



FARMACIE SPAZIOSALUTE

attualità e benessere

La rivista delle 29 farmacie SpazioSalute al vostro servizio



Marzo 2018

Aumento dello stimolo ad urinare?



Una risposta naturale:
Prostasan®

Per sollevare dai disturbi causati da un ingrossamento iniziale della prostata, come la minzione frequente.

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



Editoriale

Cara lettrice, caro lettore,

la rivista "Farmacie SpazioSalute" rivolge un'attenzione particolare alla prevenzione della salute e al benessere.

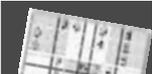
La linea adottata dalla redazione è sempre andata nella direzione della pubblicazione di articoli, che stimolano ed educano il lettore ad avere un'attitudine positiva verso la malattia e la cura della salute come quella del proprio corpo, sia dal punto di vista mentale che fisico. Per questo motivo durante l'anno 2018 proporranno una serie di articoli di presentazione di sport un po' meno popolari ma con un loro fascino e peculiarità fisiche-tecniche.

Siamo partner del torneo femminile di tennis di Lugano, che si svolge al Lido di Lugano dal 9 al 15 aprile, vi invitiamo a partecipare all'estrazione degli oltre 100 biglietti per un'entrata giornaliera che metteremo a disposizione della nostra clientela.

Vi auguriamo una buona lettura

Farmacisti Spazio Salute

www.farmaciespaziosalute.ch

Novità nella cura del tumore al seno	5	
spazio salute		
Le allergie primaverili	9	
spazio salute		
Pulizie di primavera e lavori di giardinaggio	13	
spazio salute		
Cura Detox	19	
spazio benessere		
Danzatori down tra arte, cultura e società	21	
spazio salute		
Farmacie Spazio Salute	24	
spazio farmacie		
Cosa sono i raggi infrarossi?	31	
spazio salute		
La conferenza del volontariato sociale	32	
spazio associazioni		
Sono nocivi per i nostri occhi gli smartphone, i tablet, ecc ?	35	
spazio salute		
Consigli d'acquisto	36	
spazio convenienza		
Curcuma	37	
spazio verde		
Le capacità coordinative nel Tennis Tavolo	39	
spazio sport		
Giochi	41	
spazio giochi		
Le nostre promozioni	44	
spazio promo		

Marzo 2018

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

Foto copertina: Roby Barra, Locarno

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

Coordinamento: Poncioni SA, 6616 Losone

1-2-3 per
le piccole
ferite.



Bepanthen® Plus
Disinfetta e guarisce
piccole ferite.



Sono dei medicinali omologati.
Leggere i foglietti illustrativi.

Bepanthen Plus
Crema e Spray
20% di sconto
Validità 3 mesi



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

LCH.MKT.CC.12.2017.1567

Caduta dei capelli?

Priorin® N

Cura la caduta dei
capelli alla radice.



È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

Aiuta anche in caso
di unghie fragili.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

LCH.MKT.CC.11.2016.1014

Novità nella cura del tumore al seno

La chirurgia oncoplastica della mammella: quando l'unione fa la forza

Il chirurgo oncoplastico è uno specialista con una formazione specifica che unisce in un'unica persona le competenze di trattamento oncologico alle tecniche di chirurgia plastica, ricostruttiva ed estetica così da riuscire ad asportare una buona parte dei tumori al seno limitando i disagi estetici e preservando nel migliore dei modi l'integrità corporea.

In questo caso il detto "l'unione fa la forza" calza a pennello esprimendo al meglio il concetto.

Primo passo nella cura del tumore della mammella è una **diagnosi corretta ed accurata**. Capire in modo preciso di che tumore si tratta, conoscendone a fondo le caratteristiche biologiche, il posizionamento all'interno del seno e le sue dimensioni, ci permetterà di proporre un piano terapeutico personalizzato ed efficace. Non tutti i tumori sono infatti uguali. Alcuni appaiono come noduli singoli ben palpabili, altri sono visibili solo usando delle tecniche di immagini specifiche (mammografia, ecografia, risonanza magnetica ecc.), e altri ancora (cosiddetti tumori multicentrici) crescono contemporaneamente in diversi punti del seno. Anche la velocità con cui i tumori crescono e si sviluppano può essere molto variabile: taluni molto lenti, durante anni, altri rapidamente in pochi mesi.

Si può dunque senza dubbio alcuno affermare che alla base di un trattamento efficace del tumore del seno vi è sempre un processo diagnostico accurato affidato a mani esperte ed abituate a valutare questa patologia.

Quando la situazione clinica lo permette, il **primo approccio terapeutico al tumore del seno è di regola chirurgico**. Obiettivo è l'asportazione completa dei tessuti coinvolti dalla malattia.

La tecnica chirurgica più adeguata verrà scelta in base alle dimensioni e al posiziona-

mento del nodulo da togliere, naturalmente rapportati alle dimensioni e alle caratteristiche estetiche dei seni.

Togliere un tumore di grosse dimensioni in un seno piccolo sarà difficile a causa del rischio di avere un risultato estetico insoddisfacente. D'altro canto, anche togliere un tumore di piccole dimensioni (spesso pochi millimetri) può risultare molto difficile a causa della necessità di riconoscere e localizzare in modo preciso il nodulo da asportare all'interno del seno.

Al contrario di quanto avveniva anni addietro, oggi, nella grande maggioranza dei casi (circa il 75%), è possibile eseguire interventi chirurgici che prevedono l'asportazione unicamente dei tessuti malati (**tumorectomia**) evitando così l'asportazione completa del seno (**mastectomia**).

Si applica soprattutto a tumori di piccole e medie dimensioni, fino ad un massimo di circa 2 centimetri.

Il chirurgo oncoplastico, combinando la resezione chirurgica del tumore alle tecniche di trasposizione dei tessuti usate in chirurgia plastica per gli interventi di ricostruzione parziale mammaria e in genere per le operazioni a carattere puramente estetico dei seni, riesce a mascherare la regione operata migliorando notevolmente il risultato estetico finale. Preservare i tessuti del proprio seno permette di mantenere una forma e consistenza più naturali della mammella.

Questo rimodellamento dei tessuti che permette di preservare al meglio l'integrità corporea e l'aspetto estetico, ha preso il nome di **chirurgia oncoplastica della mammella**. Il nome deriva dalla **combinazione della resezione oncologica delle parti del seno colpite dal tumore alla ricostruzione estetica del seno operato**.

Il chirurgo oncoplastico pianifica attentamente in base alle dimensioni del tumore, la sua localizzazione, le dimensioni e la forma dei seni, dove andare a posizionare le incisioni della pelle e in che modo rimodellare i tessuti così

Dr. med. Damir De Monaco
FMH Chirurgia
plastica ricostruttiva
ed estetica e senologia
c/o Clinica Sant'Anna
Tel. 091 994 41 31

**Efficiente.
Attento.
Rafforzato.**

In caso di stanchezza o esaurimento,
Dynamisan® forte ripristina le vostre
capacità psico-fisiche.

È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

Ottenibile in farmacia e in drogheria.

© 2017 NEDA Pharma GmbH,
8102 Wetzlar-Brühlwilen, a Mylan company

Dynamisan forte
20 fiale/20 buste **Chf 39.90**
40 fiale/40 buste **Chf 69.90**
Validità 3 mesi

Mylan

**Finalmente
senza fumo?**

**Aiuto rapido* in
caso di desiderio
acuto di fumare**

**In tre
aromi**

**Chiedete
consulenza
orale!**

*Può attenuare il desiderio acuto
di fumare dopo un solo minuto.

**Realizzare i buoni propositi con
tanta motivazione.**

**Con nicorette' raddoppiano le probabilità
di successo nella cessazione del fumo!**

www.nicorette.ch

È un medicamento omologato. Per la consulenza, rivolgersi a personale specializzato
e leggere il foglietto illustrativo. Janssen-Cilag AG, 6300 Zug

nicorette'

che il risultato estetico definitivo sia soddisfacente e che naturalmente la resezione del tumore sia efficace e completa.

Il chirurgo oncoplastico, deve necessariamente avere una formazione approfondita, specifica e mirata, nelle tecniche generali di chirurgia tumorale, in chirurgia plastica, ricostruttiva ed estetica e naturalmente in senologia e più precisamente in oncologia senologica.

Anche la cura dei linfonodi, con asportazione solo parziale nel caso del linfonodo sentinella (che per primo drena l'area di seno colpita dal tumore), o con asportazione totale (quando occorre asportare tutti i linfonodi ascellari più vicini al seno), beneficia delle tecniche oncoplastiche con una scelta delle incisioni che ne diminuiscono l'impatto estetico negativo.

Naturalmente anche il chirurgo oncoplastico è parte di una rete di specialisti, chiamata tumor

board, che accompagna il paziente dalla diagnosi fino alla conclusione delle terapie. All'interno del tumor board vengono accuratamente discussi tutti i casi accertati o anche solo sospetti di tumore al seno per poter proporre il trattamento mirato più efficace e meno traumatizzante possibile dal punto di vista umano ed estetico.

Riunire le competenze chirurgiche legate alla resezione dei tumori alla capacità di rimodellare e ricostruire i tessuti per preservare l'integrità corporea ha aperto nuovi sbocchi nel trattamento del carcinoma della mammella con una più efficace pianificazione operatoria e di conseguenza migliori risultati oncologici ed estetici al contempo.

Dr. med. Damir De Monaco

Il presente articolo ha un carattere puramente divulgativo con l'intenzione di presentare i principi della chirurgia oncoplastica della mammella. Non può ritenersi esaustivo e completo per quanto riguarda la presa a carico diagnostica e terapeutica del carcinoma della mammella di cui tratta solo alcuni aspetti.

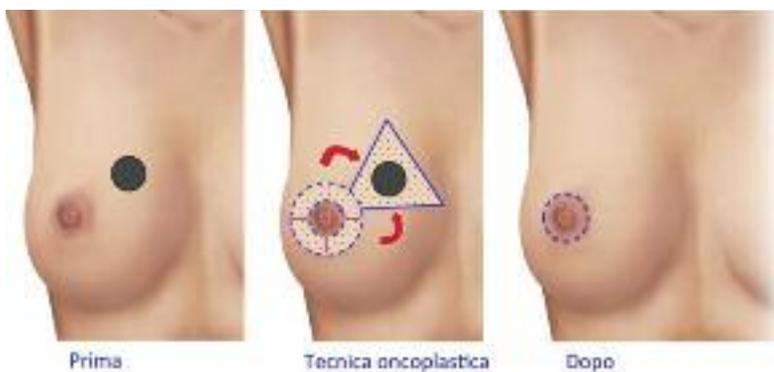


Fig 1

In alcuni casi è possibile nascondere la mancanza di tessuti asportati con la resezione del tumore spostando e rimodellando le parti di ghiandola mammaria rimasta. A tale scopo si sfrutta la conoscenza precisa delle mappe di vascolarizzazione dei tessuti.

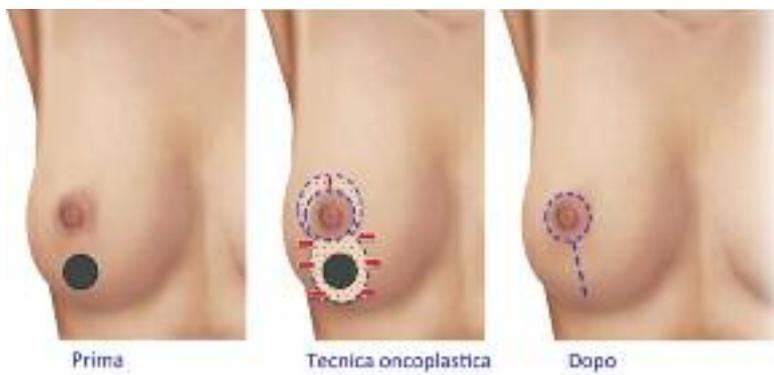


Fig 2

In presenza di seni voluminosi o cadenti, si può eseguire la resezione di tumori anche di taglia elevata (fino a 3-5 centimetri in alcuni casi) con eccellente risultato estetico. Sfruttando le tecniche di riduzione mammaria e lifting dei seni (mastoplastica riduttiva e mastopepsi) si riesce ad ottenere nel contempo una resezione efficace del tumore associata ad un miglioramento estetico dei seni che vengono ridotti di volume e rialzati.

CURANEL
Farmaco per il trattamento delle onicotomicosi

Infine mostrare di nuovo i piedi?

Curanel
20% di sconto
Validità 3 mesi

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

GALDERMA
Galderma Svizzera SA, Frieschacherstrasse 6, 4622 Eggenstein
www.galderma.ch • www.curanel.ch

Daylong Face
20% di sconto
Validità 3 mesi

PRENDETE SOLO IL MEGLIO DEL SOLE

NOVITÀ: fluidi seboregolatori per un effetto opaco che dura a lungo

- Effetto opaco immediato che dura 8 ore*
- Regolano la produzione di sebo a lungo termine – dopo 28 giorni 26% in meno di sebo*
- Proteggono immediatamente dalle radiazioni
- Per pelle sensibile, secca e mista

* Misura azione diretta del fluido seboregolatore su 40 donne con fronte e 20 persone per il fluido con protezione a giorno.

Daylong™
ESPERTI DI PRODOTTI SOLARI

www.daylong.ch

Le allergie primaverili

Il raffreddore da fieno è una delle allergie più frequenti. In Svizzera, tocca più del 15% della popolazione. I sintomi si manifestano raramente prima dell'età di 3 anni, quest'allergia si verifica la maggior parte delle volte, al momento della scolarizzazione. L'eredità gioca un ruolo importante nelle allergie: se uno dei genitori soffre di un'allergia, il bambino ha il 30% di rischio di sviluppare lui stesso un'allergia ed il 60% di rischio se i due genitori sono allergici.

Che cos'è il raffreddore da fieno?

Il raffreddore da fieno è una reazione anormale ed eccessiva del sistema immunitario contro le sostanze estranee. Il sistema immunitario va a reagire al contatto degli allergeni e le nostre cellule liberano una sostanza chiamata istamina. Questa reazione andrà a provocare delle infiammazioni, congiuntivite dell'occhio e della mucosa nasale.

Sempre più spesso, le persone che soffrono di un raffreddore da fieno sono anche suscettibili di soffrire di "allergie incrociate". Ciò significa che sono improvvisamente anche vittime di un'allergia alimentare, conosciuta nel mondo medico sotto il nome di "allergia alimentare associata al polline". L'intolleranza improvvisa a certi alimenti è dovuta alla somiglianza tra gli allergeni al polline e certi alimenti, allergia incrociata. Un esempio: molti individui allergici ai pollini degli alberi sono allergici alle noci o alle mele allo stesso tempo.

Le cause del raffreddore da fieno

Tre gruppi di pollini costituiscono le principali cause del raffreddore da fieno:

- Gli alberi che impollinano presto: tra febbraio e maggio
- Le graminacee e cereali: tra maggio e luglio e da metà agosto fino a metà settembre
- Certe erbacee all'inizio dell'autunno a causa del riscaldamento climatico, le allergie al polline appaiono sempre più presto nella stagione e durano più a lungo nel tempo.

I sintomi del raffreddore da fieno

Le persone allergiche al polline possono presentare dei sintomi a livello degli occhi: rossori, pruriti e lacrimazione, a livello nasale, il naso cola o può essere tappato, ma anche delle crisi di starnuti e la gola che prude. Nei casi più severi, il paziente può sviluppare dell'asma.

Il trattamento allopatico del raffreddore da fieno

Gli antistaminici (preparazione anti-allergica ed antinfiammatoria) riducono i pruriti e la voglia di starnutire. Tuttavia, questi ultimi possono presentare degli effetti collaterali scomodi come la stanchezza e la sonnolenza. In certi casi d'asma allergica, i medici possono essere portati a prescrivere del cortisone per aiutare il paziente a respirare meglio.

Farmacisti Spazio Salute



DAL 1927, CI IMPEGNIAMO
A PROPORRE LA PIÙ GRANDE
SCELTA DI CEPPI E LE MIGLIORI
PREPARAZIONI

SCEGLIETE IL TUBETTO VERDE

schmidt nagel
Homéopathie



**Louis
Widmer**
SWISS DERMATOLOGICA



La base di una cura efficace della pelle è una
deterzione delicata e profonda in quattro mosse.

- 1 Struccante per occhi
 - 2 Gel Detergente o Latte Detergente
 - 3 Tónico senza Alcol
 - 4 Esfoliante Viso
- 1-3 Quando il tempo stringe:
Lozione Micellare Detergente

MADE IN SWITZERLAND.



Deterzione in 4 mosse

PER PREPARARE IN MODO OTTIMALE LA CURA DEL VISO

Con ogni prodotto
detergente: (fino ad
esaurimento scorte)



REGALO

Emulsione
Corpo (50 ml),
valore CHF 7.35

I rimedi naturali contro il raffreddore da fieno

L'omeopatia: la desensibilizzazione al naturale

Delle diluizioni omeopatiche di pollini possono essere prese in prevenzione un mese prima della stagione allergica per desensibilizzare l'organismo.

Il rimedio omeopatico, Poumon histamine, può essere utilizzato anche in alternanza con il rimedio Pollen per rinforzare la desensibilizzazione.

Certi rimedi omeopatici possono alleviare anche i sintomi del raffreddore da fieno. La sostanza *Allium cepa*, la cipolla, è il rimedio ideale per alleviare la rinite (ipersecrezione nasale).

L'euphrasia (*Euphrasia officinalis*) è particolarmente indicato per le infezioni della congiuntiva: la lacrimazione irritante. Il rimedio *Sabadilla* agirà sugli starnuti spasmodici.

La gemmoterapia

I macerati glicerici sono fabbricati coi germogli delle piante. I germogli contengono tutta l'energia informativa necessaria allo sviluppo della pianta ciò che gli conferisce tutte le proprietà terapeutiche delle differenti parti del vegetale.

Il macerato glicerico di germogli di ribes nero, *Ribes nigrum*, è un rimedio molto efficace per rinforzare le difese immunitarie e preparare l'organismo a reagire a tutte le aggressioni causate dal polline. Il germoglio di ribes nero, considerato come cortisone-like, possiede delle azioni antiinfiammatorie ed antiallergiche molto potenti.

Gli integratori alimentari

L'integratore alimentare di uovo di quaglia può essere utilizzato in prevenzione per ogni tipo di allergie ma calma anche le reazioni allergiche. Rinchiude delle sostanze specifiche che avranno un'azione sulle reazioni infiammatorie delle cellule. L'allergia è dovuta ad una liberazione di istamina a livello della cellula. Le compresse di uova di quaglia vanno a ridurre la produzione

di anticorpi e di conseguenza inibire la liberazione di istamina.

Misure preventive da adottare

Le persone allergiche ai pollini possono loro stessi prendere certe misure per diminuire i disturbi. Le previsioni dei pollini sono pubblicate nei quotidiani, alla radio o per i diversi servizi sul polline disponibili su Internet.

I consigli in caso di allerta ai pollini

- Il polline è particolarmente presente la mattina, è per questo che tutte le attività all'aria aperta sono raccomandate piuttosto la sera o durante i giorni piovosi.
- Mantenere chiuse le porte e finestre durante la stagione pollinica, in particolare quando il tempo è soleggiato o ventoso.
- Installare una rete antipollini sulle finestre.
- Installare un filtro per il polline sul dispositivo d'aerazione.
- Proteggersi gli occhi con l'aiuto di occhiali molto aderenti al viso.
- Fare la doccia ogni sera e lavare i capelli quotidianamente per disfarsi dei pollini.
- Indossare ogni giorno vestiti puliti e non tenere i vestiti indossati nella camera.
- Delle compresse fredde aiutano a alleviare gli occhi che bruciano.
- Smettere di fumare: l'irritazione continua nelle vie respiratorie aiuta gli allergeni ad attaccare ancora più le mucose.
- Applicare una soluzione fisiologica per pulire il naso.



EAU THERMALE
Avène
XeraCalm A.D
 Neonati – Bambini – Adulti



STOP ALLE SENSAZIONI
 DI PRURITO*

- Nutre durevolmente
- Ricostruisce la barriera cutanea
- Calma la pelle



**Avène
 XeraCalm**
20% di sconto
 Validità 3 mesi



REGALO

all'acquisto di un prodotto**

Una tazza in ceramica
 da dipingere

Incluso: 6 colori e 1 pennello



*Studio di fase IV su 1711 pazienti (Francia, DOM-TOM, Italia) – Per 75 % di pazienti utilizzando XeraCalm – A.D. soltanto da 2 volte al giorno per 7 giorni nell'indicazione pelli secche soggette a pruriti. Tempo medio di scomparsa delle sensazioni di prurito: 5 giorni.

** Sulla gamma XeraCalm. Fino ad esaurimento delle scorte.



**Klorane
 Shampoo Secco**
20% di sconto
 Validità 3 mesi



LABORATOIRES
KLORANE
 BOTANIQUE DE PRÉCISION

Klorane Shampoo Secco

Capelli puliti, vitalità e volume in solo 2 minuti. Ideale per lavare i capelli senza acqua, Klorane shampoo secco è il segreto dei studi Hairstyle per una pettinatura styling!

Per tutti i tipi di capelli

Per capelli grassi



Senza propellente

50g



150ml



Per capelli scuri

L'originale

150ml



Seboregolatore

150ml



AVENA NATURALE
 Nel sud-est della Francia nel rispetto delle regole biologiche



PENSATO ECOLOGICAMENTE
 lo shampoo secco sostituisce un lavaggio alla settimana e fa risparmiare 500 litri di acqua all'anno.



ORTICA BIANCA
 Cresciuta nell'europa orientale, tenendo conto dell'ecosistema circostante

Pulizia di primavera e lavori di giardinaggio

È arrivata la nuova stagione e i buoni propositi c'invitano a mettere a soqquadro la casa dando spazio alle classiche pulizie di primavera, allo stesso tempo ad iniziare i necessari lavori di giardinaggio che ci proiettano direttamente già verso l'estate! "Ma che bel giardino!" chi di voi, onestamente, non vorrebbe sentirselo dire da qualche passante? "Ma come fai a tenere tutto così pulito?" Potresti tranquillamente ribattere che il segreto sta proprio nelle pulizie primaverili che danno il classico "la" alla stagione. Certo, ma anche per queste semplici operazioni, dobbiamo prestare la dovuta attenzione e onde evitare spiacevoli inconvenienti è utile osservare alcuni consigli che l'Ufficio prevenzione infortuni ti suggerisce.

Pulizie di primavera senza stress

Con la bella stagione, molti iniziano con fervore le pulizie primaverili. Dove i lavori vengono affrontati con troppo nervosismo o stress, l'infortunio è in agguato. La caduta è la causa d'infortunio più frequente riscontrata in questi casi come ad esempio semplicemente inciampare, oppure eseguire un passo falso sulla scala portatile, sulle scale, sugli sgabelli o sulla sedia.

Distribuire i lavori su più giorni e fare delle pause contribuisce ad evitare accumuli di stanchezza, ma anche la routine. Pianifica bene e in anticipo i lavori di pulizia e prepara il materiale necessario prima di metterti all'opera. L'abbigliamento adeguato veste anche un ruolo importante per la tua sicurezza indossa scarpe chiuse non sdruciolevoli e vestiti comodi, ma non troppo ampi. Per raggiungere le zone più alte utilizza solo scale stabili ed evita ogni sorta di ponteggio improvvisato (sedie, cassette, cataste di libri o simili). Per pulire le finestre, non salire sul davanzale né sporgerti all'esterno, ma utilizza piuttosto un'asta ricurva. Colloca il materiale che utilizzi o che sposti in modo tale da non rischiare di inciamparvi.

Presta sempre particolare attenzione a sollevare gli oggetti pesanti mantenendo la schiena dritta e flettendo le ginocchia.

Nei lavori più generali, quali custodi di immobili o anche durante la semplice pulizia di spazi comuni, informare bene i coinquilini che il pavimento può essere scivoloso.

Stacca sempre la spina prima di pulire un apparecchio elettrico ed evita ogni contatto tra acqua ed elettricità: un'elettrocuzione può essere letale!

I lavori di giardinaggio

Il proprio giardino è rimasto uno degli ultimi rifugi verdi dell'essere umano moderno. Per molti appassionati costituisce un equilibrio alla vita lavorativa frenetica. Quest'attività creativa e fisica però è anche fonte di infortuni che potrebbero essere evitati con alcune semplici misure di sicurezza.

In Svizzera, succedono ogni anno quasi 15 000 incidenti durante i lavori nel giardino, alcuni causano ferite gravi. Molti infortuni sono riconducibili a mancanza di routine, comodità, mancanza di tempo oppure stanchezza. Le cadute dalle scale comportano le conseguenze più gravi.



Pascal Agostinetti
Capodelegato upi
per la Svizzera meridionale





L'alternativa in caso di dolore acuto dell'artrosi.
Non ingerire, applicare direttamente.



Voltaren Dolo
Forte - emulgel
20% di sconto
Validità 3 mesi



Si lasci consigliare dal suo specialista.

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.
GSK Consumer Healthcare Schweiz AG

Più gioia di muoversi!



Respira la primavera, nonostante il raffreddore da fieno



Libera il naso dal polline



Allevia i sintomi



Otrivin Natural
Otri Raffreddore da fieno
20% di sconto
Validità 3 mesi



Dispositivo medico
CHCH/CHOTRI/0036/17a 20171009

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.
GSK Consumer Healthcare Schweiz AG

Ecco alcuni consigli per eliminare le fonti di pericolo più gravi

Quando devi potare alberi e cespugli, usa una scala stabile che bisogna, se possibile, legare a un ramo. Gli alberi piccoli e i cespugli possono essere potati, senza alcun pericolo di caduta, stando al suolo mediante un tronca-rami telescopico o una sega per potature. Durante questi lavori bisogna sempre indossare degli occhiali protettivi.

Una particolare attenzione la diamo spesso all'abbigliamento adatto a svolgere le attività e quindi usando scarpe robuste si evita di inciampare e i guanti proteggono la pelle. È pericolosissimo tosare il prato a piedi nudi!

Se utilizzi prodotti biologici, gli stessi sono favorevoli per la natura e riducono il rischio di un infortunio con veleni e le causticazioni.

Quando per il giardino si usano sostanze chimiche causticanti, bisogna attenersi strettamente alle istruzioni di sicurezza; tali prodotti vanno usati solo con il necessario equipaggiamento di protezione della persona come guanti, occhiali di protezione e maschere protettive.

Gli apparecchi elettrici come il tosaerba, il tagliasiepi, il biotrituratore, il seghetto elettrico o la motosega facilitano i lavori di giardinaggio ma vanno usati secondo le istruzioni per l'uso. Se un tale apparecchio si blocca, stacca la spina prima di mettervi mano.

Le prese all'aperto per gli apparecchi di giardinaggio devono disporre di un salvavita come previsto dalle norme dell'Associazione per l'elettrotecnica, la tecnica energetica e l'informatica (SEV). Queste prese offrono maggiore sicurezza specialmente nelle zone dove l'elettricità può entrare in contatto con l'acqua.

Devi essere particolarmente vigile se nel giardino ci sono dei bambini. Le sostanze pericolose vanno sempre riposte fuori dalla portata dei bimbi. È meglio rinunciare a fiori velenosi e cespugli con bacche, poiché i bambini piccoli non sono in grado di distinguere una pianta velenosa da una non velenosa. Le botti per l'acqua piovana o gli stagni devono essere mu-

niti di un dispositivo di sicurezza se sussiste il pericolo che un bambino vi possa annegare. Allora che aspetti? Pronto per le pulizie e i lavori di giardinaggio? Speriamo di avervi sensibilizzati tramite questi semplici, ma mai banali, consigli permettendovi di intraprendere i lavori con la classica passione, condita anche da un briciolo di sicurezza! Buona stagione!

Pascal Agostinetti



**Super Premium 3:
Il migliore per
i piccoli supereroi.**



BimboSan
su tutta la gamma
Eccetto latte iniziale
20% di sconto
Validità 3 mesi



Anche l'ultimo latte di crescita creato da BimboSan è prodotto senza olio di palma e con latte svizzero di prima qualità. Super Premium 3 contiene tutto ciò di cui hanno bisogno i piccoli supereroi dopo i 18 mesi. Moltissimi omega 3, omega 6, grande varietà di vitamine e nucleotidi per crescere bene.

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

20% di sconto su tutti i prodotti BimboSan
*eccetto latte iniziale di ogni tipo
Valido dal 1.3.2018 al 31.5.2018



BimboSan
Per tutti i giorni.

Lactazym® 6000 mini compresse Godersi il latte senza disturbi!

**INGESTIONE
SENZA LIQUIDI**



**Lactazym
6000**
20% di sconto
Validità 3 mesi



Senza:
Glutine, fruttosio,
dolcificanti, componenti
di origine animale,
aromi



**Complemento alimentare con lattasi per migliorare
la digestione del lattosio in caso di intolleranza al lattosio**

Un prodotto su due tra quelli venduti al supermercato contiene olio di palma. La sua fabbricazione comporta una massiccia decimazione della foresta tropicale.

L'olio di palma è presente ovunque nella nostra vita, anche se raramente abbiamo l'occasione di vederlo. È contenuto nelle barrette di cioccolato, nelle pizze già pronte, come pure nei detersivi e nei cosmetici. Con un tasso di crescita di oltre il 15 per cento all'anno, negli ultimi anni l'olio di palma è diventato l'olio vegetale più fabbricato al mondo. La sua produzione annuale è attualmente pari a 60 milioni di tonnellate. E questo boom non sembra volersi arrestare, viste le argomentazioni economiche che questo prodotto ha dalla sua parte: la grande fertilità delle palme rende imbattibile il prezzo di quest'olio così facile da lavorare. Purtroppo, questa bella storia ha anche il suo lato oscuro.

Tutto fuorché che sostenibile

Tuttavia, la natura paga un prezzo molto caro per quest'olio così a buon mercato. In Indonesia e in Malesia, in particolare, vengono disboscate immense distese di foresta tropicale per la monocoltura delle palme da olio. Per le piantagioni sono già stati sacrificati oltre 16 milioni di ettari di foresta tropicale, ossia una superficie quattro volte superiore a quella della Svizzera. La deforestazione priva animali come gli oranghi, le tigri e i rinoceronti dei loro mezzi di sostentamento. Sono vittime dello sfruttamento delle palme anche milioni di piccoli contadini e autoctoni, espulsi dalla loro terra d'origine.

Anche il clima ne paga le conseguenze

Peraltro, il disboscamento effettuato mediante il debbio e il prosciugamento delle foreste paludose provoca forti emissioni di gas a effetto serra, come il diossido di carbonio, che causano l'aumento del riscaldamento globale.

La visione Bimbosan «senza olio di palma»

Per quanto l'olio di palma rappresenti la soluzione più interessante dal punto di vista economico, alcune imprese scelgono con cognizione di causa di rinunciare a quest'olio controverso.

Una complessa transizione

L'olio di palma non può essere semplicemente sostituito 1:1 da un altro olio. La riconversione è complessa e richiede un grande sforzo in termini di sviluppo.

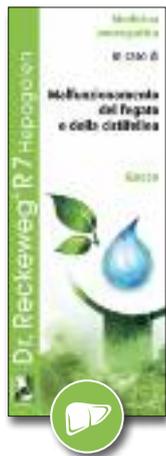


Kit Detox

Per ritrovare più energia e vitalità!



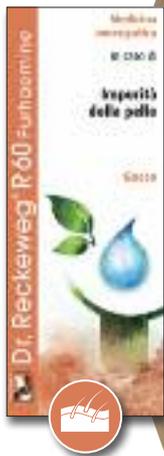
Settimana 1



Settimana 2



Settimana 3



Settimana 4



Dr.Reckeweg®:

Medicamenti naturali al servizio della vostra salute!

Sono dei medicinali omologati. Rivolgersi allo specialista e leggere il foglietto illustrativo.



Kit Detox

20% di sconto

Validità 3 mesi



NON AVERE PAURA



Nexcare

Cerotti per pelli sensibili

20% di sconto

Validità 3 mesi



CEROTTI PER PELLI SENSIBILI

Progettati appositamente per bambini, anziani e persone dalla pelle sensibile.



Una nuova generazione di cerotti con esclusiva tecnologia adesiva

Nexcare™
PRODUCTS

3M

Cura detox per stare meglio e darvi più energia

Cercate una cura detox che vi faccia stare meglio e vi dia più energia?

La parola «detox» appare in tutte le riviste ed è utilizzata in tutte le salse: un po' di «detox» qua per perdere qualche chilo, un po' di «detox» là per avere più energia o per sentirsi più bella...

Qual è il vero scopo di una cura «detox»? Lo scopo principale è quello di aiutare il corpo a recuperare e ritrovare vigore. In che modo? Aiutando gli organi atti all'eliminazione delle tossine (quali il fegato, l'intestino, la pelle, i reni e i polmoni) a funzionare meglio.

Perché fare una cura «detox»?

I generi alimentari moderni contengono conservatori, coloranti e acidificanti, che non hanno alcun valore nutritivo e sovraccaricano il nostro organismo. Se leggete le etichette degli alimenti che mangiate, sarete stupiti di constatare fino a che punto siamo circondati da sostanze chimiche!

Come fare una cura «detox» totalmente efficace e con pochi effetti indesiderati?

Settimana 1: drenaggio del fegato

Il fegato è l'organo di detossificazione per eccellenza. Se soffrite di digestione difficile e i gonfiori sono un disturbo ricorrente, il vostro fegato è probabilmente intasato di tossine e l'organismo sta dicendo «stop».

- Chiedete consiglio al vostro farmacista sulle varie piante e i preparati che favoriscono l'eliminazione delle tossine, mediante l'attivazione del fegato e della secrezione biliare.

Settimana 2: drenaggio dell'intestino

L'intestino svolge la funzione di filtro, grazie alla quale le sostanze nutritive essenziali sono separate dalle sostanze nocive. Quando le tossine inquinano la flora intestinale, provocano perturbazioni che possono portare all'insorgere di disturbi del transito intestinale: costipazione, gonfiori, flatulenze...

- Prendete una pausa dagli alimenti ricchi in proteine che coinvolgono l'intestino, rallentandone il transito.
- Limitate il consumo degli zuccheri raffinati e favorite un'alimentazione ricca in fibre, che riduce i picchi di glicemia e migliora il transito intestinale. Mangiate più frutta come prugne, fichi o mele, che hanno un effetto positivo sul transito intestinale.
- Se nonostante queste buone pratiche soffrite ancora di costipazione cronica, chiedete al vostro farmacista di consigliarvi un medicamentoso naturale che favorisca il transito intestinale senza rischio di dipendenza, come nel caso di alcuni lassativi irritanti.

Settimana 3: drenaggio del sangue e della pelle

Il drenaggio cutaneo consiste nell'attivazione del funzionamento delle ghiandole sudoripare. La pelle può eliminare dal 10 al 15% delle tossine presenti nel nostro corpo.

- L'hammam, la sauna o, semplicemente, la pratica di uno sport permettono di eliminare meglio le tossine mediante l'innalzamento della temperatura corporea, l'aumento della sudorazione e della circolazione sanguigna.

Settimana 4: drenaggio dei reni

I reni «purificano» il sangue dalle scorie idrosolubili che trasporta. Tali scorie sono i sottoprodotti (derivati di zuccheri, proteine, ecc.) risultanti dalle reazioni del nostro metabolismo e da alcune reazioni di detossificazione.

- In caso di affezioni delle vie urinarie, l'impiego di piante diuretiche, sotto forma di tisana o di medicinali naturali, consente di incrementare il volume di acqua trattato dai reni e, di conseguenza, il volume delle scorie eliminate.

La primavera e l'autunno sono i momenti ideali per intraprendere questo tipo di trattamento, che vi farà ritrovare una maggiore energia e una pelle più luminosa, facendovi sentire in piena forma!



Raccomandato dal Principe



Pantogar
300 capsule
20% di sconto
Validità 3 mesi



Grazie a lui le fiabe si trasformano in realtà:

pantogar® trattamento contro la caduta dei capelli, lo sfaldamento delle unghie e per la prevenzione della comparsa precoce dei capelli bianchi. Iniziate subito il trattamento e assicuratevi il vostro principe. Privo di glutine e di lattosio.

Disponibile in farmacie. Leggere il foglio illustrativo.

Mead Pharma (Svizzera) SA, Albedero

www.pantogar.ch

Addio cistite!

FEMANNOSE® N – per il trattamento acuto e la prevenzione



Femannose
20% di sconto
Validità 3 mesi



- **Agisce rapidamente nella vescica**
Può agire già dopo la prima assunzione
- **Ottima tollerabilità**
Grazie al D-mannosio
- **Non induce resistenza**
I germi vengono inattivati ed eliminati

Gusto di frutta



Dispositivo medico CE 0426 | Leggere il foglio illustrativo. Melisana AG, 8004 Zurigo, www.femannose.ch
Sponsor membro della società svizzera per le persone con incontinenza

Danzatori down tra arte, cultura e società

Da un progetto pionieristico ad una realtà no-profit dalle molteplici e ricche sfaccettature

Dieci anni di incontri

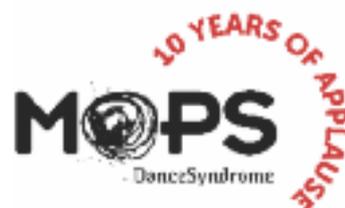
A dare il via ad un progetto oggi consolidato è l'incontro fra la coreografa Ela Franscella, alla ricerca di una dimensione autentica dell'arte, e un giovane con Sindrome di Down. Sul finire del 2005 iniziano a lavorare insieme sulla presa di coscienza del corpo, sui movimenti, sulla danza delle emozioni e dell'anima, seguendo la filosofia del padre della danza moderna, Rudolf Laban, sviluppatasi a inizio Novecento sul Monte Verità di Ascona. Un passo alla volta prende forma e cresce la coreosofia della MOPS_DanceSyndrome. Un linguaggio corporeo che nasce da un altro incontro, quello fra la danza (in greco *choros*) e la sapienza (*sofia*), capace di andare oltre il gesto tecnico, smuovere il pensiero e tendere a una dimensione spirituale. Altri giovani con Sindrome di Down prendono parte al progetto e viene costituita una compagnia di danza contemporanea che nel novembre 2008 presenta al pubblico *Il tempo della luna*. Il primo spettacolo è un successo. Da allora la MOPS_DanceSyndrome non si è più fermata, raccogliendo applausi ogni volta che è andata in scena e rimanendo sempre fedele a sé stessa e allo spirito che la anima fin dalle origini, con la consapevolezza di essere unica nel suo genere. Solida nella sua convinzione che quanto viene abitualmente concepito come un handicap o un deficit, possa in realtà generare potenza, liberare forza, divenire un potenziale, una risorsa, un eccesso, uno slancio, un desiderio, e anche una perfezione. Una società dove la Sindrome di Down, che abitualmente è percepita come handicap, possa invece essere riconosciuta come una risorsa artistica e culturale. Negli anni la compagnia, composta esclusivamente da danzatori con Sindrome di Down, si è fatta conoscere non solo in Ticino e in Svizzera ma anche all'estero. Le sue attività si estendono ai circuiti

di danza professionisti, ha partecipato a festival di danza internazionali e lavorato con rinomate compagnie elvetiche e straniere. A dieci anni dal suo primo spettacolo, ha all'attivo dieci produzioni coreografiche originali e i danzatori della compagnia hanno preso parte a quattro cortometraggi di video arte, selezionati e proiettati a festival cinematografici internazionali. Riconoscimenti che gratificano e spronano il lavoro quotidiano dell'Associazione no-profit MOPS_DanceSyndrome, che oltre all'omonima compagnia si occupa pure del percorso formativo per giovani down.

Scuola e autonomia

L'esperienza della compagnia di danza ha portato nel 2014 all'avvio di uno specifico percorso formativo per danzatori di livello professionale a cui possono partecipare gratuitamente persone down di età compresa fra i 15 e i 35 anni. La scuola di danza contemporanea prevede sessioni settimanali di insegnamento su due intere giornate condotte da professionisti del settore. Inoltre, alcuni dei danzatori più esperti conducono regolarmente delle lezioni per trasmettere le loro competenze ai colleghi più giovani. Un traguardo importante che valorizza il potenziale

MOPS_DanceSyndrome
CP 540 - 6602 Muralto-Locarno
info@mopsdancesyndrome.com
<https://vimeo.com/mops>
<https://www.facebook.com/mopsdancesyndrome>



MAGNESIUM BIOMED[®] DIRECT



**Magnesium
Biomed Direct**
30 stick
20% di sconto
Validità 3 mesi



Il magnesio da assumere direttamente

- ✓ Con 100 % citrato di magnesio organico
- ✓ Da assumere direttamente senza liquidi
- ✓ 150 mg di magnesio per stick
- ✓ Con aroma naturale di lampone

BioMed[®]

Biomed AG, 8600 Dübendorf, www.biomed.ch
© Biomed AG. All rights reserved.



Disponibile nella vostra farmacia e drogheria. Integratore alimentare

OMEGA-life[®]: sostiene il cuore e le funzioni cerebrali

NUOVO
con olio di alghe



Omega Life
capsule
20% di sconto
Validità 3 mesi



Vitalità naturale dal mare.

Omega-life[®] contiene gli acidi grassi omega 3 EPA e DHA, d'importanza vitale, che influenzano la regolazione dei lipidi nel sangue e contribuisce al mantenimento della normale funzione cerebrale. Una capsula copre il fabbisogno giornaliero. In vendita nelle farmacie e nelle drogherie.

OMEGA-life[®] - 1x al giorno per la vita
www.omega-life.ch

DG
DOETSCH GREYER

e le abilità delle persone con Sindrome di Down e permette loro un inserimento nel mondo del lavoro e dello spettacolo. Lo sviluppo dell'autonomia rappresenta un tassello fondamentale per la MOPS_DanceSyndrome che collabora attivamente in questo ambito sia con le famiglie dei danzatori, sia con altre organizzazioni di servizio. Ufficialmente riconosciuta di pubblica utilità, può contare sull'infaticabile slancio della fondatrice Ela Franscella e dei suoi collaboratori, insegnanti, assistenti ma anche su sostenitori pubblici e privati che negli anni hanno creduto in un progetto artistico, culturale e sociale coraggioso e innovativo.

Una nuova consapevolezza

Il lavoro dell'associazione MOPS è frutto di intenso approfondimento, studio e rispetto del prossimo su tutti i livelli, da quello scolastico a quello creativo, organizzativo e amministrativo. Una scuola di vita che richiede la partecipazione attiva di tutti. Numerosi sono anche gli interventi per sensibilizzare l'opinione pubblica sul tema della società inclusiva, attraverso diverse iniziative e incontri con la popolazione e nelle scuole.

Gli spettacoli negli ultimi anni trovano negli spazi ristretti, come le sale di un museo o una biblioteca, nuovi palcoscenici più intimi e vicini allo spettatore. La ricerca del significato di ogni gesto porta i danzatori, e di conseguenza pure gli spettatori, a trovarsi sulla sottile linea di confine in cui la danza diventa impercettibile e incontra l'immaginario e la meditazione. La continua ricerca di nuovi spazi per raggiungere un pubblico più eterogeneo è un altro obiettivo della MOPS_DanceSyndrome, che vuole portare la cultura, attraverso questa esperienza artistica e umana, anche in luoghi dove non è scontata o dove fatica ad arrivare, come per esempio cliniche, case per anziani o carceri. L'esperienza condivisa apre corpo, mente e spirito a una nuova consapevolezza. È la danza del cuore.

La fondatrice

Donna di esperienza e di grande intuizione, sempre pronta a mettersi in gioco, Ela Franscella incarna una ricercatrice permanente e un'inventrice poliedrica. In una curiosa miscela di audacia e sensibilità, eclettismo e specializzazione, entusiasmo e resilienza fonda e dirige l'Associazione no-profit, scuola e compagnia di danza contemporanea composta unicamente da danzatori con Sindrome di Down MOPS_DanceSyndrome, una realtà artistica, culturale e sociale unica nel suo genere in Svizzera e all'estero. Riconosciuta figura marcante della coreografia contemporanea e artista pluridisciplinare, Ela Franscella ha sviluppato una metodologia specifica e un percorso di formazione per danzatore per giovani adulti con Sindrome di Down. Oltre ad essere attiva nell'ambito della danza con la produzione di spettacoli e cortometraggi per la MOPS_DanceSyndrome, crea ed espone opere e installazioni d'arte plastica sotto l'anagramma Elfa nel Sacral.

Giornata di prova

Durante tutto l'anno scolastico, a giovani adulti down dai 15 ai 35 anni è offerta la possibilità di partecipare ad una giornata di prova ai corsi di formazione danzatore.



Come potete aiutarci

Grande o piccola ogni donazione per noi è importante. Potete dare il vostro contributo tramite IBAN 03 0844 0962 0962 9009 o online utilizzando il sito <https://www.paypal.me/mopsdancesyndrome>.



Fotografie

© Fulvio Pettinato (foto spettacolo)

© vince cammarata I Fosphoro (foto di Ela Franscella)

© MOPS (foto gruppo danzatori)

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

Centro Agno
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

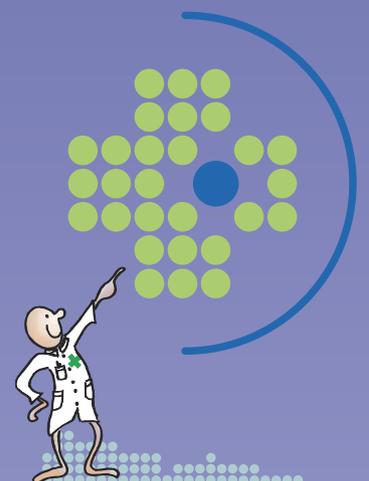
Via Cantonale
Tel. 091 946 44 11

Tesserete

Via Canonica
Tel. 091 943 19 21

Vezia

Stabile ai Cedri
Tel. 091 967 19 19



FARMACIE SPAZIOSALUTE

Nuova affiliata



Bellinzonese, Tre Valli e Mesolcina



Farmacia Centrale

Biasca

Via Pini 18
Tel. 091 862 12 12



Farmacia Cugini

Giubiasco

Largo Libero Olgiati 83
Tel. 091 857 12 51



Farmacia Moretti

Grono

Via Cantonale
Tel. 091 827 15 01



Farmacia Serravalle

Malvaglia

Via 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 Marretto 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



NUOVO

Roche

Ribaltiamo la misurazione della glicemia

Accu-Chek® Guide:
Intelligente e semplicemente pratica.

- Scatola intelligente: non si rovesciano più le strisce reattive
- Illuminazione delle strisce reattive
- Area di applicazione grande e ben assorbente
- Espulsione igienica delle strisce
- Dati trasferibili su smartphone



www.accu-chek.ch/guide
Roche Diabetes Care (Schweiz) AG
Industriestrasse 7 · 6343 Rotkreuz

ACCU-CHEK®

Desidera ricevere il nuovo misuratore di glicemia Accu-Chek Guide?

Spedisci all'indirizzo info@accu-chek.ch un'e-mail con oggetto «Ordinare gratuitamente Accu-Chek Guide», indicando il suo indirizzo postale. Oppure chiami il servizio clienti Accu-Chek al numero 0800 803 303.

Allevia il mal di testa attraverso un'azione mirata



Leggere il foglietto illustrativo.

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

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

Aprile
Buono
Sale Herbamare

in collaborazione con Bioforce



Maggio
Buono
Gel Douche

in collaborazione con Widmer



Giugno
Buono
Drop stop

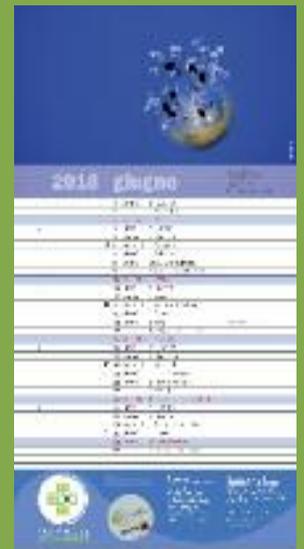
in collaborazione con Mepha



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 buoni viaggio e molti altri premi offerti da Spazio Salute!

Staccate e consegnate
in una farmacia
Spazio Salute





QUALITÀ
ORIGINALE SVIZZERA.
DAL 1886.

Raffreddore da fieno?

Godetevi una nuova libertà!

NUOVO
Disponibile senza
prescrizione
medica

**Mometason
Pollen Sandoz**
20% di sconto
Validità 3 mesi



È un medicamento omologato.
Legga il foglietto illustrativo.

Sandoz Pharmaceuticals AG, 6343 Rotkreuz

SANDOZ A Novartis
Division

FARMACIA QUISISANA

Farmacia Quisisana

Via Marchetto 3
6883 Novazzano
Tel. +41 91 682 03 23 - Fax +41 91 682 03 24
www.farmaciaquisisana.ch
quisisana@swissonline.ch

Professionalità al servizio della clientela è - ed è sempre stato - il nostro motto. La missione è da sempre quella di affermarsi come un vero e proprio punto di riferimento per la salute ed il benessere delle persone, che possono trovare assistenza e consulenza qualificata.

La Farmacia Quisisana, nata nel 1993 su iniziativa della sua attuale proprietaria e gerente, la farmacista Lavinia Mascetti Rossi, è oggi gestita con la preziosa collaborazione di altre due farmaciste, Marta Bonvini e Patrizia Cedraschi Sala. Si avvale inoltre dell'esperienza e la professionalità di quattro assistenti di farmacia mai cambiate nel corso degli anni: Elena, Barbara, Claudia e Pamela. Ognuna di loro mette a disposizione della clientela la sua peculiare passione completando la nostra offerta.

Situata nella zona alta di Novazzano, di fronte al complesso dei "palazzi Botta", la farmacia, che sorge in un piccolo centro commerciale, è facilmente raggiungibile e dispone di comodi parcheggi.

Oltre ad un vasto assortimento di medicinali e parafarmaci completano il nostro assortimento i fitoterapici, i rimedi omeopatici, i rimedi antroposofici (Wala e Weleda), i prodotti Vegetal-Progress, la cosmetica e i prodotti per la cura del corpo (Avène), gli articoli per l'infanzia, gli articoli sanitari, tra cui le calze a compressione (Sigvaris), indumenti anallergici in fibra di bambù Skin Swiss, le calzature Peter Legwood, i plantari Bionaf, gli occhiali da lettura. E ancora prodotti per l'igiene e l'incontinenza così come articoli e farmaci ad uso veterinario. Siamo inoltre rivenditori ufficiali dei prodotti Phiten e delle candele Yankee Candle.

Insieme ai classici servizi erogati dalla farmacia offriamo anche la misurazione della pressione e del peso, il noleggio di diversi apparecchi medicali, la preparazione settimanale dei medicinali in uso nell'apposito Dosett, la preparazione e le consultazioni personalizzate di fiori di Bach, le consultazioni di base sull'utilizzo di farmaci veterinari, nonché la consegna a domicilio.

Con l'adesione alle Farmacie Spazio Salute, siamo certi di far cosa gradita ai nostri clienti e ai nostri futuri clienti, permettendo loro di usufruire di ulteriori servizi ed offerte promozionali.

Le farmaciste Lavinia, Marta e Patrizia
con le assistenti Barbara, Elena, Claudia e Pamela.



FARMACIA MORETTI

Farmacia Moretti

Via Cantonale 102
6537 Grono
Tel. +41 91 827 15 01
info@farmaciamoretti.ch

La Farmacia Moretti di Grono è attiva in Valle Mesolcina da 30 anni, essa fu fondata e aperta al pubblico nel 1988.

È situata in centro paese di fronte alla Banca Cantonale e dispone di un ampio parcheggio. Da sempre offre un servizio accurato e competente alla fedele clientela della valle.

Al centro di ogni attività viene posta la salute e tutte le problematiche ad essa legate.

Particolare cura e attenzione viene riservata agli anziani che spesso devono dipendere da altre persone anche per le cose più semplici. Offriamo un servizio di consegna a domicilio gratuito ed una consulenza attenta in collaborazione con tutti gli operatori sanitari della zona.

Da quest'anno siamo entrati a far parte del gruppo Spazio Salute ampliando così il nostro ventaglio di offerte e servizi con attività di prevenzione, di consulenza e promozioni mensili a prezzi scontati.

Abbiamo anche introdotto la Tessera Fedeltà che è gratuita ed offre parecchi vantaggi economici.

Disponiamo di un vasto assortimento di farmaci allopatrici tradizionali, affiancati da molti altri prodotti omeopatici, fitoterapici, dietetici (celiachia) e cosmetici.

Per saperne di più visitate il nostro sito www.farmaciamoretti.ch

Un Team dinamico e versatile composto da 2 farmaciste, 1 farmacista supplente e 2 assistenti di farmacia vi aspetta con cordiale disponibilità e serietà professionale.



fit THERAPY

Fit Therapy
cerotti antidolori
20% di sconto
Validità 3 mesi

IL PATCH INNOVATIVO BASATO
SUL PRINCIPIO BIOFISICO
DELL'INFRAROSSO CORPOREO

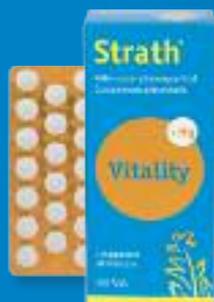
**La SOLUZIONE ai DOLORI
SENZA MEDICINALI
e SENZA SHOCK TERMICI**

Punti di forza di FIT Therapy:

- Durata di 5 giorni (120 ore) e resistente all'acqua
- Design ergonomico per ogni patologia
- Nessuna controindicazione
- Dermatologicamente testato
- 8 clienti su 10 sono soddisfatti in termini di acquisto

Semplici da applicare e confortevole da portare

Stanchi, spossati, sfiniti? Il magnesio del nuovo Strath Vitality vi aiuta.



Disponibile nelle farmacie



Made in
Switzerland

Strath®

www.bio-strath.com

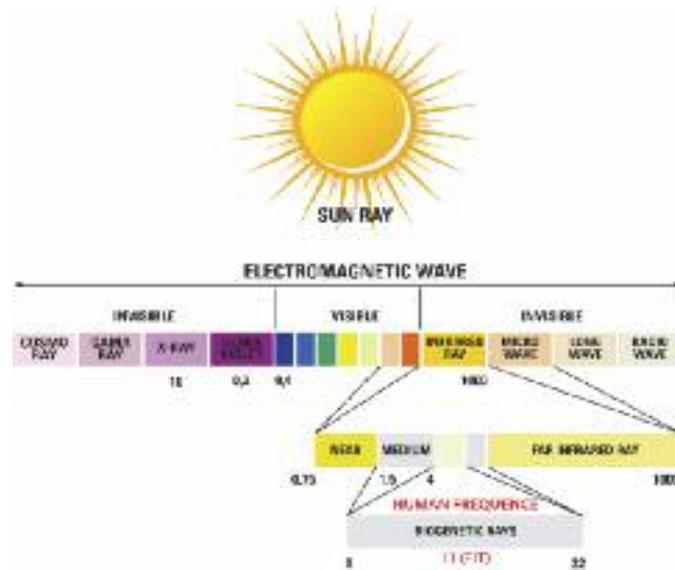
Cosa sono i raggi infrarossi?

Scoperti nel 1800 da un astronomo inglese Sir Frederick William Herschel, i raggi infrarossi, denominati I.R., dall'inglese Infra-Red, sono radiazioni elettromagnetiche non visibili ad occhio nudo, la cui lunghezza d'onda è tra 780 e 1.000.000 nanometri (valore che delimita il passaggio dallo spettro della luce visibile a quello della luce invisibile).

Il termine "infrarosso", cioè inferiore del rosso, indica che la sua frequenza si trova subito sotto quella del colore rosso della luce visibile. I raggi infrarossi, a seconda della loro lunghezza d'onda, si suddividono in lunghi (o lontani), medi (o intermedi) e corti (o vicini). Sono spesso associati con il concetto di "calore" e "radiazione termica", poiché ogni oggetto con temperatura superiore allo zero assoluto (in pratica qualsiasi oggetto reale) emette spontaneamente e in continuazione una certa quantità di raggi infrarossi a seconda della sua temperatura. Ciò è dovuto all'agitazione degli atomi e delle molecole che compongono la materia.

Come agiscono e qual'è l'effetto dei raggi infrarossi sul nostro corpo?

Tutte le cellule umane mantengono un potenziale bioelettrico comune a livello della membrana compreso nell'intervallo tra 4 e 20 micron del lontano infrarosso. Tale intervallo è conosciuto col termine di Infrarosso Lontano (Far Infrared). Il nostro corpo riceve ed emette onde infrarosse, le quali penetrano nelle sostanze organiche e nell'acqua, con il risultato di poter ottenere un riscaldamento uniforme. Una clinica in Giappone con a capo la Dott.ssa Toshiko Yamazaki ha sviluppato ricerche mediche utilizzando proprio le onde infrarosse (Far Infrared Waves) con enorme successo. I risultati, riportati nel suo libro "The Science of Far Infrared Therapies", hanno fatto emergere la capacità di queste onde di eliminare le tossine nel corpo. Generalmente queste tossine sono acide e il loro accumulo può provocare anche un blocco della circolazione del sangue. Mediante l'utilizzo delle onde infrarosse è possi-



bile espandere i vasi capillari, sciogliere le tossine per poi poterle espellere tramite l'urina e il sudore.

In generale, l'infrarosso migliora il livello d'ossigeno nel nostro corpo, le funzioni muscolari e la traspirazione della pelle, riscalda ed elimina dal nostro sangue i componenti chimici e le tossine, allevia i dolori, accelera la guarigione del corpo, mantiene il calore, migliora il sonno e la microcircolazione.

La loro efficacia è confermata da tempo dal largo utilizzo in campo medico e terapeutico (incubatrici per prematuri, saune e lampade a infrarossi,...).

L'ultima novità nel settore riguarda l'innovativo cerotto applicabile sulle cervicali, lombari, spalle, caviglie, ginocchia o gomiti. I cerotti sono realizzati con speciali materiali riflettenti ovvero con una particolare pellicola di biominerali che agiscono come "specchio" degli infrarossi, permettendo un aumento del microcircolo e favorendo l'accelerazione dei processi riparativi e la capacità di detossinare il corpo in maniera più celere.

Il cerotto permette di moltiplicare questi effetti sul punto specifico del nostro corpo i cui risultati sono particolarmente positivi.

È una bella giornata di sole primaverile e state passeggiando in giardino. All'improvviso vi trovate in una zona d'ombra e subito avvertite una repentina sensazione di freddo. Facendo una verifica con un termometro vi accorgete che, contrariamente a quanto verrebbe a pensare, la temperatura dell'aria nella zona soleggiata e quella della zona in ombra sono assolutamente identiche. La sensazione di freddo che il vostro corpo percepisce così distintamente deriva dal fatto che, passando da una zona in piena luce ad una zona ombreggiata, vi siete privati di colpo dei raggi infrarossi presenti nella luce solare.

La Conferenza del volontariato sociale (CVS)

Conferenza del volontariato sociale (CVS)
Via alla Campagna 9
6900 Lugano
Tel. 091 970 20 11
www.volontariato.ch

Nata nel 1994, la Conferenza del volontariato sociale riunisce oltre quaranta organizzazioni che mobilitano complessivamente più di 4'000 volontari impegnati sul territorio del Canton Ticino nell'aiuto ai malati, ai disabili, agli anziani, ai bambini e ai migranti. È a disposizione di persone, enti, gruppi e associazioni per informare e orientare sulle attività di volontariato e offrire momenti di formazione per volontari e coordinatori.

Cos'è il volontariato?

Fare il monitore in una colonia estiva, cantare con gli anziani in un centro diurno, trasportare una persona con difficoltà a fare la spesa o dal medico, svolgere attività con i bambini, fare compagnia ai malati in ospedale... sono tanti gli ambiti in cui c'è bisogno di volontari.

Il volontariato è un servizio che viene prestato ad altre persone o in favore della comunità senza retribuzione per un periodo più o meno lungo a seconda delle disponibilità di ognuno. Le attività riguardano gli ambiti sociale, delle cure, dell'ambiente, culturale, sportivo, politico, religioso e della cooperazione internazionale. Il volontariato offre alle persone che lo svolgono nuove ed arricchenti prospettive, possibilità di apprendimento e di contatti, il piacere di interagire con gli altri. È inoltre un complemento significativo all'attività lavorativa e una componente indispensabile al progresso della società.

La conferenza del volontariato sociale

nasce su iniziativa dei rappresentanti di diverse organizzazioni per riunire informazioni, esperienze e favorire il lavoro di rete tra gruppi ed organizzazioni che si avvalgono di volontari. Nel corso degli anni la CVS è diventata punto di riferimento per persone e enti assumendo il ruolo di Volontariato Infocentro per la Svizzera italiana nei seguenti ambiti:

Informazione e consulenza: consulenza alle persone che desiderano impegnarsi a titolo volontario per aiutarle ad individuare le attività che meglio corrispondono ai propri interessi e disponibilità di tempo. Documentazione, colloqui informativi e orientamento mirato verso le diverse organizzazioni (consegna di schede descrittive con i recapiti). Informazione e consulenza a gruppi, enti e associazioni.

Formazione per volontari e coordinatori:

giornate di introduzione all'attività volontaria, momenti formativi per volontari sugli aspetti di comunicazione e relazione con l'utente, corsi per coordinatori sulla gestione, motivazione e coordinamento dei volontari. Il programma dei corsi per il primo semestre 2018 è consultabile sul sito www.volontariato.ch.



Comunicazione e sensibilizzazione: azioni di sensibilizzazione al volontariato, in particolare per la giornata internazionale del 5 dicembre, collaborazioni con scuole e enti che desiderano promuovere tra i giovani i valori del volontariato e della solidarietà. A tale scopo, e lavorando a stretto contatto con gli interessati, è possibile organizzare eventi, presentazioni e mostre a tema.

Conferenze, pubblicazioni e collaborazioni: organizzazione di giornate di studio tematiche, pubblicazione degli atti e messa a disposizione di testi sul volontariato. Contatti e collaborazioni a livello cantonale e nazionale con gli enti mantello della Svizzera romanda e tedesca; diffusione del Dossier volontariato svizzero (attestato nazionale di volontariato).

Servizio di informazione sui gruppi di auto-aiuto

Sempre presso la CVS, si trova il centro di informazione e contatto per i gruppi di auto-aiuto in Ticino. L'intento è quello di diffondere la conoscenza e favorire l'avviamento e lo sviluppo dei gruppi di auto-aiuto, formati da persone che condividono una stessa situazione di vita, sia essa una malattia, una disabilità o una difficoltà e che si riuniscono per scambiarsi informazioni ed esperienze. Per maggiori informazioni: www.autoaiuto.ch

Per rimanere sempre aggiornati sulle attività della CVS e per fare ricerche mirate sulle diverse possibilità di volontariato nella Svizzera italiana è possibile consultare il sito www.volontariato.ch. Per le associazioni che si avvalgono di volontari c'è la possibilità di pubblicare annunci di ricerca volontari e news su iniziative e attività.

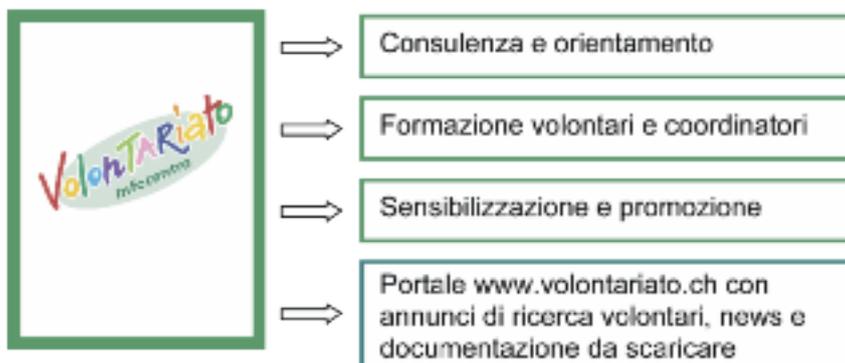
Da qualche mese la conferenza del volontariato sociale si trova anche su Facebook: "Conferenza del volontariato sociale – CVS".



Alcune testimonianze di volontari:

"Si capisce che le meraviglie della vita si nascondono dietro le piccole cose: un sorriso, una canzone, un grazie, un abbraccio... Ho cominciato con l'idea di aiutare, ma in realtà ho ricevuto molto più di quanto abbia dato"
Adarsh, volontario Atgabbes

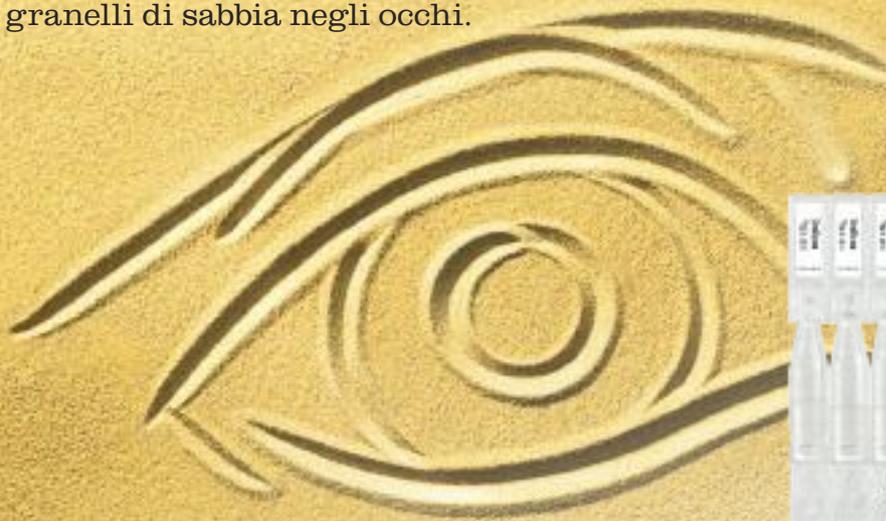
"Dopo pochi mesi dal mio pensionamento mi sono attivato per rendermi utile agli altri... valgono molto, ma molto di più di qualsiasi riconoscimento economico ricevuto nella mia attività lavorativa"
Giovanni, volontario Pro Senectute



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

«Vedo... Vedo... non vedo più niente!»

Similasan



Difatti, la luce blu del telefono cellulare, del computer e della televisione può danneggiare in modo permanente la vostra vista.* Proteggete quindi i vostri occhi con Similasan Protect per poter vedere perfettamente anche in futuro.

* La frequenza della luce blu di questi dispositivi sovraccarica enormemente la retina.

Sono nocivi per i nostri occhi gli smartphone, i tablet, ecc.?

L'evoluzione genetica ha fatto sì che i nostri occhi imparassero già centinaia di migliaia di anni fa a proteggersi dai raggi nocivi UV-A e UV-B. Grazie alla cornea e al cristallino, l'occhio si è «dotato» di una protezione naturale contro queste radiazioni che ha funzionato ottimamente fino circa al 1990. All'epoca, l'interazione sociale si svolgeva ancora nel mondo reale – poi è arrivato il cellulare.

Da allora, la comunicazione mobile è cambiata moltissimo. Il cellulare è diventato una sorta di consulente portatile. Negli ultimi 4-6 anni sono cambiati sensibilmente anche i display. Immagini nitidissime, tv mobile, Youtube ecc. fanno ormai parte della nostra vita. Ma questo progresso ha, purtroppo, anche i suoi lati negativi – fortemente negativi per gli occhi.

Danni alla macula da luce blu

Innumerevoli ricerche hanno dimostrato che determinate frequenze di luce blu sono dannose per la macula dell'occhio. La macula è una regione della retina che permette la «messa a fuoco» degli oggetti. L'incidenza di queste frequenze di luce blu fa sì che nella macula si producano dei processi ossidativi molto deleteri sul lungo termine. Le ricerche ci tranquillizzano avendo rilevato come, per ca. 30 minuti al giorno, il nostro organismo sia in grado di compensare tali «danni». Meno tranquillizzanti sono le ricerche sul consumo di dispositivi mobili che rivelano come la fascia d'età «12-16 anni» trascorra mediamente 6,8 ore al giorno con questi dispositivi. Questo eccesso di radiazioni non è senza conseguenze – e può portare fino alla degenerazione maculare, conosciuta scientificamente come AMD.

Come ci si può proteggere?

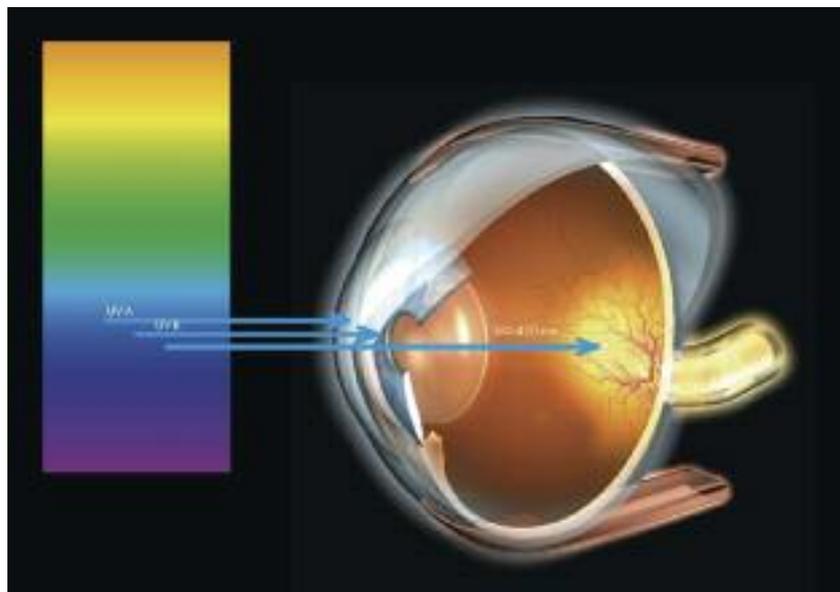
In commercio sono disponibili particolari occhiali protettivi che intercettano queste frequenze luminose. Inoltre, su numerosi dispositivi si può attivare un'apposita protezione da

luce blu. Attivata una tale protezione, le immagini e i video perdono nitidezza cromatica. Un'altra possibilità è cambiare il regime alimentare. I più anziani conoscono ancora il detto «Le carote fanno bene alla vista». Il che non è sbagliato ma nemmeno troppo giusto. Vero è che i carotenoidi rappresentano una buona protezione cellulare per l'occhio ma per essere efficaci contro l'odierno eccesso di radiazioni bisognerebbe assumerne quantità spropositate.

Già da tempo è stato scoperto il carotenoide «luteina» che è molto più efficace per gli occhi rispetto a quello delle carote. Flora-Glo è un prodotto brevettato a base di luteina ricavata da fiori di tagete.

Per contrastare lo stress ossidativo, oltre alla luteina sono necessari anche acidi grassi omega-3, vitamina E, vitamina C e zinco. Tutte sostanze presenti nelle nuove capsule Similasan Protect. Bambini e adolescenti hanno un fabbisogno diverso di queste sostanze nutritive – per loro abbiamo creato Similasan Protect Junior. Si tratta di confetti gommosi al delicato gusto naturale di arancia che soddisfano perfettamente le particolari necessità dei più giovani.

I raggi UV-A e UV-B vengono intercettati adeguatamente. La luce blu passa senza incontrare ostacoli.



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.-

Curcuma

Originaria dell'Asia sud-orientale, la Curcuma longa è una pianta appartenente alla famiglia delle Zingiberacee. La oggi giorno famosa spezia, con il suo caratteristico colore giallo dorato, si ottiene grazie ad un procedimento in cui il rizoma della pianta viene seccato e ridotto in polvere. Essa viene frequentemente utilizzata da più di 3000 anni come condimento nella cucina di svariate parti del mondo e come tintura naturale per i tessuti.

Comunemente chiamata lo "Zafferano delle Indie" o "Zafferano d'Oriente" (per via del suo colore che richiama quello dello zafferano) la curcuma è presente in maniera predominante nella cultura indiana, thailandese e di altri paesi orientali: è infatti l'ingrediente responsabile del colore giallo-arancione caratteristico del curry, alimento presente in molti dei piatti tipici di queste zone.

In Europa il suo impiego come prodotto fitoterapico risulta alquanto recente se paragonato al suo utilizzo nella Medicina Tradizionale Cinese e Ayurvedica.

Ma quali sono le proprietà terapeutiche che rendono attualmente così diffuso l'utilizzo di questa pianta?

In occidente le virtù della curcuma vengono associate ai suoi componenti chimici: il più importante è la Curcumina che presenta delle proprietà antibatteriche, antiossidanti, anti-infiammatorie e anticancerose. Può essere utilizzata come complemento terapeutico in presenza di malattie infiammatorie, batteriche, micotiche ma anche in caso di diabete, parassiti intestinali, allergie, etc.

Secondo la comunità scientifica, l'aggiunta nei pasti di 2 cucchiaini di curcuma al giorno stimolerebbe il nostro sistema immunitario prevenendo lo sviluppo di alcune patologie. Se assunta regolarmente durante l'autunno per esempio, potrebbe essere un valido supporto all'organismo nella lotta contro le malattie invernali come l'influenza.

Essendo la curcumina assimilata con difficoltà

e solo in quantità molto piccole dall'organismo umano, è consigliato aggiungere alla pietanza preparata sostanze come pepe nero o olio di oliva che aiuteranno a rendere tale processo più efficace.

Ne aprofitto per condividere con voi una ricetta antica della medicina Ayurvedica: il latte d'oro, chiamato Golden Milk. È una bibita dalle molteplici proprietà: antiossidante, anti-infiammatoria e ricostituente. Aiuta a calmare la tosse e il raffreddore, depura il fegato ed è utilizzata nello yoga per prevenire i dolori muscolari e favorire l'elasticità articolare.

Pasta di curcuma

Ingredienti per la pasta di curcuma (circa 30 tazze)

Acqua 130g

Curcuma in polvere 40g

Pepe nero 1 pizzico

Preparazione:

versare l'acqua in un pentolino e portare ad ebollizione con il pizzico di pepe. Spegnerne le placche e aggiungere la polvere di curcuma. Mescolare fino ad ottenere una pasta densa e granulosa. Versate la pasta in un contenitore e conservatela in frigorifero per massimo 1 mese.

Golden Milk

Per preparare 1 tazza di Golden Milk

Latte vegetale 150g

Miele millefiori 1 cucchiaino

Preparazione:

in un pentolino portare quasi a bollore il latte vegetale. Versatelo in un barattolo con coperchio e aggiungete un cucchiaino di pasta di curcuma, poi aggiungete il miele per dolcificare la bevanda. Chiudere il coperchio e agitate energicamente.

Buona degustazione!

Farmacisti Spazio Salute

Farmacisti Spazio Salute



Kytta

La giusta scelta contro i dolori.



Kytta
20% di sconto
Validità 3 mesi



CONTRO I DOLORI

PRINCIPI ATTIVI NATURALI



**Contro dolori
muscolari e articolari**

- antidolorifica
- antinfiammatoria
- decongestionante

È un medicamento omologato. Leggere il foglio illustrativo. Disponibile in farmacia e in drogheria. Pomedica SA, San Gallo

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



QUANDO I DOLORI ACUTI VI BLOCCANO

www.dolospedifen.ch

DOLC-SPEDIFEN forte 400

AIUTA

È un medicamento omologato. Leggere il foglio illustrativo.

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



Dolo Spedifen
Forte - 10 compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi



172380800011121701

Le capacità coordinative nel Tennis Tavolo

Gli analizzatori e la loro funzione nel Tennis Tavolo

L'analizzatore tattile, è un organo priocettivo della pelle; in relazione al Tennis Tavolo esso ha una funzione rilevante, svolge questa funzione attraverso la variabile racchetta, attua la sua funzione sensoriale fornendo all'atleta informazione circa gli effetti ed il grado di rotazione, dando così la base ai giocatori di maggior talento, quella che la scuola svedese definisce feeling.

L'analizzatore ottico, raccoglie le immagini delle situazioni dentro e fuori l'area di gioco, nel Tennis Tavolo abbiamo un campo visivo che riguarda l'atleta avversario, le sue esecuzioni tecniche ed i movimenti nell'area di gioco, le traiettorie impresse alla pallina, i caricamenti per imprimere le rotazioni, i movimenti degli arti nell'esecuzione di ben precise gestualità (servizi) e l'eventuale utilizzo di gomme diverse tra loro.

L'analizzatore statico-dinamico, informa circa le accelerazioni del corpo e soprattutto della posizione della testa rispetto al corpo, in modo da mantenere l'equilibrio che nel Tennis Tavolo è fondamentale a partire dalla posizione base dove bisogna assumere un equilibrio instabile per essere pronti ad eseguire il programma motorio.

L'analizzatore acustico, attraverso esso vengono percepiti suoni e rumori, nel nostro sport è importante in quanto per le informazioni che fornisce al tocco della pallina da parte del nostro avversario e dal rimbalzo della pallina sul tavolo, etc... per l'apprendimento esso serve a costruire l'immagine corretta attraverso le spiegazioni e le correzioni verbali dell'allenatore.

L'analizzatore cinestesico, è sicuramente il più importante, attraverso questo tipo di analizzatore riceviamo le informazioni prodotte dai muscoli e dai tendini, che ci trasmettono la posizione del corpo nello spazio. Se eseguiamo un movimento volontario sportivo, tipo il Top Spin, seguendo le vie nervose interessate, alla prima lezione il movimento ha inizio nei centri della

corteccia cerebrale che sono collegati alle zone corporee interessate all'esecuzione, quindi una serie di ordini viene trasmessa e poi diramata ai muscoli interessati; a questi ordini si associano le informazioni sensoriali che completano il quadro di posizione del corpo nello spazio, dopo ciò attraverso il centro coordinativo del cervello si ottiene l'esecuzione del movimento in modo sempre più armonioso e preciso.

In uno sport di situazione come il Tennis Tavolo, è necessario possedere una notevole maestria tecnica, gli allenamenti devono essere stimolanti didatticamente, perché in questo sport a determinati stimoli (top, taglio, scambio, rotazione superiore, inferiore, in avanti) occorre rispondere con soluzioni tattiche adeguate, ciò significa che i dati forniti dagli organi sensoriali, nel più breve tempo possibile, devono essere analizzati e da essi va sviluppato il programma motorio.

Capacità di reazione, nel Tennis Tavolo essa è fondamentale, riferendosi alla reazione con latenze brevi agli stimoli, può essere semplice o complessa nel caso sia complessa interessa tipicamente il Tennis Tavolo, in quanto la situazione tecno-tattica comporta una capacità d'anticipazione che non può essere legata ad uno stimolo condizionato, perché parecchi sono i fattori che bisogna analizzare in tempi brevi onde dare la risposta più adeguata possibile.

Capacità di ritmo, presenta un'alternanza economica contrazione/decontrazione, ed una percezione dei ritmi dell'avversario; ogni incontro presenta un ritmo che è quello degli atleti impegnati, ed un secondo ritmo da creare nella particolare situazione, nel Tennis Tavolo moderno il ritmo non può essere ciclico, ma è legato alla necessità di anticipare (o rallentare il proprio se la soluzione tattica lo prevede) il comportamento dell'avversario così da penetrare il suo ritmo.

Farmacisti Spazio Salute

Farmacisti Spazio Salute



DermaPlast® ACTIVE Only for Champions

HARTMANN



Going further
for health

Mujinga Kambundji
Atleta

Ritorna rapidamente al tuo meglio con DermaPlast® ACTIVE.
Affreddamento, riscaldamento, sostegno – il pacchetto globale per sportivi.

www.dermoplast.ch



Veroval® TEST-AUTODIAGNOSTICI

1-30
min



NOVITÀ!
Disponibile nella
vostra farmacia
o drogheria

Sapere senza più aspettare.
Veloci e affidabili.

Novità: 11 test auto-diagnostici medicinali – per uso domestico. I test autodiagnostici Veroval® di HARTMANN sono basati su metodi moderni di test diagnostici. Sono facili da usare, forniscono risultati affidabili in pochi minuti e danno utili prime indicazioni su molti importanti problemi di salute.

**Intolleranza al glutine • Colesterolo • Infezione delle vie urinarie • Carezza di ferro • Alcol
Rilevazione allergie • Fertilità maschile • Droghe • Prevenzione per l'intestino
Prevenzione delle infezioni vaginali • Antibiotico sì o no?**

www.veroval.info

HARTMANN



Going further
for health



spazio giochi

Orizzontali

- 1 le stanze meno sane
- 4 arso, bruciato
- 7 recipiente del laboratorio chimico
- 8 istituto professionale
- 9 estensione per file compressi
- 10 verbo che si può coniugare dormendo
- 13 altro nome della tubercolosi
- 15 il vitreo è nell'occhio
- 16 è stato un noto critico d'arte
- 17 avida, avara
- 18 dispositivi elettronici a due elettrodi
- 19 portano in volto i segni dell'idiozia
- 22 contrasto d'opinioni, discordia
- 27 va al contrario
- 28 belletto, prodotto di bellezza
- 29 tale da non poter essere fiaccato e sottomesso
- 30 accesso sull'interruttore
- 31 Dario attore e regista
- 32 si tedesco

Verticali

- 1 luoghi per rappresentazioni
- 2 la pia popolosa città elvetica
- 3 hanno la testa infiammabile
- 4 forzuto del Quo vadis
- 5 satelliti artificiali di fabbricazione USA
- 6 efficacia, possibilità di operare
- 7 il pane di blair
- 11 unità astronomica
- 12 con psiche in una favola mitologica
- 14 crudeltà, efferatezza
- 17 nobile e insigne
- 20 bacherozzo, bombice
- 21 i confini della Turchia
- 22 si portano in seggiovia
- 23 quello di cialda regge il gelato
- 24 standard delle telecomunicazioni utilizzato dalle aziende telefoniche
- 25 uno dei figli di Noa'
- 26 ufficio tecnico delle imposte di fabbricazione

	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	

Sudoku

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



BRAIN WORK



**Gincosan® sostiene
le prestazioni
cognitive in caso di:**

- difficoltà di memorizzazione
- mancanza di concentrazione
- smemoratezza



Vifor Consumer Health
Titolare dell'omologazione: Ginsana SA
Distributore: Vifor Consumer Health SA



Leggere il foglietto illustrativo.

Trattare il raffreddore da fieno naturalmente



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

spazio sport

**Le Farmacie Spazio Salute partner ufficiale
vi invitano ad assistere al torneo di Tennis**

Più di cento biglietti gratuiti per una giornata di divertimento a disposizione per Voi!
Iscrivetevi e partecipate all'estrazione dei biglietti mandando un messaggio Whatsapp
al numero: 076 815 11 23 con Nome Cognome e indirizzo.
Buona Fortuna!



9. – 15.4.2018
www.samsungopen.ch



9 – 15 APRILE 2018 | LUGANO

spazio promo

Le nostre promozioni



Prostasan
Capsule
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 2



Dynamisan forte
20 fide/20 buste **Caf 39,90**
40 fide/40 buste **Caf 69,90**
Validità 3 mesi

a pagina 6



Curanel
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 8



Avene XeraCalm
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 12



Voltaren Dolo
Forte - emulgel
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 14



Femannose
14 sachets
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 20



Pantogar
300 capsule
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 20



Fit Therapy
ceroni antibiotici
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 30



Strath Vitality
Compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 30

Le nostre promozioni



Priorin N
270 capsule
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 4



Klorane
Shampoo Secco
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 12



Bimbosan
su tutta la gamma
Eccetto latte iniziale
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 16



Lactazym
6000
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 16



Kit Detox
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 18



Magnesium
Biomed Direct
30 stick
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 22



Dolo Spedifen
Forte - 10 compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 38



Kytta
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 38



Triofan
Raffreddore, fièvre - colline
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 42

spazio promo

Le nostre promozioni



a pagina 4



a pagina 8



a pagina 14



a pagina 18



a pagina 22



a pagina 26



a pagina 26



a pagina 42



a pagina 48



Telfastin Allergo 120 mg

Fexofenadinum
Allergikum / Anti-allergique / Antiallergico

SANOFI

- ✓ *Agisce entro un'ora*
- ✓ *Efficace 24 ore*
- ✓ *Senza sonnolenza*
- ✓ *Combatte diversi sintomi*
- ✓ *Per l'uso quotidiano*

**NON SI LASCI
FERMARE DALLA
SUA ALLERGIA!**

www.allergo.ch

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.
sanofi-aventis (svizzera) sa, 1214 Vernier/GE

5 in 1
contro il
raffreddore da fieno

SANOFI 

Flector Plus

Applicare invece di massaggiare.

Plus pratico

Solo 1x invece di 2x al giorno!

Plus eparina

Contro ematomi ed edemi.

Formula

Plus



Flector Plus

10 cerotti

20% di sconto

Validità 3 mesi



Un plaster per 24 ore.

www.flectorplustissugel.ch



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

- Solo 1x invece di 2x al giorno!
- Penetra in profondità nel tessuto infiammato.
- Semplice e pulito da usare.
- Ogni confezione contiene due reti tubolari elastiche per il fissaggio.

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

IBSA Institut Biochimique SA, Headquarters and Marketing Operations, Via del Piano 29, CH-6915 Pambio-Noranco, www.ibsa.ch



Muove la gente.