

RIVISTA
DI ATTUALITÀ
E BENESSERE



FARMACIE SPAZIOSALUTE



NEOCITRAN



INSIEME CONTRO INFLUENZA E RAFFREDDORE



Combatte 6
sintomi
dell'influenza e
del raffreddore



NeoCitran
12 bustine
20% di sconto
Validità 3 mesi



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

È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

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

PM-CH-NEOC-21-00045 27.08.2021

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore, durante l'inverno per combattere il freddo è importante aumentare il fabbisogno calorico e rafforzare le difese naturali dell'organismo attraverso i cibi giusti.

Una buona alimentazione invernale, oltre a nutrire correttamente, dovrebbe sostenere la produzione di calore corporeo attraverso il metabolismo, senza accumulare troppi grassi, tossine e colesterolo.

Alternando i corretti alimenti nella nostra dieta quotidiana, insieme ad una giusta idratazione (magari sotto forma di infusi caldi e tisane), aiuteremo l'organismo a mantenere una corretta termoregolazione e prevenire i malanni di stagione.

L'esercizio fisico praticato in inverno aiuta a tenere attivo il metabolismo e migliorare la circolazione, aspetti fondamentali per mantenere una corretta termoregolazione e accusare di meno il freddo.

Vi auguriamo di trascorrere un periodo invernale all'insegna della salute e che le prossime Festività vi portino serenità e pace.

Buona lettura.

Farmacisti Spazio Salute

www.farmaciespaziosalute.ch

La riabilitazione cardiovascolare	5	
spazio salute		
La nostra nuova piazzetta	9	
spazio salute		
Rischio di infortunio sulle piste Snow Safety	13	
spazio salute		
Le infezioni respiratorie	19	
spazio salute		
Farmacie Spazio Salute	20	
spazio salute		
Motricità	25	
spazio salute		
Fondazione Pro Mente Sana	28	
spazio associazioni		
Consigli d'acquisto	30	
spazio convenienza		
Piante per la terza età	33	
spazio verde		
Giochi bambini	34	
spazio giochi		
Giochi	35	
spazio giochi		
Le nostre promozioni	36	
spazio promozioni		

.....
Dicembre 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

Ciao, mi chiamo Emma

Sono per chi ama la vita.
Per coloro che non si
complicano la vita da soli.
Per i più tranquilli. Per voi.

Sterillium®
Protect & Care

ALLUMINIO
SPAZZOLATO



Disinfettare con stile!

Scoprite i nuovi dispenser
per il flacone Sterillium® da 475 ml.



IN

Sterillium

gel 475 ml

20% di sconto

Validità 3 mesi



HARTMANN



Mal di gola?



Mebucaine N

30 compresse da succhiare

10% di sconto

Validità 3 mesi



Reagisci bene con **Mebucaine N!**

Doppia azione  Analgesica  Antisettica

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

spirig HealthCare
STADA GROUP

La riabilitazione cardiovascolare

Intervista sulla riabilitazione cardiovascolare condotta con:

Dr. med. Francesco Petracca, medico capoclinica, Clinica Hildebrand centro di riabilitazione Brissago
Guida Fortunani, caporeparto infermieristico, Clinica Hildebrand centro di riabilitazione Brissago
Stefania Gasparetti, fisioterapista, Clinica Hildebrand centro di riabilitazione Brissago
Laura Bertella, neuropsicologa e psicoterapeuta, Clinica Hildebrand centro di riabilitazione Brissago

Clinica Hildebrand
Centro di riabilitazione
Via Crodolo 18
CH-6614 Brissago
Tel. +41 91 786 86 86
www.clinica-hildebrand.ch
<https://clinicahildebrand.roundshot.com/#/>

REHA TICINO: la riabilitazione cardiologica Che cos'è la riabilitazione cardiovascolare?

La riabilitazione cardiovascolare ha lo scopo di stabilizzare gli esiti disfunzionali insorti dopo una patologia acuta al muscolo del cuore, alle sue strutture e per esteso, all'apparato vascolare. Favorire il processo di recupero funzionale e di guarigione dopo un evento cardiovascolare o intervento cardiocirurgico è quindi il compito primario della riabilitazione cardiovascolare. L'intervento riabilitativo cardiologico si fonda sulla presa in carico interdisciplinare/multidisciplinare del malato da parte di diverse figure professionali fra le quali le principali sono: il medico cardiologo, l'infermiere, il fisioterapista, l'ergoterapista, lo psicologo e l'assistente sociale.

In che modo il percorso riabilitativo del paziente cardiovascolare differisce rispetto al percorso di altri pazienti?

La differenza è il paziente cardiovascolare che è un paziente con un quadro clinico più instabile rispetto agli altri pazienti che arrivano in riabilitazione. Pertanto il lavoro riabilitativo è sempre affiancato da una sorveglianza medica e infermieristica costante e assidua. Dal punto di vista fisioterapico sono pazienti tendenzialmente autonomi e senza particolari problemi a livello motorio. Tuttavia sono facilmente affaticabili e devono essere rieducati ed accompagnati nel rinforzo motorio.

Inoltre, i pazienti cardiovascolari spesso hanno forti vissuti emotivi rispetto alla malattia, alle sue conseguenze e alla consapevolezza del rischio che si sono trovati ad affrontare. Si tratta quindi di pazienti che devono essere presi a carico anche dal punto di vista psicologico.

Qual è il vostro ruolo nella presa in carico del paziente?

Tutte le valutazioni vengono fatte a livello interdisciplinare nelle prime 24 dall'ingresso del paziente al fine di stabilire con il paziente il suo progetto e obiettivo riabilitativo. Ogni specialista contribuisce al raggiungimento dell'obiettivo riabilitativo del paziente per il proprio ambito specifico e viene mantenuto un costante coordinamento durante i colloqui interdisciplinari in cui viene discussa la progressione della degenza del paziente. La presa in carico di questa tipologia di paziente presuppone un livello di formazione e specializzazione elevata del personale, proprio per le peculiarità di questi pazienti.



Rafredoris Fortis mi prende per il naso


Triofan
raffreddore
spray senza conservanti
20% di sconto
Validità 3 mesi



**Agisce doppiamente contro il raffreddore:
Decongestiona il naso e scioglie il muco.**

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



 **VERFORA**
PER LA VITA

Un duo forte contro il dolore


**Algifor
Dolo Duo**
20 compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi



**Il duo ibuprofene + paracetamolo
contro i dolori moderati.**

Disponibile in farmacia e drogheria. È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo. VERFORA SA



 **VERFORA**
PER LA VITA



Qual è il futuro di questa branca della medicina riabilitativa?

Il futuro della cardio-riabilitazione è l'integrazione delle nuove tecnologie a disposizione per continuare il lavoro riabilitativo anche dopo la dimissione dalla struttura riabilitativa. È importante seguire efficacemente il paziente anche dopo la dimissione e continuare a mantenere in autonomia il lavoro che è stato iniziato durante la degenza. È fondamentale educare i pazienti a mantenere uno stile di vita sano: con esercizio fisico, abitudini alimentari corrette, adesione alle terapie farmacologiche, gestione dello stress, qualità della vita e benessere psicologico. Per raggiungere questi obiettivi in Clinica stiamo lavorando attivamente per creare dei gruppi educativi per fornire al paziente le informazioni necessarie per il mantenimento dell'esercizio fisico e delle sane abitudini alimentari imparate durante la degenza e per la tele sorveglianza dei risultati.

Non tossire proprio adesso!

Nitux
sciroppo
20% di sconto
Validità 3 mesi

Nitux
Marclofene
500mg/50ml

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

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

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

Zambon

961074/0011_03.02.21 M

Bruciori di stomaco?

Con questi due passerà al diavoletto la voglia di ridere.

Riopan Gel Forte
Magaldratum 1600 mg/10 ml

PANTOZOL Control
Pantoprazolam 20 mg

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

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

Takeda
Takeda Pharma AG, 8152 Opfikon

A.PROM/CH/PANZ/0001-02/2022

La nostra nuova piazzetta

Sabato 27 agosto 2022 abbiamo inaugurato Piazzetta Miralago con la presenza del Consigliere di Stato Raffaele De Rosa e diverse autorità comunali. La giornata è stata ricca di sole, caldo e soprattutto di buon umore!

L'Istituto Miralago è parte integrante della Fondazione Famiglia Ireneo e Giovanna Rinaldi di Locarno. La Fondazione, costituita nel 1962, ha come scopo la creazione e l'esercizio di una casa per la cura e l'educazione di persone bisognose di speciale assistenza. L'Istituto ha iniziato la sua attività nel 1975 come internato destinato a bambini. Con il passare degli anni, si è acquisita consapevolezza della necessità di accompagnare gli utenti nel corso naturale della loro vita dall'infanzia all'età adulta, modificando progressivamente il mandato istituzionale: da una scuola con classi speciali a una struttura per persone adulte. Questo significa che molti utenti che vivono oggi al Miralago lo considerano la propria casa, il luogo dove sono cresciuti e dove invecchieranno.

Ad oggi, l'Istituto Miralago accoglie 43 persone adulte con handicap medio-grave tra 22 anni e 78 anni. L'Istituto offre attività in base alle esigenze di ogni singolo utente e propone un accompagnamento educativo in appartamenti (gruppi educativi) o solamente in diurno, con rientro a domicilio ogni sera. Gli utenti beneficiano di un intervento psicopedagogico che assicura un accompagnamento specifico e garantisce, pur distinguendoli, gli interventi sul piano fisico, affettivo e intellettuale. Le parole chiave attorno a cui si articolano le linee operative dell'intervento psicopedagogico sono: sicurezza, benessere, crescita e partecipazione. L'Istituto tende a promuovere e a realizzare una cultura legata all'attenzione e alla cura dei bisogni della persona che vive una situazione di disabilità, consapevole che ogni essere umano è portatore di risorse e potenzialità. In particolare viene offerto un ambiente che favorisca una buona qualità di vita e un impegno a coniugare aspetti d'integrazione, inclusione e autonomia.

L'accompagnamento offerto è volto a mantenere e a sviluppare le competenze di ogni singolo utente. Data la varietà degli interventi il lavoro assume una connotazione multidisciplinare, i vari specialisti concorrono, attraverso le loro competenze, a definire un accompagnamento completo e mirato con l'obiettivo di offrire la migliore qualità di vita possibile. Ogni persona è unica, per questo motivo ogni intervento è individualizzato e costruito a misura di persona: come sarti, in stretta collaborazione con la rete familiare e terapeutica, i vari operatori si adoperano per realizzare un vestito su misura che possa soddisfare le esigenze e la complessità di ognuno.

Le giornate del Miralago sono scandite da una programmazione annuale che stabilisce l'occupazione settimanale degli utenti nel settore degli atelier, nonché dalle attività quotidiane che si svolgono negli appartamenti o fuori sede. La maggior parte degli utenti vive in Istituto, alcuni con possibilità di rientro a domicilio, altri frequentano il Miralago solo di giorno.

Istituto Miralago
Centro psicopedagogico
Casella postale 544
Via Crodolo 12
CH – 6614 Brissago
Tel. +41 91 793 12 40
Fax +41 91 793 43 11
info@ist-miralago.ch
www.ist-miralago.ch



Un toccasana per la gola e la voce.

SWISS  MADE



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

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

Grether's Pastilles

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

Buscopan®



Intestino tranquillo. Vita tranquilla.

Doppia azione

1. Allevia i crampi
2. Lenisce il dolore



È UN MEDICAMENTO OMOLOGATO.
LEGGERE IL FOGLIETTO ILLUSTRATIVO.

Opella Healthcare Switzerland AG, 6343 Risch.

sanofi

MAT-CH-2200713-1.0 - 10/2022



Una nuova casa per accogliere ancora meglio i nostri utenti

Il nuovo stabile, denominato "Piazzetta Miralago", dispone di 10 camere singole con vista lago, per utenti con polyhandicap e handicap severo e spazi comuni. Si tratta di una risposta concreta all'aumento della complessità dell'utenza e di un incremento della presa a carico sanitaria. L'invecchiamento dell'utenza, ma anche dei famigliari, richiedeva una risposta concreta da parte dell'Istituto: per questo motivo è nato il progetto di una struttura supplementare. Vogliamo pensare al Piazzetta e i suoi spazi come a un luogo di vita brulicante e frenetico pieno di gioia e allegria, ma anche un luogo dove riposarsi, invecchiare e anche spegnersi. La vista lago della quale si gode nelle camere e lo specchio dell'acqua che riflette le Isole di Brissago e le ombre delle montagne circostanti invita alla pace e alla serenità.

Elisabetta ed Erik dello studio architetti Bianchi Clerici di Bellinzona, per noi diventati "amici di casa" hanno sviluppato il progetto mettendosi nei panni dell'utenza, dei loro bisogni e delle loro specificità. Dopo avere passato del tempo vivendo gli spazi con operatori e utenti hanno saputo valutare al meglio le necessità. La nuova costruzione ci ha regalato una magnifica piazzetta che congiunge gli spazi esistenti e ci raggruppa per momenti di festa e condivisione. La piazzetta vanta la presenza dell'importante opera "Atmosfere arcaiche XII" (1996) dell'artista ticinese Pierre Casè, un'aiuola fiorita e una fontana. Lungo la piazzetta si percorre quindi un percorso sensoriale oltre ad avere una vista mozzafiato sul Lago Maggiore.

Grazie al nuovo stabile possiamo offrire agli utenti del Miralago camere singole e soprattutto possiamo rispondere al bisogno dei famigliari e rappresentanti legali rispetto ad un incremento della presa a carico in internato. Gli anni a venire ci riservano molte sfide e molte novità.

Anna Romanens

HYALURON
ACTIV B3

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

pelle
rigenerata
in

15
giorni*



RICARICA

acido ialuronico,
niacinamide

stimola il
rinnovamento cellulare

rassoda la pelle,
corregge le rughe



*% di soddisfazione, 65 consumatori



Avène
Hyaluron

20% di sconto
Validità 3 mesi



Eau Thermale Avène,
la sicurezza di una pelle sana.

NOVITÀ

La biotina con la X.

*La prima e finora l'unica compressa
della Svizzera con 10 mg di biotina*

Prevenzione e trattamento
della carenza di biotina



Biotina Merz
10 mg compresse

20% di sconto
Validità 3 mesi



1 volta
al giorno
1 compressa
10 mg

Biotina Merz® 10mg

Chiedete la biotina con la X.
Disponibile nelle farmacie e nelle drogherie.



Merz Pharma (Svizzera) SA, Allschwil

È un prodotto farmaceutico approvato. Leggere il foglietto illustrativo.

www.biotin-merz.ch

Rischio di infortunio sulle piste

Ogni anno sono circa 53 000 le persone residenti in Svizzera che si infortunano sciando. Oltre il 90 % degli infortuni è imputabile a colpa propria. Se durante un incidente l'attacco si sgancia al momento giusto, il rischio di traumi si riduce significativamente.

Molti gli attacchi non regolati correttamente

Per evitare gli infortuni sciistici bisogna prepararsi adeguatamente, in particolare far regolare gli attacchi in un negozio specializzato. Da uno studio dell'UPI risulta tuttavia che solo una parte delle sciatrici e degli sciatori segue questo consiglio.

Semplici misure di prevenzione come questa permettono di evitare infortuni e non sovraccaricare le strutture sanitarie. Anche l'attacco migliore protegge dagli infortuni solo se è regolato correttamente, in base al peso, alle capacità tecniche e ad altre caratteristiche individuali. L'opzione più sicura è dunque quella di far controllare gli attacchi in un negozio specializzato prima della stagione sciistica.



**bfu
bpa
upi**

Pascal Agostinetti
Capodelegato UPI
per la Svizzera meridionale



Servizio di revisione con vignetta UPI a ogni inizio stagione

A inizio stagione conviene dunque sempre sottoporre a revisione generale gli sci. Oltre all'affilatura e alla sciolinatura, questa deve comprendere anche il controllo e la regolazione degli attacchi. La vignetta UPI che il negozio specializzato applica sugli sci al termine del servizio garantisce che la regolazione e il controllo degli attacchi sono stati eseguiti correttamente.

Per la tua revisione, scansiona il codice QR qui a lato e troverai i negozi specializzati che partecipano alla campagna «vignetta UPI» oltre ad un concorso per vincere una giornata di sci con lezione privata!



**Influenza?
Raffreddore?
Mal di gola?**

**Nessuno può
sostituirti.**



Pretuval C
20 compresse eff.
Pretuval Spray
20% di sconto
Validità 3 mesi



Pretufen
20 compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi



Allevia dolori, febbre,
raffreddore e tosse secca.

Calma raffreddore,
dolori e febbre.

Allevia il mal di gola.

Sono medicinali omologati.
Leggere i foglietti illustrativi.

 Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

CH-20220509-42

**I NERVI SALDI
SONO UNA
QUESTIONE
DI TESTA**



STRESS?



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



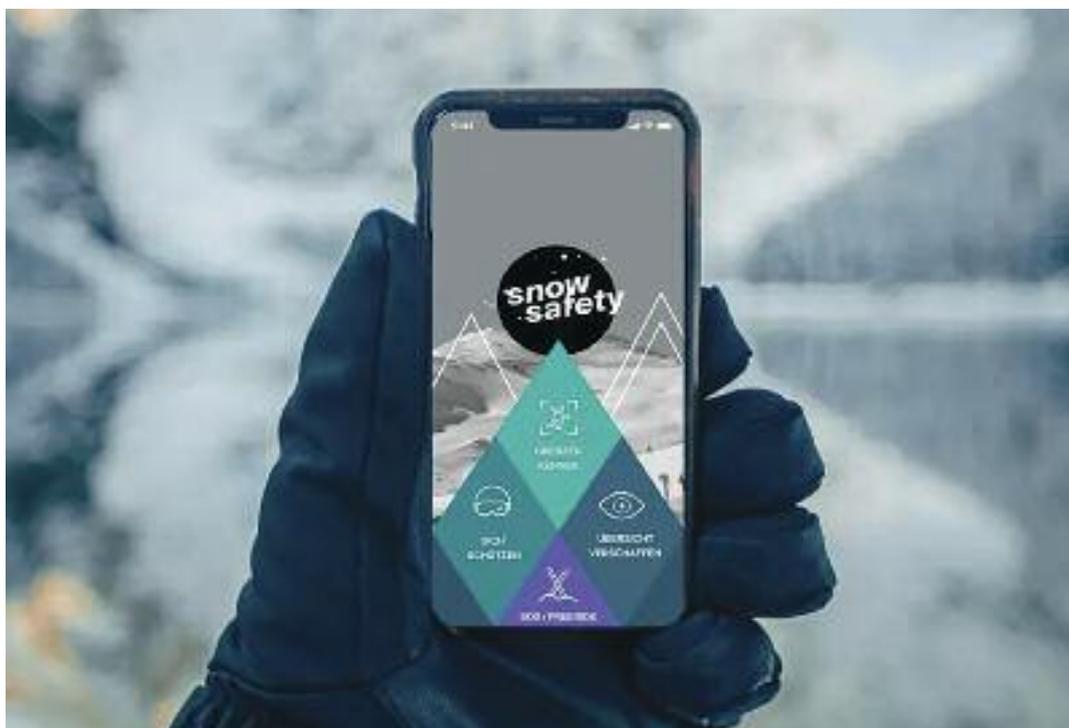
**Berocca®. In caso di carenza di vitamine dovuta
a una maggiore sollecitazione nervosa.**

Sono dei medicinali omologati. Leggere il foglietto illustrativo.

 Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

CH-20220603-37

Snow Safety



Scopri il tool online scaricabile anche come app creato da UPI per gli sciatori!

Questa app è una preziosa fonte di informazioni per gli sciatori: brevi video esplicativi, nuovi spunti per gli esercizi e un quiz per tutti gli sciatori e i boarder che vogliono comportarsi in modo più sicuro.

I contenuti sono stati elaborati in collaborazione con l'Ufficio federale dello sport (G+S), Swiss-Ski e Swiss Snowsports.

Per averla basta consultare dal cellulare il link snowsafety.ch. L'app si attiva automaticamente e può essere salvata sulla schermata Home.

Per altri consigli e informazioni consulta il nostro sito www.upi.ch

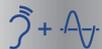
Pascal Agostinetti

Veroval® DUO CONTROL

PRESSIONE ARTERIOSA

HARTMANN 

Combina 2 metodi di misurazione



Tecnologia DUO SENSOR

Particolarmente adatto per pazienti con aritmia cardiaca



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

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

www.veroval.ch



Veroval Duo Control

Chf 149.- Chf 99.-

Validità 3 mesi

Un regalo intelligente per natale



ACCU-CHEK® Instant

Roche 

SEMPLICEMENTE MISURARE

I vantaggi di Accu-Chek Instant:

1. Facile da utilizzare
2. Display illuminato con numeri grandi
3. Scala cromatica per una facile interpretazione dei valori

In tutte le Farmacie Spazio Salute aderenti, dal 1.12.2022 grande campagna di sostituzione degli apparecchi per il controllo della glicemia.

Ordinate ora gratuitamente su: accu-chek.ch/instant



Compatibile con  mySugr

ACCU-CHEK, ACCU-CHEK INSTANT, ACCU-CHEK FASTCLIX e MYSUGR sono marchi di Roche.
© 2022 Roche Diabetes Care (Schweiz) AG, Forrenstrasse 2, 6343 Rotkreuz, info@accu-chek.ch

Accu-Chek Instant: il nuovo misuratore di glicemia per misurare facilmente

MISURAZIONE SEMPLICE. SEMPLICEMENTE INSTANT: il misuratore di glicemia Accu-Chek Instant supporta le persone con diabete che desiderano effettuare delle MISURAZIONI IN MODO SEMPLICE. L'ampia area di applicazione delle strisce reattive semplifica l'applicazione del sangue, l'ampio display illuminato consente una buona leggibilità e l'intuitiva scala cromatica permette una migliore comprensione dei valori misurati. È inoltre dimostrato che Accu-Chek Instant permette letture accurate¹.

Sempre più persone, tra cui molti anziani, sono colpiti da diabete mellito di tipo 2. Per loro, la misurazione classica della glicemia è fondamentale per tenere sotto controllo la malattia in modo ottimale ed evitare così malattie secondarie. Lo strumento base è un misuratore facile da utilizzare anche per le persone con disabilità.

- **APPLICAZIONE SEMPLICE:** le strisce reattive Accu-Chek Instant sono dotate di un'area di applicazione particolarmente ampia e altamente assorbente che funziona come una spugna. Basta quindi una piccola goccia di sangue per effettuare la misurazione. Grazie al collaudato pungidito Accu-Chek Fastclix, il prelievo di sangue risulta estremamente facile e indolore.
- **LETTURA SEMPLICE:** il grande display illuminato consente anche alle persone con ridotta capacità visiva di leggere facilmente i valori misurati, anche in condizioni di luce sfavorevoli.
- **COMPRESIONE SEMPLICE:** sulla scala cromatica intuitiva posizionata accanto al display, una freccia correla il colore corrispondente (rosso, blu o verde) a ciascun valore misurato. In questo modo è possibile capire a colpo d'occhio se il valore attuale è troppo basso, troppo alto o se rientra nell'intervallo previsto.

Passi al nuovo misuratore di glicemia! È possibile ordinare Accu-Chek Instant sin da ora al numero 0800 803 303 o su www.accu-chek.ch

Accu-Chek Instant: il successore di Accu-Chek Aviva

Accu-Chek Instant è il successore e il perfezionamento del misuratore di glicemia Accu-Chek Aviva, ritirato dal mercato nel 2021. Le strisce reattive Accu-Chek Aviva saranno disponibili ancora per diversi anni senza limitazioni.

ACCU-CHEK, ACCU-CHEK INSTANT, ACCU-CHEK AVIVA e ACCU-CHEK FASTCLIX sono marchi di Roche. Tutti gli altri nomi di prodotto e i marchi sono proprietà dei rispettivi proprietari.

© 2022 Roche Diabetes Care | www.accu-chek.ch | Roche Diabetes Care (Schweiz) AG | 6343 Rotkreuz | Forrenstrasse 2

¹Breitenbeck, N., Brown, A. (2017). Accuracy Assessment of a Blood Glucose Monitoring System for Self-Testing with Three Test Strip Lots Following ISO 15197:2013/EN ISO 15197:2015 Journal of Diabetes Science and Technology 11(4), 854-855. <https://dx.doi.org/10.1177/1932296816682032>

**L'inverno sta arrivando,
preparatevi!**



**Solmuco
bronchoprotect**
30 compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi



**La pratica compressa
sublinguale che previene
le infezioni respiratorie.**



Prevenzione efficace delle infezioni
respiratorie ricorrenti.

Agisce efficacemente su adulti e bambini.
Si assume comodamente senz'acqua.

www.tossegrassa-ibsa.swiss

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

IBSA Institut Biochimique SA, Swiss Business Operations, Via Pian Scairolo 49, CH-6912 Lugano-Pazzallo, www.ibsa.swiss



Caring Innovation

Solmuco[®] & Solmucalm[®]

Tosse grassa

Tossire meno, respirare meglio.

**Visto
in TV**



Respirare a pieni polmoni.

www.tossegrassa-ibsa.swiss



**Solmuco
Solmucalm**
tosse grassa - sciroppo
20% di sconto
Validità 3 mesi



Scioglie il muco,
libera le vie respiratorie.

Scioglie il muco e
calma la tosse.

Sciroppi IBSA, prodotti in Svizzera.

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

Sono dei medicinali omologati. Leggere il foglietto illustrativo.

IBSA Institut Biochimique SA, Swiss Business Operations, Via Pian Scairolo 49, CH-6912 Lugano-Pazzallo, www.ibsa.swiss



Caring Innovation

Le infezioni respiratorie

Le infezioni respiratorie minacciano frequentemente la salute di adulti e bambini, specialmente durante la stagione invernale. Le patologie che ne conseguono sono spesso causate da virus e batteri. Soprattutto le infezioni batteriche sono conosciute per avere un decorso più grave, che si manifesta spesso in sinusiti, bronchiti o addirittura polmoniti. Un sistema immunitario impreparato e la proliferazione incontrollata di batteri patogeni nel tratto respiratorio sono la causa di questi sintomi. Anche lo stress e le malattie croniche possono ridurre le difese immunitarie.

Farmacisti Spazio Salute

Il nostro sistema immunitario, tuttavia, ci protegge in modo efficace nella maggior parte delle occasioni. Grazie alla sua attività, infatti, le infezioni si riducono, evitando sintomi gravi quali catarro, febbre e respirazione difficoltosa. Come preparare il sistema immunitario contro questo tipo di infezioni? Uno stile di vita sano, un'alimentazione variata e molto movimento all'aria aperta possono costituire un'ottima misura preventiva, per evitare di ammalarsi. La vaccinazione è un'ulteriore profilassi efficace. Vaccinandosi, infatti, il nostro sistema immunitario impara a riconoscere in maniera più specifica gli agenti patogeni esterni che provocano le infezioni. In questo modo è possibile preparare il corpo anche contro i batteri più pericolosi, che causano i gravi sintomi descritti sopra.

Per aiutare il nostro sistema immunitario a riconoscere i microorganismi dannosi, è necessario metterlo in contatto con questi ultimi. Sul mercato ci sono medicinali, a base di un lisato derivato da questi batteri patogeni, che costituiscono la soluzione ideale per questo tipo di trattamenti. Essi stimolano il sistema immunitario, aumentando le difese del nostro corpo. Ad esempio, il contatto del lisato batterico con le tonsille sublinguali e palatine della cavità orale porta alla produzione di anticorpi, che ci proteggono efficacemente contro le infezioni più gravi. Grazie a questo meccanismo di difesa del nostro corpo, i maggiori pericoli per le vie respiratorie di adulti e bambini vengono scongiurati.

Farmacisti Spazio Salute



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

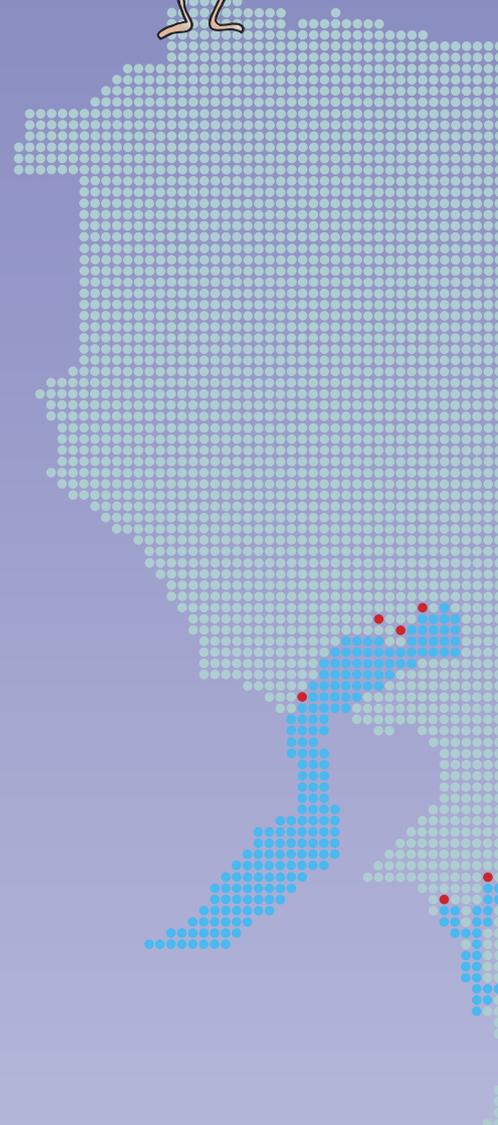
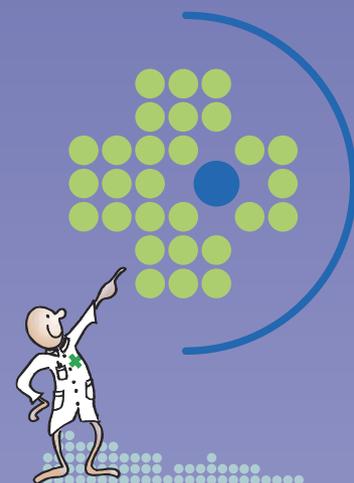
Via Cantonale
Tel. 091 946 44 11

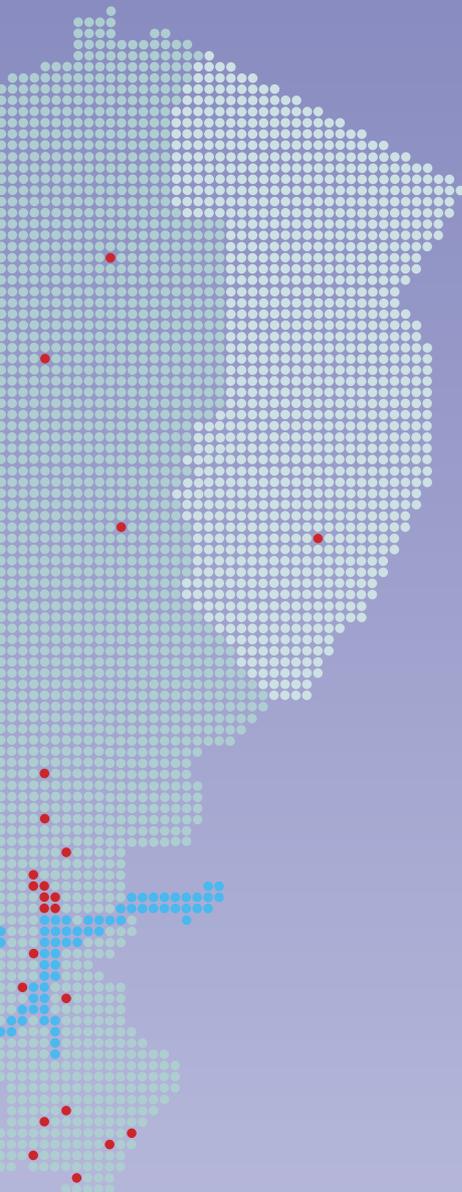
Tesserete

Via Canonica
Tel. 091 943 19 21

Vezia

Stabile ai Cedri
Tel. 091 967 19 19





Bellinzonese, Tre Valli e Mesolcina



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

Concorso per i 20 anni delle Farmacie SpazioSalute

"Grande estrazione"
di 1 auto elettrica e 270 borse frigo
per un valore totale di CHF 25'000

Veicolo Codice di fabbrica: 2WE E2L A1E C1 X
Marca/Tipo Renault Twingo E-TECH Electric ZEN R80
Cambio Mec.-Aut. Motore/Cil.
Carrozzeria Berlina
Porte 5 Km percorsi 50
Colore Blanc Cristal
Interno DRAP02 Sedili in tessuto Ruban Gris



Borsa termica 600D RPET bicolore con 2 scomparti fodera in PEVA. Ottimo per una giornata in spiaggia, un picnic o una vacanza.

Grazie ai due scomparti separati è possibile mantenere freschi cibi o bevande diverse e avere un facile accesso a entrambi.

Ha una tasca frontale per riporre gli oggetti più piccoli. La tracolla regolabile la rende facile da trasportare.

Materiale isolante: 0,15 mm PEVA + 3 mm di schiuma.

Calendario 2023

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

Gennaio
Therma Care
in collaborazione con
Verfora



Febbraio
CB12 Boost Chewing gum
in collaborazione con
Meda Pharma



Marzo
Dischetti di ovatta
in collaborazione con
Similasan



Staccate e consegnate
in una farmacia
Spazio Salute

2023 gennaio	
1 domenica	San Valentino
2 lunedì	San Basilio
3 martedì	San Spiridione
4 mercoledì	San Felice
5 giovedì	San Felice
6 venerdì	San Felice
7 sabato	San Felice
8 domenica	San Felice
9 lunedì	San Felice
10 martedì	San Felice
11 mercoledì	San Felice
12 giovedì	San Felice
13 venerdì	San Felice
14 sabato	San Felice
15 domenica	San Felice
16 lunedì	San Felice
17 martedì	San Felice
18 mercoledì	San Felice
19 giovedì	San Felice
20 venerdì	San Felice
21 sabato	San Felice
22 domenica	San Felice
23 lunedì	San Felice
24 martedì	San Felice
25 mercoledì	San Felice
26 giovedì	San Felice
27 venerdì	San Felice
28 sabato	San Felice
29 domenica	San Felice
30 lunedì	San Felice
31 martedì	San Felice

2023 febbraio	
1 mercoledì	San Felice
2 giovedì	San Felice
3 venerdì	San Felice
4 sabato	San Felice
5 domenica	San Felice
6 lunedì	San Felice
7 martedì	San Felice
8 mercoledì	San Felice
9 giovedì	San Felice
10 venerdì	San Felice
11 sabato	San Felice
12 domenica	San Felice
13 lunedì	San Felice
14 martedì	San Felice
15 mercoledì	San Felice
16 giovedì	San Felice
17 venerdì	San Felice
18 sabato	San Felice
19 domenica	San Felice
20 lunedì	San Felice
21 martedì	San Felice
22 mercoledì	San Felice
23 giovedì	San Felice
24 venerdì	San Felice
25 sabato	San Felice
26 domenica	San Felice
27 lunedì	San Felice
28 martedì	San Felice
29 mercoledì	San Felice
30 giovedì	San Felice
31 venerdì	San Felice

2023 marzo	
1 mercoledì	San Felice
2 giovedì	San Felice
3 venerdì	San Felice
4 sabato	San Felice
5 domenica	San Felice
6 lunedì	San Felice
7 martedì	San Felice
8 mercoledì	San Felice
9 giovedì	San Felice
10 venerdì	San Felice
11 sabato	San Felice
12 domenica	San Felice
13 lunedì	San Felice
14 martedì	San Felice
15 mercoledì	San Felice
16 giovedì	San Felice
17 venerdì	San Felice
18 sabato	San Felice
19 domenica	San Felice
20 lunedì	San Felice
21 martedì	San Felice
22 mercoledì	San Felice
23 giovedì	San Felice
24 venerdì	San Felice
25 sabato	San Felice
26 domenica	San Felice
27 lunedì	San Felice
28 martedì	San Felice
29 mercoledì	San Felice
30 giovedì	San Felice
31 venerdì	San Felice

Richiedete nelle nostre farmacie il nuovo calendario 2023

con buoni regalo per oltre 100'000 CHF



Motricità e matematica: un importante connubio

1. La motricità nello sviluppo globale dell'individuo

È ormai assodato che la motricità contribuisce in maniera efficace allo sviluppo globale e armonico dell'individuo. Nonostante ciò, le possibilità che permettono ai bambini di soddisfare il loro bisogno innato di muoversi sono sempre più rare, portando ad avere un numero sempre maggiore di bambini con deficit motori. L'attività fisica viene spesso frenata anziché incoraggiata e questo è dovuto prevalentemente al timore di incidenti. Purtroppo, si ignora che la maggior parte degli infortuni è causata proprio dalla mancanza di esperienze motorie necessarie per poter affrontare le insidie/sfide della vita quotidiana. Vari studi hanno evidenziato come il sostegno alla motricità in età prescolare e scolare porta a successi pressoché immediati, per questo è importante favorirla con sempre maggior convinzione.

2. L'attività motoria a scuola

Nella scuola ticinese si dà molta importanza all'attività fisica già a partire dalla scuola dell'infanzia in cui vengono proposti più momenti settimanali di motricità, per poi passare alle scuole elementari e medie in cui le tre unità didattiche di educazione fisica sono condotte e gestite da docenti di educazione fisica ben formati. Negli ultimi anni è inoltre aumentata la sensibilità verso l'importanza di attività fisiche e di movimento anche nelle ore d'aula. A tal proposito, dal 2005 la Conferenza dei Direttori cantonali della pubblica educazione (CDPE) chiede alla scuola una maggiore attenzione nei confronti dell'attività fisica, sottolineando come il movimento non debba rientrare esclusivamente nell'educazione fisica obbligatoria, ma debba essere integrato anche nelle altre discipline, nell'ambiente scolastico e nell'attività quotidiana.

Anche l'Ufficio federale dello sport, nel suo articolo "La scuola in movimento" del 2013, sottolinea come alcune ricerche mostrano in maniera evidente ciò che la motricità può fare durante le ore d'aula. Si è visto, ad esempio, che queste attività di tipo motorio hanno effetti positivi sulle capacità di concentrazione, sulla memoria, sull'irrorazione sanguigna del cervello e sul clima d'apprendimento a scuola. Si è inoltre rilevato che i bambini e i ragazzi, grazie a queste attività, modificano il comportamento nel tempo libero, aumentando la loro attività fisica.

3. La matematica e le attività sensoriali e cinestetiche del corpo

Per quanto concerne la matematica, l'attuale ricerca in didattica della matematica mette in evidenza come l'acquisizione di competenze necessita di attività sensoriali e cinestetiche del corpo (azioni, gesti, movimento corporeo,...), che influenzano la comprensione e la gestione dei concetti. È soprattutto nella scuola dell'infanzia ed elementare, ma non solo, che l'apprendimento della matematica dovrebbe essere percettivo-motorio, ossia dovrebbe avvenire attraverso la percezione e l'azione motoria sulla realtà.

Tra queste teorie, l'embodiment cognition di Lakoff e Núñez sostiene che gli esseri umani concettualizzano i concetti astratti matematici in termini concreti, utilizzando idee e modelli di ragionamento fondati sul sistema senso-motorio che interagisce con il mondo e la teoria dell'oggettivazione della conoscenza di Radford considera le componenti sensoriali e cinestetiche del corpo come parti costitutive del pensiero. Risulta dunque importante tener conto di questi aspetti quando si affrontano attività matematiche sia a scuola sia a casa.

4. Matematica e attività motorie a casa

Per soddisfare il bisogno senso-motorio e di movimento dei bambini, così da rimediare anche alla sedentarietà, e per far favorire l'acquisizione di concetti matematici, proponiamo alcune semplici attività che è possibile realizzare in famiglia o con amici.

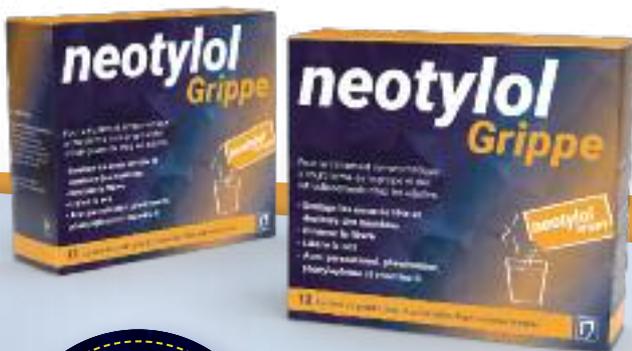
Flavio Rossi e Silvia Sbaragli
Dipartimento formazione
e apprendimento
SUPSI, Locarno, Svizzera



Le Farmacie Spazio Salute augurano Buon Natale e Felice Anno Nuovo

**La consolidata
combinazione di principi attivi
contro i sintomi influenzali
e da raffreddore.**

**FEBBRE?
DOLORI ARTICOLARI?
RAFFREDDORE?
MAL DI TESTA?**



neotylol.ch



Categoria di dispensazione D. Informazioni dettagliate: www.swissmedicinfo.ch
È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo. NOBEL Pharma Schweiz AG - Risch

Viviamo le figure geometriche. Attività senso motoria, basata sull'orientamento spaziale, che si svolge a coppie. In giardino o su un piazzale viene definito un quadrato tramite i suoi vertici e il suo centro mettendo dei conetti o altri oggetti che li demarcano. Un membro della coppia "disegna" con un dito sulla schiena del compagno un tragitto da compiere partendo da un vertice del quadrato. Il compagno dovrà riprodurre il percorso nella realtà, tenendo conto del quadrato marcato per terra. Lo spostamento potrà venir fatto in diversi modi: camminando, correndo, saltellando su un piede, saltando a piedi pari, muovendosi "a quattro zampe" ecc. È poi possibile cambiare il tipo di figura geometrica così da lavorare su oggetti matematici diversi e sui loro elementi.

Muoviamoci simmetrici. Questa attività motoria, basata sull'orientamento e sulle relazioni spaziali, si svolge a coppie. Due persone si mettono una davanti all'altra. Uno guida il gioco muovendo delle parti del corpo o spostandosi avanti, indietro o lateralmente. Il compagno dovrà muoversi in maniera simmetrica (come se fosse la sua immagine allo specchio) rispetto a chi guida il gioco. I ruoli si possono poi scambiare.

Multipli in movimento. Questa attività motoria, basata sui multipli di un numero, si svolge in due o più persone. Si conta alternativamente partendo da 1. Ogni volta che uno cita un multiplo di un numero stabilito deve fare un salto o una giravolta su sé stesso. Occorre fare attenzione, poiché, se le persone che contano sono solo due, salterebbe sempre la stessa persona se si considerano i numeri pari (multipli di due). Per i più grandi si possono inserire più movimenti per i vari multipli (ad esempio, per i multipli di due si fa un salto, per i multipli di tre un piegamento-squat). Nel caso in cui un numero fosse multiplo di più numeri stabiliti bisognerà fare in sequenza tutti i movimenti.

Conte o operazioni numeriche. Questa attività richiede la coordinazione oculo-manuale e si svolge a coppie. Per realizzarla occorre una pallina che rimbalzi. Si stabilisce il tipo di conta (crescente, decrescente, per multipli di un numero ecc.) o si stabilisce il tipo di operazione. Ogni volta che un giocatore dice un numero della conta o calcola un'operazione dovrà poi passare la palla/pallina al compagno. La palla deve essere lanciata dal basso verso l'alto e deve sempre rimbalzare una volta prima di essere afferrata dal compagno.

Flavio Rossi e Silvia Sbaragli



Posizione a specchio.



Conta e calcoli coordinandosi con una palla.

Fondazione Pro Mente Sana

pro mente sana
Rinforzare la salute psichica

Tutela e prevenzione per la salute psichica

In Svizzera, una persona su due ha sofferto, almeno una volta nel corso della propria vita, di una malattia psichica; e la maggior parte di noi conosce persone che vivono, o hanno vissuto, problemi psichici.

I disturbi mentali rappresentano la principale causa di morte prematura e/o di disabilità nella popolazione e, secondo uno studio per conto dell'UNICEF, un terzo dei giovani tra i 14 e i 19 anni ha problemi psichici mentre il 17% dei giovani con sintomi di disturbi d'ansia e/o depressione ha già cercato di togliersi la vita.

Questo scenario, già di per sé molto preoccupante, si è aggravato, non poco, con la pandemia di coronavirus. Nonostante ciò, purtroppo, lo stigma persiste e le risorse investite per la cura restano insufficienti.

Dal 1978 la Fondazione Pro Mente Sana si occupa di salvaguardare diritti ed interessi delle persone che vivono con malattie psichiche o disabilità. È presente anche in Ticino e dal 2001 è attiva una sede a Mendrisio. L'opera della Fondazione in Ticino è riconosciuta dalla Legge sull'assistenza sociopsichiatrica (LASP) e, nello specifico, i principali compiti di Pro Mente Sana riguardano: l'assistenza dei pazienti e la difesa delle cause di uomini e

donne con disturbi psichici e dei loro parenti; la riduzione dei pregiudizi, l'informazione e la promozione, tramite pubblicazioni ed eventi, di temi concernenti la salute psichica; le consulenze individuali; il sostegno e la prevenzione, tramite l'organizzazione di corsi "ensa" di primo soccorso per la salute psichica, di corsi di recovery e workshop.

Negli ultimi 2 anni le collaboratrici di Pro Mente Sana Ticino hanno seguito ca. 500 casi di ricorso, per ricoveri coatti o prescrizioni coatte di medicinali, affiancando la commissione giuridica, hanno supportato centinaia di utenti bisognosi di assistenza e consigli, hanno condotto sei corsi di primo soccorso "ensa" per la salute mentale, due corsi di recovery e tre settimane biografiche per un totale di 130 partecipanti.

I problemi di salute mentale riguardano tutti, e solo insieme possiamo provare ad affrontarli e sconfiggerli, e tanto, ancora, bisogna fare per poter spazzare via lo stigma che atanaglia il tema della salute mentale.

La salute psichica riguarda tutti

Se a chiunque di noi venisse chiesto se sappiamo cosa fare per mantenerci in forma fisicamente o se venissimo interpellati in merito alle nozioni di primo soccorso in caso di incidente, tutti noi, chi più chi meno, risponderemmo senza troppe esitazioni rispolverando i rudimenti appresi durante i vari corsi samaritani. La situazione cambierebbe drasticamente, ahinoi, se il quesito riguardasse la salute psichica.



Infatti, la maggior parte di noi sa poco o nulla in merito alla salute mentale e se confrontata con essa si sente presa alla sprovvista o reagisce con timore.

Ciononostante, però, il tema della salute psichica è sempre più all'ordine del giorno e, come se non bastasse, l'avvento del coronavirus ha accentuato o fatto emergere tutta una serie di disturbi psichici in chi già aveva delle fragilità, causando loro ulteriore incertezza, in ambito lavorativo, sociale o sanitario.

Quante volte, infatti, già in periodi cosiddetti normali abbiamo incrociato uno sguardo triste e angosciante per strada sentendoci impotenti o chiedendoci cosa stesse vivendo quella persona? A chi è capitato di vivere il burn out di un collega di lavoro? Chi si è trovato confrontato con un familiare in difficoltà senza sapere come comportarsi? Oppure, nel peggiore dei casi, a chi è capitato di non rendersi conto della sofferenza propria o altrui, se non quando era troppo tardi? Queste domande possono riguardare tutti noi. La sofferenza dell'anima non lascia indifferenti ma spesso ci si crede inermi.



Il corso ensa

Per tutto quanto sopra, quindi, risulta fondamentale una giusta prevenzione, per poter acquisire le competenze e gli strumenti per riuscire a riconoscere i campanelli d'allarme (in sé stessi e negli altri), così da poter supportare le persone sia nella ricerca di un aiuto concreto sia nell'intervenire in situazioni di emergenza/crisi.

Ed è in questo senso che viene in aiuto il corso ensa – primo soccorso per la salute psichica.

Il programma ensa nasce in Australia nel 2000 con il nome Mental Health First Aid ed è scientificamente comprovato a livello internazionale. Dal 2000 sono 25 i paesi che hanno ottenuto la certificazione, per la Svizzera è la Fondazione Pro Mente Sana ad aver acquisito il marchio. Attualmente già diversi enti pubblici e privati hanno approfittato di questa opportunità (università, aziende, ecc.).

Il corso ensa è strutturato in moduli del totale di 12 ore e viene proposto anche in Ticino. È uno strumento di prevenzione rivolto a tutta la popolazione adulta, e pensato per i non professionisti.

Durante il corso si acquisiscono le conoscenze di base in merito ai disturbi psichici e alle misure di primo soccorso concrete da adottare quando si presentano problemi psichici o quando sta per svilupparsi una crisi.

Lo scopo è quello di fornire dei riferimenti per riuscire a cogliere i primi segnali di un malessere psicologico e per intervenire, in caso di crisi conclamata, nei confronti di familiari, colleghi di lavoro, conoscenti, ecc. In una situazione d'emergenza, reagire tempestivamente è fondamentale quanto saper offrire il proprio aiuto nel modo appropriato, prestando attenzione anche alla propria sicurezza. Come per il primo soccorso in caso di malore fisico, anche nel caso della salute psichica si tratta di fornire il proprio intervento, allertando chi di dovere, in attesa che gli addetti ai lavori possano attivarsi.

La formazione prevede una parte teorica e diversi giochi di ruolo per mettere in pratica i concetti chiave.

Per informazioni sull'attività della Fondazione Pro Mente Sana potete visitare il nostro sito web

www.promentesana.ch

potete contattarci telefonicamente

091 646 83 49

o

via e-mail contatto@promentesana.ch

oppure potete venire a trovarci nella nostra sede di Mendrisio via Agostino Maspoli 6.

Se siete interessati ai corsi ensa potete trovare tutte le informazioni sul sito internet

www.ensa.swiss/it

o

come sopra, potete contattarci telefonicamente o via e-mail.



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



"Dietro ogni impresa di successo c'è qualcuno che ha preso una decisione coraggiosa"

Peter Ferdinand Drucker

La Farmacia Tamaro a Rivera: 30 anni e non sentirli...

Quello che ci apprestiamo a festeggiare quest'anno è un anniversario prestigioso:

30 anni di storia iniziano ad essere un bagaglio importante ma la Farmacia Tamaro, lungi dal sentirsi "acciaccata", è in questo momento più vitale che mai.

Da un lato sentiamo forte il desiderio di celebrare questo traguardo, di ripercorrere la nostra storia e ripensare con orgoglio agli importanti traguardi raggiunti; dall'altro siamo pronti per le sfide del futuro, che affrontiamo con la serenità dell'esperienza maturata e con la continua voglia di metterci in gioco.

In questi 3 decenni abbiamo vissuto dei cambiamenti colossali, pensando soprattutto alla digitalizzazione, che ha profondamente cambiato il modo di lavorare e aumentato la qualità dei servizi. L'ottenimento della certificazione ISO 9001 QMS Pharma è la prova della priorità che diamo alla qualità delle nostre prestazioni.

Approfittiamo dell'occasione per ringraziare tutti coloro che hanno collaborato con noi in questi anni e invitiamo tutti i nostri clienti e quelli futuri a passare da noi mercoledì 07 dicembre 2022 a partire dalle 15.00 per un gustoso saluto!

Laura Engelberger, farmacista dipl.ETHZ, fondatrice, proprietaria e gerente



Un sistema immunitario forte?



Prevenire adesso!



Echinaforce® forte

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

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

Una risposta naturale



Piante per la terza età

Per gestire al meglio la terza età è importante in primo luogo adottare uno stile di vita sano seguendo un'alimentazione equilibrata ed evitando il fumo ed un eccessivo consumo di alcool. Fondamentale, è anche effettuare una regolare e moderata attività fisica senza dimenticare di mantenere allenato anche il mentale con la lettura o con altre attività che stimolano le nostre attività cerebrali. Se l'avere uno stile di vita sano non impedisce l'apparizione di alcuni disturbi legati all'età si può pensare di ricorrere all'aiuto di alcune piante officinali. Qui di seguito alcuni esempi che potrebbero aiutare a risolverne alcuni.

Ginkgo Biloba

Questa pianta contiene delle sostanze, chiamate flavonoidi, in grado di svolgere un'azione antiossidante e di neutralizzare i radicali liberi responsabili dell'invecchiamento cellulare. Possiede inoltre una funzione protettiva delle pareti vasali e una funzione fluidificante sul sangue che permette una migliore circolazione sanguigna. Questa pianta viene particolarmente utilizzata come coadiuvante nell'insufficienza cerebro-vascolare specie per trattare o prevenire il deficit della memoria o dell'attenzione in quanto, migliorando la circolazione cerebrale, si mantengono integre più a lungo le funzioni cognitive. Bisogna comunque avere un particolare riguardo nell'utilizzo di questa pianta in quanto la sua azione antiaggregante non permette di utilizzare in concomitanza dei medicinali anticoagulanti visto che può potenziarne l'azione.

Artiglio del diavolo

Con l'avanzare dell'età possono comparire alcuni disturbi infiammatori tra i quali troviamo ad esempio l'artrosi. Questa malattia degenerativa è caratterizzata da un'usura delle cartilagini che, causando infiammazione e dolore, può compromettere la libertà di movimento della persona affetta. In questo caso, oltre ai medicinali classici, si possono utilizzare dei preparati a base di artiglio del diavolo (chiamato anche consolida) che grazie alle sue proprietà antiinfiammatorie e analgesiche possono dare sollievo. La Consolida è comunemente utilizzata nel trattamento di artrosi, tendiniti, mal di schiena e molte altre patologie infiammatorie sia per via orale che applicata localmente direttamente sulla zona da trattare.

Valeriana

Un altro problema che insorge spesso nella terza età è l'insonnia. Se non si vuole far uso di medicinali che possono creare assuefazione si può provare ad utilizzare alcune piante tra le quali troviamo la valeriana che grazie alla sua azione sedativa aiuta appunto in caso di disturbi del sonno. Essa può essere utilizzata da sola o combinata con altre piante che favoriscono il sonno e diminuiscono l'agitazione come ad esempio la passiflora, la melissa o il luppolo.

Equiseto

Questa pianta grazie alle sue proprietà diuretiche è utilizzata per trattare le affezioni delle vie urinarie e i calcoli renali. Grazie alla sua azione mineralizzante, dovuta ad un alto tenore in sali minerali, è utile invece per il tessuto osseo nel prevenire l'apparizione dell'osteoporosi e per favorire la crescita di unghie e capelli. Se applicato localmente l'equiseto possiede anche delle proprietà cicatrizzanti e astringenti.

Farmacisti Spazio Salute



Ginkgo Biloba



Artiglio del diavolo



Valeriana



Equiseto

Farmacisti Spazio Salute

Cosa manca?

Disegna nella figura sotto le 4 parti



Una famosa "presa"

Risolvi le operazioni e scrivi i numeri indicati da una lettera nell'apposito spazio.

Troverai una data fondamentale per la Francia.

$$36 : 3 = \frac{\quad}{A} -$$

$$12 \times 4 = \frac{\quad}{B} -$$

$$9 \times 0 = \frac{\quad}{C} -$$

$$49 : 7 = \frac{\quad}{D} -$$

$$9 \times 9 = \frac{\quad}{E} -$$

$$63 : 9 = \frac{\quad}{F} -$$

$$6 \times 8 = \frac{\quad}{G} -$$

$$27 : 3 = \frac{\quad}{H} -$$



Anche macchia vuole andare a vedere la TV ma quale sarà la strada giusta?

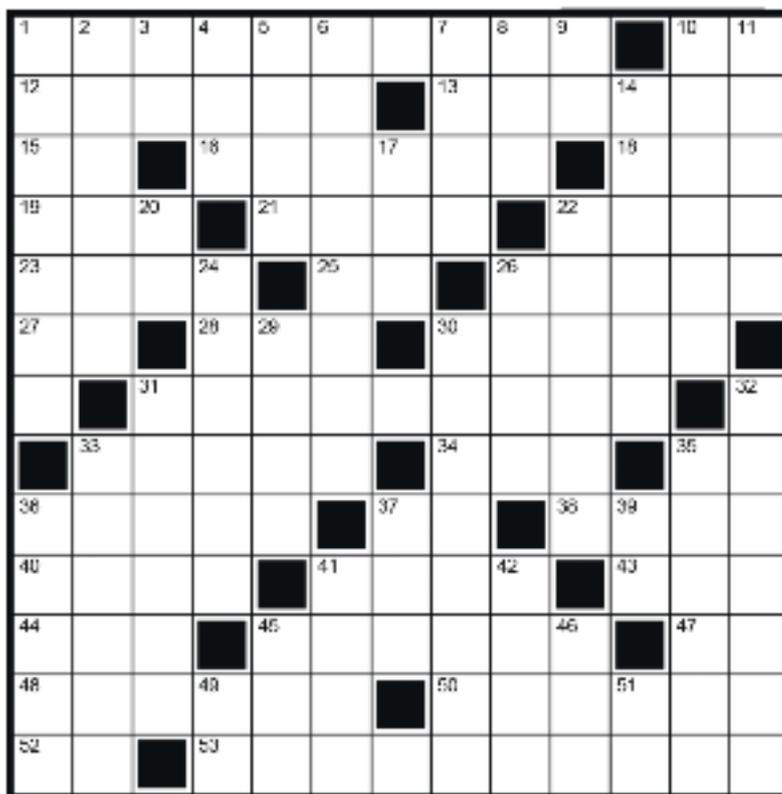


Orizzontali

1. Il "capro" a cui si dà la colpa - **10.** Tebe senza vocali - **12.** Non rettilinee - **13.** Ambiente a forma di emiciclo - **15.** Simbolo dell'iridio - **16.** Fornito di fucile e munizioni - **18.** Il Fleming che ha creato "007" - **19.** Lettera greca - **21.** Vi regna la quiete - **22.** Incursione rapida e improvvisa - **23.** I monti del condor - **25.** Gli estremi del test - **26.** Fulcri, cardini - **27.** Così finisce la gara - **28.** Reti Televisive Italiane - **30.** Elemento chimico con simbolo Li - **31.** Nelle abitazioni signorili dell'antica Roma era la sala da pranzo - **33.** Un passo letterario - **34.** Total Area Network - **35.** Prima di bere e di parlare - **36.** Pronto per essere seminato - **37.** In fondo al Mojito - **38.** Locale scolastico - **40.** Una in Germania - **41.** La cronaca di fatti spiacevoli - **43.** Ufficio Affari Riservati (sigla) - **44.** Un valore della benzina - **45.** Lo è il comune sale da cucina - **47.** Fondo di tinozza - **48.** Risparmiati dall'imposta - **50.** Guida il partito - **52.** Escursionisti Esteri - **53.** L'esistere insieme, specialmente di forze politiche.

Verticali

1. Tradire incertezza - **2.** Bislacca, eccentrica - **3.** Le ripete il capopopolo! - **4.** Un peccato capitale - **5.** Cupo, funesto - **6.** Così è un canale televisivo che tratta uno specifico argomento - **7.** Si gettano in mare - **8.** Vale uguale nei prefissi - **9.** Nell'ode e nel poema - **10.** Si fa con una fune - **11.** Annunci di concorso - **14.** Un quaderno molto personale - **17.** Atlantic Standard Time - **20.** Le hanno il custode e la guardia - **22.** Una parte dell'occhio - **24.** Lo stesso che sbagliate - **26.** La Bauch che è stata coreografa, ballerina e insegnante tedesca - **29.** Vi fermenta il mosto - **30.** Fasce costiere - **31.** Eccezione, all'infuori - **32.** Azionare un'arma da fuoco - **33.** Vivaci e attive - **35.** Giacca da college inglese - **36.** Le linee dei jet - **37.** Film irriverente con protagonista un orsacchiotto di peluche - **39.** Vocali in tutù - **41.** Guai, fastidi - **42.** Azienda Territoriale Energia e Servizi - **45.** Andato con il poeta - **46.** Obbligazione Assimilabile del Tesoro - **49.** Il Cage di Hollywood (iniz.) - **51.** Parolina nobiliare.



Sudoku

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

Le nostre promozioni



NeoCitrán
12 bustine
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 2



Mebucaine N
30 compresse da succhiare
10% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 4



Triofan
rinfreddore
spray senza conservanti
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 6



Salmucal
Salmucalm
tosse grassa - sciroppo
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 18



Salmucal
Bronchoprotect
30 compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 18



Echinoforce
forte
compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 32



Sinupret extract
compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi



Bronchipret
Timo Edera
sciroppo
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 40

Le nostre promozioni



Algifor Dolo Duo
20 compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 6



Nitux
sciroppo
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 8



Grether's
pastillen 110g
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 10



Pretuval C
20 compresse eff.
Pretuval Spray
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 14



Neotylol
12 buste
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 26



NeoCitran
omnibus
sciroppo
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 39



Otrivin Rhume Plus
spray
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 39

Le nostre promozioni



Sterillium
gel 475 ml
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 4



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

a pagina 8



Avène
Hyaluron
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 12



Biotina Merz
10 mg compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 12



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

a pagina 14



Veroval
Duo Control
Chf 199.- Chf 99.-
Validità 3 mesi

a pagina 16

NEOCITRAN
Antitussif

gsk

TOSSE?

NEOCITRAN ESPETTORANTE AGISCE IN MODO MIRATO.



**SI LASCI
CONSIGLIARE**



È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

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

PM-CH-NEOC-21-00034 18.8.2021

Otrivin
Raffreddore
Plus

gsk

Sei raffreddato?

Tripla effetto contro il raffreddore

1. **Libera** il naso in qualche minuti
2. **Favorisce** la cicatrizzazione delle lesioni
3. **Protegge** la mucosa nasale grazie al dexpantenolo

Otrivin. Respirare a fondo. Vivere a fondo.

È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.



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

PM-CH-OTRI-22-00038-13. 5. 2022

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



- Scioglie il muco viscoso
- Decongestiona il naso chiuso

Naso chiuso?
Sinupret[®] extract.



- Calma la tosse
- Scioglie il muco viscoso

Tosse?
Bronchipret[®] Timo Edera Sciroppo.

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

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

Sono medicinali omologati. Leggere il foglietto illustrativo.