

RIVISTA
DI ATTUALITÀ
E BENESSERE



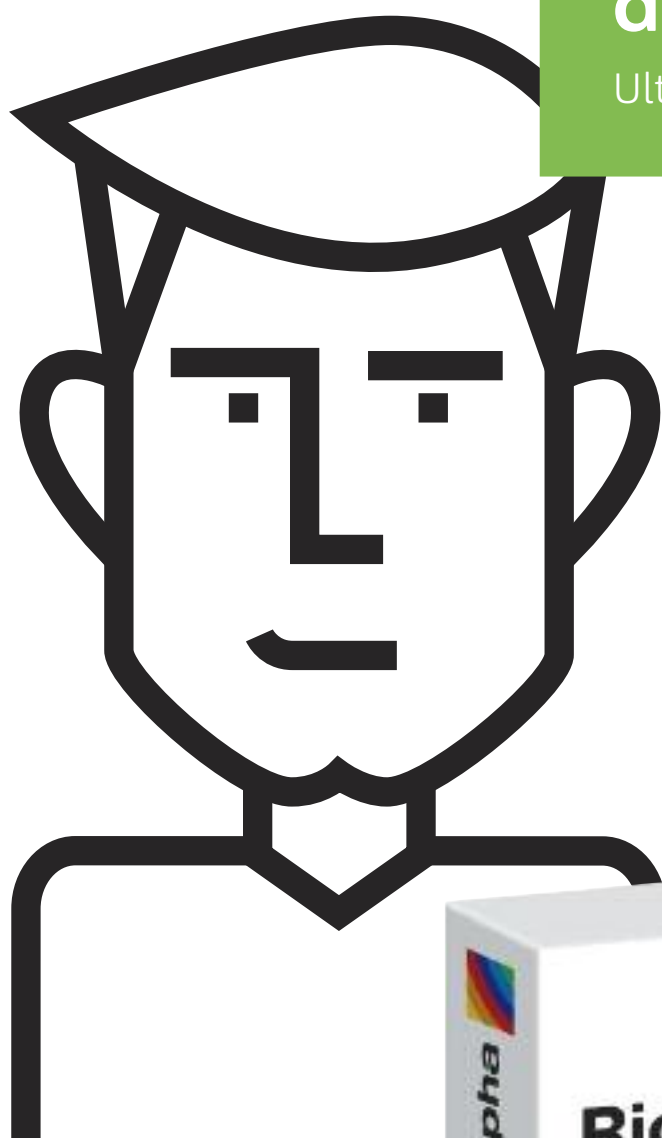
FARMACIE SPAZIOSALUTE



Lo sapevate?

**I generici Mepha
sono più convenienti
degli originali.**

Ulteriori informazioni su mepha.ch



Editoriale

Cara lettrice, caro lettore, se è vero che il movimento è salute, quello che diverte è ancora più salutare. Per stare veramente bene è necessario scegliere un'attività che non ci faccia solo stancare, ma anche divertire. In modo da migliorare la chimica cerebrale.

Molte volte i medici sportivi interpellati, alla domanda: "qual è l'attività fisica migliore?", rispondono giustamente a modo loro, prendendo in considerazione diverse variabili. Alcuni diranno, che l'attività in piscina è ottima poiché non espone a traumi di tipo articolare, altri che il running è comodo, perché basta infilarsi le scarpe, una tuta e l'allenamento può iniziare e altri ancora che la camminata veloce coniuga lavoro cardiovascolare senza insistere su ginocchia e zona lombare. Ogni attività, insomma, ha vantaggi e svantaggi.

Sono però tutti d'accordo che lo sport dovrebbe basarsi soprattutto sulla capacità di creare benessere. La risposta che gli accomuna è dunque che l'attività fisica migliore è anche quella che ci diverte di più. L'importante è tenersi in esercizio e far lavorare cuore, muscoli e polmoni. Occorre pertanto semplicemente scegliere tra quelle attività che ci fanno sorridere, anche solo al pensiero.

Farmacisti Spazio Salute

www.farmaciespaziosalute.ch

Foto di copertina:
Bubble football

Tradotto dall'inglese-Bubble football, o bubble soccer, è la ricreazione/sport di giocare a calcio semi-racchiuso all'interno di una bolla toroidale gonfia, simile a uno zorb, che copre la parte superiore del corpo e la testa del giocatore. Questo gioco è tipicamente giocato a squadre in ampi spazi interni o campi all'aperto

Marzo 2023

Rivista trimestrale d'informazione sulla salute, la famiglia e il benessere

Tiratura: in Ticino 120'000 esemplari

Editore: Spazio Salute c.p. 762, 6616 Losone

Pubblicità: Spazio Salute c.p. 762, 6616 Losone

Coordinamento: Poncioni SA, 6616 Losone

Lo sport come "ricetta" per la salute	5	
spazio salute		
Contusioni	11	
spazio salute		
Le allergie da polline	13	
spazio salute		
Affrontare il raffreddore da fieno con l'omeopatia	17	
spazio salute		
Allenamento in palestra o jogging?	19	
spazio salute		
Farmacie Spazio Salute	24	
spazio salute		
Consigli d'acquisto	26	
spazio convenienza		
La cellulite	29	
spazio salute		
Associazione famiglie monoparentali o ricostituite	32	
spazio salute		
ASIPAO, in aiuto a chi soffre di obesità	35	
spazio salute		
Gravidanza	39	
spazio verde		
Giochi bambini	41	
spazio giochi		
Giochi	43	
spazio giochi		
Le nostre promozioni	44	
spazio promozioni		

STANCA,

perché tutto pesa
sulle tue spalle?



Supradyn Pro
energy complex
20% di sconto
Validità 3 mesi



Per i periodi impegnativi In caso di affaticamento e sollecitazione del sistema immunitario

La vitamina B12 contribuisce al normale metabolismo energetico e alla riduzione della stanchezza.
Le vitamine C e D contribuiscono alla normale funzione del sistema immunitario.
Un'alimentazione varia ed equilibrata e uno stile di vita sano sono fondamentali per la salute.
1 compressa effervescente/pastiglia al giorno.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

CH-20220504-83

Cadendo si impara.

Bepanthen® MED Plus
disinfetta e guarisce
le piccole ferite.



Bepanthen Plus
la gamma
20% di sconto
Validità 3 mesi



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



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Questi prodotti sono medicinali omologati.
Leggere i foglietti illustrativi.

Bepanthen®
Per la salute della pelle.

CH-20220622-32

Lo sport come “ricetta” per la salute

Essenziali per una buona qualità di vita, esercizio e sport sono a tutti gli effetti una terapia per molteplici problematiche

“Le attività sportive svolte con la giusta preparazione, con l’adeguata costanza e intensità, consentono di contribuire direttamente al nostro benessere e concorrono a migliorare notevolmente la qualità della nostra vita”. A parlare è il dottor Marco Marano, specialista in chirurgia ortopedica dell’apparato locomotore, medico dello sport e direttore medico del Centro dello Sport Ars Medica a Gravesano, che sottolinea il comprovato effetto preventivo di movimento e allenamento non solo per gli sportivi professionisti o amatoriali, ma per tutti, indistintamente. “L’Organizzazione Mondiale della Sanità ha emesso nuove linee guida sull’attività fisica nelle quali ha pubblicato studi scientifici che certificano come la sedentarietà sia la prima causa di morte al mondo. L’OMS sottolinea quindi come 30 minuti di attività sportiva per 5 volte alla settimana, anche moderata, più due allenamenti di forza riescano a ridurre nei paesi industrializzati l’insorgenza di malattie oncologiche, cardiache e molti infortuni”. D’altronde, questo era un concetto molto chiaro già nell’Antichità: “Molte fonti indicano come i medici egizi, greci e romani, erano ben consapevoli degli effetti benefici dell’esercizio fisico sul corpo e sulla mente. Ad esempio, il medico greco del V secolo Erodoco (500 a. C.) era considerato come il pioniere originario della medicina dello sport: praticava la medicina dietetica e usava gli effetti terapeutici dell’esercizio. Egli dedicò la maggior parte del proprio tempo a raccomandare esercizi per aiutare il recupero da infortuni atletici e ginnici”. Ippocrate, suo allievo e padre della medicina, dal canto suo ci consegna un postulato più attuale che mai: “Mangiare da solo non fa stare bene un uomo, deve anche fare esercizio”, e “Cibo ed esercizio, pur possedendo qualità opposte, collaborano per produrre salute”. Quindi, possiamo affermare con certezza che già i nostri antenati avevano ben chiaro che per il buon funzionamento del corpo umano, muoversi regolarmente è indispensabile: “Esercizio e sport sono essenziali per una buona qualità di vita, e proprio lo sport è a tutti gli effetti considerato una terapia per molteplici problematiche”.

Non va però dimenticato che per praticare una corretta attività sportiva occorre un’adeguata preparazione ed è importante che la scelta dello sport da svolgere sia consona al proprio stato di salute, adeguata alle proprie capacità fisiche e, ovviamente, alla propria età. Inoltre, senza un’appropriata ed essenziale preparazione è facile farsi male e incappare in un infortunio: “Quelli acuti, come ad esempio una distorsione o uno strappo muscolare, a seguito di un movimento violento, o quelli con lesioni da sovraccarico:

**Clinica Ars Medica
Ars Medica Centro dello Sport
Via Cantonale 38
6928 Manno**

**Dr. Marco Marano
Specialista in Chirurgia
ortopedica e traumatologia
dell’apparato locomotore,
membro FMH
Direttore medico Ars Medica
Centro dello Sport
Team doctor FCL e HCL**

**www.arsmedica.ch
centromedico@arsmedica.ch**



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

Escoriatio Graffiorus gioisce di tutte le cadute



**Vita Merfen 100 gr
Merfen spray 30 ml**
20% di sconto
Validità 3 mesi



**Il duo che disinfetta,
cura le piccole ferite e previene le infezioni.**

Disponibile nelle farmacie e nelle drogherie. Sono dei medicinali omologati. Leggere il foglietto illustrativo. VERFORA SA

VERFORA
PER LA VITA

microtraumi ripetuti che potrebbero portare a tendinopatie". In questo contesto, con il suo team di professionisti, medici e terapisti, Ars Medica Centro dello sport è in grado di rispondere alle esigenze degli atleti di tutti i livelli, sportivi e amatoriali, come pure a quelle delle persone che si avvicinano allo sport e di coloro che sono indirizzati dal proprio medico curante per problematiche di salute pregresse, ad esempio: cardiovascolari, alterazioni lipidiche (colesterolo) o altro, per cui la pratica sportiva diventa una sorta di terapia e di prevenzione". Di fatto: "Fare attività sportiva può e deve essere considerata a tutti gli effetti una medicina. E ricordiamoci che prevenire è sempre meglio che curare". Allora, nel prendersi cura e nel seguire la persona, sia essa sportiva amatoriale, professionista o chiunque altro, il focus di questi specialisti è quello di occuparsene a 360 gradi, consentendole di praticare la sua attività personalizzata sulla sua condizione e sui suoi bisogni, in maggiore sicurezza e con la massima attenzione. Forte del riconoscimento "Sport Medical Baase approved by Swiss Olympic", il Centro dello Sport Ars Medica è oggi legittimato fra quelli d'eccellenza riconosciuti da Swiss Olympic: "Questa importante ratifica non comporta un sostanziale cambiamento di quella che è una presa a carico individuale oramai collaudata da qualche anno, ma rappresenta un'ulteriore garanzia per chi si affida ai nostri operatori, perché sta a certificare i severi requisiti a cui bisogna ottemperare per essere riconosciuti da Swiss Olympic: uno standard nella gestione dei pazienti di tutti i livelli che sovrasta l'ottica unica dello sportivo". Lo sport approcciato come fosse "una prescrizione medica" a tutti gli effetti, in cui la figura chiave è quella del medico sportivo: "Una figura che nella mente delle persone è spesso associata, a torto, solo al medico che segue le partite, le squadre sportive e il mondo dello sport; nell'immaginario è colui che entra in campo quando il calciatore resta per terra infortunato". In realtà, oltre a curare i professionisti, per la maggior parte del tempo il medico dello sport si occupa della salute di ogni persona ed è in grado di curare numerose patologie "somministrando" la pratica sportiva secondo i bisogni di ciascuno: "Portiamo nella pratica quotidiana l'esperienza acquisita nel curare gli sportivi professionisti, e cerchiamo di applicarla a tutte le persone, con l'ausilio di metodiche e l'esperienza delle tecniche apprese con atleti top". Il medico dello sport è dunque in grado di seguire quelle che sono le esigenze di ogni paziente, da chi vuole cominciare a praticare movimento, a coloro che necessitano di curarsi con una pratica sportiva consona: "Prescrive esattamente il tipo di sport da praticare, l'intensità con la quale procedere e la



Otrivin
Natural

gsk

Libera il naso dal polline

Otrivin natural
lavaggio nasale
20% di sconto
Validità 3 mesi



**100% ACQUA
DI MARE**



Otrivin. Respirare a fondo. Vivere a fondo.

Dispositivo medico

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

PM-CH-OTRI-21-00045 11.11.2021

Effetto molteplici contro i dolori ✓ Flam-X Dolo forte



**Flam-X Dolo
forte**
lozione
20% di sconto
Validità 3 mesi



NUOVO
anche in
confezione
grande



- ✓ Artrosi e dolori articolari
- ✓ Distorsioni, contusioni, stiramenti
- ✓ Mal di schiena*



Per saperne di più
www.flam-x.ch

*da sport o da infortuni
È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

axapharm

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

frequenza, in una vera e propria “ricetta medica” di pratica sportiva in base allo stato di salute di quello specifico paziente”. Un approccio di particolare valore soprattutto per quella fascia di persone che si avvicina al mondo dello sport e non sa da dove iniziare: “Tropo spesso i pazienti vengono invitati dal loro medico curante a praticare sport, e allora si iscrivono in palestra pensando che ciò sia sufficiente per guarire. In realtà, prima c’è bisogno di qualcuno di competente che sappia “somministrare” la giusta dose di movimento, mentre il personal trainer seguirà dopo”. Incentivare lo sport mantiene in salute e diminuisce la mortalità, tant’è che numerose ricerche scientifiche convergono verso questa conclusione: “La sedentarietà, ad esempio, è la prima causa al mondo dell’insorgenza di neoplasie. Eppure, si promuove ancora troppo poco il movimento fisico come prevenzione di patologie serie”. Lo sport è pure in grado di prevenire tante patologie (cardiovascolari, tumorali, metaboliche); ci aiuta dunque ad eludere situazioni ben più gravi di quello che potrebbe essere un infortunio, ma questo concetto è ancora poco noto. Bisogna però che sia affrontato con cognizione e un accompagnamento consono: “Ad esempio, per il paziente con malattie pregresse lo sport è inteso come una vera e propria terapia, e non si dovrebbe praticare se non dopo aver considerato le condizioni generali personali, in base alla storia clinica e alle sue patologie”. Questo è il compito più importante, anche se il meno noto, svolto dal medico dello sport, unitamente alla missione di incentivare il movimento fisico promosso come un’efficace medicina preventiva.

 **swiss
olympic**

Approved



Dr. Marco Marano



NUOVO

Extra sottile & la massima libertà di movimento



**Voltaren Dolo Patch –
Il cerotto antidolorifico che ti fa alzare
dal divano e indossare le scarpe da corsa.**

Antidolorifico* e antinfiammatorio
* in caso di dolori indotti da trauma.

È un medicamento omologato.
Leggere il foglio illustrativo.

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

Più gioia di muoversi

Contusioni

Contusioni muscolari, distorsioni, contratture e strappi sono la conseguenza di un trauma diretto (urti, cadute o infortuni) che coinvolge principalmente i vasi sanguigni e linfatici causando una fuoriuscita di sangue in prossimità dello stato più superficiale della pelle.

Farmacisti Spazio Salute

Contusioni

Le contusioni conosciute più comunemente come lividi sono delle lesioni traumatiche, di natura più o meno importante in base a quanto forte è stato il trauma e profonda la lesione. Nella maggior parte dei casi, il livido si presenta in seguito a urti accidentali, lussazioni o infortuni di lieve entità che possono verificarsi nella vita di tutti i giorni e a cui si è più esposti praticando attività fisica. La pelle non presenta alcuna ferita ma i vasi capillari che si trovano sotto il tessuto cutaneo sono danneggiati e riversano all'esterno il sangue che rimane così intrappolato sotto. Può tuttavia capitare che lo stravasamento ematico si verifichi all'improvviso e senza alcun apparente motivo. Il livido può infatti comparire a causa di patologie che ne predispongono la formazione come la cirrosi epatica, la leucemia e lo scorbuto.

In altre situazioni il trauma può essere più importante e raggiungere tessuti più profondi come muscoli, tendini, legamenti e articolazioni.

Lividi e contusioni possono variare di grado in base all'entità dell'evento traumatico e si presentano all'esterno sotto forma di lividi dal colore più o meno intenso, a seconda dell'intensità del trauma.

Come si manifestano lividi e contusioni

Lividi e contusioni si manifestano con una macchia dal colore rosso-violaceo sulla superficie della pelle che non scompare alla pressione. Sono necessari circa 15 giorni perché l'infiltrazione di sangue diventi verde o gialla fino allo spontaneo, naturale e completo assorbimento.

Alla comparsa del livido si associano altri sintomi a livello locale. Ne elenchiamo alcuni:

- dolore, senso di tensione e tumefazione locale;
- sensazione di intorpidimento nell'area interessata;
- prurito, formicolio o sensazione di bruciore;
- piccole abrasioni cutanee, desquamazione e formazione di croste.

La comparsa del livido non presenta rischio di infezione, non verificandosi alcuna lacerazione della superficie cutanea.

Distorsione

La distorsione è invece un trauma che avviene a livello articolare coinvolgendo i legamenti, spesso dovuto a un movimento sbagliato.

Contrattura muscolare

La contrattura muscolare insorge quando il tessuto muscolare viene sollecitato meccanicamente oltre il suo limite di sopportazione fisiologico: l'eccessivo carico innesca un meccanismo di autodifesa che porta il muscolo a contrarsi involontariamente. Non si ha quindi la rottura delle fibre muscolari ma solo un'alterazione della funzionalità contrattile. Diverso è invece lo strappo muscolare, durante il quale il muscolo subisce uno stiramento tale da provocare la rottura delle fibre muscolari.

Farmacisti Spazio Salute



Vampate di calore?

Non si scaldi troppo...



1 compressa
al giorno



Menosan® Salvia

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

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

Una risposta naturale



Le allergie da pollini

Le allergie sono la manifestazione di reazioni sproporzionate dell'organismo per il tramite di meccanismi immunologici a sostanze innocue, che vengono considerate erroneamente nocive. Queste sostanze, chimicamente eterogenee, sono chiamate "allergeni". Possono essere muffe, acari, pelo di animali, oppure cibi come il latte, le uova, le noci, i frutti, il pesce o medicinali che vengono ingeriti.

Farmacisti Spazio Salute

Le reazioni allergiche si possono manifestare in questi organi:

- le vie aeree: "naso che cola" o chiuso, prurito al naso e alla gola, asma bronchiale
- gli occhi: prurito bruciore
- il tratto digerente: diarrea
- la pelle: arrossamenti, prurito, ponfi orticaroidi

In Ticino il polline è responsabile principale delle allergie per circa 10 mesi all'anno, scatenando reazioni in chi è particolarmente sensibile ed in quelle persone che hanno ereditato la predisposizione alle allergie: i cosiddetti "atopici".

Le persone colpite da allergie polliniche sono parecchie e non vi sono delle età specifiche nelle quali si manifestano.

Si sta peggio quando è maggiore la concentrazione di polline nell'aria:

- nel periodo della massima fioritura
- nei giorni di sole di vento
- quando si è immersi nella natura

Sotto una determinata concentrazione nell'aria di polline i sintomi non compaiono, ma potrebbe esserci già un'inflammatione silente. Tra l'altro il raffreddore da fieno è provocato solo da alcune specie di erbe che lo compongono, che sono principalmente le graminacee di cui fanno parte anche il frumento, la segale e l'avena.

Alcune persone allergiche reagiscono solo ad una specie di polline, altre a più pollini di differenti piante contemporaneamente.

Esistono anche le allergie perennali: i disturbi sono presenti tutto l'anno. In questo caso è possibile che l'allergene responsabile si trovi tra le mura domestiche o sul posto di lavoro, per esempio l'acaro della polvere.

Stabilita la causa dell'allergia, la prima misura da prendere è quella di evitare le sostanze che scatenano la reazione. Con alcuni allergeni tuttavia non è facile: il polline si infila dappertutto, è comunque di aiuto limitarne la quantità, aumentando le "barriere" di contatto. Come sapete durante la stagione del volo del polline esiste un'informazione quotidiana sui tipi di polline e sulle loro concentrazioni nell'aria, che viene pubblicata in quasi tutti i quotidiani e trasmessa alla radio ed alla televisione come pure sul sito informativo www.meteosvizzera.ch o il bollettino dei pollini. Si consiglia dunque agli allergici di evitare le attività all'aperto nei giorni molto caldi, secchi e ventosi, di smettere di fumare, di bere meno alcol possibile in quanto aggravano i sintomi delle allergie, di risciacquare i capelli tutte le sere per rimuovere i pollini catturati e di



Raffreddore da fieno?

Godetevi la vostra libertà!



- Non provoca stanchezza
- Solo 1x al giorno
- Efficace fino a 24 ore



Fexo pollen
10 compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi



È un medicamento omologato.
Legga il foglietto illustrativo.

cercare un luogo di vacanza con pochi pollini come ad esempio il mare e l'alta montagna. Da sapere comunque che in quei luoghi l'impollinazione può avvenire con ritardo.

Ricordiamo che una concomitante allergia o sensibilizzazione degli acari può aggravare una pollinosi. per questo va affrontata anche la prevenzione agli acari se un soggetto ne risulta sensibile.

Consigli riguardanti l'habitat degli allergici agli acari della polvere:

- aerare bene la casa ed evitare un ambiente troppo umido
- rivestire i materassi cuscini e piumini con le apposite federe per ridurre la quantità di acari nel letto
- lavare la biancheria del letto almeno una volta alla settimana
- rinunciare a tappeti e tende
- evitare di tenere animali domestici in casa ma tenerli in giardino
- utilizzare giochi lavabili per i bambini

Le possibilità terapeutiche sono parecchie e vanno dai colliri per gli occhi, agli spray nasali, agli aerosol per i bronchi e agli antistaminici (antiallergici) presi per bocca: queste sono cure sintomatologiche, cioè leniscono i sintomi ma non influenzano la predisposizione allergica della persona.

La cura di desensibilizzazione ha invece lo scopo di rendere il paziente allergico meno sensibile agli allergeni: ad intervalli regolari il paziente viene esposto a dosi gradualmente sempre più alte dell'allergene tramite iniezioni sotto la pelle ad un ritmo settimanale, poi mensile.

La cura dura in genere almeno un paio di anni, durante i quali il corpo impara a tollerare gli allergeni producendo degli anticorpi protettivi contro i pollini scelti: avrà quindi imparato a difendersi con le proprie forze immunologiche.

Possono essere impiegati solo pochi allergeni alla volta: non è quindi una soluzione per chi reagisce a molte sostanze.

Con alcuni allergeni questo metodo ha un tasso di successo dell'ottanta per cento e oltre: non è tuttavia escluso che dopo qualche anno l'allergia possa ripresentarsi: e allora indicato rivedere la diagnosi tramite nuovi test. Potrebbe darsi che nuove sensibilizzazioni allergiche si siano sviluppate nel frattempo.

Quali effetti secondari più comuni e non preoccupanti, si possono manifestare degli arrossamenti con prurito nel luogo dell'iniezione sottocutanea. Onde evitare possibili altri effetti secondari per esempio arrossamento o prurito generalizzato, il paziente assume già prima della vaccinazione una compressa di antistaminico.

Ancora molto più interessanti sono gli "effetti secondari benefici" della cura. È provato che il sistema immunitario del atopico, più debole contro le infezioni virali e fungine, stimolato dalle vaccinazioni, si rinforza.



Farmacisti Spazio Salute

*Non lasciate mai più
che i pollini vi rovinino
la giornata*



| Per lenire i sintomi del raffreddore da fieno

Sono dei medicinali omologati. Leggere i foglietti illustrativi.
Dispositivo medico. Leggere le istruzioni per l'uso.
Similasan AG, T&S Eye Care Management AG



Similasan

Fronteggiare il raffreddore da fieno con l'omeopatia

La primavera è arrivata! La natura che si risveglia e il sole danno un nuovo slancio, facendo crescere la voglia di attività all'aperto. Gli allergici ai pollini, invece, avvertono soprattutto il prurito al naso e agli occhi. Buono a sapersi se ci sono dei rimedi al riguardo.

Farmacisti Spazio Salute

Allergia ai pollini: perché? Da dove viene il raffreddore da fieno

Si tratta fondamentalmente di un errore di interpretazione da parte del proprio sistema immunitario, che classifica come dannosi i pollini, innocui, di diverse erbe e graminacee. Di conseguenza, l'organismo combatte i presunti agenti patogeni e questo porta, di nuovo, ai sintomi noti del raffreddore da fieno, come ad esempio il naso che cola. Ma anche le mucose nasali si gonfiano e compare un forte prurito che può portare a veri e propri attacchi di starnuti.

Fatti sul raffreddore da fieno in Svizzera

L'allergia ai pollini è la malattia allergica più comune. In Svizzera, circa una persona su cinque è affetta da raffreddore da fieno. Le donne sono colpite maggiormente degli uomini e sempre più spesso i bambini. In Svizzera, sei tipi di pollini sono responsabili di quasi il 90% delle allergie da polline: graminacee, betulla, frassino, nocciolo, ontano e artemisia.

Indicazioni utili per la prevenzione

Prevenire è meglio che curare. La prima priorità per chi soffre di allergia deve quindi sempre essere quella di evitare il più possibile il contatto con i pollini che causano l'allergia. Spesso, tuttavia, tali misure da sole non sono sufficienti a prevenire completamente il raffreddore da fieno. Sono disponibili vari utili rimedi per alleviare i sintomi delle allergie. L'omeopatia, in particolare, offre un'opportunità in questo caso, in quanto comprende tutta una serie di preparati diversi, come gocce per gli occhi, spray nasali, globuli e compresse, che possono essere utilizzati individualmente a seconda dei sintomi presenti. Se un rimedio omeopatico vi aiuta in caso di disturbi acuti, potete usarlo anche a titolo preventivo. Iniziate ad assumerlo circa un mese prima di quando prevedete la fase acuta dei sintomi.

Il raffreddore da fieno nei bambini

Il raffreddore da fieno non colpisce tutti allo stesso modo. Ad esempio, bebè e bambini piccoli sono colpiti meno di frequente da una reazione allergica ai pollini. Questo perché devono ancora sviluppare completamente il sistema immunitario, che in caso di raffreddore da fieno combatte i presunti agenti patogeni. Se dovessero tuttavia manifestare i sintomi tipici del raffreddore da fieno, si consiglia di leggere i suggerimenti di seguito per ridurre, in una prima fase, il sovraccarico da pollini. I prodotti omeopatici possono essere impiegati anche nei bambini per aiutare a lenire i disturbi.

Consigli generali in caso di raffreddore da fieno:

- Tenere la finestra della camera da letto chiusa oppure dotarla di un filtro anti-polline e arieggiare solo brevemente.
- La sera lavarsi i capelli affinché i pollini non finiscano sul cuscino e disturbino il sonno.
- Non stendere i panni all'aperto, bensì in lavanderia.
- Concedere agli occhi irritati una pausa applicando una maschera o un impacco rinfrescante.
- Risciacquare regolarmente il naso con una soluzione salina.

Farmacisti Spazio Salute



La formula L-cistina contro la perdita di capelli

Pantogar
300 capsule
20% di sconto
Validità 3 mesi



PRODOTTO
IN SVIZZERA



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

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

Merz Pharma (Svizzera) SA, Allschwil

www.pantogar.ch

IL POLLINE NON MI FERMA.

IL DUO CONTRO IL RAFFREDDORE DA Fieno

#LIVEYOURGREATNESS



Telfastin Allergo
compresse
Allerspray
20% di sconto
Validità 3 mesi



Dispositivo medico

sanofi

Telfastin Allergo è un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

Opella Healthcare Switzerland AG, Risch

Allenamento in palestra o jogging?

Consigli per la sicurezza in palestra

L'allenamento in palestra migliora la resistenza, la forza, l'agilità e la coordinazione. Chi si allena regolarmente, in età avanzata rimane più mobile ed è meno esposto al rischio di cadere. L'importante è rispettare i propri limiti.

Ogni anno nella popolazione svizzera residente 5400 persone si infortunano mentre fanno fitness, gymnastique o aerobica.



Pascal Agostinetti
Capodelegato UPI
per la Svizzera meridionale



I 5 consigli principali

- Prima di iniziare ad allenarti, fatti consigliare da uno specialista
- Segui le istruzioni dell'istruttore
- Non dimenticare di fare qualche esercizio di riscaldamento
- Evita di sollevare pesi eccessivi
- Se hai superato i 35 anni e da diverso tempo non pratichi più sport, sottoponiti a un check-up medico

Raccomandazioni per allenarsi in sicurezza

Se sei alle prime armi, fatti consigliare da un istruttore e segui le sue indicazioni. Ecco qualche altro consiglio utile per la sicurezza.

Prima dell'allenamento

- Indossa scarpe antidrucciolo.
- Togli orologi, anelli e gioielli.

Riscaldamento

Spesso ce ne dimentichiamo, ma il riscaldamento è molto importante. Il corpo deve abituarsi al carico. Quindi inizia con calma, ad esempio sulla cyclette, il tapis roulant, con il crosstraining o con il salto alla cordicella. È importante prepararsi all'allenamento anche sul piano mentale.

Tecnica

Ci alleniamo per diventare più forti e avere una forma fisica migliore. Non per impressionare gli altri. Non lasciare quindi troppo spazio all'ambizione e allenati nel modo più adatto a te.

- Fai gli esercizi con la dovuta calma e il necessario controllo.
- Solleva solo i pesi che ti permettono di eseguire con sicurezza 10 volte lo stesso esercizio.
- Utilizza gli attrezzi unicamente come devono essere usati. Un centro fitness qualificato (Federazione Svizzera dei Centri Fitness e di Salute FSCFS, CI Fitness Svizzera) dispone di attrezzi in buono stato, sottoposti a manutenzione regolare.
- In caso di dubbio rivolgiti al personale qualificato.

Pause

- È importante riprendere fiato: tra una serie di esercizi e l'altra prevedi pause sufficienti.
- Prenditi il tempo di recuperare anche tra un allenamento e l'altro. Tanto allenamento non è necessariamente sinonimo di buon allenamento.

Restare concentrati

Quando ti alleni, rimani concentrato. Non sovraccaricarti: non solo ti diverti di più ma eviti gli infortuni.

PREPARATI MAGNESIUM BIOMED® DI ALTA QUALITÀ



Magnesium Biomed
Uno e Direct
20% di sconto
Validità 3 mesi



PER SOSTENERE LA FUNZIONALITÀ DEI MUSCOLI

www.magnesium-biomed.ch

Il magnesio contribuisce alla normale funzione muscolare.
Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di
una dieta variata ed equilibrata e di uno stile di vita sano.

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf, www.biomed.ch © Biomed AG. 11/2022. All rights reserved.

BioMed®

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Avène
tutti i trattamenti viso
Chf 5.- di sconto
Validità 3 mesi

Protegge e lenisce
Per tutti i tipi di pelle
Alta tolleranza

Eau Thermale Avène,
la sicurezza di una pelle sana.

*Valido sulle gamme Essentials, Antriougeurs, Hydrance, A-Oxitive, Hyaluron Activ B3, DermAbsolu, Tolérance Control, Tolérance Hydra-10, Cleanance, Men. Tranne gli stick labbra.

Jogging

Correre senza infortuni

Brucia i grassi, rafforza il sistema immunitario: correre fa bene. Almeno finché non ti fai male. Nella popolazione svizzera residente ogni anno circa 19 000 persone si infortunano mentre fanno jogging. L'UPI ti spiega come correre in sicurezza.



I 5 consigli principali

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

Jogging fa bene allo spirito

Il jogging permette di tenere allenati mente e corpo. Correndo si accelera la lipolisi e si rafforza il sistema immunitario. A lungo termine il sistema scheletrico diventa più resistente, i vasi sanguigni e i tendini più elastici e il sistema cardio-circolatorio più stabile. Il jogging, insomma, fa bene al corpo e alla mente. Ed è anche abbastanza sicuro.

Sebbene si contino ogni anno un migliaio di infortuni, quelli gravi sono rari. Distorsioni, stiramenti, strappi. Gli infortuni più seri riguardano di solito l'articolazione tibio-tarsica o le ginocchia.

Molto spesso sono gli errori nel carico di allenamento a causare problemi. Le lesioni da sovraccarico come l'infiammazione del tendine di Achille sono da 30 a 50 volte più frequenti di altre.

Correre in sicurezza

Gli infortuni possono però anche essere evitati. Anche i dilettanti devono pianificare gli allenamenti e acquisire una buona tecnica di corsa.

In ogni caso è importante dare tempo al proprio corpo. Comincia con allenamenti brevi, non troppo faticosi. Incrementa progressivamente la frequenza, la durata e l'intensità. Ricorda che il tuo corpo ha bisogno di un periodo di adattamento anche quando cambi lo stile di corsa, il fondo (ad esempio passi dalla strada asfaltata al sentiero nel bosco) o le scarpette.

Soprattutto dopo un infortunio, fai esercizi di rafforzamento e stretching per stabilizzare le articolazioni tibio-tarsiche, le ginocchia e il tronco.

Queste e tante altre informazioni sulla pratica in sicurezza dello sport le trovate sul nostro sito www.upi.ch

Pascal Agostinetti



- PRE SPORT
- POST SPORT
- QUOTIDIANO

Somatoline Cosmetic. Senti che funziona.

30 anni
d'innovazione

20% di sconto
validità 3 mesi

GALDERMA

[illegible]

FARMACIA CUGINI GIUBIASCO



:
In occasione dell'allestimento della vetrina di Natale per il concorso di "vota la vetrina" della città di Bellinzona, la farmacia Cugini di Giubiasco, ha organizzato una vendita benefica di quadri.
L'iniziativa è stata lanciata dalla nostra assistente Stella per raccogliere fondi a sostegno di due associazioni:

Ridere per vivere Ticino opera nel campo della geotologia (comicoterapia)

Casa Orizzonti a Proso si occupa di animali maltrattati, presi in custodia presso il rifugio e riabilitati e accuditi con molto amore.

Per ora la cifra raccolta è di Fr. 700.- per associazione.

I quadri sono stati dipinti da Emilio Pedroni (padre di Stella) vissuto nel Bellinzonese. Sono dipinti a olio e sono tutti dei pezzi unici, che il signor Pedroni pitturava per passione.

Chiunque con un contributo minimo di Fr. 50.- ha potuto aggiudicarsi uno dei quadri in esposizione e tutto l'importo donato è stato devoluto alle due associazioni.

La vendita benefica di quadri è un'occasione perfetta per sostenere una causa importante e per acquistare un'opera d'arte originale al tempo stesso. Non solo si può fare una buona azione, ma si può arredare la propria casa con un pezzo unico e originale.

Alcuni quadri rimangono ancora in esposizione.

Chi fosse interessato potrà visionarli passando in farmacia. Le offerte rimangono ancora aperte e ben accette. Non perdetevi l'opportunità di fare del bene.

La Farmacia Cugini ringrazia di cuore i figli del signor Pedroni che hanno donato i quadri e tutti coloro che hanno contribuito a sostenere le associazioni.



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

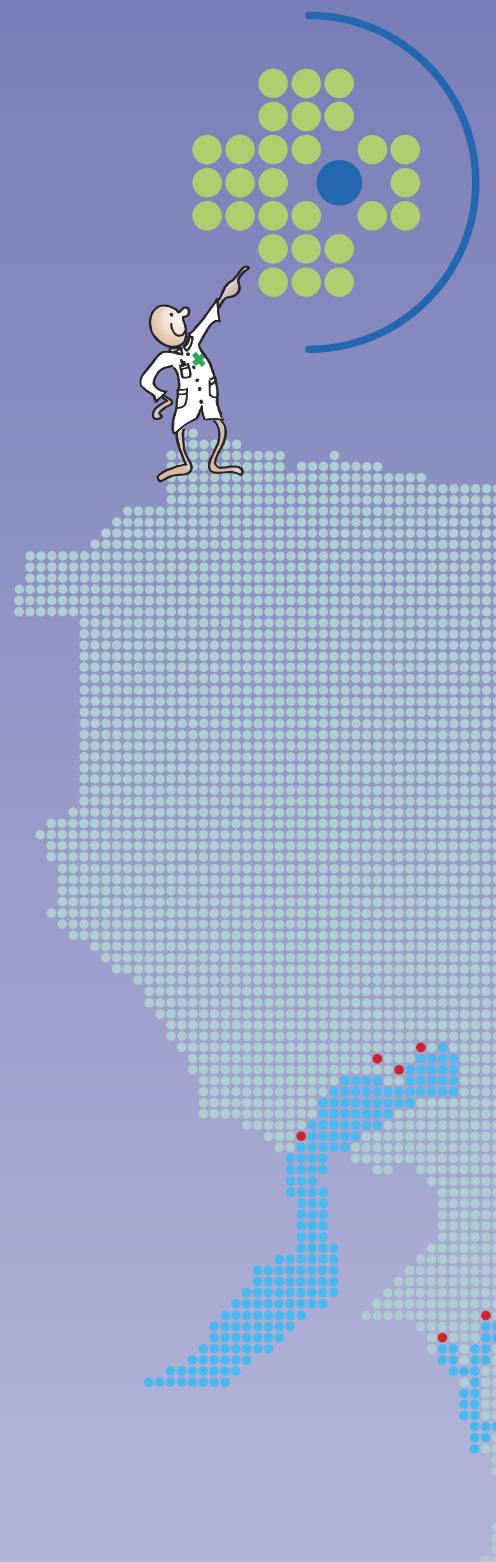
Via Cantonale
Tel. 091 946 44 11

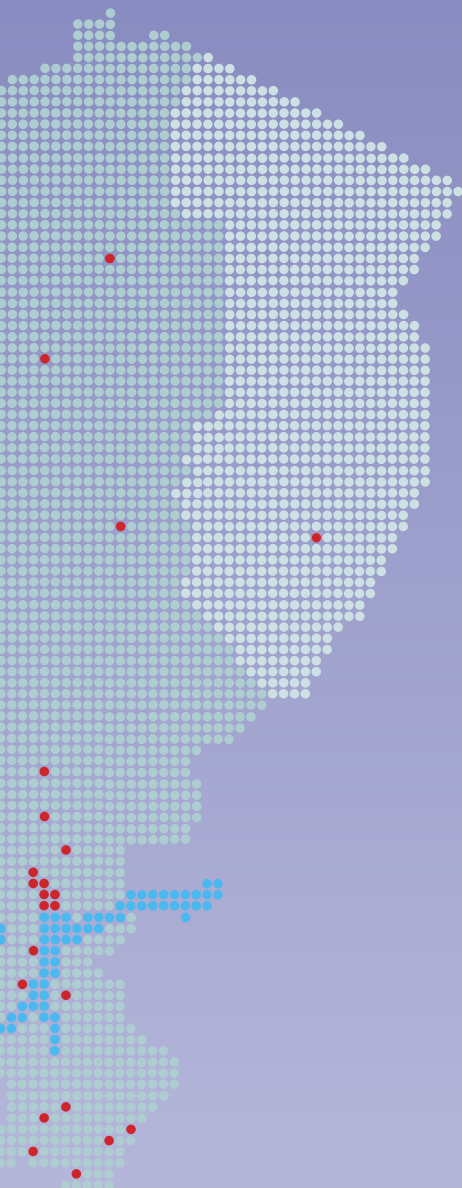
Tesserete

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

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

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

Aprile
Nexcare
in collaborazione con
3M



Maggio
Cerotti
in collaborazione con
L&R Lehmann & Rauscher



Giugno
Caramelle Santasapina
in collaborazione con
A. Vogel



Staccate e consegnate
in una farmacia
Spazio Salute

2023	aprile	Farmacia Spazio Salute
1	sabato	A. Vogel
2	domenica	A. Vogel
3	martedì	A. Vogel
4	martedì	A. Vogel
5	martedì	A. Vogel
6	martedì	A. Vogel
7	martedì	A. Vogel
8	martedì	A. Vogel
9	martedì	A. Vogel
10	martedì	A. Vogel
11	martedì	A. Vogel
12	martedì	A. Vogel
13	martedì	A. Vogel
14	martedì	A. Vogel
15	martedì	A. Vogel
16	martedì	A. Vogel
17	martedì	A. Vogel
18	martedì	A. Vogel
19	martedì	A. Vogel
20	martedì	A. Vogel
21	martedì	A. Vogel
22	martedì	A. Vogel
23	martedì	A. Vogel
24	martedì	A. Vogel
25	martedì	A. Vogel
26	martedì	A. Vogel
27	martedì	A. Vogel
28	martedì	A. Vogel
29	martedì	A. Vogel
30	martedì	A. Vogel

2023	maggio	Farmacia Spazio Salute
1	martedì	A. Vogel
2	martedì	A. Vogel
3	martedì	A. Vogel
4	martedì	A. Vogel
5	martedì	A. Vogel
6	martedì	A. Vogel
7	martedì	A. Vogel
8	martedì	A. Vogel
9	martedì	A. Vogel
10	martedì	A. Vogel
11	martedì	A. Vogel
12	martedì	A. Vogel
13	martedì	A. Vogel
14	martedì	A. Vogel
15	martedì	A. Vogel
16	martedì	A. Vogel
17	martedì	A. Vogel
18	martedì	A. Vogel
19	martedì	A. Vogel
20	martedì	A. Vogel
21	martedì	A. Vogel
22	martedì	A. Vogel
23	martedì	A. Vogel
24	martedì	A. Vogel
25	martedì	A. Vogel
26	martedì	A. Vogel
27	martedì	A. Vogel
28	martedì	A. Vogel
29	martedì	A. Vogel
30	martedì	A. Vogel
31	martedì	A. Vogel

2023	giugno	Farmacia Spazio Salute
1	martedì	A. Vogel
2	martedì	A. Vogel
3	martedì	A. Vogel
4	martedì	A. Vogel
5	martedì	A. Vogel
6	martedì	A. Vogel
7	martedì	A. Vogel
8	martedì	A. Vogel
9	martedì	A. Vogel
10	martedì	A. Vogel
11	martedì	A. Vogel
12	martedì	A. Vogel
13	martedì	A. Vogel
14	martedì	A. Vogel
15	martedì	A. Vogel
16	martedì	A. Vogel
17	martedì	A. Vogel
18	martedì	A. Vogel
19	martedì	A. Vogel
20	martedì	A. Vogel
21	martedì	A. Vogel
22	martedì	A. Vogel
23	martedì	A. Vogel
24	martedì	A. Vogel
25	martedì	A. Vogel
26	martedì	A. Vogel
27	martedì	A. Vogel
28	martedì	A. Vogel
29	martedì	A. Vogel
30	martedì	A. Vogel



WE DO SKIN
YOU DO YOU

N.1 LA RACCOMANDAZIONE
DEI DERMATOLOGI*



Cetaphil
Tutta la gamma
20% di sconto
Validità 3 mesi



Noi? Noi doniamo
benessere alla tua pelle.

Tu? Tu ti assicuri dei
momenti di benessere,
per tutto il giorno.

Cetaphil® cura e protegge
la tua pelle sensibile.



CH-CET-2200316

GALDERMA

* Sondaggio condotto per conto di Galderma tra 518 dermatologi praticanti in Germania (2018, Marpinion GmbH, Oberhaching). Il sondaggio si riferisce all'intera marca Cetaphil®.

Sterillium®
Protect & Care

“Don't
worry!”



**Sterillium® Protect & Care elimina
il 99,99% di batteri e virus dalle mani.**

Così invece di preoccuparsi di momenti inevitabili
come questo, si possono semplicemente goderli.



Sterillium
Protect & Care
superfici e mani
20% di sconto
Validità 3 mesi



HARTMANN
+

La cellulite

La cellulite colpisce circa il 95% delle donne e purtroppo liberarsi da questo problema non è facile. Di certo le armi a nostra disposizione si moltiplicano grazie ad una più approfondita conoscenza del problema e delle cure.

Farmacisti Spazio Salute

Innanzitutto occorre precisare che, prima ancora che di inestetismo, si tratta di una vera e propria patologia chiamata liposclerosi. Il suffisso "ite" erroneamente non indica un'inflammatione, ma una vera e propria malattia del tessuto connettivo adiposo e che quindi per tale va trattata, combattendola su più fronti, migliorando la circolazione e drenando le tossine. Adottare una vita salutare, una dieta corretta, fare esercizio e massaggi sono passi fondamentali nell'affrontare il problema, e spesso è necessario integrarli con cosmesi e trattamenti d'urto specifici.

Causa della cellulite

Le cause che determinano la cellulite sono molteplici:

- fenomeni tossici legati a insufficienza epatica e a turbe gastrointestinali
- disordini ovarici che inducono alla ritenzione di liquidi
- cattivo funzionamento delle tiroidi
- problemi circolatori
- stress, nevrosi
- ereditarietà

Se a questi disturbi organici si aggiungono un cattivo rapporto con il proprio corpo, un'alimentazione eccessiva e scorretta, una mancanza di movimento e una vita sedentaria, è facilmente intuibile come si arrivi alla tanto temuta cellulite.

Cellulite: età e gradi

La cellulite non si presenta sempre nello stesso modo, ma a seconda dell'età di comparsa e dell'evoluzione ha caratteristiche differenti.

Adolescenza: si manifesta all'esterno della coscia, ai polpacci, alle caviglie, alla faccia interna del ginocchio ed un edema è largamente presente (rigonfiamento causato da insufficienza venosa o linfatica).

Età fertile: la cellulite è caratterizzata da una maggiore infiltrazione con aumento delle fibre connettivali, la consistenza dei tessuti interessati dalla cellulite è "pastosa".

Post menopausa: si riscontra anche la presenza di sali minerali che danno ai tessuti una consistenza dura e dolorosa alla palpazione.

In virtù di questi cambiamenti possiamo classificare la cellulite in quattro diversi stadi, che vanno dalla semplice ritenzione idrica (primo stadio), alla formazione di accumuli adiposi subdermici ben evidenti e palpabili (quarto stadio) detto anche "buccia d'arancia".

Alimentazione

- Rifiuti e tossine prodotti dal nostro metabolismo devono essere regolarmente smaltiti dal nostro organismo: per questo l'intestino pigro



3M

Nexcare™ ColdHot Therapy Pack

Sollievo naturale dal dolore per tutta la famiglia.



Nexcare™
ColdHot Therapy Pack

comfort



Nexcar™
ColdHot
omaggio cerotti

Validità 3 mesi



IN OMAGGIO

1 confezione di cerotti

Nexcare™ DUO

Forte adesione. Rimozione indolore.

DUO

Nexcare™
PRODUCTS

Tough.Love.

**3M**

DAI IL MEGLIO CHE PUOI.

Correttore posturale
FUTURO™

Aiuta a mantenere una
postura corretta



PHC: 7807133

FUTURO
BRACES & SUPPORTS™

può essere causa di notevoli problemi. È importante ogni giorno assumere la sufficiente quantità di vegetali ricchi in fibre. In particolare è bene che facciano parte integrante della nostra alimentazione la frutta, le insalate, le verdure, le leguminose, i cereali e semi oleosi.

- Il nostro corpo ha bisogno della giusta quantità di liquidi da assimilare, sia attraverso gli alimenti freschi e crudi, come frutta e verdura, sia attraverso le bevande. Tanta acqua, soprattutto in estate, e anche lontano dai pasti!
- Fumo, alcol e caffè hanno un'influenza negativa sulla circolazione. Ridurli il più possibile potrà solo giovare alla bellezza del vostro corpo.
- È bene non eccedere con l'utilizzo di sale e zucchero raffinato; attenzione anche alle bibite eccessivamente zuccherate.
- Una dieta disintossicante priva di fritti, salumi e spezie, povera in sale e ricca di frutta e ortaggi, gioverà notevolmente alla vostra salute e al vostro benessere, soprattutto dopo un periodo particolarmente stressante per il vostro organismo.



Abbigliamento

Per non favorire l'insorgere della cellulite è importante prestare attenzione anche al tipo di abbigliamento che indossiamo. Sono da evitare tutti gli indumenti che ostacolano la buona circolazione sanguigna.

In particolare:

- cinture ed elastici
- pantaloni stretti
- scarpe a punta e con tacchi troppo alti
- indumenti intimi non molto elastici

Per quanto riguarda i tessuti sono da preferire tutti quelli che permettono alla pelle una buona traspirazione:

- sconsigliati tessuti impermeabili
- da evitare le fibre sintetiche soprattutto per l'intimo

Crema

Le creme possono fornire un aiuto nel combattere la cellulite soprattutto negli stadi iniziali. Se usate regolarmente, in genere due volte al giorno, e per lunghi periodi favoriscono la circolazione e riducono i cuscinetti adiposi. L'utilizzo delle creme va però inserito in una strategia complessiva che comprenda dieta, attività fisica e nei casi più gravi, il ricorso a trattamenti estetici; solo in questo modo infatti la loro azione risulterà efficace.

Farmacisti Spazio Salute



Associazione Ticinese Famiglie Monoparentali e Ricostituite

Chi siamo?

Le famiglie monoparentali sono tutte quelle famiglie in cui il figlio o i figli crescono nel quotidiano con un solo genitore. La monoparentalità ha molti volti: generalmente la famiglia monoparentale si crea in seguito a una separazione o a un divorzio, ma vi sono anche famiglie composte da genitori vedovi e altre ancora in cui la madre è di fatto sola fin dalla nascita del figlio. Se nel nucleo monoparentale arriva un nuovo partner, si parla allora di famiglia ricostituita. In Ticino 1 famiglia su 4 è monoparentale o ricostituita: ciò corrisponde a quasi 12'000 famiglie. E le cifre sono in costante crescita.

Da 37 anni al fianco delle famiglie

La nostra Associazione è nata nel 1986 da un gruppo di madri intraprendenti e desiderose di condividere esperienze e momenti di attività in comune con i figli. Con il passare degli anni, l'Associazione Ticinese Famiglie Monoparentali e Ricostituite è cresciuta, si è potuta dotare di un segretariato ed ha sviluppato una serie di offerte e servizi per rispondere ai nuovi bisogni delle sempre più numerose famiglie monoparentali.

Lo sportello di ascolto e consulenza

Come funziona la separazione o il divorzio? Quali sono i miei diritti di genitore? Come vengono calcolati i contributi di mantenimento? Come fare rispettare i diritti di visita? Il mio ex non versa gli alimenti, cosa posso fare? Come spiegare ai figli che ci separiamo? Mia figlia non accetta il mio nuovo compagno, cosa mi consigliate? Il mio ex mi ha minacciata, ho paura, chi mi può aiutare? Vorrei separarmi ma come farò per riuscire a conciliare famiglia e lavoro? Ho un permesso B, cosa succede se mi separo?

Queste sono solo alcune delle numerose domande che sono rivolte allo sportello di ascolto e consulenza dell'ATFMR. Nonostante l'aumento del numero di divorzi e separazioni, questi eventi rappresentano ancora un salto nel buio per molti genitori: i dubbi, i timori e gli interrogativi sono di vario tipo, dalle procedure legali alle conseguenze finanziarie fino alla ricerca di consigli per accompagnare al meglio i propri figli in questo delicato passaggio della loro vita. Lo sportello dell'ATFMR è un servizio rivolto a tutti i genitori (madri e padri) in fase di separazione o già separati, vedove/i, madri sole, ma anche ad altre persone vicine alle famiglie monoparentali, come i nuovi partner, i nonni, gli zii o ancora i professionisti che lavorano a contatto con le famiglie. Lo sportello offre

ascolto, informazioni e consigli nelle diverse fasi della vita monoparentale sugli aspetti legali di una separazione o un divorzio, sui possibili aiuti finanziari, sulla conciliazione famiglia/lavoro e sui servizi di supporto alla genitorialità. Svogliamo un ruolo di prima accoglienza, reindirizzando – laddove possibile – gli utenti verso i servizi competenti. Qualora necessario, forniamo un accompagnamento nella gestione delle pratiche in corso. Le consulenze sono gratuite ed avvengono telefonicamente, via mail o su appuntamento a Locarno.

Sportello di consulenza giuridica

Per le richieste più complesse inerenti al diritto di famiglia, collaboriamo con le avvocate dell'Associazione Equi-Lab. I soci dell'ATFMR possono infatti usufruire di una consulenza legale per le loro domande relative alla separazione o al divorzio, sui contributi di mantenimento, l'autorità parentale, i diritti di visita, etc.



Un sito ricco e in continuo sviluppo

Non è sempre facile per chi vive in Ticino trovare informazioni aggiornate, chiare ed esaustive in italiano sul diritto di famiglia svizzero e sulle procedure relative alle separazioni e ai divorzi. Sul nostro sito (www.famigliemonoparentali.ch) sono spiegati in modo accessibile i diritti e i doveri dei genitori, il metodo di calcolo dei contributi, le diverse modalità di custodia o ancora l'autorità parentale e i diritti di visita. Da diverso tempo, inoltre, una delle principali preoccupazioni dell'ATFMR riguarda la sicurezza finanziaria delle famiglie monoparentali, purtroppo maggiormente a rischio povertà rispetto ad altre categorie della popolazione. Sul nostro sito sono disponibili informazioni sui principali aiuti finanziari per le famiglie (monoparentali e non solo), come l'anticipo alimenti, gli assegni prima infanzia e gli assegni integrativi, gli aiuti per la conciliabilità famiglia/lavoro o le rendite per vedove/i e orfani.

Formazione e condivisione

L'ATFMR crea anche rete fra le famiglie monoparentali, attraverso l'organizzazione di momenti di approfondimento e condivisione. Tra i nostri attuali progetti, vi è lo sviluppo di nuove offerte formative, in sinergia con altri enti, rivolte nello specifico ai genitori separati. La genitorialità dopo la separazione richiede infatti risorse e strumenti specifici ed è importante offrire servizi volti a sostenere le ex-copie nella ridefinizione del loro ruolo genitoriale e per permettere loro di trovare nuove modalità di comunicazione e collaborazione che mettano al centro il benessere dei figli.

Portare la voce delle famiglie monoparentali

La nostra Associazione vuole infine portare la voce delle sempre più numerose e variegata famiglie monoparentali e ricostituite della Svizzera italiana. Attraverso il nostro lavoro di rete, promuovendo occasioni di riflessione e partecipando al dibattito pubblico, cerchiamo di dare visibilità al vissuto e alle difficoltà delle famiglie monoparentali. Il nostro impegno è sempre a favore di politiche familiari inclusive e capaci di garantire a tutti i bambini pari diritti, indipendentemente dalla forma della famiglia in cui crescono. Parlare e far parlare del vissuto dei genitori e dei figli delle famiglie monoparentali è importante anche per promuovere un'immagine positiva della monoparentalità, capace di scardinare pregiudizi e stereotipi.

Il vostro sostegno è prezioso!

Associandosi all'ATFMR (quota annuale di 40.- o più) o elargendoci una donazione, ci aiuta ad offrire ascolto, consulenza e sostegno alle numerose famiglie monoparentali e ricostituite della Svizzera italiana.



IBAN: CH68 0900 0000 6500 0969 6
Associazione Ticinese delle Famiglie Monoparentali e Ricostituite
Via Sempione 6
6600 Muralto

**Sportello di ascolto
e consulenza**
091 859 05 45
info@famigliemonoparentali.ch

Maggiori info su:
www.famigliemonoparentali.ch





Mal di testa?

DOLC-SPEDIFEN forte 400
Sollievo in caso di dolori acuti



www.dolospedifen.ch

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

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



Dolo Spedifen forte
10 compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi

Zambon

2018/06/06/01/02/27/14



Lactibiane plus
56 capsule
20% di sconto
Validità 3 mesi



LACTIBIANE Plus



Indicato per la gestione
dietetica della sindrome
DELL'INTESTINO IRRITABILE

CHIEDI CONSIGLIO AL TUO FARMACISTA/DROGHIERE

PiLeJe
il tuo partner di salute

LA MICRONUTRIZIONE

ASIPAO, in aiuto a chi soffre di obesità

ASIPAO nasce nel marzo 1998, grazie alla volontà di un medico nutrizionista e una paziente, che trovandosi confrontata con problemi di peso decide di intraprendere il percorso per l'intervento di gastric banding.

Preso coscienza del difficile iter, essendo in Ticino ai primi interventi del genere, ci si è resi conto di quanto bisogno ci fosse di un'associazione su cui appoggiarsi per un sostegno, una parola, per informarsi. Così ci siamo attivati per trovare le persone giuste e fondare ASIPAO.

Fra i nostri obiettivi, oltre a riunire le persone affette d'obesità, aiutarle a prendere coscienza e condividere il proprio percorso con chi lo vive come loro, c'è quello della prevenzione, dell'informazione, del sostegno a chi vuole avvicinarsi all'intervento di by-pass gastro intestinale, ecc.

L'intento comune è quello di costruire e cercare giusti stimoli per gestire al meglio questa malattia e rompere così la solitudine interiore che caratterizza la persona che soffre di obesità e di stimolarla a cambiare stile di vita.

Dal 2010 abbiamo la sede presso il palazzo rosa della stazione di Biasca, dove organizziamo corsi di cucina sana, casalinga, etnica, corsi di pittura, che aiutano a stare lontano dal frigo e attività creative (maglia, gioielli con capsule, feltro, ecc).

Vi sono gli incontri mensili per chi vuole avvicinarsi al by pass gastrico o solamente confrontarsi con chi vive sulla propria pelle i chili di troppo, questo su appuntamento il secondo martedì del mese. Momenti dove condividere le proprie paure, incertezze e frustrazioni, dove poter parlare senza tabù con chi capisce la problematica, ma soprattutto non giudica.

Presso le piscine di Minusio il martedì sera e di Biasca il lunedì, proponiamo corsi di acquagym per fare sano movimento con la nostra docente sprint, che ci stimola a perdere peso.

Il nostro fiore all'occhiello è la colonia estiva per ragazze e ragazzi dagli 8 ai 16 anni che vogliono imparare una sana alimentazione e perdere qualche chiletto.

Quest'anno si terrà alla Madonnina di Altanca dal 2 al 15 luglio. Durante il campo, oltre alle passeggiate nei bellissimi paesaggi circostanti, offriamo momenti di educazione alimentare e atelier di cucina, per non tralasciare il divertimento e la creatività.

Per famiglie a basso reddito che vogliono mandare comunque i propri figli, la Fondazione Elisa, aiuta con il pagamento delle rette.

A sostegno della colonia e delle altre attività, ogni terzo mercoledì del mese organizziamo il mercato del libro usato e l'angolo di Atelier Creativa con tutti i nostri manufatti, pezzi unici per i vostri regali originali.



ASIPAO
Via Bellinzona 3
6710 Biasca



CAPELLI E UNGHIE **FORCAPIL®**

Il gesto giusto per capelli forti



FORTE CONTRO **IL DOLORE**



**TRIPLA
AZIONE TERAPEUTICA**



**FORMULA AGLI
OLI ESSENZIALI**

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

**Perskindol
classic gel**
20% di sconto
Validità 3 mesi

SWISS MADE

VERFORA

L'ultimo venerdì di aprile e settembre, l'appuntamento è con il mercatino dei vestiti usati, dove si possono trovare anche le taglie forti sia per uomo che per donna. Per riciclare e per spendere poco. Siamo convinti che la realtà Ticinese non è immune da quel che l'OMS definisce come una delle malattie più devastanti del secolo, sia per il numero di persone colpite, che per le innumerevoli patologie ad essa associate e facilmente contraibili (ipertensione, diabete, apnee notturne, alcuni tipi di cancro, osteoporosi, ecc).

Per affrontare concretamente questa realtà, il nostro comitato, che è composto unicamente da volontari, esperti del settore e soprattutto persone che quotidianamente lottano per raggiungere un peso equilibrato, consapevoli che non c'è nessuna "cura miracolo", è deciso e convinto della necessità d'offrire un'alternativa alla solitudine interiore che nasce da questa malattia auto-colpevolizzante.

Facendo buon uso della nostra esperienza e sensibilità, vorremmo contribuire a far capire a chi lo ignora, che il cibo (dal rapporto con esso al perché e come lo si assume...) altro non è che una delle molteplici cause dell'obesità. Il cibo è quel che rende manifesta una malattia, che ha radici ben più profonde, spesso nascoste e con la quale si convivrà per tutta la vita. Come per qualsiasi altra dipendenza, si rimarrà "malati" per sempre, anche dopo aver perso peso.

Considerata l'immagine dell'obeso, spesso distorta dai media o dalla percezione delle persone, è nostro intento sensibilizzare l'opinione pubblica con quella che è la realtà.

L'obiettivo comune è trovare più aderenti e siamo sempre alla ricerca di volontari che ci aiutino nell'organizzazione delle varie attività.

Ci preme ampliare la condivisione dei singoli vissuti; questo nell'intento di prendere coscienza ed attivarsi concretamente per spezzare un circolo vizioso, migliorando, di conseguenza, la propria qualità di vita.



È possibile consultare il nostro sito www.asipao.ch (sottoforma anche di forum), dove potrete trovare le nostre attività e corsi.

Siamo attivi anche su FB cercando asipao@gmail.com

Se volete sostenerci e diventare socio potete scriverci a asipao@gmail.com

Presidente Max Hofmann

Aumento dello stimolo ad urinare?



1 capsula
al giorno



Prostasan[®]

Per alleviare i disturbi causati da un ingrossamento iniziale delle prostata.

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

Una risposta naturale



Gravidanza

Durante le 40 settimane di gestazione il corpo della futura mamma subisce molti cambiamenti: la crescita e lo sviluppo del bambino portano infatti a una trasformazione fisica spesso accompagnata da alcuni disturbi.

Farmacisti Spazio Salute

Nel primo trimestre trovano principalmente posto la stanchezza, la nausea accompagnata o meno dal vomito, gli sbalzi d'umore e i disturbi del sonno. Tra i problemi appena elencati il più stancante è forse quello della nausea gravidica che a dipendenza dei casi può presentarsi come un leggero fastidio o generare un malessere più intenso. Nei casi lievi si può contrastare il problema utilizzando dello zenzero ad esempio sotto forma d'infuso oppure si può ricorrere all'omeopatia assumendo i rimedi Nux Vomica, Sepia Officinalis o Arsenicum Album. Anche la digitopressione e l'agopuntura sono due alleati molto utili ed efficaci in questo caso. Fortunatamente, nella maggior parte dei casi, con il passare dei mesi la nausea tende a svanire lasciando spazio alla stanchezza, all'insonnia e alla stitichezza. Per i disturbi del sonno si può assumere il n°7 dei Sali di Schüssler (Magnesium Phosphoricum) oppure utilizzare l'essenza di lavanda nella camera da letto o ancora bere degli infusi di fiori d'arancia, verbena o melissa che aiutano a riconciliare il sonno. Contro la stitichezza è invece importante aumentare il movimento e l'assunzione di liquidi, mangiare molta frutta e verdura ed eventualmente assumere da 3 a 5 cucchiaini di crusca mescolati ad esempio allo yogurt.

Con l'avanzare della gravidanza possono apparire degli edemi che causano gonfiore alle gambe e ai piedi soprattutto a fine giornata. In questo caso si possono fare dei massaggi alle gambe, massaggiando sempre dal basso verso l'alto, si può dormire con le gambe leggermente sollevate e fare ginnastica per stimolare la circolazione. Se insorgono contratture alla nuca e alla regione cervicale, mal di schiena o altri dolori ricorrere a delle sedute di osteopatia, fisioterapia o agopuntura può essere molto utile. Per i crampi o le contrazioni precoci si può aumentare il consumo di prodotti ricchi in magnesio come banane, cereali integrali e semi di zucca e nel caso in cui questo non dovesse essere sufficiente si possono assumere dei preparati a base di magnesio.

A partire dalla 36° settimana si possono cominciare a prendere le foglie di lampone sotto forma di infuso o di macerato glicerico (Rubus idaeus). Questa pianta ha la facoltà di rilassare il collo dell'utero e la muscolatura circostante permettendo di avere un travaglio più semplice. Fate comunque attenzione a non assumere il lampone troppo presto perché potrebbe aumentare il rischio di provocare un parto prematuro. Durante il parto si può ricorrere all'omeopatia per esempio assumendo dai primi segni del travaglio una monodose di Gelsemium 200k per contrastare lo stress, l'ansia e la paura e una di Caulophyllum 200K per migliorare le contrazioni. Per il dolore si può assumere una monodose di Chamomilla 200K mentre per facilitare il recupero post-parto una di Arnica 200K (rimedio contro lo shock, il dolore e l'infiammazione) e una di Magnesium Phosphoricum 200K per diminuire le contrazioni post-parto.

Farmacisti Spazio Salute



3 IN 1

EFFETTO CONTRO L'ONICOMICOSI*

1 AGISCE IN PROFONDITÀ
FINO AL LETTO UNGUALE

2 COMBATTE CONTRO TUTTI I PRINCIPALI
AGENTI PATOGENI DELL'ONICOMICOSI

3 GRAZIE ALL'EFFETTO A LUNGA DURATA BASTA
1 x APPLICAZIONE A SETTIMANA



Curanel
Tutta la gamma
20% di sconto
Validità 3 mesi



GALDERMA

www.curanel.ch

INIZIATE ORA IL VOSTRO TRATTAMENTO CON CURANEL®

EFFETTO
3 IN 1



#1 PREPARATO CONTRO
L'ONICOMICOSI IN
SVIZZERA**

Si tratta di un medicinale registrato.
Si prega di leggere il foglietto illustrativo.*

La terapia va continuata ininterrottamente finché le parti ammalate sono completamente guarite e l'unghia è ricresciuta.

* Destinato al trattamento delle onicomicosi subungueali lievi situate sul margine ungueale anteriore e laterale quando queste sono sostenute da dermatofiti, lieviti o funghi e che interessano non più di due unghie. **Titolare dell'omologazione:** Galderma SA, CH-6300 Zug. Ulteriori informazioni su www.swissmedinfo.ch

** IQVIA, Sell-Out Value, MAT ottobre 2022. Agente contro l'onicomicosi, canale farmaceutico

CH-CRN-2200014

Diclac® Sandoz:

Per dolori Infiammazioni Lesioni

Nello sport e nella vita di tutti i giorni



Diclac Sandoz
Lipogel
20% di sconto
Validità 3 mesi



È un medicamento omologato.
Legga il foglietto illustrativo.

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

SANDOZ A Novartis
Division

Stato: 08/2021_CH2108173301

Crucipuzzle

Trova le parole ma fai

T A R A	RATA	
I R E I	RETE	
R A T A	TARA	
O T E A	TIRO	

M I R A	MORA	
O M A A	RAMO	
R A M E	MIRA	
A R O A	RAME	

M A L E	MALE	
E M I I	LAME	
L A M E	MELA	
A L A A	LIMA	

Matematica...egiziana

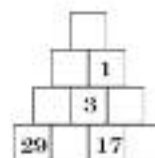
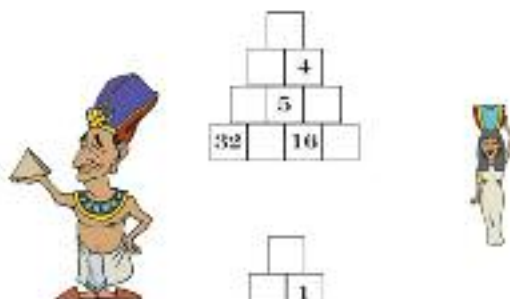
Cinque piramidi:

completa le caselle vuote tenendo presente che ogni numero soprastante è il risultato della sottrazione dei numeri scritti nelle caselle che stanno sotto.

PER ESEMPIO:

7
10 3





Priorin[®]

Per il bene
dei capelli



In caso di caduta dei capelli

È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Priorin N
270 capsule

20% di sconto
Validità 3 mesi



Per capelli corposi

Integratore alimentare

La biotina contribuisce al mantenimento di capelli normali. 1-2 capsule/g.
Un'alimentazione varia ed equilibrata e uno stile di vita sano sono importanti per la salute.

Priorin Biotin
120 capsule

20% di sconto
Validità 3 mesi



FARMACIE
SPAZIOSALUTE



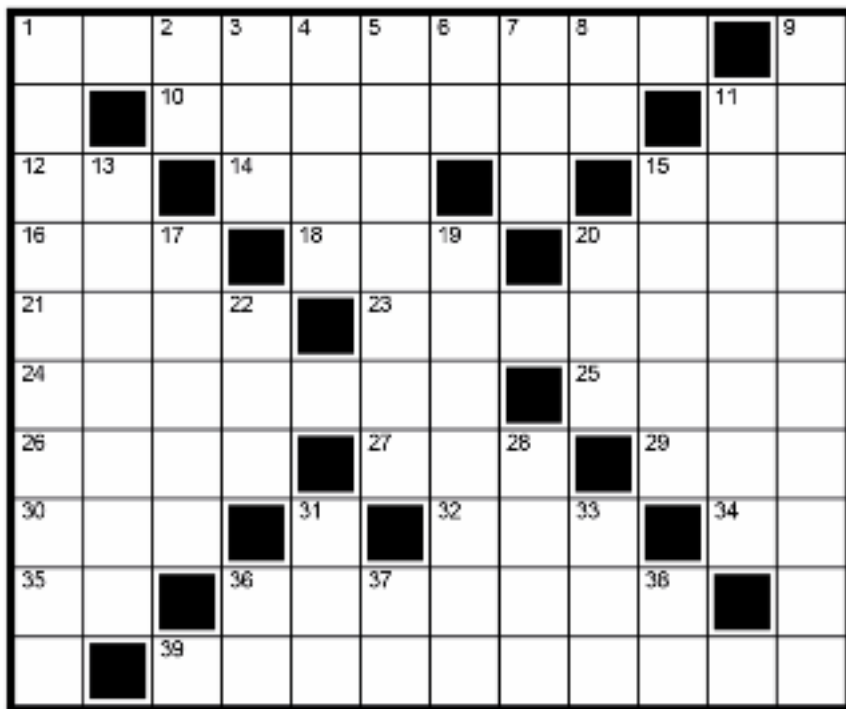
A sinistra i signori Centorame,
a destra Ivan Donadoni per Renault e
Christoph Blaser (gestore farmacie Spazio Salute)

Orizzontali

1. Un reparto dell'ospedale - **10.** Tiene la merce in acqua - **11.** Balbetta ma solo all'inizio - **12.** Quasi senza vocali - **14.** È ovvio senza consonanti - **15.** Il time che anticipò il jazz - **16.** Ufficio Affari Riservati (sigla) - **18.** Enterprise Information System - **20.** Non accettano le buffonate - **21.** La città di Enea - **23.** Sale chimico - **24.** Giovani appena convolati a nozze - **25.** Il Parker registra - **26.** Rifugi di alcune specie di animali - **27.** Un sistema operativo per gli smartphone - **29.** A Parigi c'è quella "de la Cité" - **30.** Altari d'altri tempi - **32.** La Pericoli del tennis - **34.** Simbolo dell'iridio - **35.** Fondo di botte - **36.** Hanno gli zampilli - **39.** Relativa alla classe dei lavoratori salariati.

Verticali

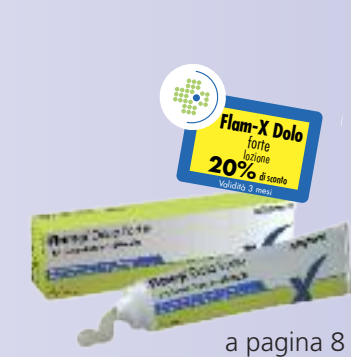
1. Comprato - **2.** Lo stilista Ford (iniz.) - **3.** Educava i figli dei signori - **4.** Guai, fastidi - **5.** Subirono uno storico assedio - **6.** Eva... senza cuore - **7.** Riservato (abbrev.) - **8.** Le vocali dell'ipod - **9.** La scienza del contabile - **11.** Gino grande ciclista - **13.** Levare le ancore - **15.** Le altezze a corte - **17.** Quartiere di una città - **19.** Non più vincolate - **20.** Questa di tre lettere - **22.** Piuttosto audace - **28.** Una casa automobilistica - **31.** Era "late" per la cantante Carol King - **33.** Associa gli alpini - **36.** Trasformano la causa in farsa - **37.** Il compianto Lauda (iniz.) - **38.** Le iniziali di Ramazzotti.



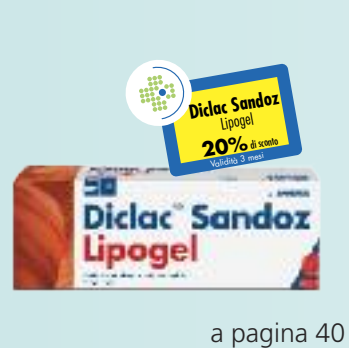
Sudoku

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

Le nostre promozioni



Le nostre promozioni



Le nostre promozioni



a pagina 4



a pagina 6



a pagina 10



a pagina 12



a pagina 14



a pagina 20



a pagina 22



a pagina 36



a pagina 36



a pagina 40

MANTIENI IL CONTROLLO



NOVITÀ



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:
No.1 leader nella categoria
incontinenza in Svizzera

Fonte: IQVIA Pharma trend mensile (farmacia/drogheria), valore in CHF, YTD 12/2021

TENA, un marchio di Essity



MEN
KEEP CONTROL

Flector EP Tissugel®

Applicare invece di massaggiare.



Un plaster per 12 ore.

www.flector.swiss



In caso di artrosi sintomatica del ginocchio.

- Combatte il dolore e l'infiammazione localmente.
- Penetra in profondità nel tessuto infiammato.
- Semplice e pulito da usare.

Anche in caso di distorsioni, contusioni e strappi muscolari.



- Ogni confezione contiene due reti tubolari elastiche per il fissaggio.

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

