioni		

Giugno 2022

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

# BioVigor®

Energia per il corpo e per la mente.



Combinazione intelligente  
di vitamina B12 e 4 aminoacidi.

[www.biovigor.swiss](http://www.biovigor.swiss)

Sciropo al gusto di ciliegia, preparato fresco.

- Aumenta le ridotte capacità fisiche e mentali.
- Agisce contro la stanchezza, la mancanza di concentrazione e la tensione nervosa.
- Sostiene l'organismo durante e dopo una malattia.
- Con un edulcorante che preserva i denti, adatto ai diabetici.
- In libera vendita in farmacia e drogheria.
- Adesso è anche disponibile una confezione grande per un trattamento di 30 giorni.
- Made in Switzerland.



È un medicamento omologato.  
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)



Caring Innovation

## Mal di testa?

### *DOLC-SPEDIFEN forte 400* Sollievo in caso di dolori acuti



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

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)



**Zambon**

## La Medicina Riabilitativa: passato e presente

Storicamente, con il termine riabilitazione si identificava quel periodo più o meno prolungato della cura ospedaliera che seguiva quello della diagnosi di una malattia o il trattamento di trauma grave: un percorso accessorio, considerato meno qualificato, durante il quale il paziente veniva trattato con bagni termali, massaggio terapeutico, ginnastica medica, oppure veniva dotato di ausili protesici per consentirgli di recuperare il grado di benessere fisico per potersi reintegrare nel migliore dei modi nella sua vita sociale. Questa rappresentazione, ancora molto comune, non è errata, ma rimane semplicistica. Oggigiorno, il momento riabilitativo di ogni percorso terapeutico, si è fortemente modificato e qualificato coerentemente e parallelamente ai grandi progressi che la ricerca e la medicina hanno apportato nell'ultimo trentennio. Più propriamente, la riabilitazione è l'importante universo clinico di influenza della Medicina Riabilitativa: quella specializzazione medica, oggi non più accessoria ma necessaria perché perfettamente complementare allo spettro delle altre discipline ospedaliere come lo sono, per fare esempi noti a tutti, l'ortopedia, la neurologia, la cardiologia e la pneumologia. Ai nostri giorni è il team di specialisti della Medicina Riabilitativa a venir chiamato "al letto" dell'ospedale acuto per assumersi la terapia riabilitativa di un vasto spettro di patologie mediche e chirurgiche, congenite o acquisite, che determinano disabilità momentanea o cronica. Lo specifico ruolo della Medicina Riabilitativa non è tanto quello di guarire la malattia come ce lo si aspetta dalle specialità d'organo acute, ma piuttosto quello di recuperare alla sua precedente vita familiare, sociale e professionale della Persona nella sua unicità e interezza quando una malattia comporta una forma di disabilità. Prendendosi cura delle tante ricadute che la disabilità comporta sul "chi è" la Persona, senza distogliere lo sguardo dal "cosa ha" (la o le sue malattie), l'approccio della Medicina Riabilitativa ricorre ad un suo specifico modello di cura che la identifica come disciplina che si prende in carico la qualità di vita del paziente, ricercando il miglior funzionamento raggiungibile rispetto alla sua temporanea o cronica condizione di incompleta autonomia. Attraverso un approccio omnicomprensivo alla Salute, la Medicina Riabilitativa guarda specificamente di mobilitare le risorse del malato e correggere gli aspetti che possono influenzare negativamente la sua condizione. Per farlo non può prescindere dal lavorare anche sulla sfera affettiva, familiare e socio-lavorativa del malato. La prestazione funzionale e la qualità della vita sono altrettanti concetti fondanti alla base del modello di cura della Medicina Riabilitativa d'avanguardia, che si sforza di applicarli considerando l'insieme dei valori, delle prospettive, del patrimonio culturale e delle esperienze umane del paziente. Per ottenere i suoi risultati, prevenire, migliorare o al meglio ripristinare le funzionalità perduta acutamente o progressivamente deteriorata con il cronicizzarsi di una malattia, la

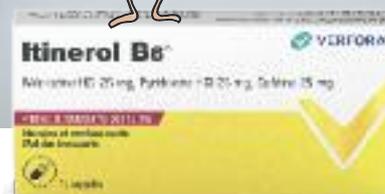
**Dr. med. Graziano Ruggieri**  
Primario e Direttore sanitario  
Clinica Hildebrand  
Centro di riabilitazione  
Brissago



# Nauseabondus Itineris è un peso sullo stomaco



 **Itinerol B6**  
10 capsule  
**20%** di sconto  
Validità 3 mesi



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

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

 **VERFORA**  
PER LA VITA

# VIVA I VIAGGI con Anti-Brumm®



**La protezione efficace  
contro le zanzare tropicali**



**NUOVO  
NEU  
NOUVEAU**

**ANTI  
BRUMM®**

 **Anti Brumm**  
Tutta la gamma  
**20%** di sconto  
Validità 3 mesi



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

 **VERFORA**

Medicina Riabilitativa basa le sue terapie sui risultati ottenuti dalla ricerca fondamentale sui meccanismi biologici del recupero e su quelli clinici che hanno consentito di migliorare gli interventi chirurgici e protesici.

Fra i principali progressi che hanno sostenuto la nascita della moderna Medicina Riabilitativa vale la pena di ricordare il cambiamento dei modelli sulla disabilità, passati dal quello "medico" nel quale la disabilità è vista come unico attributo "individuale" della condizione di malattia a quello "sociale", per il quale la condizione di disabilità è il prodotto di un ambiente (costruito e ma non solo), non sufficientemente attento all'inclusione del malato. Una terza categoria guarda ai modelli in cui la disabilità è considerata la risultante dell'interazione più virtuosa fra individuo e ambiente. Il modello più recente incorpora le diverse visioni precedenti nella visione bio-psico-sociale.

Per lungo tempo la medicina ha basato le sue prognosi sul recupero dopo ictus, lesioni cerebrali, paralisi da malattie degenerative del cervello o da lesioni del midollo spinale, sulla novecentesca dottrina fisiologica, che sosteneva che le cellule del sistema nervoso sono prive di capacità rigenerativa. Grazie ai numerosi progressi nella comprensione dei meccanismi di recupero naturale del sistema nervoso, si sono scoperte le potenzialità di rigenerazione sia spontanea, che guidata dall'esercizio terapeutico del cervello malato.

Un campo della ricerca di base che ha portato sviluppi entusiasmanti nel settore della Medicina Riabilitativa. Il cervello non smette di adattarsi neanche negli adulti anziani. Sebbene rispetto a un cervello giovane, alcune prestazioni cerebrali iniziano a diminuire gradualmente già dopo i vent'anni, quello più maturo presenta i suoi vantaggi, ma in ogni caso, per rimanere performante, il cervello ha bisogno di essere coinvolto e sempre messo alla prova da nuove stimolazioni e informazioni esterne, come quelle provenienti dall'impegno in una attività mentale e da contatti sociali appaganti. In questo modo avviene la stimolazione della cosiddetta "riserva plastica" dei neuroni. Se condotta precocemente e mantenuta nei tempi necessari sotto la guida di un team esperto di riabilitazione, permette di migliorare, anche negli anziani, le capacità di apprendimento, la memoria e quindi l'ottenimento di soddisfacenti risultati dopo una malattia o un infortunio. A volte in modo inaspettatamente strabiliante.



*Dr. med. Graziano Ruggieri*

EAU THERMALE  
**Avène**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

INNOVAZIONE

1  
filtro\* solare  
che protegge  
da UVB, UVA  
e LUCE BLU



**Avène**  
crema solare fattore 50  
**20% di sconto**  
Validità 3 mesi

Eau Thermale Avène,  
la sicurezza di una pelle sana.



\*sviluppato dai laboratori Pierre Fabre.

Raccomandato dai dermatologi.

EAU THERMALE  
**Avène**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Riduce le imperfezioni  
entro 7 giorni\*

90% senza  
recidiva\*\*



**Cleanance**  
Tutta la gamma  
**20% di sconto**  
Validità 3 mesi

Eau Thermale Avène,  
la sicurezza di una pelle sana.



\*Studio clinico, riduzione significativa dei brufoli in 51 soggetti dopo 7 giorni. Applicazione 2x al giorno per 56 giorni.

\*\* Studio clinico internazionale osservazionale, 48 soggetti, 2 applicazioni al giorno per 6 mesi.

## L'ansia e lo stress

**L'ansia e lo stress sono fenomeni spesso collegati, che possono generare sintomi non meglio precisati e che spesso non vengono adeguatamente accertati.**

In realtà l'ansia e lo stress, benché percepiti come disfunzionali, fanno parte di noi, in modo più o meno percettibile. L'ansia è uno stato psichico, un'emozione, quel senso di preoccupazione o paura che emerge di fronte ad una situazione che percepiamo come pericolosa e che innesca una reazione istintiva di "reazione e fuga", fondamentale per la nostra sopravvivenza. Le emozioni si accompagnano sempre all'attivazione del sistema nervoso autonomo (non controllabile coscientemente). Il sistema nervoso autonomo è costituito da due componenti distinti, il sistema simpatico e quello parasimpatico, che hanno effetti contrari ma l'obiettivo congiunto di mantenere il nostro organismo in uno stato stabile o di equilibrio. Lo stato d'ansia acuta, che viene avvertito come un profondo stato di agitazione interna, dipende dall'attivazione del sistema simpatico che produce in noi la sensazione di una vampata di calore, un aumento della sudorazione, l'accelerazione del cuore, l'aumento della pressione sanguigna. Questi fenomeni non sono altro che la messa in moto del nostro cervello e del nostro corpo quando ci troviamo di fronte ad un ostacolo, davanti al quale vorremmo idealmente fuggire. Quando il pericolo è passato, il sistema parasimpatico, il cui nervo più famoso è il nervo vago, spegne tutti questi processi e ci riporta allo stato di quiete e rilassamento. Molto spesso però di fronte ai pericoli, veri o immaginari che siano, non possiamo o non riusciamo a fuggire rimanendo impassibili, eppure anche la "non fuga", il non correre via dalla situazione difficile o pericolosa, ci pone comunque nella condizione di avvertire gli stessi effetti corporei interni di una corsa che in realtà non avviene.

La sensibilità nei confronti dei pericoli è regolata da innumerevoli elementi, tra i quali il nostro sistema ormonale. Il passare degli anni, la riduzione del livello di estrogeni nella donna con il sopraggiungere della menopausa ad esempio, modificano e rendono più sensibile il nostro sistema di allarme che può cominciare a suonare in modo insistente, senza controllo, senza che noi lo si riesca a spegnere.



**Centro multidisciplinare  
per la diagnosi e gli effetti  
dell'ansia e dello stress**

**Clinica Sant'Anna  
Via Sant'Anna 1  
6924 Sorengo**

**Dr. Susanna Grego  
Prof. Dr. Antonio Malgaroli**

**Tel. +41 (0)91 985 12 11  
info@clnicasantanna.ch**

# FEMANNOSE® N



**Femannose N**  
buste  
**20% di sconto**  
Validità 3 mesi

Per il trattamento acuto e la prevenzione

## Addio cistite!



## Un trattamento di prima scelta senza antibiotico

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

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



Senza antibiotici

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

## DulcoSoft® DUO

Sentirsi bene dentro e fuori.

# FECI DURE & GONFIORE?



**DulcoSoft Duo**  
**20% di sconto**  
Validità 3 mesi



**DulcoSoft® Duo** sollievo delicato da stitichezza e gonfiore, così da potersi concentrare su altre cose.



Adatto per donne in gravidanza\*



Adatto per le donne che allattano al seno\*



Adatto per bambini a partire da 6 mesi

\* in queste situazioni, prima dell'uso si consiglia di consultare il medico.

Dispositivo medico. Leggere il foglietto illustrativo.

MAT-CH-2100670-1.0 - 05/2021

sanofi

Anche i disturbi da stress hanno un'origine fisiologica. Il termine "stress" indica una normale pressione operata da una forza esterna. Come ogni elemento fisico anche noi siamo dotati di un'intrinseca capacità di sostenere e rispondere alle pressioni fisiche e mentali del mondo esterno. Pensiamo ad esempio alle proprietà elastiche che fanno sì che un oggetto si pieghi ma non si rompa. Nello stesso modo il corpo umano resiste, è elastico, è in grado di difendersi, questo vale anche per la mente e il nostro cervello quando siamo di fronte a compiti o ad impegni gravosi. Siamo in grado di adattarsi migliorando la performance, in questi casi lo stress è utile perché ci permette di migliorare il risultato. Tuttavia, in certe situazioni, lo stress diventa eccessivo e i processi di compensazione non sono più adeguati. Questo può succedere quando percepiamo una pressione esterna eccessiva, quando i compiti diventano troppo gravosi, i pericoli innumerevoli o troppo incombenti. In queste situazioni, lo stress eccessivo innesca un'ansia che assume una connotazione patologica, l'ansia e lo stress diventano una malattia.

Come dicevamo il cervello elabora le emozioni, attiva la risposta del sistema nervoso autonomo e gli organi interni rispondono prontamente, nel caso del cuore aumentando la frequenza cardiaca. Ma il cervello è collegato al corpo da una infinità di organi sensoriali, quindi ascolta. Questa capacità d'ascolto genera quelle sensazioni spiacevoli quali il batticuore, le palpitazioni, l'affanno, il dolore. Tutti sintomi non specifici, molto simili a quelli che si provano quando si ha una vera malattia, sintomi che ingannano il cervello e che ci fanno sentire malati o in difficoltà. Quindi questa straordinaria alleanza tra cuore e cervello può ingannarci e farci sentire in pericolo quando non lo siamo, per esempio a seguito di una problematica cardiaca, o al contrario "malati" quando invece siamo in perfetta salute. Questa alleanza cuore-cervello diventa così il nostro tormento, come un cane che si morde la coda.

I sintomi cardiologici presenti nello stress, non sono quindi caratteristici dello stress stesso, ma possono essere presenti anche in patologie primitive del cuore, ed essere di difficile spiegazione da parte del paziente e di difficile inquadramento da parte del medico. Considerata la non differenziazione dei sintomi rispetto ad una condizione patologica realmente esistente, è fondamentale che ansia e stress non diventino la diagnosi a priori con la quale giustificare un sintomo. Il sintomo va oggettivato, vanno ricercati i segni e identificate le malattie che li possano giustificare. Lo scopo del lavoro di chi si occupa di cuore e di chi si occupa del cervello è quello di non perdere di vista questo aspetto fondamentale e soprattutto di non giustificare i sintomi come la conseguenza di una esperienza negativa o di un vissuto del paziente. Il dialogo tra cardiologi e neuropsichiatri diventa perciò fondamentale per evitare di etichettare ogni disturbo sotto la diagnosi di stress e ansia, fenomeni non facilmente quantificabili, dimostrabili, oggettivabili, con conseguenze mediche e psicologiche molto importanti specie nella donna.

*Dr. Susanna Grego, Prof. Dr. Antonio Malgaroli*

**3M**

# PRENDI IL CONTROLLO SU SALUTE ED AMBIENTE

Prendi il controllo nel rispetto dell'ambiente con un prodotto duraturo,  
riutilizzabile fino a 100\*\* volte e biodegradabile\* al 99%.

Le confezioni Nexcare™ ColdHot sono costituite  
da compresse piene di gel con DOPPIO SCOPO:  
Possono fornire **GHIACCIO** o **CALORE** per alleviare  
il dolore localmente.



GEL BIODEGRADABILE\* AL **99%**  
RIUTILIZZABILE  
FINO A **100**\*\* VOLTE

All'acquisto di  
**1 Nexcare Cold Hot  
Therapy Pack**  
Ricevete Gratis  
**1 Nexcare Cold Spray**  
Validità 3 mesi

\* Dir. CEE/84/449

\*\* non applicabile a ColdHot Therapy Pack  
Comfort (se immerso in acqua calda), ColdHot  
Therapy Pack Mask e ColdHot Cold Spray

## Nexcare™

PRODUCTS



# ANCHE AI VERI DURI



### Cerotti resistenti all'acqua per la vita di ogni giorno.



La tecnologia isolante a 360° blocca  
l'acqua, i germi e la sporcizia. Le tue  
attività quotidiane non si fermano  
anche dopo un colpo, un incidente  
o una scivolata, ma servono le cure  
forti di Nexcare™.

NEXCARE™ AQUA 360°

Nexcare  
Cerotti aqua 360°  
14 assortiti  
**40%** di sconto  
Validità 3 mesi

## 3M Nexcare™

PRODUCTS

Delicata protezione

### SERVE UN PO' DI TENEREZZA



## In moto Priorità alla sicurezza

Trovare l'entrata in curva perfetta, sentire il cuore che pulsa alla velocità del motore e abbandonarsi all'abbraccio del vento. La moto è un'emozione, una passione. Purtroppo però il rischio di incidente è sempre in agguato. Ecco come fare per giungere a destinazione in sicurezza.

### Pochi chilometri ad alto rischio

Velocità elevate, sagoma stretta, assorbimento degli urti ridotto: i motociclisti sono esposti a un rischio di incidente particolarmente elevato. Coprono solo il 3% dei chilometri percorsi complessivamente sulle strade svizzere, ma più di un quarto dei feriti gravi per un incidente della circolazione rientrano proprio nella loro categoria. Ogni anno 3600 centauri subiscono un infortunio.



**bfu  
bpa  
upi**

Pascal Agostinetti  
Capodelegato UPI  
per la Svizzera meridionale

**Circa 50**

motociclisti muoiono ogni  
anno sulle strade svizzere.

**1020**

persone rimangono gravemente ferite  
ogni anno causa di incidenti motociclistici.

La buona notizia è che il numero di incidenti motociclistici gravi o mortali è sensibilmente diminuito negli ultimi anni. Eppure le notizie di drammi della strada che coinvolgono centauri sono frequenti, soprattutto dopo i fine settimana di bel tempo. La categoria più colpita è quella dei giovani tra 16 e 24 anni.

Sul nostro sito trovate un interessante video che riassume tutti i consigli dell'UPI: "Pulizie di primavera senza stress".

### Causa di incidente n. 1: violazione del diritto di precedenza

Il 54% degli incidenti motociclistici gravi è dovuto a una collisione con un altro veicolo che spesso si verifica alle intersezioni e alle uscite all'interno di una località. In circa il 60% dei casi la responsabilità è del veicolo antagonista. Perché? Semplicemente perché i conducenti non vedono le moto, più «piccole» rispetto ad altri veicoli, o le vedono troppo tardi.

### Causa di incidente n. 2: velocità eccessiva

In circa due terzi dei casi gli incidenti motociclistici gravi sono incidenti a veicolo isolato. E la causa più frequente è la velocità eccessiva. Il problema non è tanto il superamento dei limiti di velocità, quanto la scelta di una traiettoria sbagliata o errori nella valutazione delle condizioni stradali. Conseguenza: tragiche collisioni con oggetti che si trovano sulla carreggiata o nelle sue immediate vicinanze.

# Quando Eva vuole andare più veloce del suo scooter.

Disinfetta e guarisce le piccole ferite.



**Bepanthen Med Plus**  
20% di sconto  
Validità 3 mesi

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



CH-20220314-142



Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich

Questi prodotti sono medicinali omologati.  
Leggere i foglietti illustrativi.

## Bepanthen®

Per la salute della pelle.

# Compeed®

STAI SEMPRE AL PASSO

EFFETTO CUSCINETTO E

SOLLIEVO IMMEDIATO

DALLE VESCICHE



**Compeed extreme**  
cerotti per fiacche 5 pz.  
20% di sconto  
Validità 3 mesi



## In 2/3

dei casi una guida difensiva permetterebbe di ridurre in modo significativo gli incidenti motociclistici.

Evitare gli incidenti in moto non è una responsabilità esclusiva dei centauri. Anche gli altri utenti della strada, in particolare gli automobilisti, possono fare qualcosa.

## L'UPI incoraggia i giovani all'auto riflessione

Nella statistica sugli incidenti dello scorso anno i giovani motociclisti tra i 15 e i 17 anni figurano chiaramente tra i perdenti. Il numero dei morti (2) e dei feriti gravi (123) ha infatti segnato un drastico aumento rispetto agli anni precedenti. Per contrastare questa tendenza, l'UPI lancia un nuovo capitolo della campagna «Don't mess it up», destinata proprio a questa categoria di utenti della strada.



Prendi visione della campagna UPI Don't mess it up dedicata ai giovani motociclisti sul sito [www.dontmessitup.ch](http://www.dontmessitup.ch) o scansionando il QR code a lato.



## Jogging I consigli dell'UPI per correre senza farsi male

Oltre un quarto della popolazione svizzera fa jogging regolarmente. Se è vero che questo sport è sano, è altrettanto vero che ogni anno causa 21 500 infortuni tanto gravi da richiedere cure mediche. Lasciando al corpo il tempo di adattarsi e seguendo i consigli dell'UPI è possibile ridurre i rischi.

Daylong™

Sviluppata con dermatologi  
Realizzata su misura per me

Noi Svizzeri  
abbiamo bisogno  
dell'estate



GALDERMA

www.galderma.ch

LE NOSTRE  
5  
PROGRESSE

Formula brevettata a base di  
Produttori K1A, B1 e M  
Protezione molto intensamente  
contro l'abbronzatura  
Effetto talloso cutaneo  
Facilità d'uso e di stoccaggio

Daylong solari  
Tutta la gamma  
20% di sconto  
Validità 3 mesi



Daylong™: Crema solare resistente all'acqua.

www.daylong.ch

01-31-07-2022

Somatoline  
Cosmetic®

Somatoline  
Cosmetic  
30% di sconto  
su tutto l'assortimento\*

Validità 2 mesi



NUOVA formula salina osmotica  
con il 10% di sale marino integrale  
Riattiva la microcircolazione cutanea  
Snellisce e drena in sole 7 NOTTI\*



OFFERTA VALIDA DAL 01.06.2022 AL 31.07.2022  
SU TUTTO L'ASSORTIMENTO

Somatoline Cosmetic. Senti che funziona.

\*Snellimento: azione cosmetica di rimodellamento durante l'uso che non comporta perdita di peso.

La corsa fa bene: rafforza il sistema immunitario, brucia i grassi e stimola il sistema circolatorio. Purtroppo però causa sempre più spesso infortuni: in media 17 300 all'anno per la sola Svizzera. Stando agli ultimi dati disponibili, nel 2018 sono stati addirittura 21 500, il doppio rispetto al 2010.

Gli infortuni gravi, fortunatamente, sono rari. Molto più frequenti sono le lesioni acute che riguardano per lo più l'articolazione tibiotarsica e il ginocchio, come le distorsioni, gli stiramenti e gli strappi muscolari. Ancora più frequenti sono le lesioni dovute a carichi errati o eccessivi, come le infiammazioni del tendine di Achille. Tutti infortuni che si potrebbero in gran parte evitare.



## 5 consigli principali

- Incrementa gradualmente la frequenza, la durata e l'intensità dello sforzo
- Completa il jogging con esercizi di rafforzamento soprattutto dopo un infortunio
- Mantieni alta la concentrazione sui terreni impegnativi
- Renditi visibile anche di giorno
- Fatti consigliare da uno specialista per l'acquisto delle scarpe da corsa

## Iniziare gradualmente

Per chi è alle prime armi è fondamentale pianificare bene gli allenamenti prevedendo momenti di recupero in modo da rispettare i tempi dell'organismo. Meglio iniziare con distanze brevi e ritmi lenti e aumentare progressivamente la frequenza, la durata e l'intensità degli allenamenti. Il corpo ha bisogno di tempo per abituarsi anche quando si lavora sulla tecnica di corsa, si usano scarpe nuove o si corre su un terreno diverso dal solito, ad esempio nel bosco anziché sull'asfalto.

Per stabilizzare le articolazioni tibiotarsiche, le ginocchia e il tronco sono inoltre indicati esercizi di rafforzamento e stretching, soprattutto dopo un infortunio.

## Rendersi visibili

Anche chi fa jogging deve rispettare le regole della circolazione, ad esempio quando attraversa una strada. Può inoltre ridurre notevolmente il rischio d'incidente rendendosi visibile agli altri. Questo significa indossare abiti chiari con materiali riflettenti, bracciali e cavigliere rifrangenti e una lampada frontale al crepuscolo o quando fa buio.

**Queste e tante altre informazioni vi aspettano sul nostro sito [www.upi.ch](http://www.upi.ch) !**

*Pascal Agostinetti*

# Occhi infiammati?



Utile in caso  
di occhi arrossati,  
che bruciano.

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



**Similasan**  
collirio occhi infiammati  
**20% di sconto**  
Validità 3 mesi



**Similasan** EYE CARE

## Una puntura d'insetto? Non ci darà più alcun prurito!

**bite away**

**bite away<sup>®</sup> neo**  
**20% di sconto**  
Validità 3 mesi

Senza sostanze chimiche  
con il calore da 😡 a 😊

**NOVITÀ:** bite away<sup>®</sup> neo

La termopenna originale per trattare il prurito e  
il dolore causati dalle punture d'insetti.

34500105-CH-IT 03/2022

## Se gli occhi bruciano

**D'estate si verificano più di frequente: le infiammazioni oculari. Ma non sempre l'arrossamento oculare è sintomo d'infiammazione. Gli occhi possono arrossarsi anche per altri motivi. Polvere, concentrazioni elevate di ozono o il cloro delle piscine possono spesso provocare l'arrossamento degli occhi.**

Farmacisti Spazio Salute

I bagni nelle piscine coperte o scoperte, con immersioni prolungate senza occhialini protettivi, spesso fanno arrossare gli occhi. In piena estate anche le alte concentrazioni di ozono, accompagnate da valori elevati di polveri sottili (=smog), oltre a causare disturbi respiratori possono provocare anche bruciore agli occhi.

La rottura dei capillari venosi dovuta allo sforzo di sollevare carichi pesanti spesso causa un arrossamento dell'occhio terribile a vedersi. Tutti questi "occhi rossi" sono piuttosto innocui e possono essere trattati facilmente.

La situazione si complica in caso di congiuntivite virale o batterica. Il termine "congiuntivite" comprende tutti i tipi d'infiammazione della congiuntiva. Le congiuntiviti si differenziano poi in "congiuntiviti virali" e "congiuntiviti batteriche". Visivamente sono entrambe caratterizzate dall'arrossamento dell'occhio. In caso di congiuntivite batterica spesso si osserva una secrezione purulenta di consistenza cremosa prodotta dalla sacca congiuntivale, mentre in presenza di congiuntivite virale la secrezione è spesso acquosa. La congiuntivite virale è spesso accompagnata da gonfiore dei linfonodi, sintomi simil-influenzali, senso di spossatezza e forte abbagliamento. La congiuntivite virale è molto contagiosa. Occorre quindi evitare ogni contatto corporeo. Anche gli asciugamani vanno tenuti separati. Utilizzare più volte al giorno un disinfettante per le mani. Gli "occhi rossi" possono tuttavia anche essere il segnale di malattie gravi. Se intervengono un peggioramento della vista o disturbi visivi, nausea acuta con mal di testa, forti dolori oculari, lesioni o corrosioni oculari, occorre consultare immediatamente un oculista.

A livello preventivo si può fare ben poco. Spesso non resta che ricorrere a misure igieniche. Specie nei mesi estivi, in presenza di forte inquinamento dell'aria, è particolarmente utile eseguire la pulizia del margine palpebrale mattina e sera.

Per i portatori di lenti a contatto in ogni caso vale la proibizione assoluta d'indossare le lenti fino a completa guarigione. A seconda dei casi possono passare anche settimane fino alla guarigione completa.

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

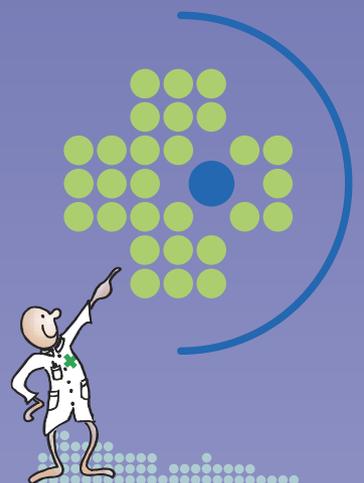
Via Cantonale  
Tel. 091 946 44 11

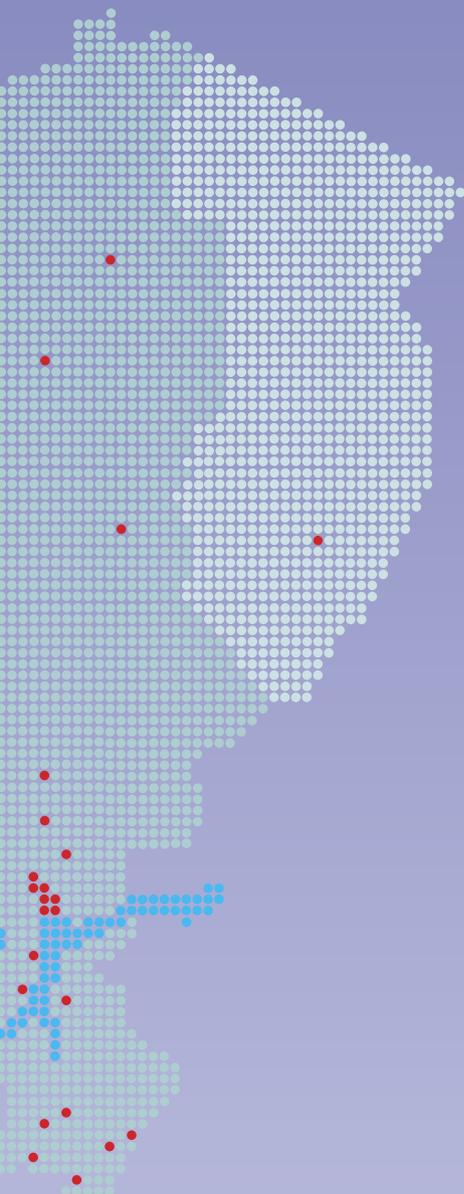
### Tesserete

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

# Grande promozione 1000 Trousse estive Spazio Salute 50% sconto



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

Approfittatene subito  
Sensazionale offerta

~~Chf 59.90~~

Chf 29.90

- Parapic Roll on 7.5 ml
- Vita Merfen 20 gr
- Bepanthen plus spray 30 ml
- Anti Brumm forte 75 ml
- Disinfettante 100 ml
- Dermoplast / Leukoplast cerotti 10 pezzi
- Flawa Hydro plast pansement ampoule 2 mes 6 pieces

## 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)

**Luglio**  
**Borraccia**  
in collaborazione con  
**Verfora**



**Agosto**  
**Clips salva freschezza**  
offerte dalle  
**Farmacie Spazio Salute**



**Settembre**  
**Lima per unghie**  
in collaborazione con  
**Biomed**



**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	luglio	Buono
1	1 venerdì	1.000
2	2 sabato	1.000
3	3 domenica	1.000
4	4 lunedì	1.000
5	5 martedì	1.000
6	6 mercoledì	1.000
7	7 giovedì	1.000
8	8 venerdì	1.000
9	9 sabato	1.000
10	10 domenica	1.000
11	11 lunedì	1.000
12	12 martedì	1.000
13	13 mercoledì	1.000
14	14 giovedì	1.000
15	15 venerdì	1.000
16	16 sabato	1.000
17	17 domenica	1.000
18	18 lunedì	1.000
19	19 martedì	1.000
20	20 mercoledì	1.000
21	21 giovedì	1.000
22	22 venerdì	1.000
23	23 sabato	1.000
24	24 domenica	1.000
25	25 lunedì	1.000
26	26 martedì	1.000
27	27 mercoledì	1.000
28	28 giovedì	1.000
29	29 venerdì	1.000
30	30 sabato	1.000
31	31 domenica	1.000

2022	agosto	Buono
1	1 lunedì	1.000
2	2 martedì	1.000
3	3 mercoledì	1.000
4	4 giovedì	1.000
5	5 venerdì	1.000
6	6 sabato	1.000
7	7 domenica	1.000
8	8 lunedì	1.000
9	9 martedì	1.000
10	10 mercoledì	1.000
11	11 giovedì	1.000
12	12 venerdì	1.000
13	13 sabato	1.000
14	14 domenica	1.000
15	15 lunedì	1.000
16	16 martedì	1.000
17	17 mercoledì	1.000
18	18 giovedì	1.000
19	19 venerdì	1.000
20	20 sabato	1.000
21	21 domenica	1.000
22	22 lunedì	1.000
23	23 martedì	1.000
24	24 mercoledì	1.000
25	25 giovedì	1.000
26	26 venerdì	1.000
27	27 sabato	1.000
28	28 domenica	1.000
29	29 lunedì	1.000
30	30 martedì	1.000
31	31 mercoledì	1.000

2022	settembre	Buono
1	1 giovedì	1.000
2	2 venerdì	1.000
3	3 sabato	1.000
4	4 domenica	1.000
5	5 lunedì	1.000
6	6 martedì	1.000
7	7 mercoledì	1.000
8	8 giovedì	1.000
9	9 venerdì	1.000
10	10 sabato	1.000
11	11 domenica	1.000
12	12 lunedì	1.000
13	13 martedì	1.000
14	14 mercoledì	1.000
15	15 giovedì	1.000
16	16 venerdì	1.000
17	17 sabato	1.000
18	18 domenica	1.000
19	19 lunedì	1.000
20	20 martedì	1.000
21	21 mercoledì	1.000
22	22 giovedì	1.000
23	23 venerdì	1.000
24	24 sabato	1.000
25	25 domenica	1.000
26	26 lunedì	1.000
27	27 martedì	1.000
28	28 mercoledì	1.000
29	29 giovedì	1.000
30	30 venerdì	1.000

Trouse  
primo soccorso  
20% di sconto  
Validità 3 mesi



**Sempre pronto con  
le farmacie di primo  
soccorso FLAWA.**



Per saperne di più:



[www.flawa-medical.ch](http://www.flawa-medical.ch)

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

# PARAPIC®

**aiuta rapidamente in caso  
di punture d'insetti**

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

È un medicamento omologato.  
Leggere il foglietto illustrativo.

Parapic  
20% di sconto  
Validità 3 mesi



Prodotto  
in Svizzera.

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

**BioMed®**

## Il ruolo vitale del gioco

### L'importanza del gioco

Il gioco è considerato da molti studiosi un bisogno vitale, come dormire, bere o mangiare, in quanto contribuisce al nostro sviluppo fisico e costituisce uno degli alimenti primari della nostra mente.

Forse è per questo che le sue origini sono antichissime e per alcuni coincidono con la comparsa dell'uomo sulla Terra. Se analizziamo i reperti conservati nei musei e osserviamo le scene raffigurate sugli antichi affreschi e mosaici, possiamo notare come gran parte degli attuali giocattoli (escludendo quelli elettronici) abbia un'origine molto remota.

Migliaia di anni fa, in Egitto, in Grecia, a Roma e in tutto il resto del mondo antico, i bambini si divertivano, come quelli di oggi, con palle, palline, cordicelle, trottole, birilli, carretti, bambole e soldatini. Anche giochi più elaborati, come gli Scacchi, il Backgammon e il Mah-Jong, attualmente popolari in tutto il mondo, sono nati molti secoli fa. In particolare, tra i resti della città di Ur, in Mesopotamia, è stata rinvenuta una scacchiera corredata di dadi e pedine, risalente a circa 4500 anni fa.

Oltre al tempo, la voglia e uno spazio adeguato, per poter giocare potrebbero occorrere, ieri come oggi, degli oggetti, dei compagni, delle regole e il possesso di determinate abilità. Non è indispensabile, però, avere a disposizione proprio tutti questi elementi. Esistono molti giochi che non richiedono particolari attitudini e a cui, volendo, possiamo giocare da soli. Possiamo pure fare a meno delle regole e trastullarci con dei semplici giocattoli (ad esempio: bambole, orsacchiotti e soldatini). Ma possiamo anche divertirci senza niente perché, in fondo, il giocattolo più grande, che abbiamo ricevuto in regalo dalla nascita, è il cervello, sede della nostra fantasia e della nostra creatività.

Il gioco può dunque costituire un valido stimolo per riuscire a prendere confidenza con le potenzialità della nostra mente e può risultare di grande aiuto sia nelle applicazioni più concrete della vita quotidiana, sia nella ricerca di un sereno equilibrio interiore.

Ennio Peres\* e Silvia Sbaragli\*\*

\* Giocolo e matematico - [https://it.wikipedia.org/wiki/Ennio\\_Peres](https://it.wikipedia.org/wiki/Ennio_Peres)

\*\* Professoressa di didattica della matematica Dipartimento formazione e apprendimento, SUPSI di Locarno, Svizzera



Matematicando festival ©SUPSI-DFA

INSIEME PER LA VOSTRA SALUTE

Omeopatia: Unitari - Complessi

Diluizioni: DH, CH, K, LM, Q

Gemmoterapia

Tinture Madri

Oligoterapia

Sali di Schüssler

**schmidt nagel**  <sup>®</sup>  1927

I farmacisti SpazioSalute  
consigliano il prodotto omeopatico  
Caladium prima di esporsi  
ad una possibile puntura di zanzare.  
Chiedete consiglio presso una  
delle nostre farmacie affiliate.

**GYNE NOV<sup>®</sup>**

## Infezione vaginale? Non mi tocca.

Crema vaginale con effetto barriera

- ✓ Allevia arrossamento, prurito e perdite fastidiose
- ✓ Per infezioni vaginali acute e ricorrenti e per la loro prevenzione
- ✓ Composizione unica



NUOVO

Dispositivo medico

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

*Combinazione efficace*

*Proteina del pisello filmogena*



*Estratto di semi d'uva come antiossidante*



*Acido lattico per regolare il pH*



**BioMed<sup>®</sup>**

Biomed AG, Überlandstrasse 199, CH-8600 Dübendorf  
© Biomed AG. 03 / 2022. All rights reserved.

**BUONO**

Ottieni il tuo campione gratuito con questo buono  
(fino ad esaurimento scorte)

## Ecologia del gioco

Il bambino comincia a giocare già nel grembo materno, quando inizia a succhiarsi il pollice, a calciare, a muovere le braccia: il suo corpo, quindi, può essere considerato il suo primo giocattolo. Una volta venuto al mondo, il bambino continua spontaneamente a utilizzare il gioco per entrare in relazione con la realtà circostante. Il gioco gli consente di instaurare un rapporto concreto e piacevole con gli oggetti e le persone che lo circondano e rappresenta lo strumento più naturale ed efficace per arrivare gradualmente a prendere confidenza con il proprio corpo, a chiarire la propria posizione nell'ambiente di cui fa parte, a costruire i rapporti con gli altri, a sviluppare creatività e fantasia.

Data l'importanza che il gioco assume per la crescita fisica e psichica del bambino, non è difficile rendersi conto che un atteggiamento di eccessiva trascuratezza nei suoi confronti può causare gravi conseguenze, in particolare dal punto di vista sociale. Attualmente, soprattutto nei paesi più industrializzati, la situazione è di grande allarme; i bambini, infatti, da un lato sono sempre più privati dei loro spazi naturali di gioco (intesi come luoghi fisici e tempo) e dall'altro sono sollecitati a fare prevalentemente giochi da soli e al chiuso.

I profondi mutamenti che la società ha subito negli ultimi decenni hanno infatti stravolto le abitudini di giocare della gente. Molti svaghi infantili che animavano le strade cittadine in passato, però, non sono tramontati del tutto: è solo diventato più difficile effettuarli. Possiamo notare, infatti, che dovunque sia disponibile uno spazio adeguato, come un parco, un terreno libero o una spiaggia, la pratica di questi giochi riappaie magicamente, come una pianticella che si ostina a spuntare dalla crepa di un muro o dalla frattura di un manto stradale. Segnale anch'esso di un'esigenza del bambino che ci auguriamo non tramonti mai.

Per aiutare i più piccoli a soddisfare questo loro vitale bisogno, è importante proporre come adulti giochi e giocattoli di varia natura, adeguati alla loro età. Se li si lasciasse giocare sempre nello stesso modo, li si manterrebbe a uno stadio inferiore alle loro effettive potenzialità, inducendoli all'apatia, all'inerzia e a comportamenti stereotipati. D'altra parte, se la fruizione di



Matematicando festival ©SUPSI-DFA

## 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

un determinato giocattolo dovesse richieder loro attitudini troppo avanzate, i bambini non sarebbero in grado di avvalersene al meglio e potrebbero arrivare a provare un controproducente senso di frustrazione. È opportuno, in ogni caso, tener presente che i giocattoli più stimolanti sono, in genere, quelli di fattura più semplice. Il maggior costo di un giocattolo, non corrisponde sempre a una più efficace valenza ludica; una sua eccessiva sofisticazione, rischia di rendere passivo l'atteggiamento del bambino e di soffocare lo sviluppo della sua creatività. Riteniamo non giusto, comunque, demonizzare particolari categorie di giocattoli; come sempre, ciò che è realmente nocivo, non è l'uso, ma l'abuso di un determinato prodotto. Bisogna solo vigilare con attenzione affinché il bambino non si appassioni in maniera morbosa a un unico tipo di passatempo. L'esasperata pratica di uno stesso gioco (anche di grande valore formativo, come gli Scacchi), porta alla specializzazione di alcune determinate capacità, ma inibisce lo sviluppo di tutte le altre. Così come non esiste un alimento veramente completo (per cui è opportuno adottare un'alimentazione varia, per fornire all'organismo tutte le sostanze di cui ha bisogno), così pure non esiste un gioco completo; bisogna, di conseguenza, offrire al bambino diverse opportunità ludiche, per stimolare l'intera gamma di attitudini di cui è potenzialmente dotato. Non dobbiamo dimenticare, in ogni caso che nessun giocattolo al mondo può suscitare gli stessi stimoli cognitivi, creativi e affettivi che procura il piacere di fare delle cose insieme ai propri genitori o ad altri adulti cari ai bambini. Nei limiti del possibile, è fondamentale, quindi, riuscire a ritagliarsi del tempo per giocare con i bambini, così da godere anche noi adulti delle valenze fisiche e psichiche del gioco. Non solo, è importante ricordare che sono tanti i giochi specifici per gli adulti, come quelli culturali e logici, che aiutano a mantenere allenata e creativa la nostra mente.

*Ennio Peres, Silvia Sbaragli*



*Matematicando festival ©SUPSI-DFA*

## Associazione Li&Là

**Associazione Li&Là, in meno di un anno, ha già consegnato 130 pasti, con un complessivo di 565 porzioni.**

Insieme ai nostri volontari, oltre al cibo, abbiamo donato anche tempo, energia e la possibilità di riunirsi un po' più serenamente attorno al tavolo con la propria famiglia.

L'Associazione, nata a giugno 2021, è frutto di un'esperienza personale. Lyla, la figlia di una delle co-fondatrici ha avuto molteplici ricoveri oltralpe, gli stessi sono stati lunghi e faticosi, carichi di paure e pensieri per i suoi genitori, gli amici dal Ticino non sapevo come alleviare questo importante fardello. Una volta rientrata dal ricovero, la famiglia ha ricevuto per un mese intero pasti pronti e gustosi, da parte degli amici, da poter consumare senza spendere energie in spesa e preparazione dei pasti. Da qui nasce il progetto, allargare a tutte le famiglie che ne hanno bisogno questo piccolo ma grande atto di generosità.

### Esattamente chi aiutiamo?

Sosteniamo le famiglie ticinesi che hanno un figlio ricoverato a medio/lungo termine o che ha una malattia che necessita di terapie frequenti e prolungate nel tempo.

Le modalità di aiuto per il ricovero sono di due tipi:

- aiutiamo **le famiglie durante il ricovero del figlio** (di almeno 10 giorni) sostenendo, a domicilio, il genitore che è a casa anche con altri figli.

Per tutta la durata del ricovero può richiedere un massimo di 12 pasti al mese. Spesso le degenze lunghe creano situazioni intense per la famiglia, la necessità di lavorare, prendersi cura dei figli a casa con il pensiero del figlio ricoverato e della lontananza sono un grande fardello, se possiamo alleviare in parte le preoccupazioni donando un pasto pronto, perché no?

- aiutiamo le famiglie nel **post ricovero del figlio** e con questa modalità sosteniamo la famiglia al completo al rientro dall'ospedale, con 12 pasti per il primo mese dal ritorno a casa.

Insieme al sollievo di essere a casa spesso ci si porta dietro anche un carico emotivo e di impegni importante come terapie da seguire e visite mediche frequenti.

Per questo sostenere le famiglie con dei pasti pronti può essere di grande aiuto.

Per le famiglie che hanno invece un figlio con una **malattia che richiede lunghe terapie nel tempo** il progetto viene costruito su misura in base alle esigenze della famiglia.

Nei casi oncologici o di malattie rare, si struttura l'aiuto sostenendo la famiglia in relazione alle molteplici e continue terapie che il piccolo paziente deve sostenere.



### Come lo facciamo?

Le co-fondatrici dell'associazione, Elisabetta, Cristina e Sveva, mamme e professioniste nel sociale, credono fermamente che i pasti siano momenti speciali nella routine della vita di ogni famiglia che, più di altri, coniugano affettività e convivialità.

Attorno al tavolo una famiglia dovrebbe potersi raccontare e ascoltare, dovrebbe avere il diritto di potersi ricaricare di energie positive, sia che esse arrivino dal cibo o dalla compagnia. Seduti al tavolo, i conviviali dovrebbero sentirsi protetti e felici, permettendosi di accogliere gusti e sensazioni che gli alimenti procurano.

Nelle situazioni di stress, dove il momento del pasto diventa unicamente un pensiero in più, vengono a mancare tutte queste importanti componenti che servono a stare bene, sia per i bambini così come per gli adulti.

La nostra associazione perciò, con l'aiuto e la generosità dei volontari, consegna pasti pronti e gratuiti al domicilio della famiglia.

Accogliendo le necessità richieste dalla famiglia e abbinandole alle disponibilità dei volontari, permettiamo così loro di ritrovarsi con alcuni pasti al mese pronti ed unicamente da riscaldare.

### **Ma cosa deve fare un volontario?**

Le persone che desiderano dare la propria disponibilità per aiutare l'associazione possono farlo nella maniera più conforme alle proprie possibilità.

Il volontario può decidere di dare il proprio sostegno fornendo le proprie scelte relative a:

- raggio di azione dal proprio domicilio
- mesi nei quali essere operativi
- giorni della settimana in cui si è disponibili
- pasti nei quali si vuole cucinare

Chi viene contattato dall'associazione dovrà pensare e cucinare un pasto adatto alla famiglia, in seguito riceverà i contenitori dell'associazione nei quali mettere il cibo e da ultimo dovrà consegnare il tutto al domicilio della famiglia.

Il volontario viene chiamato solo quando viene abbinata la sua disponibilità alla richiesta di una famiglia. In genere un volontario non viene mai coinvolto più di due volte al mese.

### **Se non so cucinare?**

Il volontario non è obbligato a cucinare, ha la possibilità di acquistare da asporto e di consegnare alla famiglia.

Abbiamo sempre bisogno di volontari, sono il motore dell'associazione.

Se desideri diventare volontario, visita il nostro sito [www.associazione-liela.ch](http://www.associazione-liela.ch), nella sezione formulari trovi quello relativo ai volontari.

In alternativa ci puoi contattare con un email e ti daremo tutte le informazioni necessarie: [associazione.liela@gmail.com](mailto:associazione.liela@gmail.com).

### **Sono un ristoratore e voglio aiutare?**

Siamo sempre alla ricerca di ristoranti disposti ad aiutarci. Là dove i volontari non riescono a coprire la richiesta, facciamo capo ai ristoratori che possono aiutarci con tre differenti modalità:

- le spese del pasto sono a carico dell'associazione ma la consegna viene offerta ed eseguita dal ristorante
- il costo del pasto è ridotto e viene sostenuto dall'associazione che pensa anche alla consegna
- il ristorante può decidere di offrire alcuni pasti all'anno, così che l'associazione può utilizzarli là dove ha difficoltà a coprire la richiesta di sostegno.

### **Perché lo facciamo?**

Perché desideriamo completare la già sostanziosa generosità che c'è sul nostro territorio grazie a tutte le lodevoli associazioni che sono già da tempo operative.

Perché le dure prove che la vita ha dato a Lyla non rimangano finì a sé stesse ma possano creare una rete di amore di supporto per altre famiglie.

Perché siamo certe che il beneficio del dono, per chi lo fa, non è nel dono stesso, ma nell'azione del donare.

**Se desiderate ulteriori informazioni sulla nostra associazione, visitate il nostro sito [www.associazione-liela.ch](http://www.associazione-liela.ch).**

**Per sostenere i nostri progetti e permetterci di aiutare sempre più famiglie, potete diventare soci della nostra associazione o fare una donazione:  
Associazione Li&Là  
Via Gall 16  
6883 Novazzano  
CH25 8080 8004 7842 7846 8**

# Vampate di calore?

Non si scaldi troppo...



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



## Piante per i bambini

Qui di seguito illustreremo degli esempi pratici di piante utilizzabili in alcune patologie benigne infantili. Si possono assumere sotto forma d'infuso (ricordandosi di non addolcire la tisana con del miele per il bambino sotto l'anno di età), di preparati omeopatici, o nel caso in cui si voglia utilizzare la via topica sotto forma di creme e pomate. È importante ricordare che prima di somministrare dei rimedi naturali a dei bambini, soprattutto nei neonati al di sotto dei 6 mesi, è sempre meglio consultare il vostro medico o chiedere un parere al vostro farmacista. Non tutte le piante sono infatti indicate per i bambini e i dosaggi devono essere adattati alla loro età e/o al loro peso.

### **Arnica** (*Arnica Montana*)

Questa pianta, che potremmo ribattezzare la pianta amica della "bua", svolge un'azione lenitiva donando sollievo e favorendo il riassorbimento dell'edema. Quante volte capita che il vostro bambino cada giocando o si prenda una botta? In questi casi l'arnica è un'ottima alleata: tratta i lividi, le contusioni muscolari, i bernoccoli ed altri traumi senza ferita. Si può utilizzare comodamente sotto forma di gel, di crema o globuli omeopatici. Se il trauma interessa la testa è opportuno tenere d'occhio il bambino prestando particolarmente attenzione a che non perda coscienza e a che non vomiti, tutti campanelli d'allarme che necessitano un'indagine medica più approfondita. Essendo l'arnica un potente antinfiammatorio si può anche utilizzare sulle punture di insetto e per le zanzare.

### **Timo** (*Thymus vulgaris*)

Questa erba viene sovente utilizzata per il trattamento di raffreddore, tosse o in caso di raffreddamenti. Possiede un'azione emolliente e leggermente disinfettante delle vie respiratorie e favorisce l'espettorazione. Il timo può essere consumato come infuso oppure lo si può spalmare sotto forma di balsamo direttamente sulla pelle (per i più piccoli limitarsi ad una applicazione sui piedini). Prima di mettere una crema espettorante al vostro bambino controllate che non contenga della canfora poiché questa sostanza non è indicata per i più piccoli.

### **Finocchio** (*Foeniculum vulgare*)

Il finocchio è un ottimo alleato in caso di digestione difficile, flatulenza e coliche. La sua azione carminativa è in grado di ridurre la formazione dell'aria presente nel tratto digerente e ne favorisce la sua eliminazione. Questa pianta viene spesso utilizzata in concomitanza all'anice e al cumino che ne potenziano l'effetto. Per i bambini più piccoli si possono mescolare piccole quantità di tisana con il latte oppure si può aggiungerla alla pappa.

### **Melissa** (*Melissa officinalis*)

La melissa può essere classificata come un'alleata del sonno poiché pare sia in grado di ripristinare l'equilibrio del sistema nervoso autonomo donando un effetto rilassante. Se il bambino fa i capricci o non vuole dormire si può utilizzare questo rimedio in concomitanza al tiglio, considerato che entrambe le piante sembrerebbero possedere delle proprietà calmanti. Anche la camomilla può essere utilizzata per riconciliare il sonno ma bisogna tener presente di non lasciarla troppo in infusione poiché così facendo si otterrebbe l'effetto inverso.

Farmacisti Spazio Salute



Arnica



Timo



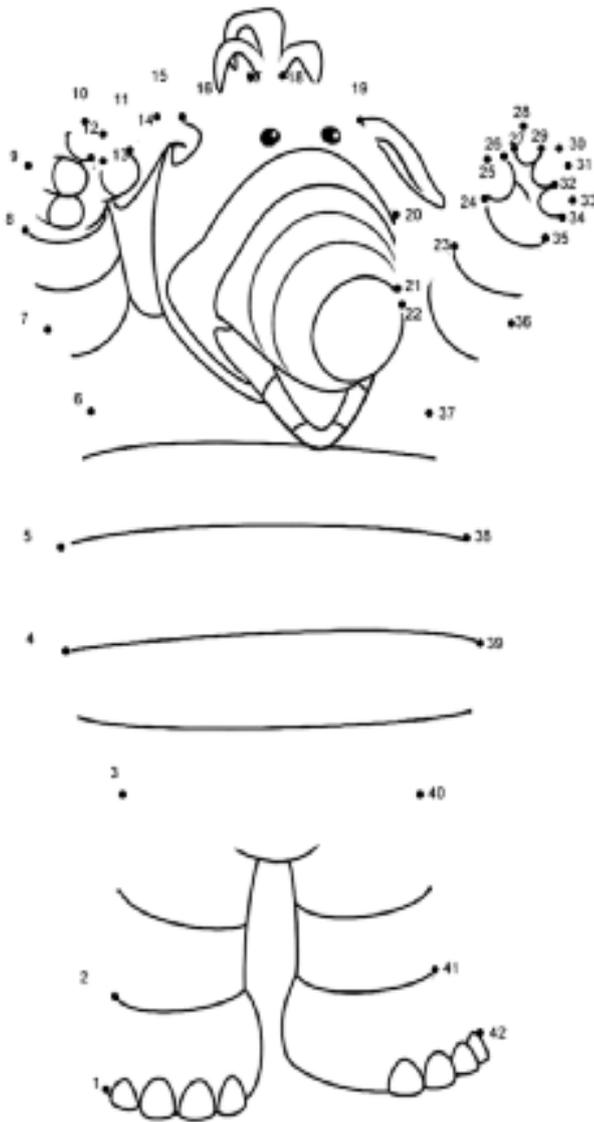
Finocchio



Melissa

Farmacisti Spazio Salute

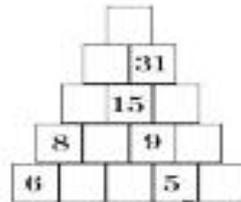
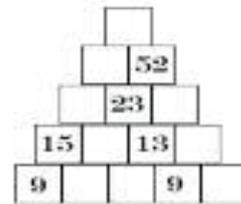
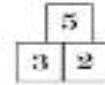
Unisci i punti da 1 a 42



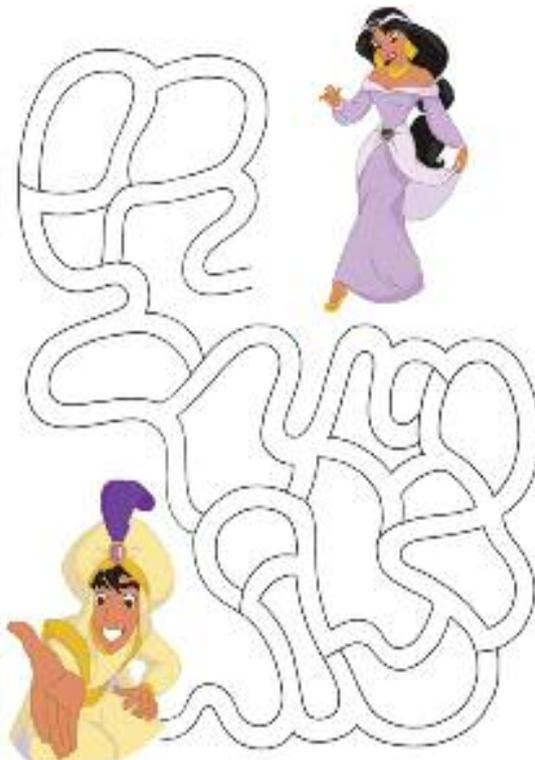
Matematica...egiziana

Quante piramidi! Completa le caselle vuote tenendo presente che ogni numero soprastante è il risultato della somma dei numeri scritti nelle caselle che stanno sotto.

PER ESEMPIO:



Labirinto

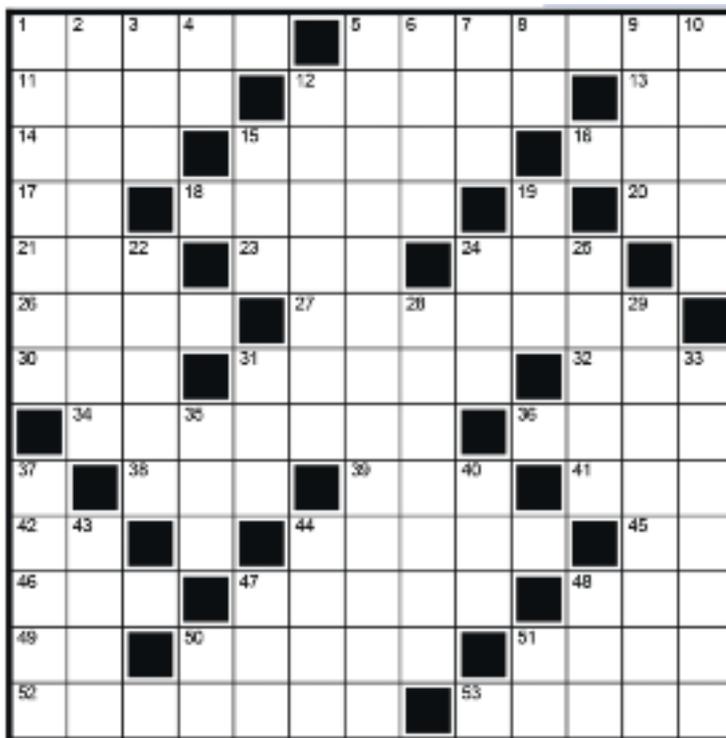


## Orizzontali

**1.** Non zuccherate - **5.** Nome maschile - **11.** Guai, fastidi - **12.** Il Valentino pilota - **13.** Va al contrario - **14.** La Yoko di John Lennon - **15.** La via che parte da Stade in Germania e arriva in centro Italia - **16.** Prefisso dopo il bi- - **17.** Iniz. della Streep - **18.** Allegro, gaio - **20.** Opposto a off - **21.** Il Force One del presidente americano - **23.** Organizzazione degli Stati Americani - **24.** Lo zio degli spagnoli - **26.** Il re shakespeariano - **27.** Ferri da muro - **30.** Ripetuto è una drastica alternativa - **31.** L'Il meneghino - **32.** Customer Relationship Management - **34.** Il ritornello - **36.** Il santo di un famoso stadio - **38.** Dieta povera di... consonanti - **39.** Messaggio in breve - **41.** Automatic Identification System - **42.** Sono doppie nei colletti - **44.** Tutt'altro che immaginario - **45.** Le consonanti in teca - **46.** Budget Advisory Board - **47.** Hanno l'aureola - **48.** Esprime perplessità - **49.** Sta tra do e des - **50.** Partita senza vincitori né vinti - **51.** Un battibecco - **52.** Formano l'equipaggio della nave - **53.** Blasfemo, sacrilega.

## Verticali

**1.** Diversa dal solito - **2.** Appellativo di rispetto in uso in Francia - **3.** Educava i figli dei signori - **4.** Negli scacchi impazzisce - **5.** Quelli stagni sono a tenuta d'acqua - **6.** Un lago - **7.** Rappresentanza Sindacale Aziendale - **8.** La metà di IV - **9.** Molto costoso - **10.** Lo è la pecora - **12.** Il grande amore di Cirano - **15.** Piccolo corso d'acqua, ruscello - **19.** Un Pomodoro scultore - **22.** Ci sono quelli di interesse - **24.** Gigante della strada - **25.** Pete della libbra - **28.** Ragionata, meditata - **29.** Inaspriti, incolleriti - **31.** Un peccato capitale - **33.** A Istanbul c'è quella Blu - **35.** Dopo Gen - **37.** Raccoglitore per foto - **40.** Articolo per uomini - **43.** Bambinaia - **44.** Una quota del pagamento - **47.** Parolina che si ripete spesso nel calendario - **48.** Dopo di esso lasci un messaggio nella segreteria telefonica - **50.** Due di picche - **51.** La fine del film!



## Sudoku

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

## Le nostre promozioni



**Dolo Spedifen forte**  
20% di sconto  
Validità 3 mesi

a pagina 4



**Anti Brumm**  
Tutto la gamma  
20% di sconto  
Validità 3 mesi

a pagina 6



**DulceSoft Duo**  
20% di sconto  
Validità 3 mesi

a pagina 10



All'acquisto di  
**1 Nexcare Cold Hot Therapy Pack**  
ricevi gratis  
**1 Nexcare Cold Spray**  
Validità 3 mesi

a pagina 12



**Compeed extreme**  
cerotti per forche 5 pz.  
20% di sconto  
Validità 3 mesi

a pagina 14



**Somatoline Cosmetic**  
30% di sconto  
su tutta la gamma  
Validità 2 mesi

a pagina 16



**Daylong solari**  
Tutto la gamma  
20% di sconto  
Validità 3 mesi

a pagina 16



**Trousse estiva**  
Chf 59,60  
Chf 29,90  
Validità 3 mesi

a pagina 22



**Parapic**  
20% di sconto  
Validità 3 mesi

a pagina 24

# Le nostre promozioni



**Fenipic Plus**  
20% di sconto  
Validità 3 mesi

a pagina 2



**Itinerol B6**  
10 capsule  
20% di sconto  
Validità 3 mesi

a pagina 6



**Avène**  
crema solina fattore 50  
20% di sconto  
Validità 3 mesi

a pagina 8



**Nexcare**  
Ceratti aqua 360°  
14 assommi  
40% di sconto  
Validità 3 mesi

a pagina 12



**Bepanthen**  
Med Plus  
20% di sconto  
Validità 3 mesi

a pagina 14



**bite away neo**  
20% di sconto  
Validità 3 mesi

a pagina 18



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

a pagina 22



**Trousse**  
primo soccorso  
20% di sconto  
Validità 3 mesi

a pagina 24



**Caladium**  
seguinum  
globuli 9Ch 5x1g  
20% di sconto  
Validità 3 mesi

a pagina 26

## Le nostre promozioni



a pagina 4



a pagina 8



a pagina 10



a pagina 18



a pagina 22



a pagina 32



a pagina 39



a pagina 39

# Crampus Muscularis afferra la gamba



**Veractiv**  
Magnesium Sport  
30 bustine  
**20%** di sconto  
Validità 3 mesi



Rilassa muscoli e nervi grazie al granulato effervescente sviluppato per gli sportivi.

Disponibile nelle farmacie e nelle drogherie. Gli integratori alimentari non devono sostituire un'alimentazione variata. VERFORA SA

**VERFORA**  
PER LA VITA

# La forza delle piante contro i dolori.

Per una vita attiva.

**Kytta**



**Kytta**  
pomata  
**20%** di sconto  
Validità 3 mesi



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

È un medicamento omologato.  
Leggere il foglietto illustrativo. Procter & Gamble Switzerland SARL

**VERFORA**  
PER LA VITA

**Allergia alla  
primavera?**



**Richiedete i generici Mepha**