



FARMACIE SPAZIOSALUTE

attualità e benessere

La rivista delle 28 farmacie SpazioSalute al vostro servizio



Dicembre 2017

Solmucalm® Tosse grassa

Dormire anziché tossire.

Visto
in TV

Riposare la notte, espettorare al mattino.

www.tossegrassa.ch



Solmucalm
Tosse grassa
20% di sconto
Validità 3 mesi



Sciroppo – Scioglie il muco e calma la tosse.*

- Privo di coloranti, alcol, lattosio e glutine.
- Senza zuccheri cariogeni, adatto ai diabetici.
- Facile da aprire grazie al nuovo tappo a vite.
- Gusti per grandi e piccoli.

* Associa per la prima volta le proprietà mucolitiche e antiossidanti della N-acetilcisteina con l'effetto sedativo e calmante della clorfenamina in uno sciroppo per la tosse.

Questo è un medicamento. Chieda consiglio ad uno specialista e legga il foglietto illustrativo.



sommario

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore,

vorremmo raccontarvi una delle diverse leggende sulla storia del panettone:

il cuoco al servizio di Ludovico il Moro fu incaricato di preparare un sontuoso pranzo di Natale al quale erano stati invitati molti nobili del milanese. Sfortunatamente il dolce fu dimenticato per errore nel forno e quasi si carbonizzò. Alla disperazione del cuoco, Toni, un piccolo sguattero, propose di portare in tavola il pane che aveva preparato per festeggiare con la sua famiglia, esso era stato preparato con il lievito madre restante al quale aveva aggiunto uova, zucchero un po' di uva sultanina e cedro candito.

Il dolce ebbe molto successo, e il Duca e la sua sposa vollero sapere come il cuoco avesse cucinato la prelibatezza. Dovette ammettere che non si trattava di una sua produzione ma che era il "Pan dal Toni", che nel tempo il nome del prodotto si trasformò in "panettone".

All'interno troverete una ricetta per deliziarvi nella preparazione del panettone.

Cogliamo l'occasione per porgere i nostri migliori auguri per i giorni di festa e di gioia del Natale, e per un Buon Anno 2018.

Buona lettura.

Farmacisti Spazio Salute

www.farmaciespaziosalute.ch

L'artrosi della colonna vertebrale	5	
spazio salute		
Il tecnico comunale	11	
spazio salute		
L'influenza 2017/18	15	
spazio salute		
Tonsille e tonsilliti	19	
spazio salute		
Farmacie Spazio Salute	24	
spazio farmacie		
La ricetta del panettone	31	
spazio salute		
Inclusione handicap ticino	32	
spazio associazioni		
Nez Rouge al vostro servizio	35	
spazio salute		
Consigli d'acquisto	36	
spazio convenienza		
Un aiuto concreto	39	
spazio salute		
Giochi	41	
spazio giochi		
Giochi bambini	43	
spazio giochi		
Le nostre promozioni	44	
spazio promo		

Dicembre 2017

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



FARMACIE
SPAZIOSALUTE

Spazio Salute sul Web

Scopri le nostre iniziative, i buoni regalo, le offerte speciali, scarica la rivista.

Su www.farmaciespaziosalute.ch le farmacie SpazioSalute sono ancora più vicino a te...



www.farmaciespaziosalute.ch

L'artrosi della colonna vertebrale

Le malattie osteoarticolari, in particolare quelle che colpiscono la colonna vertebrale, rappresentano uno dei più importanti problemi sanitari del nostro paese per la loro diffusione, l'evoluzione cronica, i possibili esiti invalidanti, lo scadimento della qualità della vita e gli elevati costi socio-economici.

Di fronte a una patologia di così vasta portata, con le importanti implicazioni che essa comporta, ha assunto sempre maggiore importanza la necessità di una diagnosi precoce e soprattutto di un inquadramento diagnostico corretto per consentire un'impostazione razionale del programma terapeutico. L'approccio corretto ai malati con malattie osteoarticolari della colonna vertebrale, deve avvalersi della cultura diagnostica del medico, basata sull'utilizzo sapiente dell'esame clinico del paziente e sull'uso razionale della diagnostica strumentale (radiografie, risonanza magnetica, TAC, esami di laboratorio ecc.) e delle proposte terapeutiche (dalla fisioterapia, alla terapia del dolore, all'intervento chirurgico). In questo articolo descriveremo i quadri clinici più comuni legati all'artrosi (non all'artrite) della colonna vertebrale.

Cenni di anatomia della colonna vertebrale

Nel linguaggio di tutti i giorni usiamo indifferentemente il termine "colonna vertebrale", che nel nostro immaginario evoca una struttura "molto solida e importante", oppure "spina dorsale", termine che evoca piuttosto una struttura delicata "come la spina di un pesce". La realtà sta nel mezzo. Sinteticamente la colonna vertebrale è costituita anteriormente da sette vertebre cervicali, dodici vertebre toraciche (o dorsali), cinque vertebre lombari e dall'osso sacro (composto da diverse vertebre fuse insieme). I dischi intervertebrali sono strutture cartilaginee, interposte tra ogni vertebra, che possiamo assimilare a una "guarnizione" e che stabilizzano e allo stesso tempo garantiscono una flessibilità della co-

lonna vertebrale insieme alle faccette articolari che si trovano posteriormente. Le strutture anteriori (vertebre e dischi) e le strutture posteriori (faccette articolari, lamine e spinose) sono collegate lateralmente con dei ponti ossei che si chiamano "peduncoli". L'insieme di queste tre strutture delimita il "canale spinale" dove, come il tronco di un albero, decorre il "midollo spinale" (da non confondere con il "midollo osseo" che produce le cellule del sangue e si trova proprio "nell'osso"). Possiamo quindi assimilare il nostro "asse nervoso" a un "albero maestoso" composto da una "chioma" che è il cervello e che "comanda il corpo", il "tronco" che è il midollo spinale e dai "rami", cioè le radici nervose, che fuoriescono lateralmente dal midollo, escono fuori dalle vertebre e si uniscono a formare i nervi che ci fanno articolare le braccia (radici cervicali) e le gambe (radici lombari che vanno a formare il nervo sciatico). In realtà il midollo spinale propriamente detto termina a livello della dodicesima vertebra toracica (cono midollare) e la sua prosecuzione è una "coda di cavallo", composta da numerose ra-

Dr. Med. Gianmarco Colombo
Spec. FMH in Chirurgia ortopedica
e Traumatologia dell'apparato
locomotore
info@spineticino.ch

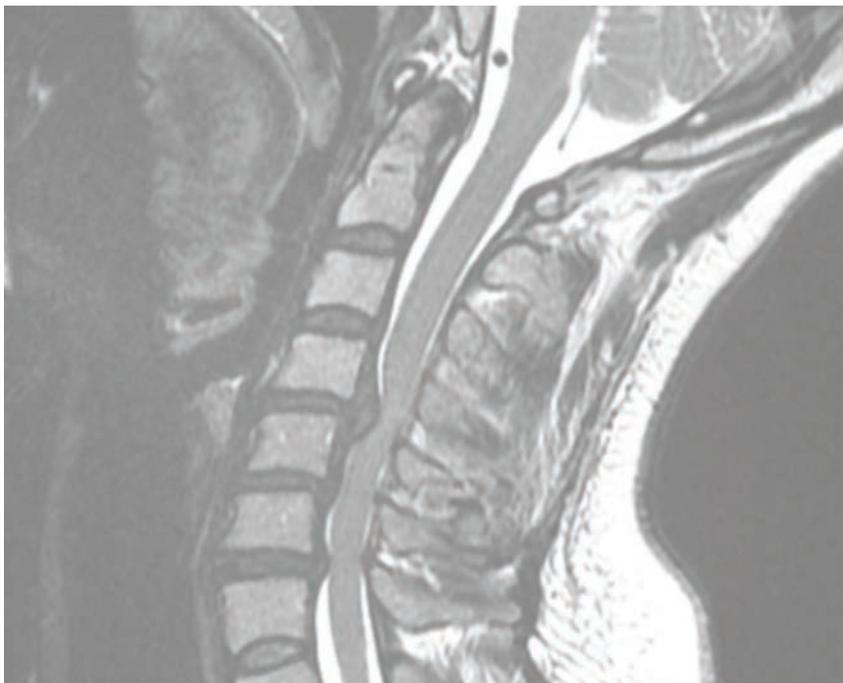
Dr. Med. Massimo Rosati
Spec. FMH Neurochirurgia e
Terapia Interventistica del Dolore
massimo.rosati@bluewin.ch

Dr. Med. Duccio Boscherini
Spec. FMH Neurochirurgia
studio@boscherini.ch

Dr. Med. Maurizio Pintucci
Spec. FMH Neurochirurgia
mpintucci@arsmedica.ch

Clinica Ars Medica di Gravesano
T +41 91 611 62 11
info@arsmedica.ch

Figura 1:
compressione midollare C4-C5 su
ernia discale



Doppia azione contro il raffreddore



**Triofan
Spray**
20% di sconto
Validità 3 mesi



Leggere il foglietto illustrativo.

Vifor
Vifor Consumer Health SA
CH-1752 Villars-sur-Glâne

Allevia il mal di testa attraverso un'azione mirata



**Algifor
Liquid caps 400**
20% di sconto
Validità 3 mesi



Leggere il foglietto illustrativo.

Vifor
Vifor Consumer Health SA
CH-1752 Villars-sur-Glâne

dici nervose, che galleggia nel "liquor cerebrospinale" ed è racchiusa dalle "meningi". Il midollo spinale e i suoi rami, cioè radici nervose e nervi, se sofferenti perché compressi da ernie del disco e/o artrosi esuberante delle vertebre e delle faccette articolari, possono determinare dolori irradianti dalla colonna vertebrale agli arti superiori e/o inferiori, diminuzione della sensibilità e anche diminuzione di forza di gruppi muscolari (paresi) o perdita completa della motilità (paralisi o plegia).

La cervicaglia, la cervicobrachialgia e la mielopatia

La "cervicaglia" e cioè "il dolore cervicale" è un po' meno frequente del dolore lombare e compromette di meno la capacità lavorativa. Può essere causato da contratture muscolari, da infiammazioni dei legamenti, problemi degenerativi dei dischi intervertebrali e delle faccette articolari. Di solito compare all'improvviso dopo qualche movimento inusuale o dopo un lavoro gravoso, ma può comparire acutamente anche nel sonno. Inoltre può essere provocato da traumi, il più frequente dei quali è il "colpo di frusta" (tamponamento stradale), fratture e malattie reumatologiche. Il dolore cervicale può anche associarsi a una cefalea che dalla nuca s'irradia fino alla regione frontale e talvolta al volto e ciò trova una spiegazione anatomica nella mescolanza di fibre sensitive provenienti dalle prime radici della colonna cervicale con quelle della radice oftalmica (occhio) del nervo trigemino nella sua radice discendente. In questi casi è molto efficace l'infiltrazione mirata delle faccette articolari C2-C3 eseguita dallo specialista di terapia interventistica del dolore. La "cervicobrachialgia" consiste in un "dolore cervicale che s'irradia all'arto superiore" con eventuale combinazione di diminuzione della sensibilità e della forza di gruppi muscolari del braccio. Molto spesso la cervicobrachialgia è determinata da un'ernia discale cervicale oppure da una "stenosi" e cioè da un "restringimento su

base artrosica" dei forami intervertebrali che permettono la fuoriuscita delle radici nervose dal midollo spinale. Spesso queste due patologie sono associate. In questi casi, mettendo da parte le prime misure più ovvie messe in atto dal curante e cioè farmaci antiinfiammatori e fisioterapia, la terapia del dolore infiltrativa mirata delle radici nervose sotto controllo radiologico appare estremamente efficace. Se con la terapia infiltrativa mirata non si ottiene un beneficio soddisfacente e piuttosto duraturo in genere è arrivato il momento di rimuovere la causa del dolore chirurgicamente. La mielopatia (sofferenza del midollo) cervicale e toracica (più rara) è spesso determinata da un'ernia discale o da processi artrosici che comprimono centralmente il midollo spinale, ma anche da altre malattie neurologiche e reumatologiche. Il midollo spinale cervicale è "la linfa" delle radici nervose che si distribuiscono agli arti superiori e inferiori e quindi una sua sofferenza può manifestarsi, oltre che con dolore, con disturbi, a volte insidiosi, che si manifestano con caduta di oggetti dalle mani, disturbi di sensibilità, perdita di equilibrio, impaccio nei movimenti e nel cammino, fino a disturbi della funzione vescicale. La "mielopatia" deve essere trattata chirurgicamente, nel senso che la causa deve essere rimossa per evitare che la sofferenza del midollo comporti una paralisi progressiva degli arti superiori e inferiori. In generale, nei casi di mielopatia su causa compressiva (ernia discale, osteofiti, fratture) la rimozione precoce della causa può impedire la progressione dei danni e in alcuni casi anche consentire un miglioramento dei disturbi (se l'intervento chirurgico è precoce).

Rachide dorsale e lombare

L'acquisizione della postura verticale o la capacità di estendere contemporaneamente tronco, anche e gambe e quindi la deambulazione bipedale, rappresentano la massima trasformazione nella storia dell'uomo. Gli umani sono i soli vertebrati a poter mantenere la po-



Figura 2: rimozione disco e sostituzione con tassello in carbonio C4-C5



SACH.BIBI.17.04.0189

DIARREA?
FLORA INTESTINALE ALTERATA?
NON RESTATE INERTI.

4 in 1

Agisce contro la diarrea
Rigenera la flora intestinale alterata
Protegge l'intestino durante l'assunzione di antibiotici
Inibisce batteri nocivi per l'intestino



www.bioflorin.ch

Bioflorin®
PER IL BENESSERE DELLA FLORA INTESTIALE.

È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

SANOFI

Raffreddati?
Nasobol® libera le vie
respiratorie ed agisce
contro il raffreddore.



027385-11/2012



Nasobol®

Sotto forma di compresse effervescenti per inalazione
e di spray contro il raffreddore. Libera le vie respiratorie
ed agisce contro il raffreddore.

Legga il foglietto illustrativo.

sanofi-aventis (svizzera) sa, 1214 Vernier GE

SANOFI CONSUMER HEALTH CARE

sizione eretta che ha portato a diverse trasformazioni come l'orientamento del forame ovale rispetto al rachide cervicale o il passaggio lombosacrale. Rispetto a altri vertebrati l'uomo possiede una colonna vertebrale con curve opposte che permettono il mantenimento della posizione in maniera ergonomica. La lordosi lombare non viene riscontrata in altre specie che possiedono una colonna costituita da una singola lunga cifosi che non permette di camminare come un bipede. Il bacino fa da tramite tra la lordosi lombare e l'estensione delle anche con minimo dispendio di forze. In alcune persone questa proprietà è maggiore rispetto a altre in base a parametri legati alla geometria del bacino che restano costanti nell'arco della vita. I primi a definire la geometria pelvica sono stati Duval e Beaupère che hanno capito l'importanza di meccanismi compensatori del bacino per ovviare alla statica alterata del nostro corpo per i cambiamenti degenerativi. Le differenti morfologie posturali causano specifiche patologie quali artrosi o discopatie con conseguente sbilanciamento nel piano sagittale. Il baricentro si sposta in avanti, la lordosi lombare diminuisce, la cifosi dorsale aumenta, il bacino retroverte e le ginocchia si piegano. Inoltre la fragilità delle ossa e le fratture osteoporotiche accelerano queste mutazioni. La medicina e la chirurgia della colonna vertebrale hanno lo scopo di ripristinare queste geometrie in modo da ricreare posizioni ergonomiche per evitare cadute, permettere uno sguardo orizzontale e alleviare l'affaticamento muscolare. Le tecniche sono molteplici con la possibilità di accedere alla colonna vertebrale per via anteriore, posteriore o laterale. I fissaggi avvengono con viti, barre e gabbie in modo da ricreare forme fisiologiche ma che inevitabilmente uniscono delle vertebre e la struttura perde la flessibilità originaria incidendo su meccanismi compensatori che devono essere presi in considerazione nella pianificazione di un intervento. Per esempio la mobilità dell'anca è prioritaria e l'innesto di una protesi in questa articolazione dovrebbe essere discusso insieme al chirurgo spinale per non

compromettere la retroversione del bacino. I materiali sono diventati sempre più performanti e permettono anche la creazione di fissazioni su misura per il paziente. Le viti possono essere completate con l'introduzione di cemento osseo per garantire la tenuta. In sala operatoria la sicurezza del paziente è prioritaria con l'accompagnamento di un neuromonitor che visualizza le funzioni motorie in modo da evitare compressioni di strutture nervose durante manovre di riposizionamento. Anche nelle sale operatorie l'era del computer e della digitalizzazione da qualche anno è diventata preponderante e le viti, le gabbie e le osteotomie di vertebre possono essere controllate con apparecchiature tipo TAC che creano immagini delle strutture ossee nelle 2 e nelle 3 dimensioni per una maggiore accuratezza durante l'inserimento di questi materiali. Con tali tecnologie di navigazione la maggiore precisione è confermata anche nella letteratura medica e l'ottenimento delle immagini richiede solo 13 secondi. Questa tecnologia di ultima generazione permette anche di sfruttare accessi chirurgici mini-invasivi informando il chirurgo sui punti d'entrata delle viti e sul loro posizionamento. Il futuro sarà probabilmente la robotica di cui si vedono già apparecchiature in circolazione ma con il rischio di non assistere il chirurgo, ma di volerlo sostituire. Questo comporterebbe una minor conoscenza dell'anatomia e delle procedure base durante il periodo di apprendimento, mancherebbe quindi il doppio controllo, quello manuale e quello digitale.

*Dr. Med. Gianmarco Colombo
Dr. Med. Massimo Rosati
Dr. Med. Duccio Boscherini
Dr. Med. Maurizio Pintucci*

E potrete presto ricominciare a lavorare.



Pretuval C
20 compr. eff. e 20 compr.
20% di sconto
Validità 3 mesi



L.CH.MKT.CC.08.2016.0915

Pretuval® influenza & raffreddore C allevia mal di testa e dolori agli arti, raffreddore, febbre e tosse secca.

È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.
Bayer (Schweiz) AG, 8045 Zürich



Supradyn® energy



Supradyn energy
30 compr. eff. e 90 compr.
20% di sconto
Validità 3 mesi



Ricostituisce e attiva in caso di carenza vitaminica

Grazie all'apporto extra di vitamine essenziali e sali minerali.

Sono dei medicinali omologati.
Leggere i foglietti illustrativi.



L.CH.MKT.CC.01.2017.1113



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

www.supradyn.ch

Il tecnico comunale

Il tecnico comunale - la sicurezza nelle costruzioni legata al rilascio dell'abitabilità.

Il tecnico comunale esperisce il sopralluogo finale in ambito del rilascio del permesso di abitabilità di uno stabile giunto al termine dei lavori. Questo documento permette ai proprietari e ai futuri inquilini di occupare definitivamente lo spazio abitativo, commerciale o qualunque sia la destinazione d'uso. L'abitabilità è l'ultimo atto formale esperito dall'Autorità prima di concedere l'accesso alla costruzione ai suoi futuri avventori.

Questo processo necessita di una serie di verifiche dirette in loco abbinati alla consegna di determinati documenti cartacei, attestazioni e quant'altro, necessari a conferire le relative garanzie di sicurezza che devono imperativamente essere attese e perseguite con la fine dei lavori in una costruzione.

In particolare, in questa fase di collaudo, viene prestata particolare attenzione anche alle principali tematiche toccate dall'Ufficio prevenzione infortuni, tematiche che soprattutto sono inerenti alla sicurezza delle persone e all'antinfortunistica più in generale. Di norma, questi aspetti sono già oggetto di approfondimento nelle fasi che precedono la costruzione, ovvero nella fase più burocratica della domanda di costruzione o quella di cantiere.

I temi di maggior spessore, considerato che un Ufficio tecnico si limita alle tematiche più generali, sono sicuramente il rispetto delle normative in ambito protezione delle cadute, l'applicazione delle misure di sicurezza dei vetri, le dimensioni e le caratteristiche delle scale, così come il controllo dei documenti che attestano la conformità dell'impianto elettrico, la norma relativa alla polizia del fuoco o ad esempio la certificazione dell'impianto ascensore.

I parapetti, così come tutti i manufatti atti a proteggere le persone da possibili cadute, devono soddisfare la norma SIA 358 e in altri casi, più legati ai camminamenti e passaggi

stradali, le norme VSS ed in particolare la SN 640 568.

I vetri sottostanno ai disposti della SIA 331 e bisogna quindi certificare che gli stessi siano resistenti allo sfondamento, se impiegati come protezione alle cadute, che non generino lame, in caso di rottura (vetro float), che possano generare gravi ferimenti, per i vetri ubicati al di sotto di un metro di altezza dal pavimento finito. La certificazione del tipo di vetro impiegato, a dipendenza del suo utilizzo, è dunque determinante ai fini della sicurezza per le persone. Ad esempio il vetro utilizzato come parapetto per un balcone, oltre a non essere pericoloso in caso di rottura, deve anche essere in grado di trattenere la persona dalla caduta nel vuoto e prestare quindi delle caratteristiche anti-sfondamento. Le scale restano uno di quegli elementi della costruzione, fondamentali, che necessitano già da subito una progettazione molto attenta ai dettagli. Infatti una scala mal concepita può aumentare notevolmente il rischio di caduta dei suoi avventori. Le dimensioni delle scale vincolano poi la pianificazione corretta degli spazi restanti di un condominio o una casa, per questi motivi sono fondamentali le



Pascal Agostinetti
Capodelegato upi
per la Svizzera meridionale

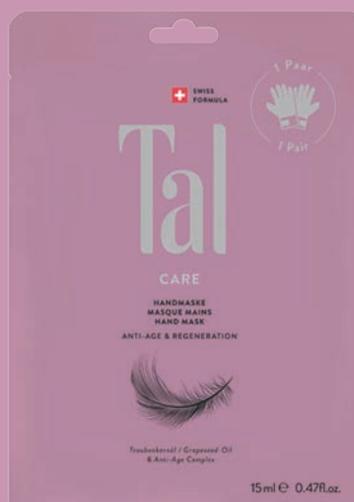


ALPINE MASKS CONCEPT



FACE CARE

MASCHERA PER IL VISO CON
OLIO DI VINACCIOLI



HAND CARE

MASCHERA MANI CON
OLIO DI VINACCIOLI



Tal
Face care - Hand care
20% di sconto
Validità 3 mesi



WWW.TAL.CH

Stati influenzali?

Oscillococcinum®: come **prevenzione**,
sin dai primi sintomi (febbre, brividi,
dolori muscolari) o in caso di
stato influenzale conclamato.



Oscillococcinum
20% di sconto
Validità 3 mesi



PER TE E PER TUTTA
LA TUA FAMIGLIA.

BOIRON®

Boiron SA, 3007 Berna
www.boiron-swiss.ch

È un medicamento omologato. Rivolgersi allo specialista e leggere il foglietto illustrativo.

spazio salute

conoscenze di base per una corretta concezione. Adattamenti da apportare a lavori finiti, risultano a volte di difficile esecuzione.

La sistemazione esterna di un edificio o di una casa monofamiliare deve essere anche oggetto di controllo attento, considerata la possibile presenza di bambini. I parchi gioco, nei condomini superiori a 8 appartamenti, le piscine esterne, devono sottostare alle rispettive normative della fattispecie poiché potenziali elementi a rischio d'infortunio.

Altri parametri di sicurezza, come ad esempio la sicurezza degli impianti elettrici, sono prodotti dagli specialisti tramite l'allestimento del rispettivo RaSi (rapporto di sicurezza) in base all'OIBT (Ordinanza sugli impianti a bassa tensione 2002) e la Legge sugli impianti elettrici. Per quanto invece attiene la sicurezza in ambito antincendio, polizia del fuoco, il costruttore deve consegnare un rapporto redatto da uno specialista riconosciuto, che attesti la conformità della costruzione in base alle normative dall'Associazione degli Istituti cantonali di assicurazioni antincendio (AAICA).

Conseguite tutte queste certificazioni, e il rispetto della costruzione appena ultimata in base alle norme del settore, il Tecnico comunale rilascia l'abitabilità dello stabile.

L'upi raccomanda che i criteri di sicurezza vengano sempre rispettati e che gli stabili costruiti anni or sono vengano risanati al fine di raggiungere la sicurezza richiesta.

Un utile strumento per verificare se la propria abitazione risponde ai criteri di sicurezza è il nostro opuscolo "Lista di controllo per la sicurezza in casa", art. no. 3.026; scaricabile da internet www.upi.ch o richiedibile in formato cartaceo sempre via internet o telefonando al n. 031 390 22 22.

L'ufficio prevenzione infortuni è volentieri a disposizione per rispondere ad eventuali domande che potrebbero sorgere. Quasi tutti i comuni ticinesi dispongono di un delegato/a upi alla sicurezza al quale rivolgersi. In casi particolari e di elevato rischio, potete contattare p.agostinetti@upi.ch, capodelegato upi per la Svizzera meridionale.

Pascal Agostinetti



Tosse da raffreddamento?

La tosse è sgradevole e fastidiosa, impedendo spesso di dormire bene. La tosse non è una malattia, bensì un sintomo. Mediante lo stimolo della tosse e il conseguente colpo di tosse, il corpo cerca di mantenere libere le vie respiratorie e di sbarazzarsi del muco e delle sostanze estranee.

Dovete tossire continuamente e non riuscite a liberarvi dal muco denso? Lo sciroppo **Bisolvon®** dal gradevole aroma di ciliegia libera a fondo le vie respiratorie dal muco viscoso. Sciogliendo il catarro bronchiale, agevola la respirazione e attenua lo stimolo della tosse. **Bisolvon®** è disponibile anche come sciroppo **Bisolvon®KIDS** dall'aroma fruttato di fragola, per bambini dai 2 anni.

Pratiche da portare con sé: le capsule **Bisolvon® Ambroxol retard**. Grazie alle 1000 microperle contenute in ogni capsula, **Bisolvon® Ambroxol retard** offre un sollievo duraturo: la capsula agisce per tutto il giorno.

La notte non riuscite a dormire perché siete infastiditi da una tosse tenace e persistente? **Bisolvon®** offre anche uno sciroppo e pastiglie gommose per la tosse secca. **Bisolvon® Dextrometorfan** placa lo stimolo a tossire e vi permette di dormire bene.



Bisolvon
Tutta la gamma
20% di sconto
Validità 3 mesi



Sono dei medicinali omologati. Leggere il foglietto illustrativo - Sanofi-aventis (svizzera) SA, 1214 Vernier

Nexcare™

COLDHOT™



Nexcare
ColdHot
20% di sconto
Validità 3 mesi

Alleviare il dolore naturalmente.



99% GEL BIODEGRADABILE*



* per 84/449/EEC

I cuscini in gel Nexcare™ COLDHOT™ costituiscono un tipo di trattamento semplice, efficace e naturale del dolore.

Sono adatti per l'uso del caldo e del freddo, sono riutilizzabili e alleviano immediatamente il dolore.



www.nexcare.ch

3M

Influenza 2017/18

L'influenza è una malattia provocata da virus del genere *Orthomixovirus*, che infettano le vie aeree (naso, gola, polmoni). È un'infezione alle vie respiratorie causata da virus dell'influenza dei tipi A e B, che circolano soprattutto in inverno. È molto contagiosa, perché si trasmette facilmente attraverso goccioline di muco e di saliva, con tosse e starnuti, ma anche semplicemente parlando vicino a un'altra persona, o per via indiretta, attraverso il contatto con mani contaminate dalle secrezioni respiratorie.

L'influenza rappresenta un serio problema di sanità pubblica e una rilevante fonte di costi diretti e indiretti per l'attuazione delle misure di controllo e la gestione dei casi e delle complicanze della malattia ed è tra le poche malattie infettive che, di fatto, ogni persona sperimenta più volte nel corso della propria esistenza, indipendentemente dallo stile di vita, dall'età e dal luogo in cui vive.

In Svizzera, come nel resto d'Europa, l'influenza si presenta con epidemie annuali durante la stagione invernale. Casi sporadici possono verificarsi anche al di fuori delle normali stagioni influenzali, anche se nei mesi estivi l'incidenza è trascurabile.

Per le persone a rischio, l'influenza è una malattia tutt'altro che innocua. In Svizzera, ogni anno, l'influenza stagionale provoca in media da 100 000 a 250 000 consultazioni mediche, da 1000 a 5000 ospedalizzazioni e fino a 1500 decessi (UFSP, 2013). Il 90 % di questi decessi colpisce la fascia di età superiore ai 65 anni. L'intensità e la gravità delle epidemie d'influenza possono variare di anno in anno.

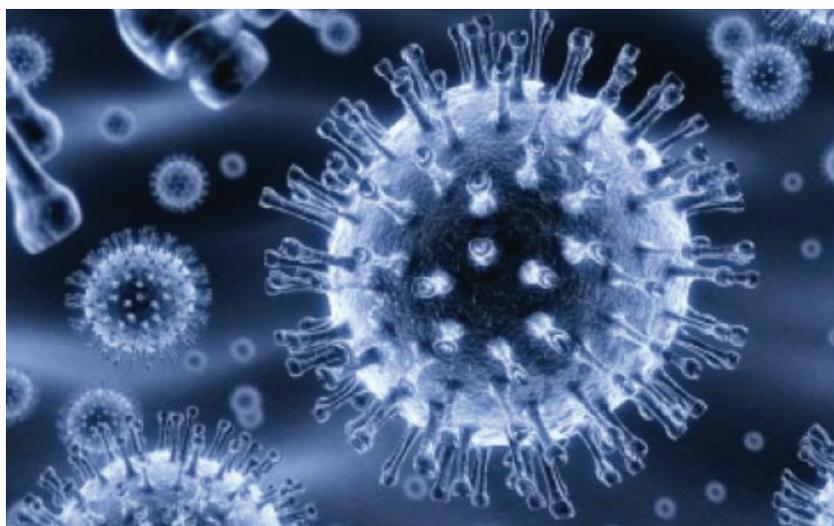
In base ai dati relativi alle diverse stagioni influenzali, la curva epidemica generalmente raggiunge il picco all'inizio del mese di febbraio, colpendo soprattutto la popolazione in età pediatrica (0-4 e 5-14 anni), con un'incidenza cumulativa che decresce all'aumentare dell'età (sino a raggiungere il valore minimo negli ultra 64enni).

I casi severi e le complicanze dell'influenza sono, tuttavia, più frequenti nei soggetti al di sopra dei 65 anni di età e con condizioni di rischio come, ad esempio, il diabete, le malattie immunitarie o cardiovascolari e respiratorie croniche. Alcuni studi hanno messo in evidenza un aumentato rischio di malattia grave nei bambini molto piccoli e nelle donne incinte. Tuttavia, casi gravi di influenza si possono verificare anche in persone sane, che non rientrano in alcuna delle categorie citate.

Il Centro europeo per il controllo delle malattie (ECDC) stima che, in media, circa 40 mila persone muoiano prematuramente ogni anno a causa dell'influenza in Unione europea. Il 90% dei decessi si verifica in soggetti di età superiore ai 65 anni, specialmente tra quelli con condizioni cliniche croniche di base.

Alla base dell'epidemiologia dell'influenza c'è la marcata tendenza di tutti i virus influenzali a variare, cioè ad acquisire cambiamenti nelle proteine di superficie, che permettono loro di aggirare la barriera costituita dall'immunità presente nella popolazione con esperienza pregressa di infezione; ciò spiega perché l'influenza possa ripetutamente colpire la popolazione e causare ricorrenti epidemie, la cui unica prevenzione resta la profilassi vaccinale. Questo spiega, inoltre, perché la vaccinazione va ripetuta ogni anno.

Farmacisti Spazio Salute





Klorane

20% di sconto

Validità 3 mesi



Il meglio dalla natura per capelli belli e sani

LABORATOIRES

KLORANE



I più preziosi estratti delle piante

Estratti delle piante da produzioni al 100% sostenibili

Klorane si impegna mondialmente per l'uomo e la natura

Plastica riciclabile e formulazioni biodegradabili

Pelle esigente?

In qualunque caso Excipial®



Excipial

Olio di mandorle

20% di sconto

Validità 3 mesi



Excipial®-cura per la pelle secca e molto secca

Excipial® Lozione all'olio di mandorle

+ Contiene olio di mandorle naturale e preziosi lipidi per proteggere la pelle dalla disidratazione.

Excipial® - il concetto di trattamento di alta qualità, così unico come la vostra pelle.



Fatevi consigliare dalla vostra farmacia o drogheria di fiducia.
www.excipial.ch

EXCIPIAL®

GALDERMA

19778-ES-01

Sulla base dei dati di laboratorio relativi ai virus circolanti, annualmente l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) da indicazioni sulla composizione del vaccino da utilizzare, poi richiamata nella circolare ministeriale.

I virus influenzali A e B, responsabili di malattia nell'uomo, vanno incontro, infatti, a frequenti e permanenti cambiamenti del loro assetto genetico, determinando la comparsa di stipti nuovi dal punto di vista antigenico.

I cambiamenti antigenici possono essere:

- di minore entità ("*drift* antigenici"); sono frequentissimi e portano costantemente alla comparsa di ceppi responsabili delle epidemie influenzali che si susseguono di anno in anno
- di maggiore entità ("*shifts* antigenici"); si verificano, di fatto, solo per i virus di tipo A, non riguardano i virus del tipo B e sono responsabili della comparsa di nuovi sottotipi di virus influenzali con caratteristiche antigeniche molto diverse rispetto ai virus precedenti.

I virus "mutati" sono dotati di potenziale pandemico, cioè della capacità di provocare epidemie estese in breve tempo a tutta la popolazione del globo. Le caratteristiche del tutto nuove rispetto ai virus circolanti, infatti, fanno sì che la popolazione umana non abbia alcuna protezione immunitaria (acquisita naturalmente o per effetto della vaccinazione) nei loro confronti.

La vaccinazione è il mezzo più efficace e sicuro per prevenire l'influenza e ridurre le complicanze.

Poiché i virus dell'influenza cambiano spesso, la vaccinazione va ripetuta ogni anno.

In inverno, però, circolano anche altri virus che provocano febbre e raffreddore, spesso scambiati per influenza. Contro questi virus il vaccino non è efficace, perché protegge solo da quelli influenzali.

Sulla base dei ceppi virali circolanti e sull'andamento delle sindromi simil-influenzali nel mondo, il **Global Influenza Surveillance Network** dell'OMS, in collaborazione con i



National Influenza Centres (NIC) aggiorna ogni anno la composizione del vaccino antinfluenzale.

Per la stagione 2017-2018 la composizione vaccinale è la seguente:

- A/Michigan/45/2015 (H1N1) - nuova variante
- A/Hong Kong/4801/2014 (H3N2) - presente anche nel vaccino 2016/2017
- B/Brisbane/60/2008 (lineaggio B/Victoria) - presente anche nel vaccino 2016/2017.

Per quanto riguarda i sintomi, anche l'influenza 2017-2018 sarà caratterizzata da febbre, accompagnata da brividi, sudorazione, dolori muscolari, spossatezza generale, mal di gola, tosse, naso che cola (rinorrea), mal di testa, inappetenza e, in alcuni casi, nausea, crampi addominali, vomito e diarrea. Tali sintomi si manifestano generalmente dopo un breve periodo di incubazione (da 1 a 4 giorni); caratterizzati da un esordio brusco ed improvviso. La febbre risulta particolarmente alta durante le prime 24 ore, protraendosi generalmente per 2 o 3 giorni. Per quanto riguarda invece gli altri sintomi, possono persistere fino a due settimane, con naso chiuso, tosse, e generale senso di affaticamento. Nel giro di 7 giorni dall'esordio dell'influenza, si tende comunque a considerare il paziente guarito.

Farmacisti SpazioSalute



Mal di gola? Deglutizione dolorosa? Raucedine?



Mebucaïne
Comprese per la gola
20% di sconto
Validità 3 mesi



**CON 3 AZIONE CONTRO
IL MAL DI GOLA**

- ▶ Analgesica
- ▶ Disinfettante
- ▶ Antibatterica



Mebucaïne[®] f: Principi attivi: Tirotricina, cetilpiridinio, ossibuprocaina; Al gusto di menta
Mebu-Lemon[®] e Mebu-Cherry[®]: Principi attivi: Tirotricina, cecrimonio bromuro, lidocaina; Al gusto di limone e ciliegia

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

GSK Consumer Healthcare Schweiz AG

CHCH/MEBU/001/17/16



Otrivin[®] Raffreddore



Libera il naso in minuti



Otrivin
Spray doseur
20% di sconto
Validità 3 mesi



Respirare liberamente
per **12** ore

È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

GSK Consumer Healthcare Schweiz AG

CHCH/CHOTR/0021/17a

Tonsille e tonsilliti

Le tonsille sono organi linfoghiandolari situati a livello di bocca e faringe. Con il termine linfoghiandola si intende un organo avente funzione antinfettiva ed immunitaria; il compito delle tonsille, in particolare, è quello di proteggere l'organismo dai patogeni che possono invadere i tessuti attorno agli orifizi delle cavità nasale e orale. Altre linfoghiandole comuni, presenti nel corpo umano, sono i linfonodi.

Le tonsille si distribuiscono in diverse zone, tra il cavo orale e la faringe, pertanto, sono identificate da nomi diversi in base alla loro posizione; si hanno in particolare:

- **le tonsille palatine**, in numero di due (nel linguaggio comune, quando si parla genericamente di tonsille si intendono le tonsille palatine);
- **la tonsilla (rino)faringea** (nel linguaggio comune, viene spesso chiamata adenoide, e quando appare infiammata, quindi ingrossata, si parla di adenoidi);
- **la tonsilla linguale**.

Le tonsille sono agglomerati cospicui di tessuto linfoide, tanto che possono essere considerate veri e propri organi. A livello faringeo, per una maggiore completezza di informazione, a zone con tali addensamenti si alternano aree meno fitte di tessuto linfoide (a questo livello si parla nello specifico di *tessuto adenoideo*).

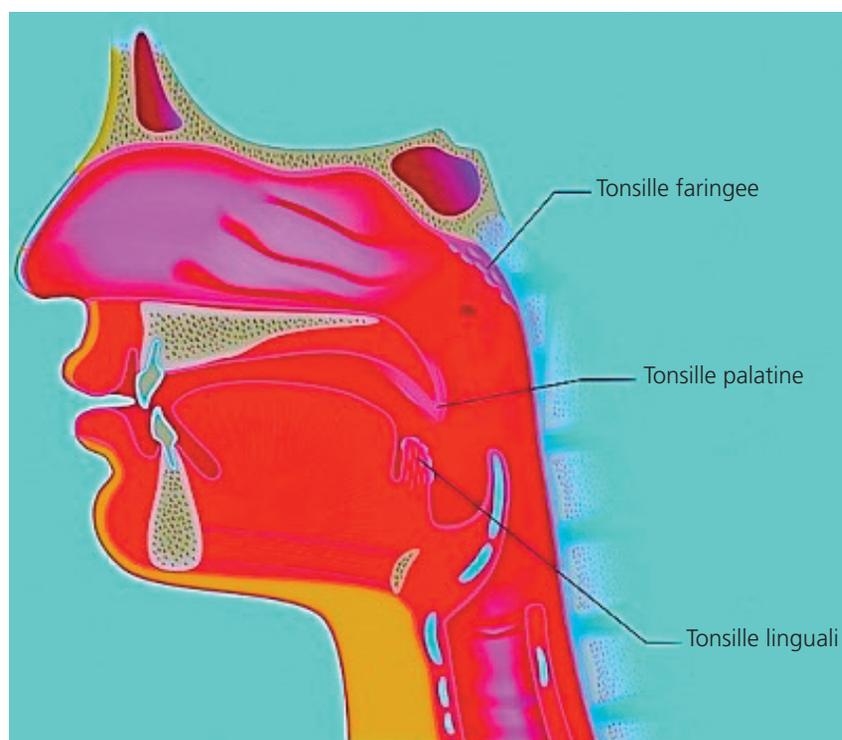
Il tessuto linfoide (noto anche come tessuto linfatico o linforeticolare) è composto in gran parte da cellule dette linfociti, sostenute da una fitta rete connettivale. Nello specifico, a livello tonsillare si riconosce una impalcatura connettivale dotata di capillari, arteriole e vene. In essa prendono posto i follicoli linfoidi (o linfatici), che sono aggregati di linfociti, cioè di cellule con funzione antinfettiva ed immunitaria.

La **tonsilla palatina** forma una massa ovoidale. Forma e dimensioni ricordano quelle di

una mandorla e ciò spiega perché sia nota anche come amigdala, termine di origine greca che indica appunto la mandorla. Nel corpo umano vi sono due tonsille palatine, che alloggiato in modo simmetrico in una regione chiamata istmo delle fauci. Questa zona mette in comunicazione bocca e faringe; è formata da strutture arcuate e, ai lati di esse, si trovano appunto le tonsille palatine. Data la loro posizione, le palatine sono le uniche tonsille visibili. Le dimensioni precise di una singola tonsilla palatina possono variare da individuo a individuo; i dati medi riportano tali misure.

La superficie della tonsilla palatina è rivestita dalla mucosa faringea. La mucosa è la porzione di tessuto a contatto diretto con il lume degli organi cavi animali. L'epitelio che riveste la mucosa faringea è classificato come pavimentoso stratificato, cioè formato da cellule appiattite sovrapposte. Tramite le analisi istologiche dell'epitelio tonsillare si possono notare delle cavità, dette cripte, anche molto

Farmacisti Spazio Salute



Un toccasana per la gola e per la voce.

SWISS  MADE



Grether's Pastilles
20% di sconto
Validità 3 mesi

Con la ricetta originale del 1850 solo ingredienti base selezionati, come glicerina vegetale, succo di frutta naturale e alga rossa Agar Agar, vengono lavorati con delicatezza e tanta cura. Dopo tre mesi di maturazione le pastiglie sviluppano il loro aroma intenso, la loro morbidezza e il loro effetto benefico.

Grether's Pastilles sono disponibili in quattro deliziosi varietà alla frutta.

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

Doetsch Grether AG • CH-4002 Basel • www.grethers-pastilles.ch

Occhi secchi?

Bepanthen®

Collirio

Idrata e lenisce occhi secchi e irritati.

Bepanthen collirio
20% di sconto
Validità 3 mesi



Bepanthen®

Collirio

Hyaluronate de sodium 0,15% et dexpanthénol 2%

Pour une meilleure humidification de l'œil, à l'effet calmant et apaisant

20x0,5ml

- sans agent conservateur
- convient aux porteurs de lentilles de contact
- récipients monodoses pratiques



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

LCH-MKT/CCT/1.2016.1034

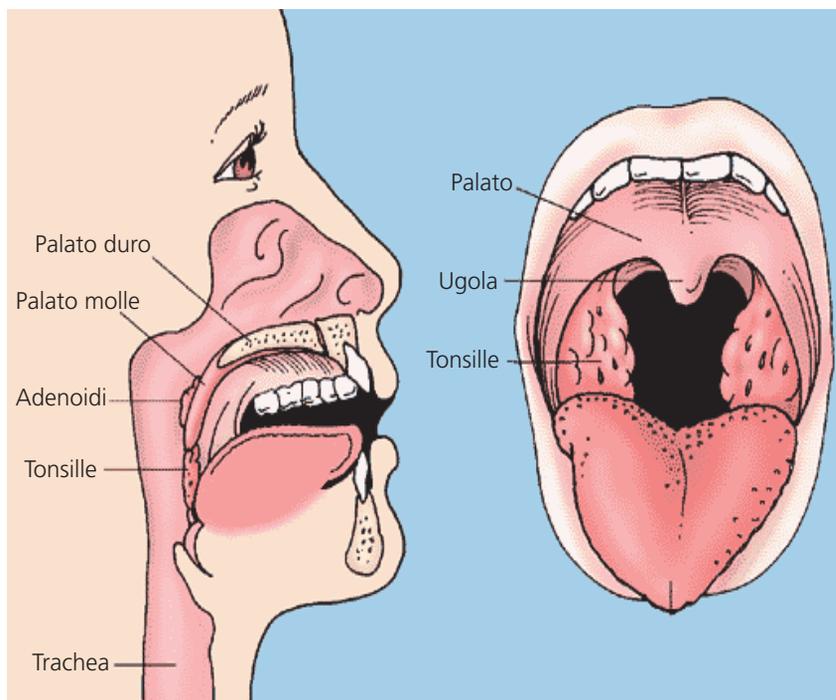
profonde. Tali strutture consentono di ampliare la superficie di contatto con ciò che penetra dall'esterno nel cavo orale, permettendo un'azione più efficiente contro germi e batteri. All'interno delle cripte si raccolgono, infatti, il secreto mucoso contenente le cellule del sistema immunitario.

La **tonsilla faringea** si trova a livello della rinofaringe, cioè la parte superiore della faringe, tra la volta faringea e la faccia superiore del palato. È chiamata anch'essa amigdala (faringea in questo caso) in virtù della sua forma, simile a quella di una mandorla; più comunemente è nota come adenoide. Allo stesso modo della tonsilla palatina, la sua struttura istologica prevede la presenza di cripte. Si tratta di un organo particolare: dopo la nascita si sviluppa progressivamente sino al 7-8° anno, epoca alla quale comincia ad atrofizzarsi in modo naturale fino quasi a scomparire, in alcuni casi, in età adulta.

La **tonsilla linguale** si trova dietro e alla base della lingua. Tale zona è ricoperta da agglomerati follicolari, cioè da tessuto linfoide, tra i quali si insinuano dei solchi circolari. In questi solchi sono contenute le cripte tonsillari, profonde circa 2-3 mm. Come la tonsilla faringea, anche quella linguale subisce un processo di involuzione a partire dall'età di circa 14 anni. Attorno ai 20 anni, la riduzione della tonsilla linguale è completa, tanto che ne rimangono solo alcuni follicoli di piccole dimensioni.

Le tonsille, unitamente ad altri ammassi linfoidi locali (piccole isole di tessuto linfatico che le collegano tra loro), costituiscono l'anello linfatico di Waldeyer.

Per la loro posizione, situata all'inizio delle vie respiratorie e di quelle digerenti, e per la loro composizione linfoide, le tonsille rivestono un ruolo ben preciso: sono le prime barriere di difesa contro germi e batteri che penetrano dall'esterno, attraverso l'aria e le sostanze alimentari. L'azione antinfettiva ed immunitaria



è favorita dalla presenza delle cripte. I motivi sono due:

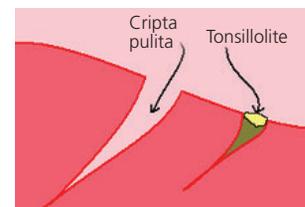
- Le invaginazioni, o cavità, aumentano la superficie di contatto tra epitelio tonsillare e patogeni esterni. In questo modo, l'azione antinfettiva è più efficiente.
- L'epitelio delle cripte produce, all'interno delle stesse, un'infiltrazione linfocitaria. Ciò garantisce una reazione immunitaria del tipo antigene-anticorpo.

Le tonsille sono particolarmente attive nei bambini fino alla pubertà.

Le patologie sono indicate con il termine generico di tonsilliti. Esse interessano il tessuto linfoide delle tonsille, dando luogo ad un'inflammazione.

Più precisamente si parla di:

- Tonsilliti, quando l'inflammazione colpisce le tonsille palatine e linguali.
- Adenoiditi, quando la flogosi colpisce la tonsilla faringea.



Protetti a tutto tondo in caso di secchezza oculare.

Similasan

In caso di sensazione
di avere dei granelli di
sabbia negli occhi.



Sono dei medicinali omologati. Leggere i foglietti illustrativi.
In Svizzera consulenza nelle farmacie e drogherie. Similasan AG

PER UN SOLLIEVO DI GIORNO!

MAL DI GOLA?

E PRIMA DI ANDARE A DORMIRE!



Strepsils[®] Dolo

Spray

Spruzzare 3 nebulizzazioni nella gola ogni 3 fino a 6 ore.
La dose giornaliera non deve superare le 5 applicazioni.

Sono medicinali omologati. Leggere il foglietto illustrativo.

Reckitt Benckiser (Switzerland) AG, CH-8304 Wallisellen

Inoltre, le tonsilliti vanno distinte in:

- Tonsilliti palatine acute:
 - Tonsillite catarrale acuta
 - Tonsillite streptococcica
 - Tonsillite parenchimatosa
 - Ascesso peritonsillare
- Tonsilliti linguali acute:
 - Tonsillite linguale catarrale acuta
 - Tonsillite linguale suppurativa

Per le adenoiditi, si parla soltanto di adenoidite acuta.

Ciascuna di queste infiammazioni presenta delle caratteristiche distintive, pertanto se ne descriveranno soltanto le caratteristiche generali.

Le tonsilliti palatine acute e quella linguale catarrale acuta sono, in genere, conseguenti a casi di raffreddamento. Fa eccezione l'ascesso peritonsillare, per il quale si parla di scarsa igiene orale. Sono tutte causate da una proliferazione batterica (streptococco, pneumococco e stafilococco) a livello locale, solitamente nelle cripte. Si possono osservare, in chi contrae queste infiammazioni, sintomi quali: febbre, tosse, dolore nel deglutire, ipertrofia (cioè ingrossamento) delle tonsille ed ingiallimento del tessuto tonsillare. La tonsillite linguale suppurativa, invece, è causata da un corpo estraneo.

Merita maggiore attenzione l'adenoidite acuta, in quanto colpisce di solito lattanti e bambini. Infatti, a partire dai 12-14 anni di età, la tonsilla faringea comincia un processo di involuzione. La causa scatenante consiste nella proliferazione di germi a livello della rinofaringe, a seguito di raffreddamento. Il sintomo più significativo è la difficoltà di respirazione, più intensa nei lattanti rispetto ai bambini.

Infine, una condizione patologica non grave, in quanto di origine non batterica, è l'alitosi criptico-caseosa. Si verifica a carico delle tonsille palatine e colpisce maggiormente gli adolescenti per un motivo strettamente le-

gato al processo di atrofia delle tonsille: infatti, alla riduzione del tessuto linfoide non corrisponde una contemporanea riduzione dell'impalcatura delle cripte. Di conseguenza, le cripte sono vuote e il cibo vi si annida all'interno. A ciò segue un processo di putrefazione, che si manifesta con alito cattivo. Le tonsille diventano giallastre, ma sono assenti i sintomi di dolore e febbre.

L'ingrossamento delle tonsille, l'infiammazione a carico delle stesse e l'ingrossamento dei linfonodi determinano inoltre oggettive difficoltà nella deglutizione, rendendo il momento dei pasti (specie nel caso di bambini) un vero e proprio supplizio.

Per evitare di debilitare ulteriormente l'organismo e accelerare il processo di guarigione, ecco dunque gli alimenti consigliati in caso di tonsillite acuta:

- liquidi (acqua, brodi e tisane a temperatura ambiente, succhi di frutta, ecc.)
- passati di verdura, creme e vellutate
- frullati di frutta
- gelati, sorbetti e granite
- alimenti probiotici (yogurt, kefir, tofu, ecc.)

Più in generale, via libera a tutti quei cibi facili da ingerire e ad effetto rinfrescante, come ad esempio formaggi morbidi spalmabili. Da evitare sono invece gli alimenti a consistenza croccante, che potrebbero 'graffiare' il cavo orale, accentuandone l'infiammazione. Altrettanta attenzione bisogna prestare ai cibi piccanti ed al consumo di tè, caffè ed alcool, che andrebbero evitati. Un ottimo consiglio è infine quello di restare a riposo e limitare il più possibile il fumo di sigaretta.

Farmacisti Spazio Salute



Luganese



Farmacia dell'Aeroporto



Farmacia Sant'Antonio



Farmacia Centro Grancia



Farmacia Tosi



Farmacia Cattaneo



Farmacia di Breganzona Planfarm



Farmacia di Besso



Farmacia del Parco



Farmacia Federale



Farmacia Internazionale



Farmacia Internazionale



Farmacia Malcantonese



Farmacia Tamaro



Farmacia Lepori



Farmacia San Marco

Agno

Via Lugano 21
Tel. 091 605 65 64

Bissone

Contrada Busi 3
Tel. 091 649 80 00

Grancia

Parco commerciale Grancia
Tel. 091 994 72 43

Gravesano

Via San Pietro 1
Tel. 091 605 26 81

Lugano

Via Luvini 7
Tel. 091 923 66 38

Lugano

Via Gemmo 3
Tel. 091 966 41 21

Lugano

Via Besso 23a
Tel. 091 966 40 83

Lugano

Viale Carlo Cattaneo 11
Tel. 091 922 80 30

Massagno

Via San Gottardo 90
Tel. 091 966 17 25

Lugano

Piazza della Riforma 10
Tel. 091 923 87 91

Melide

Via Pocobelli 15
Tel. 091 649 94 80

Ponte Tresa

Via Lugano 14
Tel. 091 606 32 31

Rivera

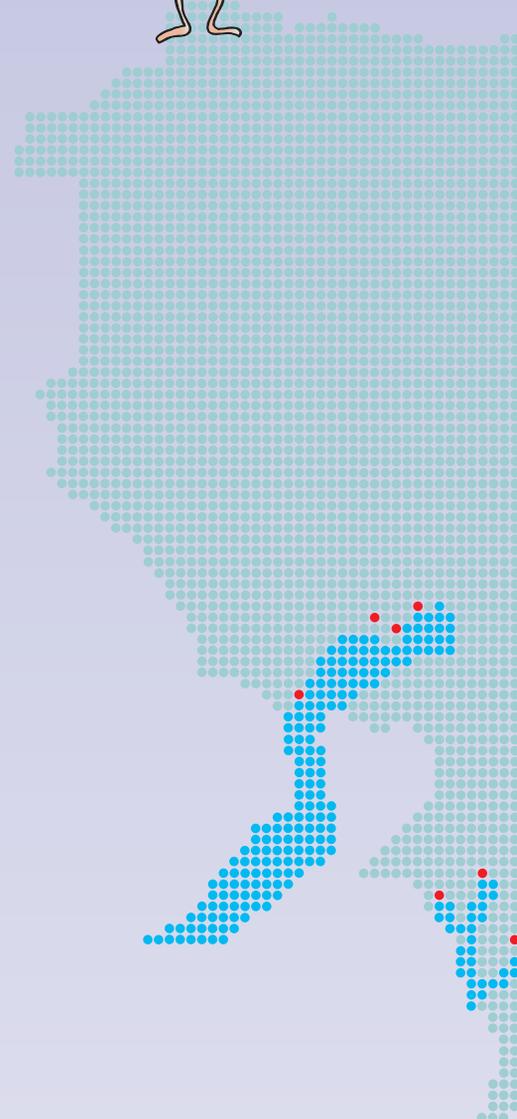
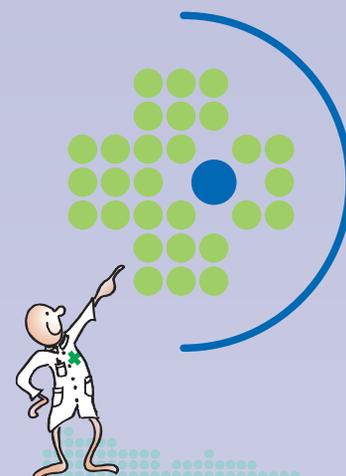
Via Cantonale
Tel. 091 946 44 11

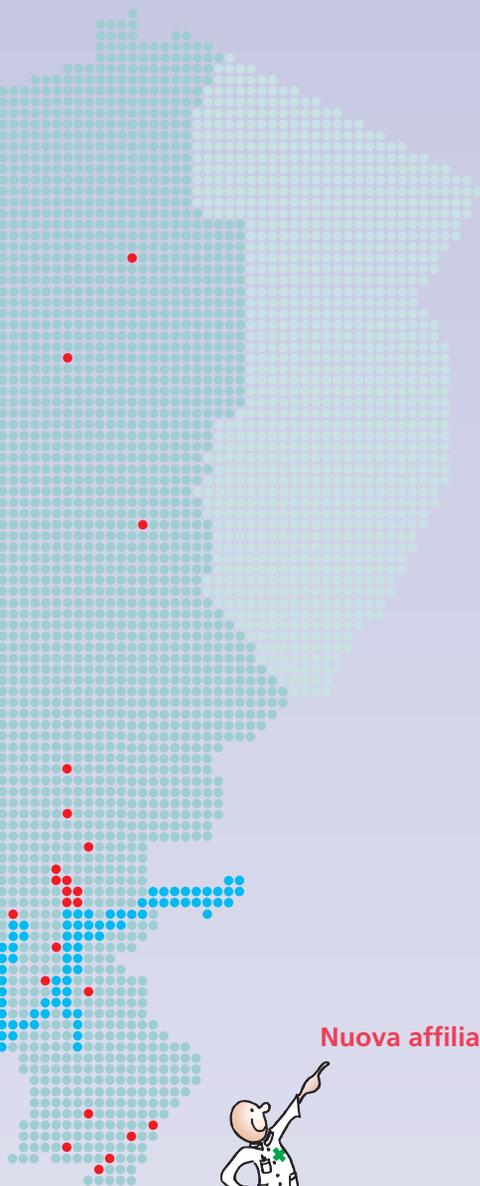
Tesserete

Via Canonica
Tel. 091 943 19 21

Vezia

Stabile ai Cedri
Tel. 091 967 19 19





Nuova affiliata



Bellinzonese e Tre Valli



Farmacia Centrale

Biasca

Via Pini 18
Tel. 091 862 12 12



Farmacia Cugini

Giubiasco

Largo Libero Olgiati 83
Tel. 091 857 12 51



Farmacia Serravalle

Malvaglia

Via Campagna
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 del Corso

Chiasso

Piazza Bernasconi 5
Tel. 091 683 69 21



Farmacia San Gottardo

Chiasso

Corso San Gottardo 11
Tel. 091 682 86 77



Farmacia Giardino

Coldrerio

Via Mercole 6
Tel. 091 646 94 64



Farmacia Quisisana

Novazzano

Via Marcetto 3
Tel. 091 682 03 23



Farmacia Serfontana

Serfontana

Centro Serfontana
Tel. 091 683 05 05



Farmacia Santa Chiara

Vacallo

Via Gen. Guisan 2
Tel. 091 683 72 43

spazio agenda

168 fortunati vincitori del concorso Calendario Spazio Salute 2017



Farmacia Aeroporto, Agno

IPad:

Bernasconi Alda, Via Strecia 8, 6959 Carabietta

Risalita:

Leoni Maddalena, Via Camara 36, 6932 Breganzona
Floyd Lucie, Casa Tiaré, 6915 Pambio Noranco
Cassina Luce, Via Quadrella 19, 6936 Cademario

Buono:

Semperbon M. Pia, Via Casarico 3/Agnuzzo, 6933 Muzzano
Casartelli Linda, Via Cimo 14, 6992 Cimo

Farmacia Serfontana, Serfontana

IPad:

Chiappero Marisa, Via Barözz 10, 6963 Besazio

Risalita:

Bianchi Orianna, Via F. Rusca 6, 6833 Vacallo
Coduri Serena, Via Stramonte 16b, 6854 S. Pietro di Stabio
Bigotti Ketty, Via Aldo Piffaretti 11 H, 6853 Ligornetto

Buono:

Ghezzi Maria Rosa, 6832 Pedrinata
Bellini Luciano, Via Sottobisio 12c, 6828 Balerna

Farmacia Bianda, Brissago

IPad:

Khan Luciana, Rossorino, 6614 Brissago

Risalita:

Cagna Susi, Via Costa di Fuori 9b, 6614 Brissago
Stiglio Mariangela, Via Crodolo 30, 6614 Brissago
Pellanda Stefano, Via Fransiolo 3, 6614 Brissago

Buono:

Subotic Slavica, Via Leoncavallo 11, 6614 Brissago
Franco Storelli, Costa di Mezzo 74, 6614 Brissago

Farmacia Sant'Antonio, Bissone

IPad:

Della Santa Mario, Via Campione 8, 6816 Bissone

Risalita:

Bolis Serenalla, Via Marco 21 A, 6911 Campione d'Italia
Negri Massimo, Via Gardiscia 2, 6921 Rovio
Massabò Anna, Via Campione 31, 6916 Bissone

Buono:

Muratore Elisabetta, Via Cavernago 6, 6911 Campione d'Italia
Hofer Mariateresa, Via Collina 50, 6816 Bissone

Farmacia Varini, Locarno

IPad:

Aquini Sofia, Via Domenico Galli 12, 6600 Locarno

Risalita:

Petrozzi Luciano, Via Serafino Balestra 34 c, 6600 Locarno
Looser Ilaria, Via Gallinazza 7, 6600 Locarno
Passalacqua Maria, Via Balestra 22, 6600 Locarno

Buono:

Schmitter Angelika, Via Saliciolo 17, 6598 Tenero
Pasini Daniela, Via della Pace 3, 6600 Locarno

Farmacia Internazionale, Lugano

IPad:

Bastianelli Cesarina, Via Beltramina 18a, 6900 Lugano

Risalita:

Vogt Graziella, Via Clemente Maraini 9, 6900 Lugano
Verda Leila, Via Mondadisico 9, 6928 Manno
Dotesio Cristina, Via Lücc 21, 6936 Cademario

Buono:

Tarelli Elisa, Via alle Caragne 2, 6900 Lugano
Coletto Maria Cristina, Via Vanoni 1, 6900 Lugano

Farmacia San Gottardo, Chiasso

IPad:

Riva Evelina, Vicolo Pozzolo 2, 6833 Vacallo

Risalita:

Capoferri Samanta, Via Sottobisio 12b, 6828 Balerna
Scatà Stella Maria, Via G. Guisan 19a, 6830 Chiasso
Quaglia Marisa, Via Guisan 19, 6830 Chiasso

Buono:

Cristinelli Margherita, Via Bossi 32, 6830 Chiasso
Modena Enrica, Piazza Boffalora, 6830 Chiasso

Farmacia Grancia, Grancia

IPad:

Montrasio Piera, Via Gianed 6, 6945 Origgio

Risalita:

Boiani Tiziano, Via Camoghè 41, 6593 Cadenazzo
Barblan Mirko, Via Cadempino 18, 6926 Montagnola
Fossati Stefania, Via Grancia 12, 6916 Grancia

Buono:

Dozio Stefania, Via San Mattia 10, 6926 Montagnola
Pedrotti Paola, Strada Sapell 1, 6915 Pambio Noranco

Farmacia Centrale, Biasca

IPad:

Mottini Rita, Via Case Sulgioni 27, 6710 Biasca

Risalita:

Sala Marina, Via Stefano Franscini 14, 6710 Biasca
Sassella Nadine, Via Campaccio 87, 6713 Malvaglia
Malingamba Ramiza, Via Pasquerio 38, 6710 Biasca

Buono:

Simoni Romana, Via Morinon 3, 6710 Biasca
Vanetti Carla, Via della Pietra 11, 6707 Iragna

Farmacia San Marco, Vezia

IPad:

Fernandez Giusi, Via S. Martino 2, 6943 Vezia

Risalita:

Rinaldi Isolina, Via Daldini 6, 6943 Vezia
Folly Nathalie, Via San Gottardo 30, 6943 Vezia
Amaro Sylvie, Via Lugano 28, 6953 Lugaggia

Buono:

Antognoli M. Luisa, Via Daldini 5, 6943 Vezia
Pedretti Sandro, Scuola d'equitazione, 6945 Origgio - Lugano

Farmacia Breganzona, Breganzona

IPad:

Foiadelli Rosanna, Via Vergiò 23, 6932 Breganzona

Risalita:

Barletto Maria, Via Lucino 7, 6932 Breganzona
Gianola Maria, Via San Gottardo 28, 6900 Lugano
Devecchi Bellini Beatrice, Via Costera 15, 6932 Breganzona

Buono:

Bertolini François, Via Crevuglio 25 d, 6932 Breganzona
Ceconi Claudio, Via Roncaccio 11, 6806 Sigirino

Farmacia Tosi, Gravesano

IPad:

Santos Cristina, Via Cantonale 35e, 6928 Manno

Risalita:

Mercolli Erica, Via Masma, 6938 Vezio
Tognina Loretta, Via Nosello 17a, 6928 Manno
Isella Alessandra, Via Orti 8, 6900 Lugano

Buono:

Collura Simona, Via S. Martino 26c, 6943 Vezia
Conti Silvia, Via Cantonale 48, 6930 Bedano

Farmacia Cattaneo, Lugano

IPad:

Bianchi Gherardo, Via Risciana 18, 6925 Gentilino

Risalita:

Pavlova Eleonora, Via Minudra 14, 6912 Pazzallo
Campana Johnny, Via Centro Scolastico 9, 6965 Cadro

Buono:

Weber Nadia, Via D. Fontana 8a, 6900 Lugano
Labocchetta Giuseppe, Via A Baroffio 6, 6900 Lugano
Lepori Marilena, Via Lema 10, 6900 Massagno

Farmacia Cugini, Giubiasco**IPad:**

Antorini Gualtiero, ai Casgnò 24b, 6528 Camorino

Risalita:

Wüthrich Franziska, Via Chicherio 5, 6500 Bellinzona
Santini Gianni, La Strecia 3, 6583 St Antonio Morobbia
Beltrametti Mirella, In Muntagna 29, 6528 Camorino

Buono:

Jorio Charlotte, Viale 1814 - 10, 6512 Giubiasco
Crotta Laura, Via alla Fraccia 4, 6512 Giubiasco

Farmacia Federale, Massagno**IPad:**

Schmied Robert, Via Tesserete 7, 6900 Massagno

Risalita:

Giamboni Milena, Via Gerso 19, 6900 Lugano
Roos Tiziana, Via Miravalle 16a, 6900 Massagno
Murialdo Marisa, Via Selva 8, 6900 Massagno

Buono:

Della Vecchia Franco, Via Rodrèe 6, 6900 Massagno
Butti Annalisa, Via Lisano 6, 6900 Massagno

Farmacia Malcantonese, Ponte Tresa**IPad:**

Oneida Andina-Cruz, Nucleo 13, 6980 Croglio

Risalita:

Sommelca Maria, Via Lugano 17, 6988 Ponte Tresa
Rossi Marina, Via Oncela 2, 6977 Sessa
Caravatti Mario, Nucleo 7 Monteggio, 6998 Termine

Buono:

Argenziano Clelia, Via San Martino 3, 6943 Vezia
Merli Elena, Madonnone 20, 6989 Purasca

Farmacia Besso, Besso**IPad:**

Wulf Amanda, Via Lucerna 4, 6900 Lugano

Risalita:

Ryva Alija, Vai al Nido 1, 6900 Lugano
Pellegrinelli Angela, Cagiallo Nucleo 67, 6955 Cagiallo
Piona Rosella, Via al Nido 8, 6900 Lugano

Buono:

Annovazzi Ortelli Miranda, Via Cortivallo 10a, 6900 Lugano
Tognetti-Valnegri Karin, Via Cortivallo 19, 6900 Lugano

Farmacia Verbano, Minusio**IPad:**

Chiappella Barbara, Via delle Vigne 52d, 6648 Minusio

Risalita:

Bernardi Mattia, Via Cadogno 12, 6648 Minusio
Rolf Ursula, Res. Cà di Ferro app A8, Via Simen 78, 6648 Minusio
Finotti Jole, Via Municipio 6, 6648 Minusio

Buono:

Tamburlini Giuseppina, Via San Gottardo 96, 6648 Minusio
Gutacker Michaela, Via Pozzaracchia 15, 6648 Minusio

Farmacia Internazionale, Melide**IPad:**

Glavas Dina Via G. Pocobelli 4, 6815 Melide

Risalita:

Riva Manila, Via Doyro 4, 6815 Melide
Mantese Mario, Via Cantonale 10, 6815 Melide
Gollub Jolanda, Via alla Costa 34, 6821 Rovio

Buono:

Masciari Angelo, 6817 Maroggia
Rajower Doris, Via Agli Orti 1, 6815 Melide

Farmacia San Lorenzo, Losone**IPad:**

Gaiardelli Cinzia, 6656 Golino

Risalita:

Diella Grazia, Vicolo Motto 1, 6616 Losone
Meneveri Mauro, Via Muraccio 2, 6612 Ascona
Felice Francesco, Via Barchee 10, 6616 Losone

Buono:

Di Blasi Doris, Via delta 18, 6612 Ascona
Franceschini-Lanini Elisabetta, Via Eco 13, 6644 Orselina

Farmacia Santa Chiara, Vacallo**IPad:**

Pennestri Viviana, Via delle Ginestre 14, 6833 Vacallo

Risalita:

Vettorazzo Carla, Via Fornasette 3c, 6833 Vacallo
Piccioni Fausta, Via Pizzamiglio 18, 6833 Vacallo
Plata Dolores, Via Piotti 6, 6833 Vacallo

Buono:

Larotonda Lina, Via dei Lauri 6a, 6833 Vacallo
Meroni Stefano, Via Roggiana 56, 6833 Vacallo

Farmacia Del Parco, Lugano**IPad:**

Destefani Anne, Via Sorio 9, 6802 Rivera

Risalita:

Bulani Francesca, al Castel 12, 6947 Vaglio
Papa Norma, Castello, 6998 Monteggio
Callo Umberto, 6936 Cademario

Buono:

Difazio Gina, Viale Castagnola 21, 6900 Lugano
Nicoli Daniela, Via Bosciuro 12, 6962 Viganello

Farmacia Tamaro, Rivera**IPad:**

Colombo Rossano, Casa Tamaro, 6806 Sigririno

Risalita:

Pongelli Deborah, Via Rogina 19, 6803 Camignolo
Bartoli Paola, Via Pitanca 29, 6805 Vira Mezzovico
Marchi Ramona, Via Sorencino 17, 6802 Rivera Monte Ceneri

Buono:

Spalletta Croci Maspoli Silvia, Via Sottoclesia 37,
6802 Rivera Monte Ceneri
Galante Daniela, Via Cantonale 106, 6802 Rivera Monte Ceneri

Farmacia Del Corso, Chiasso**IPad:**

Schick Rudolf, Via Corti 6, 6828 Balerna

Risalita:

Giussani Adele, Via Simen 18, 6830 Chiasso
Taborelli Simona, Via La Corna 2, 6837 Caneggio
Terrenghi Maurizio, Via Campora 28, 6832 Seseglio

Buono:

Niosi Federica, Via PF Chiesa 10, 6833 Vacallo
Pedetti Paola, Viale Manzoni 8c, 6830 Chiasso

Farmacia Serravalle, Malvaglia**IPad:**

Martinetti Cesarina, 6713 Malvaglia

Risalita:

Mandioni Adriana, Via Cantonale 51g
Ambrosetti Martino, Via Campagna 50, 6713 Malvaglia
Guidinetti Luisella, Via Brugaio 95, 6713 Malvaglia

Buono:

Gargioni Johnny, Casella Postale 1325, 6710 Biasca
Rusconi Corinne, Via Brugaio 5, 6713 Malvaglia

Farmacia Giardino, Coldrerio**IPad:**

D'ottavio Roberto, Via Aldo Piffaretti 16, 6853 Ligornetto

Risalita:

Maldini Gabriella, Via Campagnola 67, 6877 Coldrerio
Giovanniello Giulia, Via Bolghetto 6, 6877 Coldrerio
Galli Katia, Via Maderno 12, 6825 Capolago

Buono:

Lauria Maria, Via Mola 14, 6877 Coldrerio
Maspoli Anselma, Via Beccaria, 6877 Coldrerio

Farmacia Lepori, Tesserete**IPad:**

Stampanoni Cleofe, Nucleo Bigorio 15, 6954 Bigorio

Risalita:

Battaglia Paolo, Casa Orione e Guanella 66, 6955 Cagiallo
Nesa Bettina, Via Pietro Lepori 38, 6950 Tesserete
Bernasconi Corinna, Via Ronchetto 16b, 6814 Cadempino

Buono:

Mini Armida, 6960 Odogno
Lusini Ornella, Lagarame 3, 950 Tesserete

Farmacia Ferregutti, Mendrisio**IPad:**

Del Bosco Luigi, 6872 Somazzo

Risalita:

Wanner Heidy, Via Vignalunga 4, 6850 Mendrisio
Piatti Gianni, CP 91, 6852 Genestrerio
Cremonini Romolo, Vicolo Bena 4, 6850 Mendrisio

Buono:

Bernasconi Irma, Via V. Vela 22, 6850 Mendrisio
Coste Renata, Via Selvetta 2C, 6850 Mendrisio

I 50 anni della Farmacia di Melide

Ebbene sì, la nostra **Farmacia Internazionale** di Melide compie 50 anni d'attività!

Ne è passata di acqua sotto il ponte diga da quando nel lontano settembre 1967 Fulvio Juri, pensò che Melide avesse bisogno di una farmacia individuando in una palazzina sulla via Pocobelli, il luogo ideale dove aprire la sua attività.

Negli anni 2000, Fulvio Juri ebbe il piacere di vedersi affiancare dalle due figlie farmaciste, Donatella e Patrizia, nella condotta dell'attività a Melide.

In quel tempo, Juri aveva già altre farmacie ma, sarà stato per il ridente borgo e per la simpatia della gente, quella di Melide fu sempre la sua preferita, fino alla sua scomparsa avvenuta nel 2011.

Dobbiamo ricordare il validissimo aiuto di valide Assistenti di Farmacia che allora come oggi oltre a competenti consigli regalano anche parole di conforto ed un sorriso a tutti i clienti Melidesi così pure ai numerosi turisti .

Da un anno, alle due figlie Juri si è aggiunto un altro farmacista, Cristian Cassinelli, che ha preso la gerenza della Farmacia.

I tre Farmacisti, affiancati da Felice, Cristina, Nadia e Ilaria, l'apprendista Emanuela sono sempre disponibili, con orario continuato, nel servire la clientela, con passione, amore ed entusiasmo.

Sabato 14 ottobre scorso, per sottolineare questo traguardo, la farmacia ha organizzato un momento enogastronomico per tutta la popolazione con specialità del territorio: formaggio leventinese prodotto da Germano Juri, fratello di Fulvio, abbinati alla polenta del Mulino di Maroggia e brasato, torta di pane del pasticciere Tiziano, hanno fatto la gioia del palato dei numerosi ospiti, il tutto cucinato e servito con maestria dall'Ente Manifestazioni Melide. A tutti i nostri Clienti un grande grazie con la promessa di servirvi ancora per altri 50 anni professionalmente e sempre con un sorriso.

Tutto il team della Farmacia di Melide



spazio agenda

Calendario 2018 con buoni regalo per oltre 100'000 CHF

Consegnando in una **farmacia Spazio Salute** il "Buono", che si trova in calce a ogni mese del "Calendario Spazio Salute", riceverete fino a esaurimento delle scorte:

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

Gennaio
Buono
MUM Deo roll-on
in collaborazione con Doetsch-Grether



Febbraio
Buono
Chewing-gum CB12 Boost White
in collaborazione con Meda



Marzo
Buono
Carmol caramelle
in collaborazione con Iromedica



Grande sorteggio
Montepremi CHF 15'000
Scrivete il vostro nome e indirizzo sul retro dei coupon e partecipate, nel mese di novembre, all'estrazione di molti premi offerti da Spazio Salute!



Staccate e consegnate
in una farmacia
Spazio Salute

2018 gennaio

1	giugno	in Agosto
2	marzo	in Basilica di S. Giuseppe II
3	giugno	in Lione
4	giugno	in Lione
5	giugno	in Lione
6	giugno	in Lione
7	giugno	in Lione
8	giugno	in Lione
9	giugno	in Lione
10	giugno	in Lione
11	giugno	in Lione
12	giugno	in Lione
13	giugno	in Lione
14	giugno	in Lione
15	giugno	in Lione
16	giugno	in Lione
17	giugno	in Lione
18	giugno	in Lione
19	giugno	in Lione
20	giugno	in Lione
21	giugno	in Lione
22	giugno	in Lione
23	giugno	in Lione
24	giugno	in Lione
25	giugno	in Lione
26	giugno	in Lione
27	giugno	in Lione
28	giugno	in Lione
29	giugno	in Lione
30	giugno	in Lione
31	giugno	in Lione

Buono

FARMACIE SPAZIOSALUTE

2018 febbraio

1	giugno	in Agosto
2	marzo	in Basilica di S. Giuseppe II
3	giugno	in Lione
4	giugno	in Lione
5	giugno	in Lione
6	giugno	in Lione
7	giugno	in Lione
8	giugno	in Lione
9	giugno	in Lione
10	giugno	in Lione
11	giugno	in Lione
12	giugno	in Lione
13	giugno	in Lione
14	giugno	in Lione
15	giugno	in Lione
16	giugno	in Lione
17	giugno	in Lione
18	giugno	in Lione
19	giugno	in Lione
20	giugno	in Lione
21	giugno	in Lione
22	giugno	in Lione
23	giugno	in Lione
24	giugno	in Lione
25	giugno	in Lione
26	giugno	in Lione
27	giugno	in Lione
28	giugno	in Lione
29	giugno	in Lione
30	giugno	in Lione

Buono

FARMACIE SPAZIOSALUTE

2018 marzo

1	giugno	in Agosto
2	marzo	in Basilica di S. Giuseppe II
3	giugno	in Lione
4	giugno	in Lione
5	giugno	in Lione
6	giugno	in Lione
7	giugno	in Lione
8	giugno	in Lione
9	giugno	in Lione
10	giugno	in Lione
11	giugno	in Lione
12	giugno	in Lione
13	giugno	in Lione
14	giugno	in Lione
15	giugno	in Lione
16	giugno	in Lione
17	giugno	in Lione
18	giugno	in Lione
19	giugno	in Lione
20	giugno	in Lione
21	giugno	in Lione
22	giugno	in Lione
23	giugno	in Lione
24	giugno	in Lione
25	giugno	in Lione
26	giugno	in Lione
27	giugno	in Lione
28	giugno	in Lione
29	giugno	in Lione
30	giugno	in Lione
31	giugno	in Lione

Buono

FARMACIE SPAZIOSALUTE



FARMACIE
SPAZIOSALUTE

**Le Farmacie Spazio Salute vi augurano Buone feste e
un felice Anno nuovo**

Finalmente arriva la neve!

**SANI PER
TUTTO L'INVERNO.**



*È un medicamento omologato.
Rivolgersi a uno specialista e leggere il foglietto illustrativo.
Janssen-Cilag AG, 6300 Zug

per es.
con rimedi
contro **nausea**
e **vomito**...



...o con
l'**aiuto rapido**[™]
in caso di
diarrea!
™L'effetto può manifestarsi
dopo circa 2 ore.



RIFORNIRE ORA LA FARMACIA DI CASA.

Ricetta per preparare il panettone

Ingredienti:

- 500 grammi di farina
- 200 grammi di zucchero
- 4 uova
- 3 tuorli
- 160 grammi di burro
- 15 grammi di lievito di birra
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 200 ml di acqua calda
- 150 grammi di uvetta
- 80 grammi di canditi (limone e arancia)
- Scorza di limone
- Un pizzico di sale

Cottura: 45 minuti

Preparazione: 7 ore

Preparazione:

Ecco una ricetta semplice per farlo in casa seguendo la tradizione. Preparare il panettone non è difficile, ci vuole solo un po' di tempo. Per farlo, dovete riservarvi almeno un pomeriggio, ma il risultato sarà sicuramente molto soddisfacente per voi e per la vostra famiglia!

Preparazione del panettone tradizionale

Primo impasto: sciogliete 10 grammi di lievito con l'acqua calda e unitelo a una parte della farina (circa 150 grammi). Impastate fino a ottenere un composto omogeneo e dategli la forma di una palla.

Prendete un coltello e tagliate l'impasto a croce. Avvolgetelo nella plastica trasparente e chiudetelo in una ciotola. Lasciatelo lievitare per un'ora in un luogo tiepido (circa 30°), finché non raddoppia il suo volume.

Secondo impasto: quanto il volume sarà raddoppiato riprendete a lavorare l'impasto e aggiungete 150 grammi di farina, 2 uova intere e altri 5 grammi di lievito. Montate tutto nella planetaria con la frusta a gancio, oppure a mano.

Una volta che avrete ottenuto un impasto corposo e non appiccicoso, aggiungete 100 grammi di zucchero e fatelo assorbire bene.

A quel punto unite 60 grammi di burro ammorbidito e impastate finché non si sarà amalgamato.

Una volta fatto questo, mettetelo a lievitare come avete fatto prima, avvolgendolo nella plastica e mettendolo in una ciotola coperta. Lasciatelo riposare altre 2 ore.



Terzo impasto: a questo punto prendete il secondo impasto e aggiungete 2 uova intere, 3 tuorli e la farina rimasta (200 grammi). Impastate e aggiungete lo zucchero e un pizzico di sale. A quel punto ammorbidite il burro rimasto e incorporatelo impastando per almeno 10 minuti.

A parte, inumidite l'uvetta, facendola rinvenire e lavate i canditi. Asciugate il tutto e unitela all'impasto insieme alla scorza di limone grattugiata e l'essenza di vaniglia. Amalgamate tutto e mettete di nuovo a lievitare finché il composto non raddoppia ancora le sue dimensioni. Ci vorranno circa 2 o 3 ore.

Quando tutti gli ingredienti saranno assorbiti, prendete uno stampo di carta e foderatelo con la carta da forno. Lasciatelo lievitare finché non avrà raggiunto i bordi dello stampo e poi infornate.

Cottura: lo dovete fare cuocere a 180 °C in un forno preriscaldato e nel piano più basso insieme a una ciotolina piena d'acqua. Prima di infornarlo fate di nuovo un taglio a croce sull'impasto e metteteci una noce di burro dentro. Lasciatelo cuocere per 45 minuti (ma ci può volere anche di più). Controllate la cottura con uno spiedino e poi toglietelo dal forno.

inclusione handicap ticino

inclusione handicap ticino
via Linoleum 7 – CP 572
6512 Giubiasco

T 091 850 90 90
info@inclusione-handicap-ticino.ch
www.inclusione-handicap-ticino.ch

È ormai passato quasi un anno da quando la Federazione Ticinese Integrazione Handicap (FTIA) ha cambiato ufficialmente il proprio nome in *inclusione handicap ticino*.

Scopo, attività, servizi, sede e contatti sono però rimasti invariati.

Obiettivo: una società inclusiva

Sono passati quasi 45 anni da quando la nostra associazione ha iniziato ad operare a favore delle persone con disabilità. Era il 1973. Ovviamente negli anni la società e la tecnologia si sono evolute ed anche il nostro ente è cambiato. Per questo motivo abbiamo deciso di rimarcare la trasformazione che sta avvenendo, soprattutto a livello culturale, modificando, da gennaio di quest'anno, il nostro nome e la nostra immagine. Lo scopo però resta sempre lo stesso: garantire la piena partecipazione delle persone con disabilità alla vita sociale e professionale del Cantone.

La scelta del nome

La persona prima dell'handicap, la diversità quale fonte di ricchezza per la società. È questo, in sintesi, il significato del concetto di inclusione. Modificare il nome dell'associazione significa quindi segnare il passo, riconoscere ed anticipare i cambiamenti nonché l'evoluzione della società. Indubbiamente sottolinea anche il nostro impegno nell'applicare correttamente la Convenzione ONU sui diritti delle persone con disabilità ratificata dalla Svizzera il 15 aprile 2014. La Convenzione ONU è infatti il primo grade trattato del XXI secolo. Si tratta di uno strumento concreto che consente di eliminare le discriminazioni e le violazioni dei diritti umani. Ovviamente, ci auguriamo che il cambiamento non avvenga unicamente sulla carta, ma che il concetto di inclusione si ancori nelle menti dei singoli cittadini favorendo una piena partecipazione a 360° delle persone con disabilità.

La nostra visione nella nuova veste grafica

La nuova immagine rappresenta una serie di tasselli, tutti irregolari e tutti diversi fra loro, che

simboleggiano la diversità umana in tutte le sue sfaccettature. La forma può essere pure interpretata come un insieme di spirali che evolvono, crescono e che rappresentano la società. Chi invece ci vede un fiore sa che la natura è irregolare ma bellissima e che cresce rigogliosa in armonia. Il tassello giallo, un po' dentro e un po' fuori, rappresenta la nostra associazione che si batte ogni giorno per difendere i diritti delle persone con disabilità promuovendo una cultura inclusiva. Il tassello è volutamente a metà strada: oggi non abbiamo ancora raggiunto la piena inclusione sociale e professionale delle persone con handicap, quindi inclusione handicap ticino continuerà ad impegnarsi con perseveranza e determinazione.

Cosa facciamo

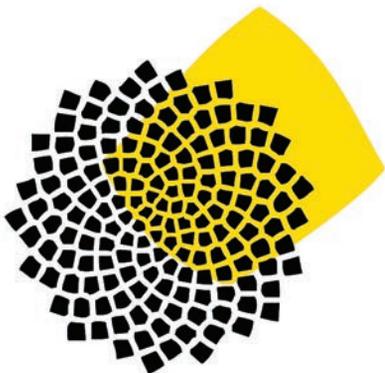
L'associazione offre da anni una serie di prestazioni dedicate alle esigenze delle persone con handicap:

- **Il servizio barriere architettoniche** si impegna a fornire consulenza e a tutelare l'accessibilità degli spazi pubblici e privati.
- **La consulenza giuridica** offre consulenza specialistica in ambito assicurazioni sociali e parità di diritti.
- **Il servizio sport** coordina ed organizza una moltitudine di attività sportive adatte alle persone con disabilità.
- **I settori formazione e azienda** permettono invece alle persone con rendita AI o con provvedimenti professionali AI di lavorare e di accedere al mondo del lavoro.

Come aiutarci

- Sei un privato?

- **Donazione:** ogni piccolo gesto conta perché testimonia il riconoscimento per il nostro operato. I contributi privati ci permettono di continuare a proporre nuove iniziative e attività di sensibilizzazione nei confronti della popolazione e delle autorità competenti, affinché la parità di diritti divenga un concetto da tutti riconosciuto ed applicato.



- **Volontariato:** Il tempo è un bene prezioso, dedicarlo ad una giusta causa è un regalo prezioso da fare ad una persona con disabilità.
- Sei un'azienda?
 - **Sponsorizzazione:** la responsabilità sociale d'impresa è un tema importante al giorno d'oggi. Attraverso un partenariato è possibile fare del bene ottenendo la giusta visibilità.
 - **Lavoro:** affidando ai nostri collaboratori con rendita AI alcuni vostri lavori (stampe, assemblaggi, spedizioni) permetterete alle persone con disabilità di inserirsi nel mondo del lavoro e di migliorare le loro competenze professionali e sociali.

Maggiori informazioni e dettagli sul nostro sito web: www.inclusione-andicap-ticino.ch



Per aiutarci e sostenerci concretamente in questo importante compito è possibile ordinare il calendario online visitando il sito www.iosostengo.ch. Il vostro gesto aiuta a migliorare la vita delle persone con disabilità.

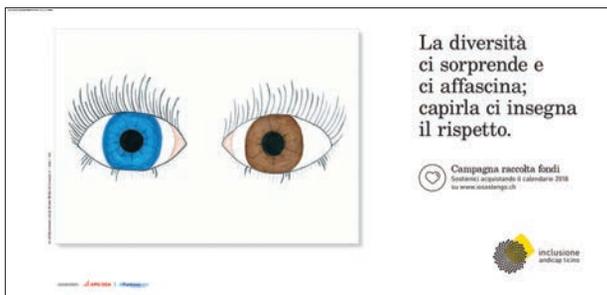
Idea regalo dal nostro negozio online

LEI – Essenza di una principessa

Elisa è una giovanissima ragazza di 24 anni di origini portoghesi che ha lavorato presso la nostra associazione per poco più di un anno. Elisa soffre fin dalla nascita di una malattia degenerativa del sistema nervoso (l'Atassia di Friedreich). Il libro LEI è un'opera autobiografica che racconta le sue avventure: dall'accettazione della propria malattia fino alla realizzazione dei propri sogni nonostante il problema di salute. Scritto in modo molto chiaro, semplice e diretto, è un libro adatto ad ogni lettore. È un'opera divertente ed autoironica che però fa ben comprendere i problemi quotidiani che Elisa è costretta ad affrontare. Prezzo: CHF 20.00. È possibile ordinare il libro online al sito: www.inclusione-andicap-ticino.ch/shop/pubblicazioni oppure scrivendo a shop@inclusione-andicap-ticino.ch.



Necessitate ulteriori informazioni? Siamo volentieri a disposizione!

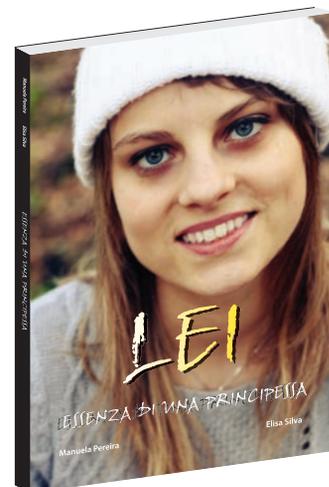


Campagna raccolta fondi

Calendario 2018 in collaborazione con la Scuola Media Locarno.

Cos'è la diversità? Lo abbiamo chiesto a due classi di seconda e le risposte sono state sorprendenti!

«La diversità è la cosa più bella che possediamo.» Elena, 2B
Solo promuovendo sin dall'inizio valori fondamentali come il rispetto, l'integrità, la dignità, l'autonomia e la libertà potremo sperare in una società sempre più inclusiva e giusta che possa favorire le pari opportunità per ogni singolo cittadino.



Raffreddore?

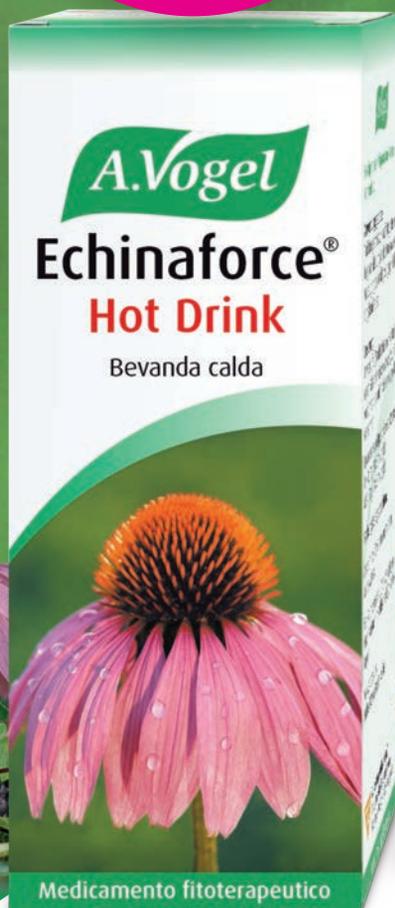


Echinaforce
Hot Drink

20% di sconto

Validità 3 mesi

ADESSO
come
bevanda calda



Una risposta naturale: Echinaforce® Hot Drink

- Bevanda calda per il trattamento di malattie acute da raffreddamento
- A base di echinacea appena colta con aroma naturale di sambuco

In vendita in farmacia e in drogheria. È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo. Bioforce SA, Roggwil TG.

SUPPORTER
OF THE SWISS
OLYMPIC TEAM



Nez Rouge si mette al vostro servizio

Nez Rouge Ticino si mette a disposizione per riaccompagnare a casa le persone che non se la sentono più di rientrare a casa con la propria auto in tutta sicurezza.

Nel mese di dicembre saremo attivi tutti i venerdì e sabato sera dalle ore 22 alle ore 2. Mentre il 31 dicembre saremo attivi dalle ore 24 alle ore 6. La nostra centrale operativa sarà ubicata a Rivera, così da trovarci al centro del Ticino ed avere la possibilità, in circa 30-40 minuti, di raggiungere tutte le regioni. Un utente che non se la sentisse di guidare il proprio veicolo e riaccompagnare i suoi passeggeri, può comporre lo 0800 802 208 (numero gratuito) e richiedere il nostro intervento. Il nostro equipaggio si recherà sul posto con due volontari e ricondurrà a casa l'auto e i proprietari in tutta sicurezza. Il nostro servizio ricopre tutto il Ticino, da Chiasso ad Airolo e da Bosco Gurin a San Bernardino. La nostra associazione riesce a continuare il proprio operato grazie alla stretta collaborazione con Strade Sicure del Dipartimento delle Istituzioni, agli sponsor locali e nazionali. Tutti i nostri autisti, accompagnatori e membri di comitato sono dei volontari. L'utente non deve pagare un costo stabilito sui chilometri o altro, ma è sufficiente un'offerta libera se lo ritiene opportuno, così da permetterci di fare investimenti futuri.

La nostra associazione è una delle 25 sezioni a livello Svizzero, ogni sezione sceglie quando prestare servizio.

La nostra sezione, oltre al mese di dicembre, svolge all'incirca ancora 40 serate distribuite nell'arco dell'anno, come carnevali, matrimoni, feste private e aziendali.

Per avere informazioni in merito al nostro servizio potete comporre lo 079 740 00 41 oppure mandare un'email a info@nezrougeticino.ch. Ricordiamo che siamo sempre alla ricerca di volontari per la sera di capodanno.

Durante la serata di servizio, in una sede opportuna, i nostri volontari possono giocare, parlare e scambiare opinioni con gli altri vo-

lontari. Una volta giunta la chiamata al numero gratuito, i nostri collaboratori di centrale compilano un foglio chiedendo semplicemente il luogo del veicolo, destinazione, numero di persone, numero di contatto e tipo di auto. In questa ultima domanda chiediamo solamente il modello ed il colore così da riconoscere il veicolo una volta giunti sul posto. La centrale allerta l'equipaggio e quest'ultimo parte in direzione dell'utente con un'auto di Nez Rouge. Una volta giunti sul posto un no-

Nez Rouge
0800 802 208



spazio convenienza

Nelle farmacie SpazioSalute conviene!



Pillola

I farmacisti SpazioSalute 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 SpazioSalute vi propongono la soluzione salina fisiologica per la pulizia nasale, oculare e per aerosolterapia.



Misuratori di pressione Tensoval

Le farmacie SpazioSalute vi propongono i misuratori ad un prezzo imbattibile:

- misuratore pressione da polso Chf 79.-
- misuratore da braccio Chf 89.-



Test di gravidanza

Le farmacie SpazioSalute 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



Spazzolino elettrico Megasmile Sonic Black Whitening

Le Farmacie Spazio Salute vi offrono lo spazzolino elettrico Megasmile con diverse funzioni e memoria a soli Chf 99.-

spazio salute

stro volontario sale a bordo dell'auto dell'utente con i passeggeri a bordo e riaccompagna a casa tutti gli utenti e gli amici se sono sulla strada del rientro. Il secondo volontario segue con la propria auto il collega e, una volta giunti a destinazione, lasciano l'utente riconsegnandoli le chiavi e dandogli un sacchetto con dei gadget. L'equipaggio ricontatta la centrale e comunica che l'intervento è concluso. A quel punto la centrale decide se far rientrare l'equipaggio in centrale oppure se direzionarlo presso un ulteriore intervento. Nel corso di una serata vi sono equipaggi che possono percorrere fino ad oltre 800 km. A coloro che desiderano iscriversi al nostro volontariato deve piacere guidare di notte, in quanto il 99% dei nostri servizi si svolge durante le ore notturne, dev'essere molto flessibile e capace ad ascoltare la gente. Infine il volontario non è obbligato a partecipare ad un minimo di serate all'anno, ma può prendere parte anche solo a una sera. In questi 20 anni di servizio in Ticino siamo riusciti a far conoscere molti volontari i quali poi con il tempo si sono fidanzati o sposati oppure sono diventati grandi amici.

Scegli la sicurezza.



Operazione Dicembre 2017

Venerdì	1	dalle ore 22.00 alle 02.00
Sabato	2	dalle ore 22.00 alle 02.00
Venerdì	8	dalle ore 22.00 alle 02.00
Sabato	9	dalle ore 22.00 alle 02.00
Venerdì	15	dalle ore 22.00 alle 02.00
Sabato	16	dalle ore 22.00 alle 02.00
Venerdì	22	dalle ore 22.00 alle 02.00
Sabato	23	dalle ore 22.00 alle 02.00
Venerdì	29	dalle ore 22.00 alle 02.00
Sabato	30	dalle ore 22.00 alle 02.00
Domenica	31	dalle ore 24.00 alle 06.00



Attuale

Nasivine®

contro il raffreddore

- Agisce in 1 minuto, effetto fino a 12 ore
- Facilita la respirazione
- Decongestiona la mucosa nasale



Nasivin
Spray nasale
20% di sconto
Validità 3 mesi



Legga il prospetto illustrativo. Disponibile in farmacia e in drogheria.
Iromedica SA, San Gallo

ATTUALE



Di' STOP alla tosse.
bronchostop®
per ogni tosse.*

- Usato tradizionalmente in caso
 - di tosse
 - e
 - per sciogliere il muco

bronchostop.ch

È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

Disponibile nella vostra farmacia e drogheria.

*Tosse secca e grassa a causa di un raffreddore.

Titolare dell'omologazione: Interdelta SA | 1762 Givisiez | info@interdelta.ch



Un aiuto concreto

Un aiuto concreto che parte da un'assistente di farmacia direttamente in Niger.

Paola Moretti Benestante è un'assistente di farmacia che lavora per il Gruppo Spazio Salute.

Dopo la morte di suo padre, scopre dentro una misteriosa scatola grigia diversi oggetti fra cui i suoi diari di viaggio e ventun croci tuareg.

Nasce così l'idea di mettere in scena il bisogno di scrivere un racconto, per poter continuare ciò che suo padre Mario aveva fatto per il popolo nomade.

Suo padre infatti, tramite l'associazione Manuel Rumi-onlus, riesce e costruisce circa 224 pozzi in tutta l'Africa. Gli ultimi pozzi vengono costruiti in Niger, dove due terzi della popolazione vive sotto la soglia della povertà e le dure condizioni ambientali sono ulteriormente minate dalla siccità e l'insicurezza politico-economica è accentuata dai conflitti armati nei paesi limitrofi.

Al terminare del racconto, Paola viene a conoscenza di Marta Cometti, una donna che vive sei mesi all'anno in Niger e che ha già costruito una scuola per circa 52 bambini nomadi.

La contatta, e ne nasce un grande progetto: un aiuto concreto direttamente in Niger.

Tutto il ricavato della vendita del libro andrà tramite Marta Cometti, per aiutare gli anziani indigenti che vivono ai margini della città di Agadez, nel Niger settentrionale. L'aiuto si concretizzerà soprattutto sotto forma di alimenti, coperte e medicinali.

Un piccolo gesto che porterà grande sollievo nella loro difficile quotidianità.



Paola Moretti Benestante

**In vendita
nelle 28 Farmacie Spazio Salute**

Editore:
Progetto Stampa,
6830 Chiasso
Tel. 091 690 50 60

"Ciò che puoi fare sarà solo una goccia nel mare rispetto a ciò che deve essere fatto, ma solo questa attitudine darà senso e valore alla vita".

Albert Schweitzer

MAL DI TESTA?
 MAL DI SCHIENA?
 MAL DI DENTI?
 DOLORI MESTRUALI?



QUANDO I DOLORI ACUTI VI BLOCCANO

DOLC-SPEDIFEN forte 400

www.dolospedifen.ch

AIUTA

Leggere il foglietto illustrativo.

Zambon Svizzera SA, Via Industria 13 - CH-6814 Cadempino, www.zambon-ch.ch



Tosse grassa?
Alleati contro il muco

Influenza? Raffreddore?
Per non confondere il giorno e la notte

oppure



Bustine di granulare

Compresse deglutibili

Compresse effervescenti



www.fluimucil-tossegrassa.ch

www.fluimucil-grippedayandnight.ch

Sono dei medicinali. Leggere il foglietto illustrativo.

Zambon Svizzera SA, Via Industria 13 - CH-6814 Cadempino, www.zambon-ch.ch



spazio giochi

Orizzontali

1. Disproso
3. Il più degli spagnoli
6. Sono senza uguali
8. Michele Alboreto
9. Il nome dell'attrice Bernhardt
11. Si ripete nella patata
12. La godono gli uomini famosi
13. Grande lago della Carelia
14. Un tessuto
16. Corteggiata da Nemorino
19. Moneta che ha corso in Romania
21. Formazioni come le br
22. Un mitico re di Pilo
25. Roman famoso musicista
26. Popolano il Walhalla
27. Vanno confessati
28. Noto ballo coreografico
30. Composizioni da camera
32. Indica in eccesso
33. Una città delle Filippine

Verticali

1. Simbolo del decimetro
2. Un vero americano
3. Grossa chiatte
4. Si davano in garanzia
5. Antilope dell'ordine degli artiodattili
6. È detta "pernice grigia"
7. Ha come numero atomico 11
9. Si osserva guidando
10. Sul collo degli inglesi
14. La via romana fra Triese e Pola
15. Il gruppo con cui ha esordito Cesare Cremonini
17. Essere strettamente connesso a qualcosa
18. Possono cedere per forti piene
20. Città punica sulle coste dell'attuale Tunisia
23. Piante rampicanti
24. Affitto, canone
29. Contengono miliardi
31. Film horror del 1990 di Lee Wallace

1	2			3	4	5			6	7
8			9				10		11	
	12									
			13							
14		15				16		17		18
19					20			21		
		22	23				24			
25							26			
		27								
28	29						30		31	
	32						33			

Sudoku

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

Per amore dell'ambiente
senza olio di palma.



Bimbosan
Per tutti i giorni.



Bimbosan
Tutta la gamma
20% di sconto
Validità 3 mesi

**20% di sconto su tutti
i prodotti Bimbosan**
(eccetto latte iniziale di ogni tipo)
Richiedete ora la vostra carta fedeltà

Bimbosan fa bene al tuo bambino e anche all'ambiente. Infatti produciamo tutti i tipi di latte Super Premium, i latti Bio e pappe al latte Bio senza olio di palma. Nel rispetto della foresta pluviale e per la gioia degli animali. Maggiori informazioni su bimbosan.ch/oliiodipalma

Importante: il latte materno è il miglior nutrimento per il bambino. L'OMS raccomanda l'allattamento esclusivo al seno per almeno 6 mesi.

Tensoval®
duo control

Così precisi come
presso il vostro medico:
a casa o per strada.



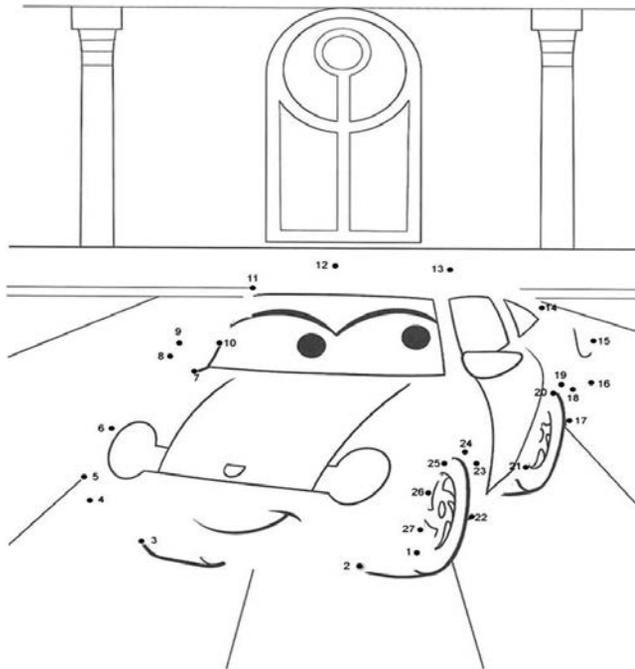
**5 ANNI
GARANZIA**
Tensoval®
duo control



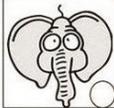
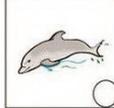
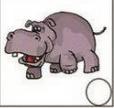
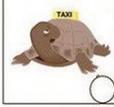
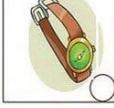
Going further
for health

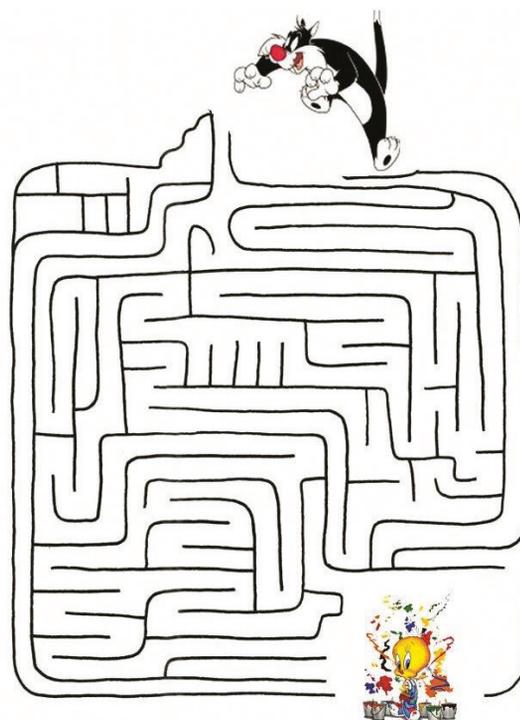
giochi bambini

Unisci i punti da 1 a 27



Scrivi le iniziali degli oggetti nel cerchietto dentro ai quadrati.
 Leggi in sequenza verticale le parole risultanti e poi indica
 in quale colonna si trova il nome di uno dei 5 sensi.

A	B	C
		
		
		
		
		



spazio promo

Le nostre promozioni



a pagina 6



a pagina 12



a pagina 12



a pagina 16



a pagina 22



a pagina 34



a pagina 40



a pagina 48

spazio promo



a pagina 2



a pagina 10



a pagina 10



a pagina 14



a pagina 18



a pagina 18



a pagina 38



a pagina 47

spazio promo

Le nostre promozioni



a pagina 6



a pagina 14



a pagina 16



a pagina 20



a pagina 20



a pagina 40



a pagina 42

NUOVO

 QUALITÀ SVIZZERA
ORIGINALE
DAL 1886

Per un mal di gola

INFERNALE...



**Antidolorifico
Antinfiammatorio
Efficace fino a 3 ore**

Pastiglie da succhiare con aroma all'arancio, senza zucchero

È un medicamento omologato.
Legga il foglietto illustrativo.

Settembre 2017

Sandoz Pharmaceuticals AG, 6343 Rotkreuz

SANDOZ A Novartis
Division

Febbre

Dolori

Raffreddore

NeoCitran®

Tosse

**Agisce contro influenza,
raffreddore e tosse.**



NeoCitran

20% di sconto

Validità 3 mesi



Pratico
in
compresse

Sono dei medicinali omologati.
Leggere il foglietto illustrativo.

GSK Consumer Healthcare Schweiz AG