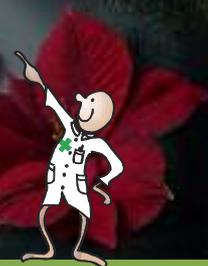


RIVISTA
DI ATTUALITÀ
E BENESSERE



FARMACIE SPAZIOSALUTE



VOI TOSSITE. ACC SANDOZ® SCIUGLIE.



1× al
giorno

ACC SANDOZ®

con triplo effetto:

- Fluidifica il muco denso
- Facilita la tosse
- Rinforza la protezione dei bronchi



È un medicamento omologato.
Legga il foglietto illustrativo.

SANDOZ

Sandoz Pharmaceuticals S.A., Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore, l'inverno è una stagione affascinante, che porta con sé il fascino della quiete e della riflessione. Con il solstizio, la natura si ritira in un silenzio che ci invita alla calma e a riscoprire il calore delle piccole cose. È il periodo dell'anno in cui possiamo apprezzare un buon libro, una coperta avvolgente, o il piacere di una tazza di tè caldo tra le mani.

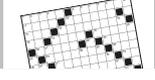
Nonostante le giornate più corte e le temperature rigide, l'inverno ha una bellezza unica: l'aria frizzante, la neve che illumina le strade e il profilo degli alberi spogli, la luce fioca del tramonto che arriva presto, creando atmosfere rarefatte e intime.

Cogliamo l'opportunità di rallentare, di riflettere sull'anno passato e di prepararci al nuovo inizio che la primavera porterà. Anche nella natura che sembra dormire, c'è un mondo di piccoli dettagli per chi sa osservare.

Buona lettura.

Farmacisti Spazio Salute

www.farmaciespaziosalute.ch

Dolori e Traumi alla spalla	5	
spazio salute		
REHA TICINO la riabilitazione respiratoria	9	
spazio salute		
Sulle piste - Fuoripista - Valanga	13	
spazio salute		
Farmacie Spazio Salute	20	
spazio salute		
Tecnologia e solidarietà; l'impatto rivoluzionario di ated4special	25	
spazio salute		
Fondazione Greenhope	28	
spazio associazioni		
Consigli d'acquisto	30	
spazio convenienza		
L'Eucalipto	31	
spazio verde		
Giochi	35	
spazio giochi		
Le nostre promozioni	36	
spazio promozioni		

Dicembre 2024

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

Tiratura: in Ticino 100'000 esemplari

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

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

Coordinamento: Poncioni SA, 6616 Losone

PER SENTIRTI MEGLIO

in caso di influenza
e raffreddore



Combatte 6

sintomi di influenza e raffreddore

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

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

Marchi di proprietà o concessi in licenza alle società di Haleon Schweiz AG.
Haleon Schweiz AG, Risch.

Dolori e Traumi alla spalla

La cuffia dei rotatori può incappare in patologie traumatiche o degenerative che interessano tendini e muscolatura

“Sento dolore quando alzo il braccio, mi fa male quando lo ruoto o lo abbasso...”. Sono i sintomi molto frequenti di problematiche della spalla, spesso dovuti a infortuni (ma non solo) nei quali può facilmente incappare chi pratica sport o esercizio fisico. Una delle più comuni riguarda la lesione della “cuffia dei rotatori”: struttura muscolare e tendinea che collega omero e scapola, composta da quattro muscoli e quattro tendini che permettono il movimento dell’articolazione e mantengono stabilità e tenuta della spalla. “L’importanza di quest’articolazione molto complessa e al tempo stesso così duttile va di pari passo con la sua fragilità: è meravigliosa per la sua versatilità e fondamentale per la sua immensa capacità di movimento”. Così esordisce lo specialista in chirurgia ortopedica e traumatologia dell’apparato locomotore dottor Jean-Claude Sedran, attivo alla Clinica Ars Medica di Gravesano, che in tal modo descrive questa meraviglia della biomeccanica: “Le ossa delle spalle sono coperte da un tessuto (cartilagine), le cui superfici lisce consentono un movimento fluido e indolore per la spalla. I legamenti servono invece a collegare le ossa e contribuiscono a mantenere la spalla in posizione. Questa conformazione permette alla muscolatura coinvolta di muovere la spalla in tutte le direzioni. La cuffia dei rotatori si trova davanti, sopra e dietro la testa dell’omero (il nome deriva dall’osservazione che i tendini più grandi formano una cuffia che protegge e ricopre l’intera articolazione, avvolgendo la testa dell’omero)”. Con quest’anatomia è facile immaginare come i tendini che compongono la cuffia dei rotatori possano facilmente andare incontro a infortuni, in quanto essi operano in uno spazio particolarmente ristretto: “In caso di movimento ripetuto, errato o che supera il suo normale raggio, essi possono sfregare contro l’acromio (un’escrescenza ossea che origina dalla scapola) o contro un legamento anteriore della spalla. Questo attrito può generare in primis un’inflammazione della cuffia dei rotatori”. Dunque, i principali infortuni che la riguardano sono tre: “Una tendinite, dove l’inflammazione di un tendine provoca dolore solo con specifici movimenti e quando si usa il muscolo correlato a quel tendine; la borsite della spalla che avviene quando l’inflammazione è diffusa nella tasca al di sopra dei tendini della cuffia dei rotatori (il dolore peggiora di notte e si sente in risposta a quasi tutti i movimenti); e la rottura di uno o più tendini”. Se non trattati questi

Dr. med. Jean-Claude Sedran

**Ars Medica Centro Medico
Via Cantonale 38
6828 Manno**

**studio.sedran@hin.ch
Tel. +41 91 612 24 17**



sintomi possono persistere per lungo tempo, andando a peggiorare gradualmente, mentre se correttamente presa a carico la maggior parte delle lesioni risponde a una cura conservativa e l'intervento chirurgico sarà solo occasionale. Le cause delle lesioni alla cuffia dei rotatori possono dunque essere conseguenza di un trauma (caduta o lesione acuta, stress ripetitivo alla spalla sportivo o professionale), ma non solo perché il rischio di una lesione aumenta a causa dell'età superiore ai 40 anni, posture scorrette e muscoli della spalla deboli: "Molto spesso la causa è risultante da una combinazione di tutti questi fattori". Non bisogna inoltre dimenticare che, oltre alle lesioni traumatiche, vi sono quelle di tipo degenerativo: "Come dicevamo, coinvolgono più persone dai 45 – 50 anni e oltre, favorite dalle patologie degenerative come, ad esempio, diabete, poliartriti, ipertensione arteriosa, dislipidemie (colesterolo e trigliceridi alti), problemi di natura ormonale, fumo (crea alterazioni del microcircolo che nutre il tessuto tendineo, predisponendo a una sua perdita di qualità)". Per la scelta della presa a carico: "La Società francese di ortopedia ha stilato una lista di 10 patologie sistemiche i cui criteri di operabilità si basano su precise regole: se il paziente ne lamenta più di cinque è consigliata la via conservativa per l'alto rischio di recidiva dopo intervento chirurgico".

La diagnosi di una lesione alla cuffia dei rotatori succede a una buona anamnesi (colloquio approfondito con il paziente) e a un appropriata visita obiettiva che sfocia in un'ipotesi di diagnosi. A supporto, possono essere necessarie indagini diagnostiche: "Radiografia e Risonanza magnetica (secondo il caso che il medico riterrà più idoneo); meno frequentemente è richiesta un'artrografia, esame che si avvale di un liquido di contrasto iniettato nella spalla con relative immagini radiografiche o RMI, utile a mostrare più chiaramente eventuali danni presenti".

Come già accennato, la maggior parte delle lesioni alla cuffia dei rotatori è trattata con successo da fisioterapia ed esercizi che la persona potrà eseguire con impegno e regolarità a domicilio: "L'obiettivo è quello di rafforzare i muscoli e recuperare pian piano tutti i movimenti della spalla senza dolore. Mentre non è indicato il riposo assoluto dell'articolazione, anche se ovviamente bisogna evitare sforzi e movimenti che provocano dolore. La terapia può essere lunga e abbisognare pure di farmaci antinfiammatori o, talvolta, infiltrazioni di cortisone che possono contribuire a ridurre l'infiammazione e, di conseguenza, i dolori, aumentando la mobilità". La soluzione chirurgica sarà contemplata se i trattamenti conservativi non avranno avuto successo: "Diversi i tipi di intervento possibili, in modo individualizzato e secondo l'età: si può limare ogni sperone osseo che fa attrito con la cuffia dei rotatori; può essere utile un intervento votato a riparare tendini e muscoli lacerati". Nel decorso post operatorio il dottor Sedran segue la propria linea: "3 settimane con tutore (immobilizzazione); in seguito esercizi attivi assistiti ogni 2 ore, una volta, al massimo delle proprie possibilità. Solo raggiunta la mobilità articolare si passa al rinforzo muscolare per il recupero della completa mobilità della spalla".

Dr. med. Jean-Claude Sedran

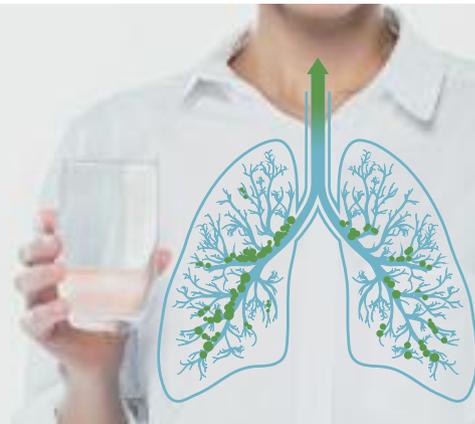
FLUIMUCIL

TOSSE GRASSA

scioglie il catarro



cpr. deglutibili o cpr. effervescenti o sciroppo pronto all'uso



Sono dei medicinali omologati. Leggere il foglietto illustrativo.

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

www.fluimucil-tossegrassa.ch



04/01/13/0001_2012/22/04

Veroval®

PRESSIONE ARTERIOSA | TEMPERATURA



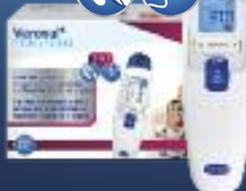
PRESSIONE ARTERIOSA
Misurazioni precise – anche se il cuore non regge il ritmo

Il misuratore di pressione arteriosa da braccio Veroval® Duo Control per una misurazione precisa e delicata.

PRESSIONE ARTERIOSA

Misurazione completamente automatica e ad alta precisione della pressione arteriosa

Il misuratore di pressione arteriosa da braccio Veroval® compact per una misurazione semplice e completamente automatica.



TEMPERATURA

Il termometro a tua scelta

Termometro a infrarossi 2 in 1 per una misurazione rapida e semplice nell'orecchio e sulla fronte.

www.veroval.ch



Veroval
2 in 1
Termometro IR
~~Chf 72.-~~ Chf 58.-
Validità 3 mesi



Veroval
Compact Duo Control
Chf 69.- Chf 109.-
Validità 3 mesi



Prendi la tua salute sul serio.

I giusti dispositivi Veroval® per tutti. Precisi. Affidabili. Semplici.

REHA TICINO: la riabilitazione respiratoria

La riabilitazione respiratoria: promuoviamo la salute per migliorare la qualità della vita dei nostri pazienti

REHA TICINO
T 091 811 13 14
info@rehaticino.ch

Che cos'è la riabilitazione respiratoria?

Il concetto di riabilitazione respiratoria (RR) nasce come intuizione negli anni '50 ed è ormai attualmente parte integrante della disciplina clinica pneumologica in tutto il mondo. Si basa sulla combinazione di valutazione e intervento personalizzati sulle caratteristiche e i bisogni dei pazienti con patologia respiratoria, con l'obiettivo di migliorarne la condizione non solo fisica, ma anche psicologica. Sono molte le condizioni respiratorie, acute e croniche, che possono beneficiare della RR, dal momento che la disabilità respiratoria che da esse deriva può essere transitoria o permanente. La collaborazione multidisciplinare svolge un ruolo fondamentale per il raggiungimento degli obiettivi terapeutici ed una presa a carico efficace. È interessante osservare come all'interno delle Linee Guida Internazionali di alcune patologie respiratorie, una fra tutte la Broncopneumopatia Cronica Ostruttiva che rappresenta la terza causa di morte nel mondo, la RR sia passata negli anni dall'essere considerata come "consigliata" ad essere ritenuta "essenziale" nella cura dei pazienti.

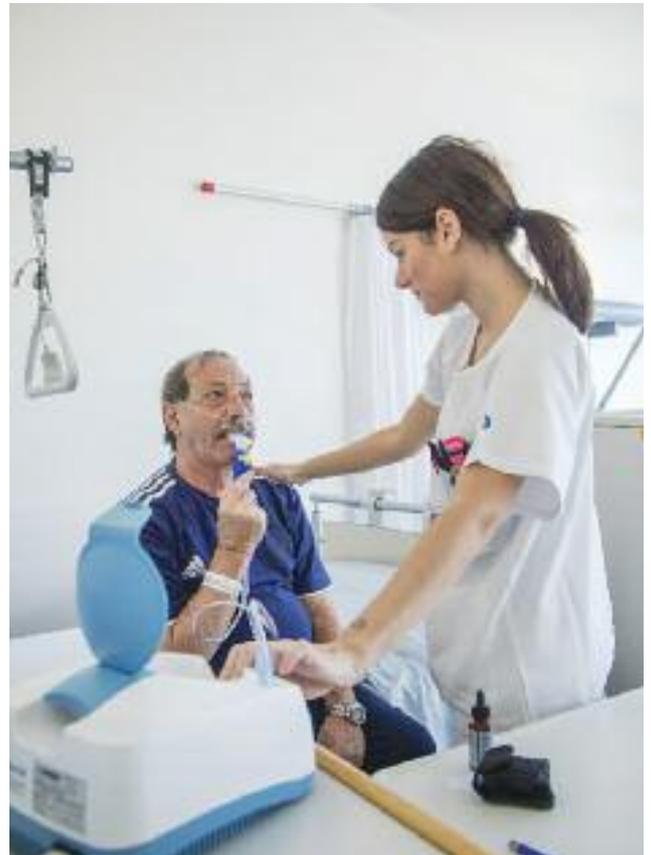
Qual è il vostro ruolo nella presa a carico del paziente respiratorio?

La maggior parte dei pazienti che trattiamo hanno patologie respiratorie croniche. Il nostro ruolo è quello di promotori della salute attraverso l'insegnamento, con l'obiettivo di cercare di migliorare la qualità di vita di questi pazienti attraverso degli interventi specifici per ridurre la dispnea, la fatica muscolare, aumentare la tolleranza allo sforzo e facilitare la clearance bronchiale.

Inoltre, il ruolo dell'educazione in questi pazienti è fondamentale per conoscere la malattia, i suoi sintomi, per prevenire un eventuale peggioramento della stessa e ridurre la sedentarietà e la paura di muoversi, conseguenza che accomuna questa tipologia di pazienti e porta anche all'isolamento sociale. Pertanto, oltre all'aspetto riguardante il ricondizionamento fisico, parte dell'attività riabilitativa è finalizzata ad ottimizzare l'utilizzo di dispositivi che possono far parte della cura quotidiana dei pazienti (dispositivi per terapia inalatoria, per l'Ossigenoterapia e la ventilazione meccanica non invasiva e presidi medicali per la gestione delle secrezioni bronchiali).

Qual è il futuro di questa branca della medicina riabilitativa?

Nonostante la RR sia considerata uno standard di cura, nella pratica clinica, la maggioranza dei pazienti non riescono ad accedervi per mancanza di consapevolezza da parte del personale sanitario e per carente distribuzione delle risorse. Inoltre, un'altra sfida resta lo studio dei benefici a lungo termine della RR e dei suoi programmi di mantenimento, in quanto non possiamo pensare che gli effetti



Solmuco[®] & Solmuca[®]

Visto
in TV

Tosse grassa

Tossire meno, respirare meglio.



Respirare a pieni polmoni.

www.tossegrassa-ibsa.swiss



- Semplicemente girare, preparato fresco.
- Gusto piacevole alla frutta per grandi e piccoli.

Scioglie il muco,
libera le vie respiratorie.

Scioglie il muco e
calma la tosse.

Sono dei medicinali omologati. Leggere il foglietto illustrativo.

IBSA

di un programma di poche settimane dureranno per sempre, soprattutto se ci riferiamo a patologie respiratorie croniche. Quando invece i programmi di RR sono seguiti da una strategia di mantenimento, è tuttavia probabile che questi programmi possano produrre significativi benefici a lungo termine per la salute con maggiore stabilità della malattia, attraverso una migliore forma fisica e più alta qualità di vita.

Infine, oggi più che mai, con l'invecchiamento della popolazione e con la recente pandemia da COVID-19 messa alle spalle c'è la necessità di nuovi paradigmi di cura. In quest'ottica la RR si pone come grande opportunità, combinando le potenzialità di una visione specialistica pneumologica con la flessibilità dell'erogazione delle cure da parte di un team multidisciplinare in diversi setting: ospedaliero, ambulatoriale, domiciliare e da remoto.

Un programma di RR può essere paragonato ad un coltellino svizzero: all'inizio, può sembrare un semplice coltellino tascabile, tuttavia, se lo si guarda attentamente, è molto di più che un semplice coltello e occorre essere esperti e attenti per saper utilizzare tutte le sue caratteristiche.



Come si può accedere a questo servizio erogato dall'Ente Ospedaliero Cantonale?

I pazienti che necessitano o desiderano intraprendere un programma di RR, possono consultare la pagina internet

Riabilitazione polmonare, EOC (<https://www.eoc.ch/pazienti/informazioni-per-il-paziente/medicina-riabilitativa/riabilitazione-polmonare.html>)

La RR può essere svolta in regime ambulatoriale presso gli ambulatori degli Ospedali Regionali EOC di Locarno, Bellinzona, Lugano e Mendrisio e in degenza presso la sede di Novaggio della Clinica di Riabilitazione EOC. Per qualsiasi informazioni vi invitiamo a contattarci al seguente indirizzo: segretariatomedico.NOV@eoc.ch.

REHA Ticino

**Il mal di testa
ti assilla?**



**Algifor
Liquid caps
400mg**

20% di sconto
Validità 3 mesi



Algifor® Liquid caps 400
Agisce contro il mal di testa. Capsule con ibuprofene liquido.

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

VERFORA
PER LA VITA



XERACALM A.D

BALSAMO LIPORESTITUTIVO

**RICONOSCIUTO DAI
DERMATOLOGI***

**0
SENSAZIONE DI
PRURITO DOPO
5 GIORNI****

* Studio basato su dati interni di oltre 90 paesi e su un'indagine IQVIA condotta in 7 paesi.
** Tempo medio di scomparsa del prurito per il 52% della popolazione esaminata. Studio clinico osservazionale su 5910 pazienti (33 paesi), autovalutazione. Per il 78,6% dei pazienti, l'uso di XERACALM A.D. (Balsamo liporestitutivo o Crema liporestitutiva) da solo una o due volte al giorno per 7 giorni per le xerosi con prurito.

Sulle piste



**bfu
bpa
upi**

Pascal Agostinetti
Capodelegato UPI
per la Svizzera
meridionale

Lanciarsi su piste preparate alla perfezione in una bella giornata di sole non ha prezzo. In inverno circa 3,2 milioni di sportivi raggiungono le montagne svizzere. Ogni anno si verificano però numerosi infortuni. Anche tu puoi contribuire alla sicurezza.

Il rischio di infortunio si è dimezzato dagli anni 1970

C'è una buona notizia: alcuni studi indicano che dagli anni 1970 il rischio di infortunio durante la pratica di uno sport sulla neve si è quasi dimezzato. Oggi sciatori e boarder hanno a disposizione materiali migliori e anche il livello di sicurezza sulle piste preparate è maggiore. Un'evoluzione davvero soddisfacente, se non fosse che ogni anno si verificano tuttora migliaia di infortuni.

Alcune cifre

In termini assoluti ogni anno si infortunano circa 52 000 sciatrici e sciatori della popolazione svizzera residente, a cui si aggiungono 9000 snowboarder. Anche la slitta può essere pericolosa: ogni anno è causa di circa 6000 infortuni.

61 000

persone domiciliate in Svizzera si infortunano ogni anno mentre sciano o fanno snowboard.

Oltre il 90%

degli infortuni sono imputabili a colpa propria.

Purtroppo alcuni di questi infortuni hanno esito letale. Ogni anno muoiono in media 5 persone domiciliate in Svizzera e persone provenienti dall'estero sulle piste mentre praticano uno sport sulla neve. Tuttavia, un infortunio può avere conseguenze gravi e comportare limitazioni per tutta la vita anche se non è mortale.

Team neo-angin®

per grandi e piccoli
mal di gola



neo-angin
la gamma
20% di sconto
Validità 3 mesi



Per la
protezione contro
virus e batteri



Ai primi sintomi di
mal di gola:
neo-angin® protect

Quest è un
prodotto medico

Sono dei medicinali omologati.
Leggere il foglietto illustrativo.

neo-angin®

DG DEUTSCH GRETHER AG
CH-4051 BASEL

DG.C.02.102024.41

elmex®

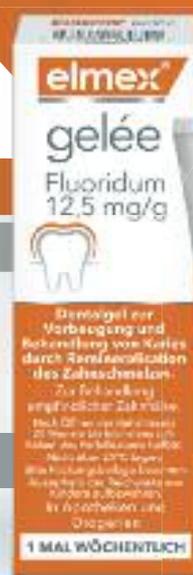
Aumenta la
resistenza
alla carie*



elmex gelée
20% di sconto
Validità 3 mesi



1x alla settimana



elmex® gelée

* elmex® gelée aiuta a prevenire la carie e supporta il trattamento della carie iniziale.
È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo. GABA Schweiz AG, Grabetsmattweg, 4106 Therwil

Gli infortuni più classici

Alcune parti del corpo sono particolarmente a rischio in caso d'infortunio sulla neve.

- Sci: ginocchia
- Snowboard: avambracci e mani
- Sport sulla neve in generale: spalle e testa.

Oltre il 90% degli infortuni sulle piste sono imputabili a colpa propria. Le cause sono numerose: distrazione, sopravvalutazione delle proprie capacità, velocità eccessiva, scarsa condizione fisica o equipaggiamento difettoso ne sono alcuni esempi.

Serve il nostro contributo

Rispetto agli anni 1970 la sicurezza ha compiuto grandi passi in avanti. Anche noi sportivi siamo chiamati a dare il nostro contributo per prevenire gli infortuni, comportandoci correttamente, preparandoci bene alla stagione invernale e usando un equipaggiamento adeguato.



I 5 consigli principali

- Adegua la velocità.
- Usa il casco.
- Sci fai regolare gli attacchi ogni anno.
- Snowboard: indossa i parapolsi.
- Rispetta le regole FIS e SKUS.

Fuoripista

Pendii incontaminati, neve polverosa. Lo sci fuoripista riserva emozioni indimenticabili. Peccato che il rischio di precipitare e il pericolo di valanghe siano sempre in agguato. Per evitare infortuni, meglio quindi essere prudenti.

Pericolo di valanghe fuoripista

Ogni anno circa 20 persone muoiono in media sotto una valanga nelle montagne svizzere. Un pericolo difficile da valutare. Per prevenirlo servono conoscenze di nevologia (<https://whiterisk.ch/it/welcome>) e tanta esperienza, senza le quali, chi si avventura su pendii esposti al pericolo di valanghe mette a repentaglio la propria vita e quella altrui.

20

persone muoiono ogni anno sotto una valanga mentre fanno fuoripista.

Le sciescursioniste

e gli sciescursionisti sono i più esposti al rischio di valanghe.

SOTTO STRESS?



Berocca MED
45 compresse eff.
100 compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi



Vitamine del gruppo
B ad alto dosaggio,
vitamina C e zinco.

**Berocca
MED**

In caso di carenza di
vitamine dovuta
a una maggiore
tensione nervosa.

Bayer (Schweiz) AG, 8045 Zürich



Sono medicinali omologati.
Leggere il foglietto illustrativo.

CH-2023-00117-24

Otrivin
Raffreddore
Plus



Otrivin
Rhume Plus - Spray
20% di sconto
Validità 3 mesi



Triplo

Effetto contro il raffreddore

- 1. Libera** il naso in pochi minuti
- 2. Favorisce** la cicatrizzazione delle lesioni
- 3. Protegge** la mucosa nasale con dexpantenolo ad azione curativa

Otrivin. Respirare a fondo. Vivere a fondo.

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.



HALEON

Con
un effetto
curativo
superiore



Marchi di proprietà o concessi in licenza alle società
di Haleon Schweiz AG. Haleon Schweiz AG, Risch.

PM-CH-OTRI-23-00025 05.06.2023

Il rischio che si stacchi una valanga dipende dalle condizioni del terreno e dal comportamento degli escursionisti.

Condizioni

Quando aumenta il pericolo di valanghe?

- Quando nevica o piove.
- Quando soffia il vento favorendo gli accumuli di neve riportata nelle zone più ombreggiate.
- Quando le temperature aumentano sensibilmente o l'irradiazione solare si fa più intenso.

Terreno

Le valanghe si staccano da un'inclinazione di circa 30°.

Più il versante è ripido, più è pericoloso: soprattutto se all'ombra, vicino alle creste o lungo le linee di cambiamento di pendenza e carichi di neve riportata.

Fattore umano

La maggior parte delle valanghe sono provocate dagli sportivi stessi. Segui un corso per imparare a valutare il rischio di valanghe. Meglio scegliere un percorso con un rischio esiguo (<https://www.skitouren guru.ch>).

Sul sito dell'UPI trovate tutte le informazioni riguardanti i prodotti di sicurezza quali caschi e corazze, così come l'equipaggiamento di emergenza (es. apparecchi di ricerca in valanga).

www.upi.ch

In Canton Ticino la Commissione montagne sicure è molto attiva a questo riguardo.

Per maggiori informazioni potete consultare il sito della Commissione: www.ti.ch/montagnesicure

Valanga

Ogni minuto conta

In caso di valanga è fondamentale agire in fretta. Solo la metà delle persone completamente travolte sopravvive. Già dopo 15 minuti le probabilità di sopravvivenza diminuiscono drasticamente. È quindi importante agire correttamente.

In caso di valanga è fondamentale agire in fretta.

Sono rapide, devastanti e spesso anche mortali. Le valanghe sono sempre in agguato nelle montagne innevate. Ogni anno in Svizzera causano mediamente 20 morti.

Quando si stacca una valanga, è importante agire in fretta. È quindi fondamentale sapere cosa fare.

- Osservare e farsi un'idea: qualcuno è stato travolto? Dove potrebbe essere sepolta questa persona?
- Allertare i soccorsi: la Rega al numero 1414 o via App o, in Vallese, l'OCVS al numero 144. In ogni caso, il numero d'emergenza internazionale 112 è raggiungibile su tutte le reti di telefonia.
- Inizia immediatamente le ricerche con l'apparecchio per la ricerca in valanga (ARVA). Osserva la zona e ascolta. Fai attenzione agli oggetti appartenenti all'equipaggiamento delle persone travolte. Spesso si trovano vicino alla vittima.
- Libera al più presto le persone travolte e applica le misure di pronto soccorso.
- Agisci senza mai mettere a repentaglio la tua sicurezza.

Pascal Agostinetti

In caso di mal di gola
nessuno può sostituirti.

Pretuval[®]
per il mal di gola



Con
tripla azione

- ANALGESICO
- ANTINFIAMMATORIO
- ANTIBATTERICO



Pretuval
Mal di gola
20% di sconto
Validità 3 mesi



Sono medicinali omologati.
Leggere i foglietti illustrativi.

BAYER
Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

CH-2023/0508/00

COMBATTILA

TOSSE GRASSA

**TOSSE SECCA E
PRODUTTIVA**

NON NASCONDERE
LA TOSSE



Bisolvon
sciroppi
20% di sconto
Validità 3 mesi



- TRIPLA AZIONE**
- ▶ Fluidifica il muco
 - ▶ Libera i bronchi
 - ▶ Protegge dalla riformazione del muco



Bisolvon[®] sciroppo contro la tosse è un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

Bisolvon[®] Phyto Complete è un dispositivo medico.

MAT-CH-230197-1.0 - 10/2023

sanofi
Opella Healthcare Switzerland AG, Risch



Il nostro team, formato da farmacisti e assistenti esperti, si impegna nella formazione continua, mantenendosi aggiornato sulle più recenti innovazioni in ambito farmaceutico e sanitario, per garantire un servizio sempre professionale e informato.

La Farmacia Giardino ha festeggiato il suo 30° anniversario.

Dal 1994 offriamo le nostre conoscenze, il nostro impegno e la nostra passione a favore del benessere dei nostri clienti.

In questo lungo percorso, abbiamo avuto il privilegio di accompagnare le famiglie della nostra comunità in ogni fase della vita, creando legami autentici con i nostri clienti. Abbiamo condiviso momenti di gioia e offerto supporto nei momenti più difficili, con il costante impegno di essere un punto di riferimento affidabile e sicuro.

La prevenzione è al centro della nostra missione: offriamo una gamma completa di servizi per il benessere, dal monitoraggio della pressione alla misurazione di glicemia, colesterolo e PCR, per tenere sotto controllo i principali indicatori di salute. Proponiamo anche soluzioni olistiche come l'omeopatia e la fitoterapia, ideali per chi preferisce approcci naturali e complementari per il proprio benessere.

La Farmacia Giardino offre inoltre test dell'udito, consegne a domicilio, servizi di vaccinazione e una raffinata selezione di cosmetici e profumi, con marchi prestigiosi dedicati anche a chi ha la pelle sensibile.

Grazie di cuore a tutti coloro che ci hanno accompagnato in questo cammino. Siamo felici di proseguire al vostro fianco, con l'impegno di contribuire al vostro benessere, oggi e in futuro.



Farmacia Varini: il luogo in cui tradizione e innovazione si uniscono per offrire, da oltre 70 anni, una cura personalizzata attenta alle esigenze di ogni paziente.

Farmacia Varini: 70 Anni di Salute, Tradizione e Innovazione

Quest'anno celebriamo un traguardo straordinario: 70 anni di storia, dedizione e servizio alla comunità.

Fondata nel 1954, la Farmacia Varini si distingue per il suo spirito dinamico e la costante energia.

Nel corso dei decenni, la passione per la salute dei pazienti e l'attenzione verso ogni cliente sono stati tramandati attraverso tre generazioni di farmacisti, mantenendo sempre alto l'impegno verso il benessere della comunità. Per garantire massima sicurezza e qualità nelle terapie e nei servizi offerti, abbiamo implementato il sistema di gestione qualità ISO 9001, certificato di eccellenza e affidabilità.

Il nostro team, giovane ed entusiasta, si impegna a rimanere aggiornato sulle più recenti scoperte scientifiche, offrendo consulenze professionali e personalizzate. Inoltre, grazie alle competenze acquisite, la Farmacia Varini è il punto di riferimento ideale per esigenze che non richiedono necessariamente un intervento medico, come la cura di ferite lievi, vaccinazioni, misurazione di alcuni indicatori della salute (pressione arteriosa, glicemia, colesterolo e PCR) e una pronta assistenza su disturbi di entità minore.

Tra i nostri servizi specializzati figurano anche preparazioni personalizzate di Fiori di Bach, aromaterapia, tisane medicinali e spagiria. Sempre attenti alle necessità della nostra clientela, abbiamo ampliato l'offerta includendo rimedi della Medicina Tradizionale Cinese, realizzati su prescrizione e con la massima attenzione a sicurezza e qualità.

Luganese



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

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

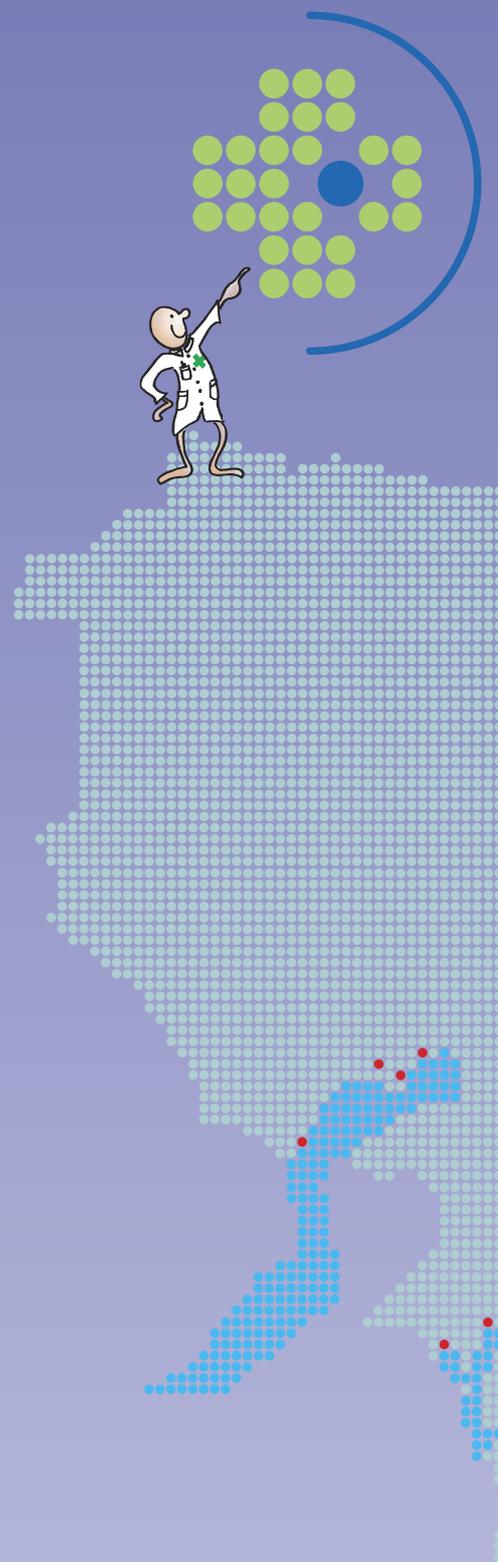
Via Cantonale
Tel. 091 946 44 11

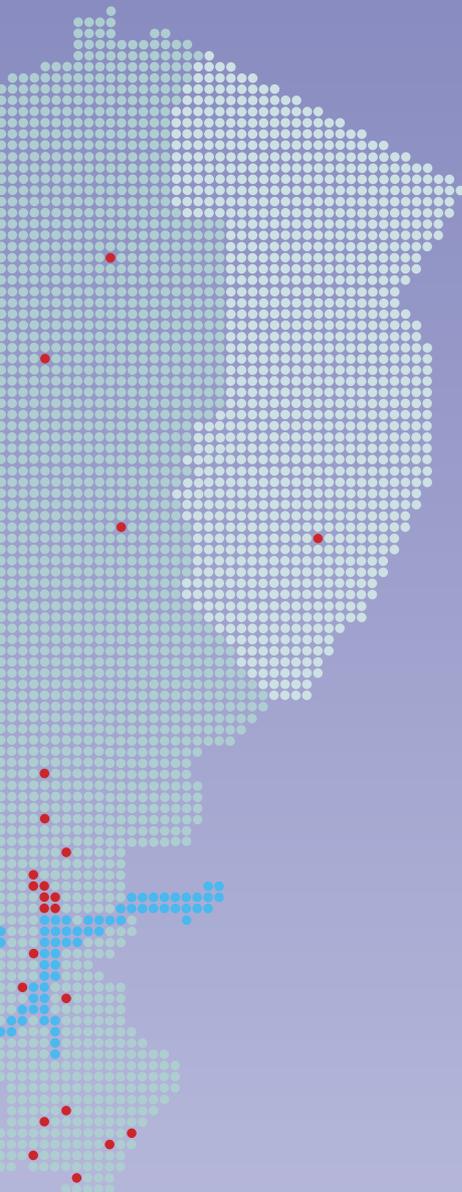
Tesserete

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 Moesa

Arbedo-Castione

Via San Gottardo, 24a.
Tel. 091 829 11 13



Farmacia Moretti

Grono

Via Cantonale
Tel. 091 827 15 01



Farmacia Serravalle

Malvaglia

Via Campagnora 12
Tel. 091 870 20 21

Locarnese



Farmacia Varini

Locarno

Piazza Grande 4
Tel. 091 751 29 71



Farmacia San Lorenzo

Losone

Via Locarno 1
Tel. 091 791 50 53



Farmacia Verbano

Minusio

Via San Gottardo 80a
Tel. 091 743 15 58

Mendrisiotto



Farmacia Giardino

Coldrerio

Via Mercole 6
Tel. 091 646 94 64



Farmacia Quisisana

Novazzano

Via Marretto 3
Tel. 091 682 03 23



Farmacia Serfontana

Serfontana

Centro Serfontana
Tel. 091 683 05 05



Farmacia Pestoni

Stabio

Via Giulia 20
Tel. 091 647 16 27



Farmacia Santa Chiara

Vacallo

Via Gen. Guisan 2
Tel. 091 683 72 43



Le Farmacie Spazio Salute augurano Buon Natale e Felice Anno Nuovo

Premi del calendario 2024 distribuiti da ognuna delle 26 farmacie



**1° Premio
Bilancia Withings**



**2° Premio
Macchina caffè**



**3° Premio
Scalda panino**



**4° Premio
Frullatore**



**5° Premio
Candela Woodwick**



**6° Premio
Borsa impermeabile**



**7° Premio
Borsa impermeabile**



**8° Premio
Tisana Ticino**

Calendario 2025

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", potrete partecipare al sorteggio di un premio (nei mesi dispari) o ricevere un piccolo omaggio fino a esaurimento scorte (nei mesi pari).

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

Gennaio
Sorteggio Frullatore offerto dalle Farmacie Spazio Salute



Febbraio
Carte da gioco offerte dalle Farmacie Spazio Salute



Marzo
Sorteggio Macchina caffè offerta dalle Farmacie Spazio Salute



Staccate e consegnate in una farmacia Spazio Salute

2025 gennaio		
1	domenica	St. Spirito
2	martedì	St. Basilio & Gregorio 14
3	mercoledì	St. Giovanni
4	venerdì	St. Eusebio e Carlo
5	sabato	St. Eusebio
6	domenica	St. Spirito
7	martedì	St. Basilio
8	mercoledì	St. Spirito
9	venerdì	St. Eusebio
10	sabato	St. Eusebio
11	domenica	St. Spirito
12	martedì	St. Basilio
13	mercoledì	St. Spirito
14	venerdì	St. Eusebio
15	sabato	St. Eusebio
16	domenica	St. Spirito
17	martedì	St. Basilio
18	mercoledì	St. Spirito
19	venerdì	St. Eusebio
20	sabato	St. Eusebio
21	domenica	St. Spirito
22	martedì	St. Basilio
23	mercoledì	St. Spirito
24	venerdì	St. Eusebio
25	sabato	St. Eusebio
26	domenica	St. Spirito
27	martedì	St. Basilio
28	mercoledì	St. Spirito
29	venerdì	St. Eusebio
30	sabato	St. Eusebio
31	domenica	St. Spirito

2025 febbraio		
1	sabato	St. Spirito
2	domenica	St. Spirito
3	martedì	St. Basilio & Gregorio 14
4	mercoledì	St. Spirito
5	venerdì	St. Eusebio
6	sabato	St. Eusebio
7	domenica	St. Spirito
8	martedì	St. Basilio
9	mercoledì	St. Spirito
10	venerdì	St. Eusebio
11	sabato	St. Eusebio
12	domenica	St. Spirito
13	martedì	St. Basilio
14	mercoledì	St. Spirito
15	venerdì	St. Eusebio
16	sabato	St. Eusebio
17	domenica	St. Spirito
18	martedì	St. Basilio
19	mercoledì	St. Spirito
20	venerdì	St. Eusebio
21	sabato	St. Eusebio
22	domenica	St. Spirito
23	martedì	St. Basilio
24	mercoledì	St. Spirito
25	venerdì	St. Eusebio
26	sabato	St. Eusebio
27	domenica	St. Spirito
28	martedì	St. Basilio
29	mercoledì	St. Spirito
30	venerdì	St. Eusebio
31	sabato	St. Eusebio

2025 marzo		
1	sabato	St. Spirito
2	domenica	St. Spirito
3	martedì	St. Basilio & Gregorio 14
4	mercoledì	St. Spirito
5	venerdì	St. Eusebio
6	sabato	St. Eusebio
7	domenica	St. Spirito
8	martedì	St. Basilio
9	mercoledì	St. Spirito
10	venerdì	St. Eusebio
11	sabato	St. Eusebio
12	domenica	St. Spirito
13	martedì	St. Basilio
14	mercoledì	St. Spirito
15	venerdì	St. Eusebio
16	sabato	St. Eusebio
17	domenica	St. Spirito
18	martedì	St. Basilio
19	mercoledì	St. Spirito
20	venerdì	St. Eusebio
21	sabato	St. Eusebio
22	domenica	St. Spirito
23	martedì	St. Basilio
24	mercoledì	St. Spirito
25	venerdì	St. Eusebio
26	sabato	St. Eusebio
27	domenica	St. Spirito
28	martedì	St. Basilio
29	mercoledì	St. Spirito
30	venerdì	St. Eusebio
31	sabato	St. Eusebio

ThermaCare
FASCE AUTORISCALDANTI



ThermaCare
lombari
20% di sconto
Validità 3 mesi



Il calore che scioglie il dolore



Fino a 16 ore di sollievo dal dolore



Calore profondo terapeutico



Non contiene farmaci

VERFORA

Influenza?
Raffreddore?
Mal di gola?

Nessuno può sostituirti.



Pretuval C
20 compresse eff.
Pretuval Spray 30 ml
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.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Sono medicinali omologati.
Leggere i foglietti illustrativi.

Tecnologia e Solidarietà: l'impatto rivoluzionario di ated4special

A inizio marzo 2023 ated-Associazione Ticinese Evoluzione Digitale ha lanciato un progetto intitolato ated4special. Un viaggio innovativo e pionieristico nell'inclusione digitale per aiutare le persone con disturbi dello spettro autistico. Più recentemente, a fine settembre 2024, nell'ambito della Roma Future Week 2024, ated4special ha vinto il Contest dell'associazione Olympus "LEARNING ACCESSIBILE"

ated - Associazione Ticinese
Evoluzione Digitale
Via Aldesago 139
6974 Aldesago
T +41(0)91 857 5880
www.ated.ch

In un mondo in cui la tecnologia avanza a passi da gigante, l'associazione ated ha scelto di fare un salto qualitativo importante con **ated4special**. Il progetto, inaugurato oltre un anno e mezzo fa, nasce con l'ambizione di essere al servizio delle persone per rendere l'innovazione un veicolo di inclusione per le persone più fragili.

Questo progetto pionieristico si è distinto per l'adozione di strumenti all'avanguardia come il **Metaverso** e la **realtà virtuale**. La sua eccezionale portata è stata anche riconosciuta nel 2023 dal prestigioso **Premio internazionale Möbius editoria mutante**, sezione laboratori immersivi, che ha sottolineato l'impegno e l'efficacia delle sue iniziative. Attraverso questo progetto, il suo ideatore **Luca Mauriello**, direttore percorsi formativi ated e papà di un ragazzo autistico, è stato insignito da **Digitalswitzerland** del titolo di **Digital Shapers 2023, categoria eTeachers**. Ma anche nel 2024 il **progetto ated4special** si è distinto nell'ambito della Roma Future Week, con il riconoscimento promosso dall'associazione Olimpyus "LEARNING ACCESSIBILE". Di fatto, si è inteso riconoscere il valore del progetto, che ha saputo contaminare più mondi e tecnologie adattandoli al mondo della disabilità.

D'altra parte, come anticipato, il **progetto ated4special**, che è stato lanciato all'inizio di marzo 2023 sotto l'egida dell'Associazione Ticinese Evoluzione Digitale (ated), si è rapidamente imposto come un faro di speranza e innovazione per famiglie, persone autistiche, insegnanti e professionisti coinvolti. Il progetto ha dimostrato come la **tecnologia possa diventare un alleato prezioso per sostenere l'apprendimento e la comunicazione** delle persone affette da disturbo dello spettro autistico.

In particolare, il **laboratorio sperimentale** avviato con ated4special si è caratterizzato per essere un ambiente digitale, pensato e realizzato per venire incontro alle esigenze di chi **vive quotidianamente le sfide legate all'autismo**, con l'obiettivo di rappresentare un approccio d'avanguardia nel modo di insegnare e apprendere. Infatti, grazie alla possibilità di accedere al laboratorio attraverso computer, tablet e visori per la realtà virtuale, il progetto ated4special si distingue per la sua capacità di creare un contesto sicuro e controllabile, dove imparare diventa un'esperienza unica e coinvolgente.

Soprattutto, attraverso l'utilizzo di **tecniche del**



NEOCITRAN



NeoCitran
Antitussivo ed espettorante
20% di sconto
Validità 3 mesi



HALEON

ANTITUSSIVO

ESPETTO-
RANTE

TOSSE?

NEOCITRAN ANTITUSSIVO
E NEOCITRAN
ESPETTORANTE AGISCONO
IN MODO MIRATO.



SI LASCI
CONSIGLIARE

Sono dei medicinali omologati.
Leggere il foglietto illustrativo.

Marchi di proprietà o concessi in licenza alle società di HALEON Schweiz AG.
Haleon Schweiz AG, Risch.

PH-CH-NEOCT-25-00011 19.6.2023

Clima secco?

- Mal di gola
- Raschio alla gola
- Stimolo della tosse
- Abbassamento della voce
- Raucedine

GeloRevoice
aiuta!

GeloRevoice®
Compresse per la gola

GeloRevoice offre un rapido
e duraturo sollievo in caso
di secchezza delle mucose
della bocca e della gola.



GeloRevoice
compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi



www.gelorevoice.ch



Le compresse per la gola GeloRevoice proteggono le mucose del cavo orofaringeo e si usano nel trattamento di disturbi della gola come raucedine, raschio alla gola, tosse secca, ma anche in caso di secchezza delle mucose e conseguente mal di gola o tosse secca non produttiva (tosse secca).

Dispositivo medico. Distribuzione: Alpinamed AG, Freidorf



Social Skills Training (SST), il laboratorio si propone tutt'oggi di insegnare **abilità sociali, comportamentali e comunicative** essenziali, che sono elementi fondamentali per affrontare con maggiore sicurezza e autonomia le sfide del quotidiano.

Entrando più nel dettaglio delle attività introdotte, **la magia del laboratorio immersivo ated4special** risiede nella personalizzazione dell'esperienza di apprendimento: ogni utente ha la possibilità di identificarsi con un avatar su misura, rendendo così ogni avventura educativa profondamente personale, unica e stimolante. Questo approccio, non solo accresce l'efficacia dell'apprendimento, ma trasforma l'educazione in un viaggio entusiasmante all'interno di un mondo e scenario virtuale, per sua natura di grande attrattività per chi lo sperimenta. Partendo proprio dalle **abilità sociali di base**, come l'igiene personale, fino a compiti più complessi come, ad esempio: uscire di casa, attraversare la strada e visitare luoghi pubblici come il dentista o il supermercato, il laboratorio ated4special offre un percorso graduale e adattabile alle esigenze individuali. In questo modo, si apre un orizzonte di possibilità per i ragazzi autistici, che possono **esplorare e apprendere in uno spazio sicuro**, potenziando la loro capacità di navigare nelle sfide quotidiane con maggiore fiducia e indipendenza.

Il cuore pulsante dell'iniziativa di **ated4special mira a colmare il divario comunicativo tra individui con disturbi dello spettro autistico e il mondo esterno**, facilitando l'interazione e la comprensione sociale. Questo approccio, all'avanguardia, ha già iniziato a mostrare segni di successo promettente, aprendo nuove strade e possibilità per arricchire la vita di queste persone e delle loro famiglie.

Con l'introduzione di **laboratori immersivi nel Metaverso**, ated4special si posiziona in prima linea nelle **terapie sperimentali per l'assistenza nell'autismo**, rappresentando una rivoluzione nel campo e un **cambio di paradigma**. La personalizzazione avanzata di queste sessioni, infatti, **consente un apprendimento tailor-made**, che rispetta ritmi, sensibilità e preferenze individuali. È stato poi osservato, che oltre a migliorare le capacità interpersonali, il laboratorio immersivo nel Metaverso apre a una dimensione inedita di **libertà espressiva e di esplorazione del sé**, in cui le limitazioni fisiche e sociali si assottigliano, facendo posto a un universo di possibilità illimitate.

Le testimonianze di successo si moltiplicano, dimostrando come questa tecnologia abbia fornito nuovi orizzonti a persone precedentemente confinate dai limiti imposti dalla società e dai contesti educativi tradizionali. Il laboratorio immersivo creato nel Metaverso emerge non solo come un **avanzamento nelle terapie per l'autismo**, ma anche come un forte sostenitore **dell'inclusione sociale e della comprensione**, disegnando un percorso verso un futuro in cui ogni persona può **esprimere pienamente il proprio potenziale**.

ated4special ha l'ambizione di essere un esempio virtuoso di come la tecnologia, quando utilizzata con intelligenza e sensibilità, possa diventare uno strumento potente di inclusione e solidarietà.

L'impegno profuso dall'associazione ated nel portare avanti questo progetto, non solo ha infranto barriere digitali, ma ha anche **aperto nuovi orizzonti di speranza e possibilità per famiglie e persone**, dimostrando che l'innovazione tecnologica può e deve essere al servizio di tutti, non solo a parole, ma anche in progetti e metodi concreti di utilizzo.

ated - Associazione Ticinese Evoluzione Digitale

La fondazione Greenhope: sport e beneficenza

Greenhope è una fondazione a scopo benefico che coinvolge e sensibilizza la comunità sportiva nella lotta contro il cancro infantile. Per definizione lo sport è un ambito in cui, nelle attività svolte, ci si pone degli obiettivi chiari, siano essi di tipo agonistico o ricreativo: lo scopo può essere quello di vincere una sfida contro un avversario oppure di superare i propri limiti. Le energie investite dalla comunità sportiva sono notevoli... e se venissero impiegate per raggiungere un obiettivo ancora più grande? Da questa base parte il progetto Greenhope, nato nel 2011, il quale, attraverso un ampio coinvolgimento del mondo sportivo, cerca di raccogliere fondi per sostenere i propri obiettivi.

Greenhope vuole garantire uno sviluppo serio e sostenibile del mondo sportivo, in modo che i giovani atleti possano crescere in un ambiente sensibile a tematiche profonde e delicate, come può essere il cancro infantile. Spostare parte dell'attenzione da sé stessi per orientarla verso chi è meno fortunato può infatti aiutare la crescita personale e sportiva dei giovani atleti. Fin dall'origine, l'obiettivo principale di Greenhope è stato quello di collaborare attivamente nella lotta contro il cancro infantile. Per fare questo Greenhope collabora con altre associazioni che condividono la stessa missione, quali: la Kinderkrebshilfe Schweiz, la Stiftung Sonnenschein, ARFEC - Association Romande Des Familles D'enfants Atteints D'un Cancer ed infine l'associazione ticinese Insieme con coraggio.



Il focus è posto sulle attività ricreative, che possono dare attimi di svago e di relax a chi, nella propria quotidianità, si trova confrontato con un'orribile malattia. Il nostro obiettivo è che i bambini che combattono contro il cancro possano vivere istanti liberi dalla malattia, insieme ai loro coetanei e alle loro famiglie, condividendo così esperienze comuni. Per raccogliere i propri fondi Greenhope fa capo a donazioni spontanee, alla vendita di materiale sportivo attraverso il proprio shop online e all'organizzazione di eventi, come ad esempio il Greenhope Family Day a San Bernardino o i Greenhope Days di fine maggio.

Il 100% di ogni donazione è utilizzato in conformità con gli obiettivi della fondazione. Ogni franco donato viene utilizzato interamente per organizzare eventi a favore dei bambini malati e delle loro famiglie, oltre a sostenere giovani atleti. Tutti i costi amministrativi della fondazione sono coperti dagli sponsor, ai quali siamo infinitamente grati!

Ambasciatrice Greenhope Caroline Agnou

Donazioni

Ogni donazione, piccola o grande, fa la differenza! Le attività della Fondazione dipendono in gran parte dalla generosità delle persone che decidono di sostenerla attraverso un proprio contributo. Entra anche tu a far parte dei nostri sostenitori! Per ogni donazione a partire da CHF 30 viene rilasciato un regolare certificato con valore fiscale.

Greenhope Foundation

CP 520

6807 Taverner

CCP: 69-363912-5

IBAN : CH36 0900 0000 6936 3912 5

Act4Hope

Vuoi metterti in gioco attraverso una tua raccolta fondi? Con Greenhope sei nel posto giusto ;) Coinvolgi i tuoi parenti, amici, conoscenti in un'attività mirata di raccolta fondi. Poco importa che tu decida di correre una maratona benefica o organizzare una festa di compleanno solidale: con i nostri Act4Hope puoi dar libero spazio alla tua fantasia!

Contattaci per maggiori informazioni: info@greenhope.ch

Fly for Hope 2024



Charity Game Davos 2023



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 69.-
- misuratore da braccio Chf 109.-



Test di gravidanza

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

- Biosynex Test di gravidanza simply: CHF 5.00
Biosynex Test di gravidanza 8 giorni: CHF 9.00



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

L'Eucalipto

L'eucalipto (*Eucalyptus globulus*) è una pianta nota in tutto il mondo per le sue straordinarie proprietà medicinali e i molteplici benefici per la salute. Originario dell'Australia e appartenente alla famiglia delle Myrtaceae, è utilizzato principalmente per le sue foglie, da cui si estrae un prezioso olio essenziale ricco di virtù terapeutiche. Oltre al suo largo impiego in fitoterapia, l'eucalipto trova numerose applicazioni nei settori della cosmetica e dell'aromaterapia, diventando un alleato naturale nella cura del corpo e della mente.

Le Proprietà Terapeutiche dell'Eucalipto

L'olio essenziale di eucalipto è particolarmente ricco di **eucaliptolo** (o cineolo), una sostanza dalle potenti proprietà balsamiche e antinfiammatorie. Questo composto, insieme ad altri principi attivi presenti nelle foglie, conferisce all'eucalipto una forte efficacia nel trattamento dei disturbi respiratori come raffreddore, tosse, bronchite e sinusite. Per queste ragioni, l'eucalipto è ampiamente utilizzato durante i mesi più freddi, quando i malanni stagionali colpiscono con maggiore frequenza.

L'effetto decongestionante dell'eucalipto aiuta a fluidificare il muco, facilitandone l'eliminazione e rendendo la respirazione più agevole. Le sue proprietà antisettiche lo rendono un ottimo rimedio per disinfettare le vie respiratorie, contribuendo a contrastare le infezioni.

Uso dell'Eucalipto in Aromaterapia e Cosmetica

In **aromaterapia**, l'eucalipto viene impiegato per purificare e rinfrescare l'aria degli ambienti grazie alla sua azione antibatterica e antivirale creando un ambiente più salubre. Il suo profumo intenso e fresco ha inoltre un effetto tonificante, migliora la concentrazione e allevia la stanchezza mentale.

Nel settore **cosmetico**, l'eucalipto è molto apprezzato per le sue proprietà antisettiche, che lo rendono particolarmente efficace nel trattamento delle pelli grasse e impure. Grazie alla sua azione, aiuta a ridurre l'eccesso di sebo e a contrastare l'acne. L'olio essenziale di eucalipto può anche essere utilizzato per lenire irritazioni cutanee, alleviando prurito e arrossamenti.

Benefici per la Salute Orale

L'eucalipto offre notevoli benefici anche per il benessere del **cavo orale**. Grazie alle sue proprietà antibatteriche e rinfrescanti, è spesso presente in dentifrici e collutori. Gli estratti di eucalipto aiutano a combattere i batteri che causano la formazione di placca e carie, contribuendo così a mantenere una corretta igiene orale. Inoltre, la sua capacità di ridurre l'infiammazione e il dolore lo rende particolarmente utile nel trattamento di gengiviti, afte e altre problematiche della bocca.

Precauzioni e Controindicazioni

Nonostante i numerosi benefici dell'eucalipto, è essenziale utilizzarlo con cautela. L'olio essenziale, se assunto in quantità eccessive, può risultare tossico. Il suo uso interno è fortemente sconsigliato senza la supervisione di uno specialista, poiché potrebbe provocare irritazioni alle mucose e, in casi estremi, intossicazioni. Questo è particolarmente vero per i bambini e per le persone con sensibilità respiratoria. Anche per l'uso esterno, è importante diluire sempre l'olio essenziale di eucalipto in un olio vettore (come l'olio di mandorle dolci o di jojoba) prima di applicarlo sulla pelle, per evitare reazioni allergiche o irritazioni cutanee.

Farmacisti Spazio Salute



Farmacisti Spazio Salute

neotylo.ch

AGISCE A SINTOMI COMUNI

DI INFLUENZA, RAFFREDDORE E TOSSE DA RAFFREDDORE

*I preparati neotylo aiutano a combattere febbre, mal di testa e dolori agli arti, brividi, naso chiuso e che cola e tosse con eccessiva produzione di muco.



neotylo
Grippe - Muco
20% di sconto
Validità 3 mesi

Si tratta di medicinali omologati. Leggere i foglietti illustrativi. NOBEL Pharma Schweiz AG - Risch


un prodotto
svizzero
dal 1979



Broncho-Vaxom
20% di sconto
Validità 3 mesi

RAFFORZARE

il sistema immunitario

Per tutta la famiglia, tutto l'anno

Broncho-Vaxom®

- ✓ **RINFORZA** le difese naturali
- ✓ **RIDUCE** la suscettibilità alle infezioni respiratorie
- ✓ **ALLEVIA** le bronchiti acute

Per bambini da 6 mesi e adulti



È un medicinale omologato. Leggere il foglietto illustrativo.



CH-EV-24117_08.2024

Rafforzare il sistema immunitario in inverno:

Come prevenire le infezioni respiratorie e proteggere la tua salute.

L'inverno è arrivato e con esso l'aumento del rischio di infezioni respiratorie. Le infezioni respiratorie ricorrenti comportano una serie di rischi le cui conseguenze possono avere effetti sulla salute a breve e a lungo termine.

Ecco alcuni punti chiave:

- 1. sintomi acuti:** sintomi comuni come tosse, naso che cola, mal di gola e febbre possono avere un impatto significativo sulla qualità della vita.
- 2. infezioni secondarie:** un indebolimento delle difese immunitarie dovuto a ripetute infezioni può portare a ulteriori infezioni batteriche, come polmonite o bronchite acuta.
- 3. malattie croniche:** le infezioni respiratorie ripetute possono aumentare il rischio di sviluppare malattie respiratorie croniche come l'asma o la broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO).
- 4. compromissione del sistema cardiovascolare:** le infezioni frequenti possono mettere a dura prova l'apparato circolatorio e aumentare il rischio di malattie cardiovascolari.
- 5. riduzione della qualità della vita:** le continue infezioni possono portare ad un indebolimento generale dell'organismo, che compromette le prestazioni e il benessere.

Misure importanti per superare l'autunno e l'inverno in buona salute:

- 1. vaccino antinfluenzale:** un vaccino antinfluenzale annuale non protegge solo voi da una grave influenza ma anche chi vi sta intorno.
- 2. igiene:** lavarsi regolarmente le mani ed evitare il contatto ravvicinato con persone malate sono misure semplici ma efficaci.
- 3. stile di vita sano:** un'alimentazione equilibrata, un sonno sufficiente e un'attività fisica regolare rafforzano il sistema immunitario.
- 4. immunomodulazione con Broncho-Vaxom®:** questo preparato si è dimostrato molto efficace e ben tollerato nella prevenzione delle infezioni respiratorie.

Broncho-Vaxom® agisce allenando il sistema immunitario. I batteri inattivati contenuti in Broncho-Vaxom® stimolano diversi meccanismi di difesa dell'organismo, con conseguente miglioramento della risposta immunitaria. In questo modo il sistema immunitario viene allenato e preparato ad affrontare le infezioni in caso di necessità. Broncho-Vaxom® è particolarmente indicato per le persone che soffrono spesso di infezioni respiratorie.

Ecco alcuni gruppi specifici per i quali Broncho-Vaxom® può essere particolarmente utile:

- **bambini dai 6 mesi in su:** Broncho-Vaxom® può contribuire a ridurre la frequenza e la gravità delle infezioni respiratorie nei bambini.
- **anziani:** con l'avanzare dell'età, il sistema immunitario diventa meno efficace. Questo fenomeno è chiamato immunosenescenza. Queste persone possono beneficiare dell'effetto preventivo.
- **pazienti con bronchite cronica:** Broncho-Vaxom® può ridurre il numero e la gravità delle recidive acute e diminuire il tasso di infezione complessivo.
- **persone con un sistema immunitario indebolito:** le persone il cui sistema immunitario è indebolito per vari motivi possono beneficiare dell'immunoterapia con Broncho-Vaxom®.

Broncho-Vaxom® viene utilizzato come cura per 3 mesi e sostiene le difese immunitarie a partire dal decimo giorno per almeno 6 mesi.

Per il mio

sistema immunitario



Echinaforce® Forte
per rafforzare le difese
dell'organismo. A base di
echinacea appena colta.

Prevenire
adesso!

A.Vogel

Passione per le piante

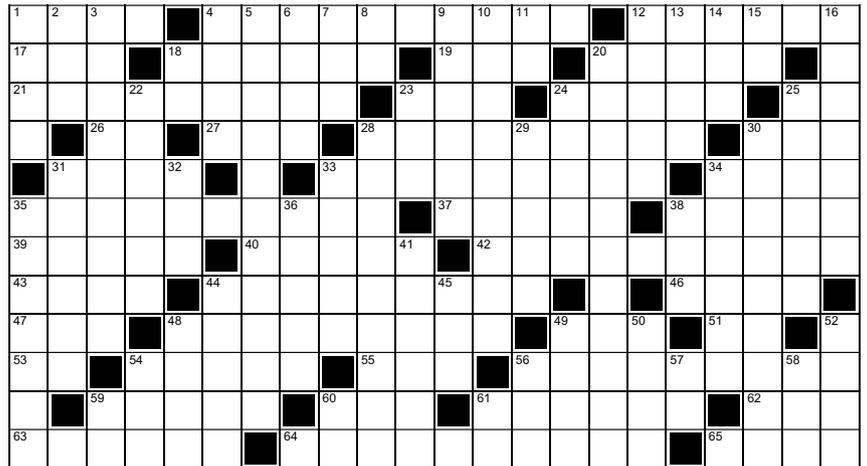
È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.
A.Vogel SA, Roggwil TG

Orizzontali

1. Robert famoso fotografo ungherese - **4.** Sciolto - **12.** Stanca se è lunga - **17.** Famose senza consonanti - **18.** Per nulla eccezionale - **19.** Dual Income Tax - **20.** Gas inodore e insapore - **21.** Riproduzione d'un documento - **23.** Picture in picture - **24.** Fiume che attraversa l'Ucraina - **25.** All'inizio irregolare - **26.** Un po' trasandato - **27.** L'inizio della pedonalizzazione - **28.** Contapassi - **30.** Centocinquantuno... romani - **31.** Città e porto del Kent - **33.** Ha per simbolo dal - **34.** Il Guinness attore - **35.** Una famosa opera di Bach - **37.** Va sopra nel capovolgimento - **38.** Fertilizzante che viene dai volatili - **39.** Parole di apprezzamento - **40.** C'è chi lo fa per convenienza - **42.** Il pompelmo all'estero - **43.** Così i francesi rispondono "au téléphone" - **44.** L'addetta alla quale si chiede il pieno - **46.** È... alta quella durante la fashion week - **47.** National Archery Association - **48.** Dello stesso tipo, affine - **49.** Tunisi senza vocali - **51.** Carlo III lo è del Regno Unito di Gran Bretagna - **53.** Le consonanti in dose - **54.** Un mese - **55.** Comodità domestiche - **56.** Si innestavano sui fucili - **59.** Vi si infila la spina - **60.** La sigla dei Monti nelle carte geografiche - **61.** Distinto, illustre - **62.** Forma di pensiero orientale - **63.** Donna della provincia di Avellino - **64.** Si trovava nelle radioline portatili - **65.** Mio... tedesco.

Verticali

1. Era di moda quello chantant - **2.** Aree Organizzative Omogenee - **3.** Tutt'altro che discreta - **4.** Un giro completo a forma di anello nel volo acrobatico - **5.** Volontaria persistenza nello stato di peccato - **6.** Qualcosa di non facilmente definibile - **7.** Le tredici del quadrante - **8.** Emme... senza emme - **9.** Fu creata dai fratelli Dassler - **10.** Classificazioni, catalogazioni - **11.** Gli estremi del test - **12.** Si parla a Baku - **13.** Quello di biblioteca legge molto - **14.** Attore senza parti vocali - **15.** Le vocali... in greco - **16.** L'albicocca... esotica - **18.** Un Cesare cantante (iniz.) - **20.** Più semplicemente "nome di persona" - **22.** Un intelligente primate - **23.** La posta elettronica con valore legale - **24.** Affermata - **25.** Nome femminile - **28.** Un energico rimprovero - **29.** Arma a ripetizione - **30.** La Colbert di "Accadde una notte" - **31.** Città del Texas - **32.** Laici senza pari - **33.** Balli - **34.** Quelle boreali sono splendide - **35.** Ci sono quelli della mente - **36.** Fiume africano - **38.**



Government Furnished Material - **41.** L'Eugenio di un romanzo di Puskin - **44.** Sale e scende con le azioni - **45.** Un atollo delle Maldive - **48.** Città francese in Normandia - **49.** Abito maschile da cerimonia - **50.** bleu, celebre dipinto di Edward Hopper con protagonista un clown - **52.** Un film di Luc Besson - **54.** Magnetic Resonance Imaging (sigla) - **56.** Basic Service Set - **57.** Deciso diniego - **58.** La "ginnastica" ... chi chuan - **59.** Pianissimo sullo spartito - **60.** Le consonanti dell'emiro - **61.** Chiudono i cortei.

Sudoku

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

Le nostre promozioni



a pagina 10



a pagina 14



a pagina 24



a pagina 26



a pagina 32



a pagina 34



a pagina 40

Le nostre promozioni

ACC Sandoz
compresse effervescenti
20% di sconto
Validità 3 mesi



a pagina 2

NeoCitran
influenza - raffreddore
20% di sconto
Validità 3 mesi



a pagina 4

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



a pagina 6

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



a pagina 6

Fluimucil
tosse grassa
20% di sconto
Validità 3 mesi



a pagina 8

Otrivin
Rhinum Plus - Spray
20% di sconto
Validità 3 mesi



a pagina 16

Bisolvon
sciroppi
20% di sconto
Validità 3 mesi



a pagina 18

Broncho-Vaxom
20% di sconto
Validità 3 mesi



a pagina 32

Le nostre promozioni



a pagina 8



a pagina 8



a pagina 12



a pagina 14



a pagina 16



a pagina 18



a pagina 24



a pagina 26

SANDOZ



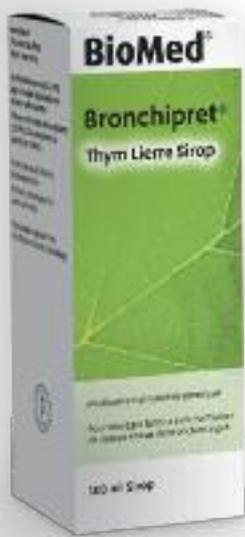
Risparmiare
in modo sano
con i Sandoz generici

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

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.