RIVISTA DI ATTUALITÀ E BENESSERE



FARMACIE SPAZIOSALUTE



Consigli per la salute

I migliori estratti naturali per la sua salute



www.alpinamed.ch

La «vitamina vitale» B12

La carenza di vitamina B12 ha molte cause. Vi alimentate in modo leggero e sano, con pochi prodotti di origine animale ed eventualmente con una dieta vegana? Siete spesso esausti? Di frequente, gli effetti della carenza di vitamina B12 sono evidenti solo dopo anni o non lo sono affatto. La vitamina B12 è importante per il sonno, la psiche, i nervi, la formazione di sangue e la produzione di energia nelle cellule del corpo. Soprattutto le donne (perdite di sangue), gli sportivi, gli anziani e i vegani dovrebbero integrare la loro alimentazione con vitamina B12. Il nuovo B12 Trio Spray dosatore di Alpinamed a dosaggio elevato contiene 3 diversi composti della vitamina B12 fisiologici e vegani. L'utilizzo è estremamente facile e comodo. Applicare uno o più spruzzi direttamente in bocca una o più volte al giorno. In alternativa, la vitamina B12 può anche essere spruzzata su alimenti e bevande o applicata per via nasale con l'uso dell'adattatore nasale accluso. Non accontentatevi di meno e pretendete

un preparato di vitamina B12 moderno ed efficace. Una confezione di B12 Trio Spray dosatore di Alpinamed contiene 300 spruzzi da 100 µg di vitamina B21.



IQ-Energy

La chiave per potenziare le prestazioni cerebrali!

IQ Energy contenente fosfatidilseria aumenta la prestazione mentale, migliora la concentrazione, la memoria e la capacità di apprendimento.IQ Energy dà nuova vitalità per il benessere nell'età avanzata, sul lavoro, a scuola nello sport e nel tempo libero.



Zafferano Oro –

Alpinomed.

Safrand'Or

per far tornare a sorridere l'anima!

Quando il giorno diventa notte, i pensieri aleggiano gravosi e il rimuginio si fa un tormento, lo zafferano riporta luce nelle tenebre. Zafferano, curcuma e vit-

amine del gruppo B sono nutrienti per l'anima e possono giovare quando la gioia di vivere si affievolisce. Studi scientifici confermano che zafferano e curcuma possono contribuire positivamente al nostro

equilibrio mentale e benessere. Provatelo personalmente
e procuratevi Zafferano Oro
capsule di Alpinamed nella
vostra farmacia di fiducia.
Queste capsule contengono
estratto di zafferano, curcuma e molta vitamina B12
per la psiche e i nervi. Una
capsula al giorno per più
gioia di vivere.



Aglio nero

e vitamine del gruppo B

Per il cuore e il cervello

Le capsule di aglio nero Alpinamed, a base di uno speciale estratto di aglio nero fermentato e vitamine del gruppo B.

- per una normale funzionalità cardiaca
- per ridurre stanchezza e affaticamento
- per il mantenimento di globuli rossi normali
- per un normale metabolismo del ferro
- per un normale funzionamento del sistema nervoso
- per una normale funzione psichica

I risultati delle ricerche di anni dimostrano che l'aglio possiede molte caratteristiche eccezionali. L'aglio nero è un aglio argentino speciale, che in Giappone tecnici qualificati fanno fermentare naturalmente con l'uso di un procedimento vecchio disecoli. Adifferenza dell'aglio normale, l'aglio nero è completamente privo di odore e retrogusto. Non causa eruttazione o flatulenza, né una spiacevole traspirazione. E tutto questo senza influssi negativi sulle preziose sostanze contenute!

3 capsule al giorno – per il cuore e il cervello.



Editoriale

Cara lettrice, caro lettore,

l'autunno è una stagione di passaggio e non sempre il nostro organismo riesce a stare al passo dei cambiamenti climatici, per questo ai primi freddi autunnali è più facile ammalarsi.

Un colpo di freddo abbassa immediatamente le nostre difese immunitarie, soprattutto se non stiamo in salute, ed è facile ritrovarsi con il raffreddore, la tosse, l'influenza o un mal di schiena. Il nostro organismo prende la maggiore forza di difesa attraverso il cibo ed è sempre bene scegliere quello più indicato. In autunno, stagione caratterizzata da un clima fresco, sarà necessario ridurre i cibi di natura rinfrescante, preferendo quelli riscaldanti e tonificanti.

Seguendo queste indicazioni si rispetterà l'andamento della natura e si asseconderanno le esigenze del nostro organismo consentendo di affrontare con energia e vitalità questo cambio di stagione, mantenendoci in salute per tutto l'inverno.

Buona lettura.

Farmacisti Spazio Salute

www.farmaciespaziosalute.ch

Prevenire lesioni da sport	spazio salute	5	8
I rischi e i benefici dell'eserci	zio aerobico spazio salute	9	
Percorso casa-scuola sicuro Pedibus: il bus a piedi		13	
Farmacie Spazio Salute	spazio salute	20	FARMACIE SAZIOSAUTE
L'importanza della persever risoluzione di problemi	anza nella spazio salute	25	4
Associazione Avventuno	spazio associazioni	28	The second
Consigli d'acquisto		31	211
	spazio convenienza	J.	SPAZIOSALUTE
Piante al maschile	spazio convenienza	33	SPAZICISALUTE
Piante al maschile Giochi			SPAZIOSAUT

Settembre 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





Prevenire le lesioni da sport

Rispettando determinate misure, i rischi di andare incontro a una lesione da sport possono essere ridotti al minimo. Di queste misure fanno parte anche un regolare allenamento di forza, abbondanti esercizi di riscaldamento prima dell'attività sportiva, nonché gli esercizi di stiramento alla fine.

Le lesioni da sport sono la conseguenza di incidenti o di sforzi inadeguati. Esistono alcune misure in grado di minimizzare il rischio di contrarre delle lesioni sportive.

Farmacisti Spazio Salute

Check-Up

Le persone con età superiore ai 35 anni che da tanto tempo non hanno più praticato attività sportive, dovrebbero sottoporsi a visita medica prima di iniziare un allenamento.

Visita medico-sportiva

Nei test medico-sportivi di rendimento, l'efficienza viene valutata con un cicloergometro o con un tappeto mobile, con lo scopo di mettere a punto un piano di allenamento personalizzato. Una visita medico-sportiva

è consigliabile in particolare per i tipi di sport che richiedono all'organismo uno sforzo estremo, quali per esempio la maratona, ecc.

Equipaggiamento

L'equipaggiamento deve essere adatto al tipo di sport che si intende praticare. Bisogna indossare il rispettivo abbigliamento per andare in bicicletta o per andare con i pattini in linea. Durante la corsa, una calzatura adatta consente uno svolgimento corretto del passo, attenua, stabilizza ed eventualmente corregge delle malposizioni. Le dita del piede devono avere spazio a sufficienza. Le scarpe che arrivano fino a oltre il malleolo proteggono l'articolazione tibiotarsica da lesioni. L'abbigliamento sportivo funzionale è resistente agli strappi, leggero, si adatta alle forme anatomiche, permette la traspirazione e non stringe. Grazie alla sua permeabilità al sudore, esso regola il bilancio termico dell'organismo.

Attrezzatura sportiva

Gli attrezzi da sport devono essere adeguati alle prestazioni e all'età e devono essere sottoposti a regolare manutenzione. In particolare nel tennis, nello squash o nel badminton conviene preferire delle racchette salva-articolazioni (incordatura, palline).

Allenamento

L'organismo ha bisogno di tempo per potersi abituare al nuovo tipo di sforzo. Non eccedere nelle fasi iniziali dell'allenamento. All'inizio, piuttosto ci si alleni per un tempo inferiore, ma più spesso. Spesso, la circolazione si è già adattata, mentre ancora sono in ritardo le ossa, i muscoli e i legamenti. L'intensità dell'allenamento va incrementata lentamente. Non richiedere al proprio organismo delle prestazioni eccezionali in breve tempo. Evitare di sottoporre a











spazio salute

un eccessivo sforzo alcune parti corporee. Inserire sufficienti intervalli di riposo tra le varie unità di allenamento. Adeguare l'attività durante l'allenamento alle temperature esterne e alle condizioni meteorologiche. Quando viene consigliato un equipaggiamento di sicurezza, questo va portato con assiduità. Nel caso di una lesione osservare quanto segue: interrompere l'allenamento per un periodo sufficiente e riprendere l'allenamento completo soltanto dopo perfetta quarigione.

Warm-up e Cool-down

Una buona condizione di allenamento e un accurato riscaldamento prima di iniziare l'attività sportiva contribuiscono notevolmente a ridurre il rischio di una lesione da sport. Il programma standard di tutti gli sportivi, sia nella fase di riscaldamento (warm-up) sia nella fase di raffreddamento (cool-down) dovrebbe comprendere lo stretching. Un abbondante riscaldamento con esercizi di riscaldamento e di stiramento generali e specifici per il relativo tipo di sport, porta la muscolatura alla temperatura di lavoro, riduce il rischio di lesioni e favorisce prestazioni sportive elevate. Altrettanto importante è la fase di raffreddamento dopo lo sport. Continuare la corsa a ritmo ridotto e praticare esercizi di rilassamento aiutano l'organismo a recuperare rapidamente. Prosegua con lo stiramento e si conceda alla fine una doccia calda o una visita nella sauna. Così i muscoli si rilassano e le permettono di affrontare presto nuovi compiti sportivi.

Alimentazione

Gli sportivi dovrebbero rispettare un'alimentazione equilibrata e un generoso apporto di liquidi. Uno sportivo che si allena 3 a 4 volte la settimana, consuma all'incirca 2000 calorie in più. Questa energia supplementare dovrebbe essere fornita da una nutrizione equilibrata costituita da patate, frutta, prodotti integrali, verdura, carne magra e derivati del latte magro. L'ultimo pasto prima di un allenamento o di una gara va consumato tre ore prima. L'organismo sotto sforzo ha bisogno di molti liquidi, sostanze minerali e vitamine per affrontare una prestazione. In casi d'emergenza, le condizioni di deficit dovrebbero essere riequilibrate

con i rispettivi integratori nutrizionali. In particolare, il magnesio protegge contro i crampi muscolari. Nel caso di una carenza di liquidi possono comparire vertigini, disturbi circolatori o crampi muscolari. Negli sforzi estremi di resistenza occorre rispettare un sufficiente apporto di elettroliti, nutrienti, vitamine e minerali.

Generalità

- 1. Chi soffre di ipertensione arteriosa, obesità, diabete o di altre malattie di base, deve assolutamente riferire i suoi progetti sportivi al suo medico.
- 2. Valutare il rischio, rispettare i propri limiti fisici, avere il coraggio di rinunciare, non sopravvalutare sé stessi.
- 3. Osservare le disposizioni, i divieti e le regole.

Farmacisti Spazio Salute







I rischi e benefici dell'esercizio aerobico

È ormai dimostrato che l'esercizio fisico riduce la mortalità totale e cardiovascolare. Le persone con un'elevata forma fisica cardiovascolare hanno una chiara correlazione con la riduzione della mortalità per tutte le cause e della mortalità cardiovascolare. Questo effetto è dovuto ad un profilo favorevole di fattori di rischio per le malattie cardiovascolari, tra cui la maggiore sensibilità all'insulina e quindi la riduzione del diabete, diminuzione dei livelli di lipidi nel sangue, miglior controllo della pressione arteriosa sistemica e il calo del peso corporeo.

Altri effetti benefici dell'esercizio fisico aerobico sono stati riportati sulla funzione endoteliale, ovvero il passaggio di sostanze dal liquido extracellulare al circolo sanguigno e viceversa, e sulla coagulazione del sangue contribuendo anche all'effetto preventivo antitrombotico dell'esercizio.

Purtroppo l'inattività fisica è uno dei principali problemi di salute in tutto il mondo, in particolare nei paesi sviluppati, un adulto su quattro è fisicamente inattivo.

Una recente meta-analisi su 41 studi pubblicati (su 829917 persone), ha evidenziato che il tempo sedentario prolungato è indipendentemente correlato con un aumento della mortalità per tutte le cause, dell'incidenza e della mortalità per malattie cardiovascolari, dell'incidenza del diabete, di malattie polmonari croniche e dell'incidenza e mortalità per neoplasie.

Negli ultimi decenni, quindi, l'attività fisica è stata riconosciuta come uno strumento importante per la prevenzione e il trattamento della malattia coronarica sia dall'American Heart Association (AHA) che dalla Società Europea di Cardiologia (ESC), attività fisica come farmaco.

Mentre le prime linee guida si concentravano principalmente sulla durata dell'esercizio fisico, più recentemente è stata sottolineata l'importanza dell'intensità dell'esercizio (da moderato a intenso). I massimi benefici si ottengono fino a 80-90 min/giorno ad intensità moderata e fino a 30 min/giorno ad intensità vigorosa mentre non vi sono quasi limiti per l'attività ad intensità lieve.

90 min/giorno ad intensità moderata e fino a 30 min/giorno quasi limiti per l'attività ad intensità lieve.

intensità moderata (min/day)

allenati. Ad esempio la prevalenza di avvenimenti cardiaci acuti nei jogger e nei maratoneti (analizzati circa 4

Sforzi fisici acuti ad alta intensità però possono di per sé far da trigger

e scatenare eventi cardiaci. Studi

indicano un rischio da quattro a

cinque volte superiore di eventi cardiovascolari acuti in associazione

all'esercizio fisico, anche in atleti

milioni di sportivi, età 20-80 anni) è stata riportata rispettivamente a 1 su 15.000 e 1 su 50.000, fortunatamente non cosi elevata ma comunque molto più alta dell'incidenza nei giovani atleti (1 su 100.000-300.000 all'anno nei giovani atleti delle scuole superiori o dell'università).

Intensità lieve (miniday)

Nei giovani atleti, la causa di avvenimenti cardiaci fino all'arresto cardiaco improvviso è dominata da malattie ereditarie/congenite, come la cardiomiopatia ipertrofica, mentre negli individui adulti/senior la coronaropatia quindi la malattia ischemica è di gran lunga l'eziologia più comune.

Per questo le raccomandazioni per aumentare il livello di attività fisica nella popolazione a scopo preventivo dovrebbero anche considerare la sicurezza dell'esercizio e il rapporto rischio/beneficio. Tale rapporto dipende non solo dalle caratteristiche dell'attività svolta (intensità, durata, tipo di attività), ma anche dal profilo di rischio individuale, ad esempio per i soggetti sedentari, per i soggetti con diversi fattori di rischio cardiovascolari e per i soggetti con una età avanzata.

È importante notare che l'età media dei partecipanti a eventi agonistici come la maratona sta aumentando.

Dr. med. Bruno Capelli Specialista in Medicina interna e Medicina dello sport

Per domande ed approfondimenti: bcapelli@arsmedica.ch

Ars Medica Centro dello Sport Via Cantonale 38 6928 Manno

T+41 91 611 64 80

13

Intensitá vigorosa (min/day)





spazio salute

Con l'aumento della partecipazione agli sport agonistici e ricreativi in tutto il mondo, un numero sempre maggiore di individui e atleti si sottopone a programmi di allenamento intensivo spesso senza valutazioni mediche di pre-partecipazione. In questi individui non sottoposti a screening possono esistere malattie cardiovascolari occulte, di diverso grado, con il potenziale di causare avvenimenti cardiaci acuti improvvisi (sindromi coronariche acute, insufficienza cardiaca, aritmie fino all'arresto cardiaco). Poiché uno stato asintomatico non garantisce l'immunità da eventi cardiaci, in caso di attività fisica intensa è particolarmente consigliato lo screening sia di giovani, di adulti o di atleti master/anziani.

Vi sono raccomandazioni precise in merito alla valutazione cardiovascolare di atleti agonisti di qualsiasi età con o senza malattia cardiaca nota, che intendono partecipare ad attività sportive intense a livello agonistico o nel tempo libero. L'entità della valutazione cardiovascolare dipende dal profilo di rischio individuale e dal livello di attività fisica previsto.

Il principio delle raccomandazioni esistenti in materia di screening nelle persone sia giovani che adulte/anziane è che qualsiasi screening non dovrebbe diminuire la volontà di essere fisicamente attivi, ma allo stesso tempo essere in grado di identificare potenziali malattie cardiovascolari per apportare il trattamento adeguato, il tutto per garantire una pratica sportiva con alto grado di sicurezza.

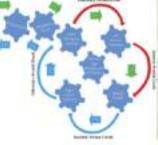
Nella valutazione cardiovascolare il test da sforzo gioca un ruolo fondamentale, sia a scopo diagnostico che prognostico.

A scopo diagnostico indagando la presenza di risposte anomale o patologiche all'esercizio. A seconda delle caratteristiche (età, sesso e sintomatologia) della popolazione esaminata, alcune condizioni possono essere più probabili di altre. Per esempio, il test da sforzo è particolarmente utile nei soggetti giovani per rivelare l'insorgenza di aritmie indotte dall'esercizio, mentre nei soggetti di età superiore ai 35 anni ad indagare la presenza di una malattia cardiovascolare ischemica silente attraverso specifiche alterazioni dell'ECG.

Il test da sforzo però ha anche uno scopo prognostico, per valutare la capacità funzionale aerobica di una persona (informazioni importanti per la consulenza sull'attività fisica, valutazione post malattia, post infortunio, valutazione della capacità di tornare all'allenamento, valutazione rischio operatorio,

valutazione in soggetti con malattia cardiovascolare nota come indicatore della gravità della malattia, etc...). In questo caso il test da sforzo che si esegue è il test cardiopolmonare (CPET) con possibilità di ottenere la VO2 max, la massima capacità del corpo di utilizzare l'ossigeno, quindi lo stato di forma fisica della persona analizzata.

In conclusione, numero di atleti anziani/senior sta aumentando in tutto il mondo, compresi quelli che partecipano alle competizioni. Questo è considerato uno sviluppo favorevole, poiché il livello di attività fisica è troppo basso nella maggior parte della popolazione mondiale.





Sebbene i benefici di un'attività fisica regolare siano ben noti, esiste il rischio di eventi cardiaci avversi con l'aumento dell'intensità dell'attività, nonché con il profilo di rischio elevato (e l'età) dell'individuo. Ciò costituisce il razionale per lo screening cardiaco degli atleti sia giovani che adulti e anziani prima di una partecipazione sportiva intensa. Tuttavia, qualsiasi screening di questo tipo deve essere adattato all'individuo, in base al profilo di rischio totale e all'attività che si intende svolgere, con l'obiettivo di ottenere un comportamento attivo sano al minor rischio possibile.

Adesso non ti resta che indossare maglietta, pantaloncini e scarpe e incominciare a correre!





Percorso casa-scuola sicuro Bambini sani e salvi a destinazione

Non c'è niente di più avventuroso per i bambini del tragitto casa-scuola. Per far sì che i bambini giungano in tutta sicurezza a scuola o a casa è necessario l'impegno degli adulti: in qualità di genitori od operatori educativi, docenti, istruttori del traffico o autorità.



I 5 consigli principali

- Da genitore o operatore educativo esercita il percorso casa-scuola insieme ai bambini.
- Scegli sempre il tragitto più sicuro per i bambini; non si tratta necessariamente di quello più breve.
- Come conducente raddoppia l'attenzione in prossimità di bambini.
- In qualità di docente tematizza il percorso casascuola in occasione della riunione con i genitori e durante le lezioni.
- Come autorità e direzione scolastica attribuisci alla pianificazione del percorso casa-scuola la necessaria importanza.



Pascal Agostinetti Capodelegato UPI per la Svizzera meridionale

I genitori preparano il terreno

Il tragitto per la scuola richiede una buona preparazione. Genitori od operatori educativi vi possono contribuire in modo sostanziale.

- Esercita il percorso insieme al bambino non il primo giorno di scuola (dell'infanzia), ma iniziando per tempo e percorrendolo più volte.
- Scegli il percorso più sicuro e non quello più breve, informandoti presso il comune su eventuali raccomandazioni in merito, ad es. un piano percorso casa-scuola.
- Calcola sufficientemente tempo, così che il bambino possa recarsi a scuola tranquillamente.
- Fagli indossare vestiti chiari con materiale rifrangente, ad es. sulle scarpe, sulla giacca o sullo zaino.

Se la distanza e le capacità lo permettono, idealmente i bambini si recano a scuola a piedi o in bicicletta. Accompagna tuo figlio solo fino a quando lo ritieni necessario. Per il percorso casa-scuola a piedi magari puoi organizzare un «Pedibus» (trovi una presentazione del progetto nella prossima pagina) insieme ad altri genitori.

L'automobile va presa in considerazione solo nei casi eccezionali, poiché un traffico intenso nei pressi della scuola mette a rischio gli altri bambini. Inoltre: l'automobile non consente a tuo figlio di apprendere un comportamento sicuro nella circolazione stradale.

Sul nostro sito www.upi.ch nella sezione **Scuola – Scuola ed educazione stradale** trovate tanti ulteriori approfondimenti.

bfu_2.365.03_percorso casa-scuola.pdf





Leggere il foglietto illustrativo. VERFORA SA

VERFORA

Pedibus: il bus a piedi

Sicuri a scuola

Gli adulti possono rendere più sicuro il percorso casa-scuola. Con il Pedibus, il bus «a piedi», gli adulti accompagnano a piedi i piccoli da e per la scuola. Partecipa anche tu!



Pedibus: una carovana di bambini a piedi

Il Pedibus accompagna a piedi un gruppo di bambini a scuola o alla scuola dell'infanzia. I «conducenti» del bus sono adulti (genitori, nonni,...) che accompagnano i piccoli a piedi effettuando diverse fermate lungo il percorso per accogliere altri bambini. Proprio come un bus, ma a piedi!

Il Pedibus è particolarmente adatto per i bambini tra i 4 e gli 8 anni. Sono i genitori a stabilire le fermate e gli orari del bus, e a definire il tragitto.

Tramite l'UPI è inoltre possibile per gli accompagnatori stipulare gratuitamente un'assicurazione contro gli infortuni e di responsabilità civile.

Per avere maggiori informazioni sul Pedibus visita il sito www.pedibus.ch oppure rivolgiti al seguente contatto:

Caterina Bassoli

ATA Associazione traffico e ambiente, Coordinamento Pedibus Ticino.

Tel. 076 801 16 51

e-mail: ticino@pedibus.ch





Per non confondere la notte con il giorno

In Svizzera, quasi una persona su quattro soffre di disturbi del sonno. Le preoccupazioni e lo stress compromettono però anche il sonno di bambini e ragazzi. Consigli semplici per l'igiene del sonno e rimedi omeopatici combinati correttamente aiutano ad addormentarsi e favoriscono un sonno senza interruzioni.

Spesso è il giorno a decidere come sarà la notte

Purtroppo non esiste una ricetta segreta per un buon sonno, poiché le cause dei disturbi del sonno sono moltissime e individuali. Tuttavia, i disturbi del sonno sono spesso una conseguenza di una quotidianità frenetica. Ogni giorno, innumerevoli esperienze lasciano il segno sul corpo e sulla mente, per poi venire elaborate di notte. Di conseguenza, la sera la nostra mente può essere affollata di pensieri e ciò può rendere difficile addormentarsi oppure, se il sonno arriva rapidamente, sarà superficiale e non riposante.

La regola generale è: chi fa in modo di avere una quotidianità equilibrata riesce ad addormentarsi meglio la sera. Di conseguenza, chi dorme bene riesce ad affrontare le giornate con più leggerezza ed equilibrio. Sfortunatamente, vale anche al contrario. Infatti, più la notte è agitata e peggio sarà il giorno seguente: un circolo vizioso per molte persone che soffrono di disturbi del sonno.

Le alternative naturali per una maggiore tranquillità

Le persone colpite dall'insonnia utilizzano, tra gli altri, sedativi sintetici (sonniferi e calmanti), che vengono impiegati per ottenere calma a livello emotivo e motorio. In pratica, agiscono su quelle parti del cervello responsabili del processo del sonno. Se si assumono sedativi sintetici è assolutamente necessario seguire le indicazioni degli specialisti, poiché un'assunzione a lungo termine può anche portare a una dipendenza.

L'omeopatia è un'alternativa o un complemento per i sonniferi di origine chimica. Se combinati correttamente, i rimedi omeopatici possono aiutare a ritrovare l'equilibrio interiore e ad addormentarsi o dormire senza interruzioni. Tra gli ingredienti dei preparati combinati troviamo, ad esempio, avena (Avena sativa), Argentum nitricum, passiflora (Passiflora incarnata) o Hepar sulfuris. Questi ingredienti hanno un effetto calmante e di rinforzo del sistema nervoso. Gli ingredienti come Pulsatilla, assafetida (Asa foetida) e Zincum valerianicum hanno inoltre un effetto calmante sul tratto gastrointestinale e sulla sindrome delle gambe senza riposo. Anche la kava, appartenente alla famiglia delle Piperacee, può essere assunta in caso di stati d'ansia e tensione; l'erba di San Giovanni invece supporta in caso di umori depressi.

Chi corre incessantemente da mattina a sera, fa fatica a staccare a comando a fine giornata. I rimedi omeopatici con passiflora attenuano irritazioni, tensioni e nervosismi che si presentano nel corso della giornata. I preparati singoli o combinati sono disponibili sotto forma di globuli, gocce o compresse e sono facili da dosare. I rimedi omeopatici possono essere assunti più volte al giorno e anche dopo la mezzanotte senza che il giorno dopo si avverta una sensazione di stordimento.



In caso di difficoltà ad addormentarsi e frequenti risvegli e sonno agitato



In caso di irrequietezza interiore con palpitazioni, disturbi digestivi, irritabilità e tensione



In caso di sovraffaticamento mentale, irritabilità, stati nervosi d'ansia e di tensione Sono dei medicamenti omologati. Leggere i foglietti illustrativi. Similasan AG





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



Imex® gelée è un medicamento. Per ulteriori informazioni: www.swissmedicinfo.ch



ACCU-CHEK, ACCU-CHEK INSTANT e ACCU-CHEK GUIDE sono marchi di Roche. © 2022 Roche Diabetes Care (Schweiz) AG, 6343 Rotkreuz, info@accu-chek.ch

Il vostro sistema Accu-Chek Guide o Accu-Chek Instant è pronto per il ritiro!

Con questo talloncino è possibile ottenere un misuratore della glicemia Accu-Chek Instant o Accu-Chek Guide gratuito, ritirate o ordinate presso le farmacie Spazio Salute.

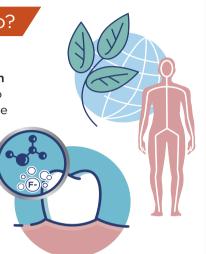
Perché il mio dentifricio contiene fluoruro?

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

Che cos'è il fluoruro? Il fluoruro è un componente di molti minerali che si trovano in natura. I fluoruri non si trovano solo nella terra, nell'acqua, nelle

piante e nell'aria, ma anche nell'organismo umano. Negli esseri viventi sono

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



Il fluoruro è nocivo?

Fluoro

Fluoruro





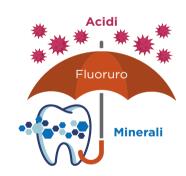


Il fluoruro non è da confondere con il fluoro, un gas tossico. Nelle quantità necessarie assunte per la pulizia quotidiana dei denti, il fluoruro è assolutamente **innocuo** per l'organismo e persino tollerato meglio del sale da cucina.

Protezione efficace per i nostri denti

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

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







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

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

Assunzione di fluoruro

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



Per i genitori

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

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

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

contenente fino a 1.500 ppm di fluoruro.

Luganese



Farmacia dell'Aeroporto



Farmacia Sant'Antonio



Farmacia Centro Grancia



Farmacia Tosi



Farmacia Cattaneo



Farmacia di Breganzona Planfarm



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

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

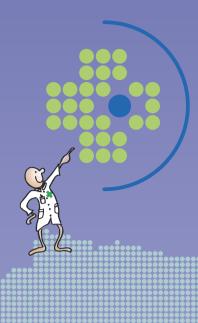
Via Cantonale Tel. 091 946 44 11

Tesserete

Via Canonica Tel. 091 943 19 21

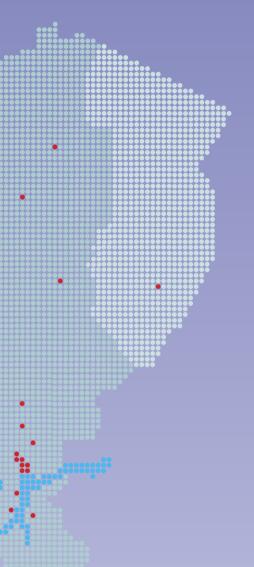
Vezia

Stabile ai Cedri Tel. 091 967 19 19



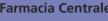
Bellinzonese, Tre Valli e Mesolcina

FARMACIE SPAZIO**SALUTE**





Farmacia Centrale





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 Marcetto 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



5 volte contro il dolore* da 10 anni

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





CON TAPPO EASY CLICK

* In caso di artrosi acuta nonché dopo ferite in seguito ad attività sportive o incidenti.

inns

È un medicamento omologato. Leggere il foglio illustrativo.

Emarchi sono el proprietà di GSK o concessi in llorinza a GSK GSK Consumer Healthcare Schweiz AG Più gioia di muoversi

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:

Ottobre

Panno pulisci occhiali in collaborazione con Similasan



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

Novembre Set penne in collaborazione con

Mepha Pharma



Concorso "Sguardo di animali"

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

Dicembre

Grande sorteggio di una **Renault Twingo E-Tech** in collaborazione con **Farmacie Spazio Salute**



Grande sorteggio

"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.



		A 100 CHIEF			
	ALC: NO SHADO	PERSONAL PROPERTY.			
	STATE OF THE PARTY.	The second second second			
	100	man and the same of the same o			
2022	ottobre	Income continued as well of the case to secure of the case to secu			
	1 sabato	s. Teresa di Lisieux			
	2 domenica	ss. Angeli custodi			
40	© 3 lunedi	s. Adalgotto			
	4 martedi	s. Francesco d'Assisi			
	5 mercoledi	s. Placido			
	6 glovedi	s. Bruno			
	7 venerdi	B.V. Maria del Rosario			
	8 sabato	s. Felice			
	O 9 domenica	s. Dionigi			
41	10 lunedi	s. Daniele			
	11 martedi	s. Santino			
	12 mercoledi	s. Serafino			
	13 glovedi	s. Fausto			
	14 venerdi	s. Callisto I			
	15 sabato	s. Teresa d'Avila			
	16 domenica	s. Gallo			
a a	() 17 lunedi				
	18 martedi	s. Luca			
	19 mercoledi	s. Laura			
	20 glovedi	s. Adelina			
	21 venerdi	s. Ursula			
	22 sabato				
	23 domenica	s. Giovanni da Capestrano			
a	24 lunedi	s. Luigi Guanella			
	25 martedi				
	26 mercoledi	s. Luciano			
	27 glovedì	s. Everisto			
	28 venerdi	ss. Simone e Giuda			
	29 sabato	s. Onorato nin une uniane			
	30 domenica	s. Claudio			
	31 lunedi	s. Antonino			
	Buono	Faces guided cockiell Grands our leggist in collaborations and Grands for the same a indicess			



1000000		The second secon
100	No. of Lot	
2022	novemb	re man management
		Monte State Circ. Com
	① 1 martedi	Tutti i Santi
	2 mercoledi	Commemorazione di tutti i defunti
	3 glovedi	s. Shia
	4 venerdi	s. Carlo Borromeo
	5 sabato	s. Geraldo
	6 domenics	s. Emiliano (revenuentene
	7 lunedì	s. Florerap
	O 8 martedi	s. Gothedo
	9 mercoledi	Dedicazione Basilica del Laterano
	10 glovedi	s. Leone Magno
	11 venerdi	s. Martino di Tours
	12 sabato	s. Giosafat
	13 domenics	s. Eugenio
	14 lunedì	s. Alberico
	15 martedi	s. Alberto Magno
	g 16 mercoledi	s. Margherita di Scozia
	17 glovedi	s. Florino
	18 venerdi	s. Alda
	19 sabato	s. Felciano
	20 domenics	Cristo Re
e .	21 lunedi	Presentazione della B.V. Maria
	22 martedi	s. Cecila
	23 mercoledi	s. Clemente
	24 glovedi	s. Firmina
	25 venerdi	s. Caterina d'Alessandria
	26 sabato	s. Corrado
	27 domenica	1.a di Asvento
a	28 lunedì	s. Rufo
	29 martedi	s. Saturnino
	© 30 mercoledi	s. Andrea
FARMACIE SAZIOSALUTE	Buono	Ser y years and the service of the s



Staccate e consegnate in una farmacia Spazio Salute





Eau Thermale Avène, la sicurezza di una pelle sana.

*Cinetica IH, 16 soggetti, applicazione singola.



L'importanza della perseveranza nella risoluzione di problemi

"Se poniamo a confronto il fiume e la roccia, il fiume vince sempre, non grazie alla forza ma grazie alla sua perseveranza". (Buddha)

È ormai provato dagli studi in diversi campi del sapere (neuroscienze, psicologia, didattica ecc.) che nell'apprendimento di una qualsiasi disciplina assumano un ruolo fondamentale non solo i fattori cognitivi, ma anche quelli affettivi. Per quanto concerne la matematica, i fattori affettivi, in particolare quelli emotivi, diventano a volte determinanti per comprendere le potenzialità o le difficoltà che incontrano alcuni studenti.

Basta pensare alla complessa attività di risoluzione di un problema, una delle più importanti e interessanti dell'apprendimento della matematica, e si intuisce come non bastano solo le conoscenze e abilità prettamente disciplinari, ma occorrono anche diverse competenze trasversali, tra le quali quella emotiva della perseveranza. Un buon solutore di problemi è infatti colui che è capace di interpretare la situazione, di porsi delle domande, di fare delle ipotesi, di scegliere una strada risolutiva da testare per valutarne l'attendibilità, di mettere in campo le proprie conoscenze e abilità matematiche, ma non solo, è anche colui che ha l'attitudine di cambiare strada se la prima non risulta efficace. È infatti provato che un cattivo risolutore di problemi è colui che dedica poco tempo alla comprensione della situazione, non si pone domande sul compito e soprattutto che persiste sul tentativo iniziale, senza aver la competenza di cambiare scelta in caso di stallo.

Risolvere un problema matematico, così come risolvere un problema della vita, è come essere immerso in un labirinto del quale si cerca l'uscita. Se si incontra una strada sbarrata, occorre aver la forza di ritornare sulla propria scelta e di ripartire con fiducia e perseveranza alla ricerca di una nuova via, anche assai diversa dalla precedente, senza farsi scoraggiare dal fallimento di una prima scelta. Occorre cioè aver la capacità di regolare le proprie emozioni sul compito che stiamo svolgendo, accettando di non aver trovato subito una soluzione e riconoscendo che ciò che ci sta frenando nel trovarla non è per forza una mancata conoscenza delle strategie

di risoluzione e neppure una propria incapacità, ma potrebbe invece essere un'emozione spiacevole, una sensazione che ci infastidisce e che ci fa preferire lasciar perdere, mollare, in modo da far cessare questo stato di disagio che ci attanaglia. Per diventare dunque competenti nella risoluzione di problemi matematici, oltre alle competenze disciplinari, occorre saper gestire le proprie emozioni!

Per poter raggiungere l'uscita di questo metaforico labirinto è allora necessario non scoraggiarsi, ma perseverare alla ricerca di una soluzione, sostenuti dalla convinzione che occorrono diversi tentativi e del tempo per trovare una strada risolutiva di un problema e che compiere errori è praticamente inevitabile durante la ricerca del processo risolutivo. Non esiste nessuno che non abbia compiuto errori nell'affrontare problemi! Saper perseverare è dunque collegato al saper gestire la frustrazione di un errore, dell'attesa, dell'ignoto, del rimettersi in gioco. Anche questa attitudine, così come le altre, può essere incoraggiata e favorita.

Davide Antognazza e Silvia Sbaragli Dipartimento formazione e apprendimento SUPSI di Locarno





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

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



Merz Pharma (Svizzera) SA, Allschwil

www.pantogar.ch



spazio salute

Pensiamo a un bambino che inizia a camminare: cade, si rialza, riprova, cade ancora. La forza di riprovarci è favorita dall'incoraggiamento, e tutto risulta più facile se inizialmente lo si aiuta a rialzarsi e lo si tiene per le mani. Dopo un po' di tempo, l'equilibrio migliora, ma cade ancora e a volte piange, o urla, ma se continua a riprovare in modo sempre più indipendente, prima o poi il camminare diventerà un atto naturale che gestirà da solo, come lo saranno il parlare, e in seguito il ragionare. Che cosa gioca un ruolo importante nel raggiungere il risultato auspicato? La perseveranza, il provare e riprovare, anche grazie al sostegno degli adulti, apprendendo costantemente dagli errori anche malgrado le continue cadute.

Questa caratteristica della personalità, che non dobbiamo confondere con la testardaggine, è educabile e utile in matematica - come nella vita - soprattutto in un'attività di risoluzione di problemi.

Come educare, dunque, la perseveranza? Con un gioco di parole, diremmo "perseverando", ma andiamo un po' più a fondo con qualche consiglio.

- Infondere la fiducia che ce la possono fare. Avere una buona autostima risulta fondamentale per riuscire in matematica, ma più in generale nella vita. Occorre che in famiglia si sostenga nei bambini e nei giovani la convinzione che tramite il loro impegno e la loro perseveranza potranno ottenere risultati.
- La necessità del rinforzo. Siamo chiaramente soddisfatti e coinvolti se facciamo qualcosa che ci riesce bene, seppur dopo vari tentativi: occorre dunque far sperimentare il piacere della riuscita, dando ogni tanto problemi sicuramente alla loro portata. È infatti necessario che prima o poi il nostro impegno ci conduca al risultato, così da motivarci ad andare avanti la volta successiva.
- Imparare a valorizzare ciò che si è fatto. Anche in situazioni difficili, in cui non sappiamo raggiungere un risultato corretto, è importante imparare a valorizzare quanto di positivo si è riusciti a fare fino a quel momento.
- Saper accettare il fallimento. Occorre lasciare che i ragazzi si confrontino anche con situazioni di sconfitta, di mancato (almeno temporaneamente) raggiungimento del risultato. Proteggerli troppo non aiuta a farli crescere, anzi fa perdere loro opportunità di trovare le proprie strategie per superare gli ostacoli, situazione che prima o poi si troveranno ad affrontare nella vita. Essere perseveranti significa, infatti, accettare disagi e difficoltà per quello che sono veramente, ovvero delle impagabili opportunità di crescita.
- Essere di esempio o raccontare buoni esempi. Inutile pensare di crescere bambini dediti alla costanza dell'impegno se le persone che gli stanno attorno rimandano facilmente, non terminiamo i propri compiti o li lasciano perdere. A parte il contributo che possiamo fornire in famiglia cercando di essere di esempio, si potrebbero anche leggere storie di personaggi dove la perseveranza, la costanza, l'impegno, rappresentano gli elementi cardine della riuscita.

Davide Antognazza e Silvia Sbaragli

spazio associazioni

Avventuno

Un'associazione per accompagnare, informare ed includere

La Trisomia 21 è l'alterazione genetica più comune e la più comune causa genetica di disabilità intellettiva: si tratta di una condizione conosciuta da oltre 150 anni, descritta per la prima volta a Londra nel 1866 dal Dottor John Langdon Down, a cui fu dedicato il nome, ancora in uso, "Sindrome di Down".

Fu solo molti anni dopo, a Parigi, che il Professor Lejeune scoprì che alla base della sindrome c'è una terza copia del cromosoma 21.

Nel libro "Daniel, oltre la sindrome di Down", scritto per l'associazione Avventuno da Monica Induni-Pianezzi, illustrato da Alessia Passoni, edito da Fontana Edizioni, Lugano (ordinabile sul loro sito internet e su quello dell'associazione), gli aspetti genetici sono spiegati al protagonista dal suo papà utilizzando un'analogia proposta dalla Dr.ssa Alessandra Ferrarini, specialista in pediatra e in genetica medica:

«Immaginiamo che una cellula sia una libreria» disse, mostrando orgoglioso il suo disegno.

«Al suo interno ci sono tanti libri e in ogni libro ci sono scritte alcune informazioni su di noi. Questi libri provengono dalle cellule dei genitori e insieme formano una nuova cellula, che diventerà un bambino. È un discorso un po' complicato, comunque è per questo che tu assomigli un po' a me e un po' alla mamma».

Fece una pausa. L'espressione di Tommaso non era cambiata.

«In questa libreria ci sono 46 libri. Ogni autore, cioè i due genitori, scrivono 23 libri che vengono sistemati sugli scaffali in ordine, a coppie di due. Vengono messi a coppie perché parlano dello stesso argomento ma sono stati scritti da autori diversi. Ecco...» e rimise la punta della penna sul foglio «23 coppie di libri» disse, numerando i rettangoli.

«Questi libri in realtà si chiamano "cromosomi"», proseguì.

«Cromosomi» ripeté Tommaso, più a sé stesso che al papà.

«Di solito le persone ne hanno 46. Tu e tua sorella, per esempio, ne avete 46 in ogni cellula. E poi ci sono alcune persone che hanno ricevuto un libro in più».

Il papà aggiunse un rettangolo vicino ai due libri su cui aveva messo il numero 21.

«Il tuo compagno Daniel ha un libro, cioè un cromosoma, numero 21 in più. Questa particolarità si chiama "Trisomia 21" oppure "sindrome di Down"».

Oggi sappiamo che circa il 2% delle persone che hanno la sindrome di Down ricevono il cromosoma in più per ereditarietà. Il restante 98% ha semplicemente vissuto un evento casuale che fa parte della natura umana, paragonabile all'esistenza, eccezionale ma regolare, di quadrifogli tra i trifogli. A dire la verità, è molto più frequente avere la sindrome di Down che essere un quadrifoglio, con una possibilità di 1 su 1'000 per la Trisomia 21 rispetto a 1 su 10'000 per i quadrifogli.

L'associazione Avventuno si occupa dal 2015 di sostenere le persone con Trisomia 21 e le loro famiglie proponendo un accompagnamento personalizzato ai genitori, momenti di incontro, formazioni per i professionisti, consulenze, facilitazione e mediazione nei progetti di inclusione, iniziative di sensibilizzazione, e altro.

Nel nostro Cantone ci sono un centinaio di persone con sindrome di Down. Alcuni genitori vengono informati della Trisomia 21 in gravidanza e, incoraggiati dall'informazione attuale e dai progressi medici ed educativi degli ultimi anni, contattano l'associazione prima della nascita per accogliere consapevolmente il loro figlio o la loro figlia. Altri si avvicinano all'associazione dopo la nascita, per conoscere famiglie con un vissuto simile, per trovare risposte alle loro domande o per avere informazioni su specifici momenti della crescita del loro bambino.



NVVENTUNC







"Desideriamo essere dei compagni di viaggio per le famiglie..." spiega Elena Giambini, presidente dell'associazione Avventuno. "Compagni presenti con discrezione, sempre disponibili in caso di bisogno. A volte siamo noi a cercare il coinvolgimento delle famiglie per favorire lo scambio di esperienze o per chiedere la partecipazione in progetti a favore della sensibilizzazione o della ricerca...". Per raggiungere gli obiettivi dell'associazione, infatti, è fondamentale la selezione e l'adattamento della letteratura scientifica: Avventuno è membro degli enti mantello internazionali DSI e EDSA e della Società di Ricerca per la Trisomia 21 (T21RS) per poter offrire un approccio basato sull'evidenza scientifica, sulle buone pratiche, sulla relazione e sull'ascolto delle famiglie con cui è in contatto.

Molte persone adulte con Trisomia 21 dichiarano di avere vite realizzate, relazioni significative, progetti lavorativi e di essere in generale soddisfatte della propria vita (B. Skotko, Self perceptions of people with Down Syndrome, 2011), il percorso per arrivarci può tuttavia non essere semplice... per questo è importante che le famiglie sentano di poter contare su qualcuno che faccia la strada insieme a loro.

Contatti e informazioni: info@avventuno.org www.avventuno.org +41 76 421 12 31







Iniziative in corso

Servizi per le famiglie:

Consulenze per genitori - Merende, incontri, tavole rotonde - Seminari residenziali

Formazioni:

Comunicazione Bimodale - L'Educazione del bambino con Trisomia 21

Percorsi di inclusione:

Facilitazione e mediazione nei percorsi di inclusione scolastica - Progetti di inclusione lavorativa Sport e tempo libero - Campi estivi

Iniziative per adolescenti e giovani adulti:

Orientamento vita adulta (lavorare, vivere da soli, eccetera) - DADO, attività del tempo libero

Pubblicazioni e documentazione:

Daniel, oltre la sindrome di Down (vendita libro e presentazione nelle scuole) Libretto nascita, distribuzione in tutta la Svizzera (collaborazione con ART21 e Insieme 21) Traduzione "L'autonomia della persona con sindrome di Down" (Fundacion Iberoamericana Down21) Traduzione "Linee guida internazionali per l'educazione della persona con sindrome di Down" (Down Syndrome International)

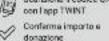
Come sostenere l'Associazione

Le attività dell'associazione sono interamente finanziate da donazioni di privati, enti e organizzazioni. Il vostro sostegno è prezioso!

Twint -> QR Avventuno Via Municipio 8 6919 Carabietta

Conto presso BancaStato Bellinzona: IBAN CH33 0076 4197 8946 7200 1











Nelle Farmacie Spazio Salute conviene!





Pillola

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







Isomax - Soluzione fisiologica

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



Misuratori di pressione Veroval

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

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





Test di gravidanza

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

- singolo Chf 9.90 e doppio Chf 18.90





Le Farmacie Spazio Salute vi offrono ad un prezzo vantaggioso il

Termometro Digitale Thermoval

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

Stati influenzali?

famiglia

Come prevenzione o in caso di stato influenzale conclamato.

MEDICAMENTO OMEOPATICO

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

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





Piante al maschile

Con l'avanzare dell'età nell'uomo possono insorgere degli scomodi disturbi come dei problemi Farmacisti Spazio Salute legati alla prostata, delle patologie cardiocircolatorie, depressione, irritabilità e altro ancora. Per supportare l'organismo maschile nel giusto modo si può però ricorrere all'utilizzo di alcuni rimedi naturali. Qui di seguito alcuni esempi.

Epilobio (*Epilobium parviflorum*)

Ouesta pianta viene utilizzata principalmente per alleviare i disturbi legati alla prostata come la prostatite, l'ipertrofia benigna della prostata e le infezioni delle vie urinarie: questo grazie alle sue proprietà analgesiche, antiinfiammatorie e antibatteriche. Si consiglia di assumere l'epilobio sotto forma di infuso bevendo due tazze al giorno (meglio se assunte 30 minuti prima dei pasti) oppure sottoforma di tintura madre ingerendo 40 gocce diluite in poca acqua 2-3 volte al giorno. Se assunto in modo corretto questo rimedio non provoca particolari effetti collaterali, a meno che non vi siano delle conosciute ipersensibilità a uno o più componenti presenti nella pianta.



La radice di ortica è un'altra pianta che viene ampiamente impiegata per il trattamento dell'ingrossamento della prostata. Oltre ad avere un effetto benefico sull'ipertrofia prostatica benigna l'ortica possiede delle proprietà lenitive e diuretiche che permettono di pulire il tratto urinario dai batteri che si formano a causa dell'incompleto svuotamento della vescia. Questa pianta può essere facilmente assunta sotto forma di tisana o di tintura madre.

Iperico (Hypericum Perforatum)

L'iperico, conosciuto anche con il nome di erba di San Giovanni, viene ampiamente utilizzato per le sue proprietà antidepressive e ansiolitiche nel trattamento delle leggere depressioni, per i cambiamenti di umore o in caso di stress. Può essere utilizzato da solo oppure in combinazione con altre piante tra le quali possiamo trovare per esempio la melissa, la valeriana e il luppolo: tutte piante che calmano i nervi e aiutano in caso d'irritabilità, irrequietezza e disturbi del sonno. In commercio l'Iperico si trova facilmente sotto forma di tisana, di compresse, di tintura madre, di granuli omeopatici e molte altre forme galeniche.

L'Erba di San Giovanni può essere utilizzata anche esternamente: in questo caso si utilizzano le sue proprietà antiinfiammatorie e cicatrizzanti applicando l'olio direttamente sulle zone interessate.

Prima di utilizzare questo rimedio per via orale è però molto importante rivolgersi ad uno specialista. Questa pianta può interagire con molti medicamenti e bisogna fare attenzione al sole in quanto è fotosensibile.

Biancospino (Crataegus)

Il biancospino può essere utile in caso di nervosismo, ansia e stress ma è soprattutto conosciuto per migliorare la gittata cardiaca. Le sue proprietà antipertensive, cronotrope negative e ionotrope positive attribuiscono al biancospino la facoltà di trattare diverse patologie del sistema cardiocircolatorio. Si può facilmente trovare sotto forma di tisana o di tintura madre e si consiglia di assumere il rimedio per almeno 6-8 settimane consecutive per poterne vedere l'effetto benefico.



Epilobio





Iperico



Biancospino

Farmacisti Spazio Salute





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

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

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

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

Pappa reale - Propoli - Polline - Miele - Echinacea

Arkoro<u>yale Forte</u>

ARKOPHARMA
LABORATORI FARMACEUTICI DI MEDICINA NATURALE.

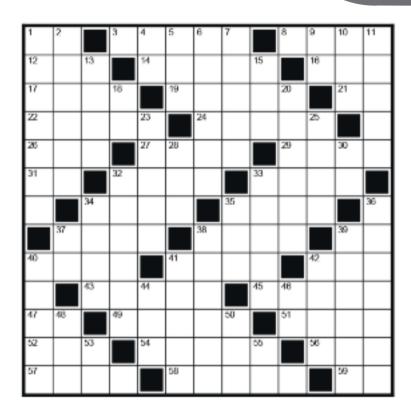
spazio giochi

Orizzontali

1. Il grande Pizzul (iniz.) - 3. Il bicchiere britannico - 8. Una tecnica del bassista - 12. Open Invention Network (sigla) - 14. Un simpatico ladro - **16.** Né tue né sue - **17**. Ostenta modi raffinati - **19.** Una Gare a Parigi - 21. L'inizio della crisi - 22. Penisola asiatica - 24. I romani la chiamavano Forum Cornelii - 26. L'economy tradizionale - 27. Stanza - 29. La Fitzgerald cantante - 31. Iniziali di uno dei fratelli Inzaghi - 32. Con "fox" è un ballo - 33. La famosa Feltrinelli - **34.** Juan che dipinse "Natura morta con fruttiera" - 35. Azienda chimica italiana -37. Patricia del cinema - 38. Una Costa che è uno Stato - 39. Un capoluogo della Toscana (sigla) - 40. Nei cartoon Flintstones è il marito di Wilma - 41. Una fibra tessile naturale - 42. Istituto Europeo del Design (sigla) - 43. Piatto tipico orientale - 45. A Matera attirano turisti - 47. Un po' sfiduciato - 49. Il Novarro del cinema - 51. Il lago con Montisola - **52.** Un'abbreviazione parlamentare - 54. Madre di Perseo - 56. Il decimo mese in breve - **57.** International Union of Marine Insurance - 58. Ballo brasiliano -**59.** Sigla della compagnia aerea American Airlines.

Verticali

1. Lo è un terreno pieno di alberi selvatici -2. Entrano nel pesto - 4. Gemelle di Lola -5. Le vocali del cauto - 6. L'ultimo scatto in vista del traguardo - 7. Primo elemento di parole composte riferiscono al movimento tellurico - 9. La fine del film! - 10. Associazione Italiana Calciatori - 11. Piccola sfera preziosa - 13. Un Capo della Norvegia - 15. Il suo Cabo è uno dei promontori più caratteristici del Golfo di Valencia - 18. Sigla del berillio - 20. Nome di donna - 23. Lavigne cantautrice - 25. Pianta marina - 28. La colonia africana della Spagna (sigla) - 30. Sigla di Lecce - 32. Un commerciante della finanza - 33. I peruviani di una volta - 34. Un maniaco del web -35. La... City con Mickey Rourke - 36. Romanzo di Dostoevskij - 37. Sta per numero - 38. Un trick sulla Playstation quando giochi a FIFA - 39. La moneta spagnola... prima dell'euro - 40. Come i prezzi non suscettibili di sconto -41. Fernando del vecchio cinema - 42. Una celebre vittoria di Alessandro Magno - 44. Un album di Michael Jackson - 46. Fine dei guai - 48. Fuoco francese - 50. Una prestigiosa scuola di musica di Milano - 53. Sono pari nell'animo - **55.** Il cuore del Baseball.



Sudoku

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

spazio promo

Le nostre promozioni



















Le nostre promozioni

















spazio promo

Le nostre promozioni



















Massima discrezione. Specifici per gli uomini.

Gli assorbenti e i Pants di TENA Men offrono una tripla protezione da perdite, odori e sensazione di bagnato, ma non solo. Sono talmente discreti che nessuno li noterà. Perfetti per mantenere il controllo e sentirsi totalmente a proprio agio.

CAMPIONE GRATUITO

nella vostra farmacia o drogheria oppure TENA Hotline 08 40 - 22 02 22*

* 0.08 CHF/minuto, possibili variazioni di prezzo per chiamate da cellulare. Chiamate possibili solo dalla Svizzera

TENA: leader nella categoria incontinenza in Svizzera (quota di mercato/valore 93,5%)
Fonte: IQVIA Pharma Trend mensile, valore in CHF, VTD 12/2021









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

Flector Plus Flector EP 20% di sconto Volidità 3 mesi



Applicare invece di massaggiare.





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

Sono dei medicamenti omologati. Leggere i foglietti illustrativi.

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

