FARMACIE SPAZIOSALUTE

attualità e benessere

La rivista delle 28 farmacie SpazioSalute al vostro servizio

Dicembre 2014

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.

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

IBSA

Muove la gente.

sommario

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore,
cosa sono le stelle comete, quelle straordinarie apparizioni che da sempre affascinano gli uomini in ogni parte del nostro pianeta? Un tempo si credeva fossero delle stelle stravaganti, oggi gli astronomi preferiscono paragonarle a gigantesche palle di neve sporca, corpi celesti che trascorrono la maggior parte dell'esistenza ai confini del sistema solare. Quando si avvicinano al Sole, parte del ghiaccio che le compone si trasforma in vapore e assumono una caratteristica forma allungata, con una chioma e una coda.
In novembre l'uomo ha realizzato un suo sogno; la sonda spaziale Rosetta ha sganciato il robot lander Philae che si è posato sulla superficie ghiacciata della cometa (67P/C–G). Per la prima volta nella storia, qualcosa costruito dall'uomo è atterrato su una cometa.
Rosetta ha compiuto un viaggio lungo dieci anni e ha coperto un percorso di oltre 6 miliardi di chilometri nello spazio, con lo scopo di portare a conoscenza le sostanze di cui sono fatte e che potrebbero aiutare gli astronomi a comprendere come è comparsa la vita sulla Terra.
Anche le farmacie SpazioSalute, con un percorso durato oltre dieci anni entrano in contatto con la cometa, ma in un modo più poetico, con fantasia e immaginazione, lasciandosi trascinare dall'entusiasmo delle prossime festività e seguendola come ci insegnano la bibbia e le tradizioni.

Auguriamo a voi e alle vostre famiglie di trascorre delle splendide Feste Natalizie e un Felice Anno.

Farmacisti Spazio Salute

www.farmaciespaziosalute.ch

Dicembre 2014

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
Copertina: Giuseppe Piffaretti, foto Roby Barra, Locarno
Pubblicità: Spazio Salute c.p. 762, 6616 Losone
Coordinamento: Poncioni SA, 6616 Losone

Note di Natale 5 spazio salute

Educare alla disciplina sensibile o positiva 9 spazio educazione

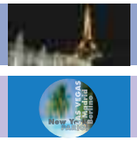
I bambini in auto: assicuriamoli in modo corretto 13 spazio salute

Farmaci acquistati su internet 17 spazio salute

Alla scoperta dell'universo Hamam 19 spazio benessere

Cucina creativa: suggerimento per il pranzo di Natale 22 spazio cucina

Farmacie Spazio Salute 24 spazio farmacie

Vincitori del concorso Spazio Salute 2014 26 spazio agenda


Calendario 2015 con grande sorteggio 29 spazio agenda

Un aiuto alle persone colpite da malattie genetiche rare 32 spazio associazioni

Itinerari per il Benessere 35 spazio benessere

Consigli d'acquisto 36 spazio convenienza

Reale e Virtuale - una sfida educativa da assumere 37 spazio salute

Giochi 41 spazio giochi

Impermeabili e traspiranti: i capi tecnici 43 spazio sport

Le nostre promozioni 46 spazio promo

Note di Natale

Beppe Donadio
musicista

Anche il Natale ha i suoi segreti oscuri. Niente di troppo grave, se si parla di musica.
Più che segreti, si possono tranquillamente chiamare curiosità.
Capita, a volte, di restare senza parole di fronte ad una melodia purissima, e di pensare a quale favola personale, quale ispirazione divina, quale slancio artistico irrefrenabile sia stato il motore responsabile della creazione di un motivo così popolare, indimenticabile, così vicino alla perfezione, così splendidamente "natalizio" che quasi – si potesse farlo con tutti, prendendo l'Autobus del Tempo – si vorrebbe andare a trovare il compositore nel suo studio, per abbracciarlo e dirgli "…se lo lasci dire, è stato bravissimo!".
Eppure non sempre dietro una canzone natalizia c'è quello che sembrerebbe il processo naturale di una creazione "ad hoc". A volte perché l'autore è stato frainteso, altre volte perché la musica è – oltre che bisogno espressivo – anche e soprattutto lavoro. Altre volte perché siamo stati noi a conferire valenze specifiche, per necessità, slanci passionali e (inutile negarlo) tornaconto.
Curioso è come almeno la metà dei grandi classici americani dedicati al Natale – primo fra tutti "White Christmas", forse la canzone natalizia per eccellenza – sia stata scritta da compositori non cristiani. Quello di Irving Berlin (tradotto letteralmente in "Bianco Natale") è forse il caso più eclatante, data la diffusione planetaria della sua composizione: il suo autore è nato in Russia e il nome originale completo è Israel Isidore Beilin.
Anche le altrettanto conosciute "Let it snow! Let it snow! Let it snow!", e "The Christmas song" (nota altrimenti come "Chestnuts Roasting on an Open Fire", letteralmente "Caldarroste sul fuoco") vedono la firma di artisti di religione ebraica, il cui nome spesso ha subito "mutazioni" (come nel caso della prima delle due, il cui co-autore – Sammy Cahn – in origine di cognome faceva Cohen).
"Let it snow! Let it snow! Let it snow!", in particolare, ha un'altra caratteristica, comune a molte canzoni. Quella di essere un brano natalizio per eccellenza nato, però, con ben altri intenti e in circostanze stagionali addirittura opposte. Il paroliere Cahn e il compositore Jule Styne (anch'egli di religione non cristiana, immigrato dall'Ucraina e di famiglia ebraica) la scrissero nel caldo afoso di Hollywood (California), con intenti da "danza della pioggia": se mai la si volesse annoverare tra le preghiere, "Let it snow! Let it snow! Let it snow!" sarebbe in realtà un accorato e orecchiabilissimo auspicio a che il sole plachi la sua furia, e conceda una tregua fatta di fresco e brezza marina.
"Let it snow! Let it snow! Let it snow!" è stata ed è tappa obbligata dei "Christmas album" dei più grandi interpreti della storia, a partire da Frank Sinatra (1948, tra i primi esecutori), passando per Dean Martin, Ella Fitzgerald, Bing Crosby, Rod Stewart, Diana Krall, per il buon umore di tutti noi, al freddo dell'inverno di festa, e – risvolto meramente commerciale del Natale – per il buon umore degli eredi dei suoi autori.
Quella di non avere nulla a che fare con il Natale è storia comune anche a "Jingle Bells" (nata per celebrare il giorno del Ringraziamento). Un "fraintendimento" (o una "libera interpretazione") che ricorda un'altra nota canzone estiva, riproposta nel Nord Europa coperta di fiocchi di neve: "Santa Lucia" è una

George Michael

Band Aid

Natale a Sydney

nota barcarola italiana che per la popolazione svedese identifica le festività invernali, pur essendo originaria del Golfo di Napoli e di contenuto tutt'altro che spirituale (è il racconto di un semplice giro in barca, nell'aria fresca di una serata sulle rive del capoluogo campano).
Tra gli aneddoti – più o meno veritieri, sarebbe buona cosa chiedere ai diretti interessati, se non fosse che in molti hanno già lasciato questo mondo – c'è la pop (e popolare) "Last Christmas", che si sarebbe chiamata in origine "Last Easter" (ovvero "La scorsa Pasqua", anziché "Il Natale scorso"), titolo imposto dai discografici di George Michael, presumibilmente per le potenzialità di suggestione emotiva – ma anche commerciale – date dal Natale. C'è anche un buffo aneddoto su "Santa Claus is coming to town", canzone scritta all'inizio degli anni Trenta e ignorata a lungo (sembrava non piacesse proprio a nessuno, fino al "sacrificio" di Eddie Cantor, più attore che cantante, colui che la "sdoganò"). Curiosa è anche la genesi di "Happy XMas (War is over)", per la quale John Lennon fu accusato di plagio: l'ascolto di "Stewball", vecchia canzone folk americana, conferma impietosamente il "furto" (o almeno "lo spunto"), attenuato dal fatto che l'originale è un cosiddetto *traditional*, una di quelle composizioni la cui origine è collocabile nella notte dei tempi e non riconducibile ad un autore preciso. Non essendosi mai presentato nessuno davanti al giudice per difenderne la paternità, quindi, il manifesto pacifista dell'ex-Beatle può restare senza peccato, per la gioia di carillon, sottofondi da grande magazzino, musica d'attesa e suonerie per la telefonia cellulare.
La lista delle canzoni natalizie più eseguite negli Stati Uniti vede ai primi posti classici inossidabili composti tra il 1934 e il 1957, mentre nel Regno Unito – altra nazione "fabbrica" di successi discografici – ai primi 4 posti siedono stabilmente hits del decennio 1984/1994 (in testa "All I want for Christmas is you", seguita a ruota dalla già citata "Last Christmas" di George Michael e del manifesto "Do They Know it's Christmas Time?", con le stars del tempo riunite a fare beneficenza).
Il contenuto letterario dei brani natalizi varia sensibilmente da continente a continente. Per questioni "planetarie" legate alla rotazione del globo, le canzoni natalizie australiane parlano di natura, manti erbosi, fogliame e rigogliose fioriture: stante l'abitudine dei turisti in gita a Sydney di andare al mare, il giorno di Natale, come potrebbe essere diversamente…
Ognuno, insomma, canta il Natale come crede. Alla fine di questo piccolo viaggio nella tradizione moderna, quindi, tanti auguri a tutti, comunque: sia a chi sta arrostendo castagne davanti al caminetto acceso, sia a chi, dall'altra parte della Terra, ha appena ricevuto in dono una crema solare, protezione 20.

Beppe Donadio

Irving Berlin

Mariah Carey

NOVITÀ per la pelle secca e sensibile: Similasan natural cosmetics

Fin dalla sua costituzione, Similasan si è sempre impegnata a favore del trattamento naturale ed efficace dei disturbi quotidiani. Il nostro obiettivo è ripristinare l'equilibrio dell'organismo, attivando e sostenendo le naturali capacità di autoguarigione del nostro corpo. La cura della pelle è un elemento cardine della vita quotidiana. Tuttavia, per il benessere e la naturale bellezza della pelle, è indispensabile scegliere con oculatezza i prodotti per il viso e per il corpo.
Ora Similasan vi offre una linea di prodotti che uniscono il piacere e l'efficacia di una cura ottimale della pelle, con i vantaggi di ingredienti naturali di primissima qualità!

La pelle sensibile ama i trattamenti delicati

Giorno dopo giorno curiamo la nostra pelle per prevenire l'invecchiamento precoce e per proteggerla dagli influssi ambientali nocivi. Nonostante tutte queste cure però sempre più persone soffrono di secchezza cutanea, di una crescente predisposizione alle irritazioni e presentano una barriera cutanea indebolita.

Similasan natural cosmetics – la via naturale per la bellezza della pelle

L'innovativo concetto della linea di prodotti Similasan natural cosmetics rappresenta la prossima generazione di prodotti della moderna cosmesi naturale. Queste efficacissime formulazioni naturali, con formula attiva Similasan, sono state sviluppate sulla base degli ultimi ritrovati scientifici, frutto della ricerca dermatologica.
Esse contengono preziosi oli ed estratti vegetali biologici accuratamente selezionati, nonché il pregiato olio di Sacha Inchi da colture biologiche controllate, che ripristinano il naturale equilibrio della pelle, rafforzano la barriera cutanea e idratano la pelle con effetto prolungato.
I vari componenti attivi sono perfettamente calibrati per agire in sinergia. In questo modo anche la pelle secca e sensibile può ritrovare la propria capacità naturale di autoregolarsi e la bellezza di una pelle equilibrata e curata in modo ottimale.

La certezza di offrire alla pelle il trattamento giusto

Il sistema modulare della linea di prodotti Similasan natural cosmetics offre tre gradi d'intensità di trattamento per le diverse esigenze della pelle secca e sensibile – in base alla stagione e ai ritmi circadiani.
I prodotti assicurano la massima tollerabilità cutanea e un'efficacia dimostrata soggettivamente e oggettivamente in test di utilizzo convalidati sotto il profilo dermatologico da un istituto universitario.
Inoltre la certificazione NATRUE della linea di prodotti Similasan natural cosmetics, con i suoi severi standard di cosmesi naturale, offre la garanzia di un'eccellente qualità delle materie prime naturali, dei principi attivi e dei processi di fabbricazione.
La conformità ai criteri di NATRUE viene regolarmente verificata da una società di certificazione indipendente e rappresenta una garanzia di autentica cosmesi naturale che merita la vostra fiducia.

Educare alla disciplina sensibile o positiva

Studio di consulenza pedagogica
Sonia Lurati
Corso San Gottardo 89
CH-6830 Chiasso
www.consulenzapedagogica.ch

Educare alla disciplina *sensibile o positiva*[1] come un percorso passando attraverso...
...l'educazione all'assunzione di responsabilità individuali e sociali.

La parola responsabilità mi piace condividerla con genitori e docenti in questo modo: responsabilità = *respons* + *abilità*, dove è graficamente facile intuire che per assumersi la giusta parte di responsabilità ognuno deve metterci le proprie abilità per trovare la *risposta* adeguata alla situazione in questione.
Dal punto di vista pedagogico, all'interno della famiglia ogni membro, dipendentemente dall'età, metterà a disposizione le proprie *abilità* (= *risorse, qualità, competenze*) per trovare la giusta *risposta* a quella precisa situazione con la quale siamo occupati in quel periodo.
Prendiamo un esempio: cosa farà la mamma di un adolescente, sulla porta della camera da letto del proprio figlio, costantemente in disordine a tal punto che risulta difficile raggiungere la finestra al lato opposto senza inciampare in tutto ciò che si trova sul pavimento? La risposata a questa domanda, che accomuna tante mamme che incontro regolarmente in studio, permette di attraversare più temi tra cui quello della responsabilità e quello dell'autonomia.
La mamma in questione avrà più opzioni: nella prima sceglierà di fare sistematicamente ordine al posto del figlio, raccogliendo fogli, libri, vestiti sporchi, resti di cibo e altro ancora evitando così conflitti e inutili discussioni.
Nella seconda opzione affronterà il figlio patteggiando quali *abilità, risorse, competenze*... dovranno investire l'una e l'altro per trovare una risposta adeguata ad una situazione da più punti di vista insostenibile.
Questa seconda opzione richiede che negli anni precedenti si sia "lavorato" con il figlio al tema dell'autonomia di quest'ultimo insegnandogli a gestire, nel caso dell'esempio scelto, l'ordine della propria camera prima attraverso piccoli incombenze per poi arrivare a gestire l'ordine in modo autonomo e responsabile, senza più richiami e discussioni inutili.
Facciamo un passo indietro nel tempo: al bambino di 4-5 anni possiamo chiedere di riordinare i giochi utilizzati nel pomeriggio aiutandolo in un primo tempo per poi lasciarlo fare da solo. Durante questo momento, non pretenderemo come risultato l'ordine come lo faremmo noi ma, dopo aver organizzato gli spazi di riordino in modo adeguato, ci attenderemo che collabori all'attività. In questa situazione incontro spesso genitori troppo esigenti che non adeguano le richieste all'età evolutiva del bambino, trovandosi quindi a esigere competenze che il bambino ancora non ha acquisito: i libri dal più grande al più piccolo e le scatole dei giochi in ordine di grandezza..., sono acquisizioni di riordino che...ancora molti adulti non possiedono...!
Per tornare al nostro adolescente, in quella fase della sua vita che Michele Serra[2] definisce degli ...*sdraiati*, la madre affronterà il figlio proponendo di condividere la responsabilità di quella camera da riordinare, mostrerà quali sono le sue *abilità* di mamma e quali sono le *abilità* del figlio per trovare una risposta adeguata a quella situazione. Intavolerà con il figlio una discussione che potrebbe avere questa impostazione...: "Io mamma entro una volta alla settimana nella tua camera con l'aspirapolvere e passo laddove il pavimento è vuoto. Da parte tua troverai il tempo, la sera prima, di riordinare quello che fa disordine." ...e con un po' di humour potrebbe aggiungere: "È inutile ricordarti che se il pavimento non risulta vuoto, andrò a passare l'aspirapolvere altrove oppure quest'ultima si "mangerà" tutto quanto trova sul suo passaggio...!" Ricordo ai genitori che un po' di humour fa un gran bene, smorza gli animi e insegna a volte più di tante teorie. Troppi genitori sono stanchi di usare parole e con molta sincerità mi confidano di essere arrivati al punto di fare al posto del figlio poiché più facile, evita discussioni inutili e inutili litigi quotidiani.
Ricordo che quest'ultima scelta, a livello pedagogico, é un'opportunità mancata d'educare alla condivisione di responsabilità che all'inizio

1 Jane Nelsen, La discipline positive: en famille et à l'école, commet éduquer avec fermeté et vienveillance, ed du Toucan, 2012
2 Michele Serra, Gli sdraiati, Feltrinelli, 2013

riguardano unicamente il nucleo famigliare, ma che di anno in anno portano il bambino ad acquisire *responsabilità sociale*, dal momento che quest'ultimo entra a far parte del mondo della scuola.
Responsabilità sociale, secondo i fautori della disciplina positiva, significa per un bambino arrivare a sentirsi, crescendo, capace di contribuire. Contribuire a cosa? Contribuire a essere parte di un gruppo, all'inizio quello del nucleo famigliare, per poi arrivare ad appartenere al gruppo scuola, a quello della ginnastica, del coro di canto, degli scout, dei compagni di teatro e via dicendo, pensando alle tante opportunità di adesione che hanno i nostri figli in questa società che offre molto.
La responsabilità sociale passa attraverso l'apprendimento dell'autonomia: imparare a contribuire passando attraverso l'acquisizione di responsabilità individuali che diventano poi responsabilità sociali. Il contributo di genitore e docenti è quello di non sottrarsi dal cogliere occasioni di apprendimento per insegnare al bambino come contribuire nel suo piccolo all'interno della famiglia e della classe.
Se riprendiamo l'esempio dell'adolescente e la sua camera disordinata, non riordineremo al suo posto, ma neppure attenderemo questo momento particolare della crescita per insegnargli il rispetto di regole condivise e l'assunzione delle proprie responsabilità individuali.
In famiglia inizieremo molto prima, anni prima, chiedendo il contributo del bambino in piccoli compiti, piccoli gesti via via più complessi, che permettono tante acquisizioni utili per far parte di questo mondo complesso e esigente. Non faremo quindi al suo posto, ma accompagneremo adeguando le richieste all'età del bambino, con fiducia e serenità.
Tutto ciò richiede ai genitori di essere dei modelli responsabili, che accettano di essere "sufficientemente buoni" espressione coniata da Donald Winnicott, psicoanalista inglese. Con la sua proposta Winnicot ipotizza che accettare di essere "genitori sufficientemente buoni" significa assumersi la responsabilità di ammettere stanchezza e incertezze, paure e dubbi, ma nonostante ciò, anzi, grazie anche a tutto ciò, essere capaci di rimanere affettivamente presenti e di trasmettere ai propri figli amore, protezione e sicurezza. Ogni momento di condivisone, anche se conflittuale, diventerà prezioso, contribuendo a costruire altre scelte, altre ipotesi, altre domande e arricchire così i rapporti famigliari.
Dal canto suo la scuola propone un ambiente di vita che permette a bambini di ogni età di confrontarsi con la vita esterna alle mura di casa, un ambiente che promuove il rispetto, la condivisione di responsabilità per garantire la gioia d'imparare. Un'iniziativa interessante dal nome RE-RI-BU[3], che ho avuto il piacere di coordinare quest'anno alle scuole elementari di Chiasso, mira a sensibilizzare i bambini sul tema delle regole e del rispetto sia all'interno della scuola che durante i percorsi casa-scuola.
L'obiettivo generale di questo progetto è quello di responsabilizzare i bambini a tutto ciò che ha a che fare con la vita della scuola dal trasporto in bus, agli spostamenti a piedi casa-scuola fino all'essere responsabili del proprio comportamento sia in aula che negli spazio comuni come la ricreazione sul piazzale.
Famiglia e scuola collaborano con il medesimo obiettivo: rendere i propri figli e i propri allievi responsabili di azioni che costruiscano il bene di una comunità nella quale crescere con serenità.

Sonia Lurati

Per informazioni e richiesta di consulenza pedagogica rivolgersi a:
Sonia Lurati
Studio di consulenza pedagogica
www.consulenzapedagogica.ch
lurati.sonia@bluewin.ch

3 RE-RI-BU progetto Scuole Elementari Chiasso REgole-RIspetto-BUs, 2014-2015, con la collaborazione della polizia comunale, dei responsabili dell'Autolinea Mendrisiense, dei genitori, dei docenti e di tutti I bambini delle SE di Chiasso

Finalmente una pubblicità
che fa bene alla testa.

Allevia il mal di testa.
Leggere il foglietto illustrativo.

Vifor Pharma
Consumer Healthcare
Vifor SA • CH-1752 Villars-sur-Glâne

Triofan® Raffreddore
doppia azione

1. Decongestiona dopo 3–5 minuti
2. Libera le vie respiratorie superiori, diminuisce e fluidifica la secrezione nasale

Triofan
Senza conservante

Leggere il foglietto illustrativo.

Vifor Pharma
Consumer Healthcare
Vifor SA • CH-1752 Villars-sur-Glâne

I bambini in auto: assicuriamoli in modo corretto

Farmacisti Spazio*Salute*

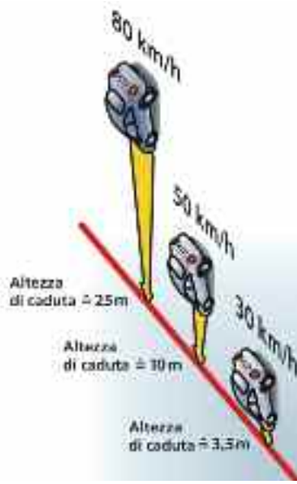
ISecondo un'inchiesta UPI in collaborazione con TSC, il 93% dei bambini svizzeri sono assicurati con un dispositivo di ritenuta. Il fatto che la percentuale sia elevata non è sintomo di sicurezza, perché in molti casi questi dispositivi sono utilizzati in modo non corretto.
Ogni anno in Svizzera circa 400 bambini sono vittime di incidenti automobilistici, dovuti al non corretto utilizzo del seggiolino, o addirittura alla sua assenza totale. Una collisione a soli 30 chilometri orari può essere di per sé fatale, ecco perché la presenza del seggiolino è di vitale importanza.
Un bambino non allacciato in modo corretto rischia di ferirsi gravemente, ancor più grande è il rischio in caso di non allacciamento (tre volte maggiore), perché in caso di incidente può essere catapultato attraverso il veicolo, urtando con un multiplo del suo peso corporeo contro i sedili, il parabrezza o gli elementi presenti nella parte anteriore dell'abitacolo (cambio, cruscotto, altro). Il pericolo vale anche per le persone sedute davanti, che possono diventarne bersaglio.
La gravità delle conseguenze di un incidente dipende dalla velocità del veicolo: più veloce viaggia la vettura, maggiore è l'energia cinetica che deve essere assorbita nella collisione. Un esempio può chiarire questo concetto: una collisione avvenuta alla velocità di 50 chilometri orari corrisponde – per conseguenze fisiche di impatto – ad una caduta dal terzo piano di un condominio. Ecco perché, in caso di incidenti tra veicoli, la presenza di un seggiolino – correttamente montato ed utilizzato – è la protezione migliore per i bambini fino a 12 anni, o entro i 150 cm di altezza.
Sulla scia dei risultati di una ricerca svolta nel 2012 (dalla quale risultava che soltanto la metà dei bimbi era protetta in modo ottimale durante il viaggio in auto) e di concerto con le nuove disposizioni europee in argomento di sicurezza, è nata una nuova infoguida TCS (realizzata in collaborazione con UPI) che risponde a tutte le domande sull'uso responsabile e corretto del seggiolino, oltre a fornire le nuove norme di controllo.

Obblighi

I bambini fino a 12 anni o con statura inferiore a cm 150 devono essere assicurati da un sistema di sicurezza omologato (il seggiolino su auto con sedili muniti di cintura di sicurezza con 3 punti d'ancoraggio). Sui sedili muniti di due punti di ancoraggio (frequenti su automobili e minibus meno recenti) l'obbligo del seggiolino è soltanto per i bimbi fino a 7 anni. Lo stesso obbligo – per bimbi sino ai 4 anni di età – vale sugli autobus o sui veicoli con posti riservati ai più piccoli. Il non rispetto di queste regole espone il genitore ad una multa. Si deve prestare attenzione ai seggiolini d'occasione (sono utilizzabili quelli dal 1995 in avanti).

Un seggiolino adatto a ogni bimbo

È cosa buona trasportare i bimbi piccoli il più a lungo possibile nel guscio per bébé, posto in senso contrario a quello di marcia, almeno sino a quando la testa non supera il bordo del guscio o su tutti i seggiolini fino al raggiungi-



Se la gola è in fiamme:
Hextril®
Hextril® aiuta
a combattere
il mal di gola
e le infiammazioni
del cavo orale.
fino a 12 ore
di azione
battericida
Hextril
200 ml
20% di sconto
valido fino al 31.03.2015
Hextril
Solution
Questo è un medicamento. Leggere il foglio illustrativo. Janssen-Cilag AG, 6300 Zug

In le mie
sono
cariche.
Halibut
Classic
20% di sconto
valido fino al 31.03.2015
HALIBUT classic: la profilassi invernale per tutta la famiglia.
Integratore alimentare di origine naturale ricco di olio di fegato di merluzzo
e vitamine A + D. Disponibile nelle farmacie e drogherie | www.halibut.ch
Merz Pharma (Svizzera) AG, Allschwil

mento dei 13 anni di età (per i più grandi ne esistono con schienale). I seggiolini gestiscono un peso sino a 35 kg, ma la protezione è garantita anche al di là di questo limite. Fondamentale è rispettare la relazione tra statura del bambino e modello del seggiolino, per garantire la massima sicurezza: le ossa del bacino, ancora in via di "saldatura", e la scatola cranica (più grande e più pesante rispetto al resto del corpo) sono a rischio più alto di lesioni interne. Proprio per questo motivo, è recentemente cambiato il requisito di scelta del seggiolino, legato non più al peso, quanto alla statura del bimbo (tra le nuove direttive per l'omologazione dei seggiolini, c'è anche la prova dell'impatto laterale, il superamento della quale è indispensabile per ottenere l'omologazione).

Gravidanza

Durante gli ultimi 3 mesi di gravidanza sarebbe buona abitudine quella di limitare o evitare gli spostamenti in auto (soprattutto nel nono mese). La cintura va comunque posta ben tesa sotto la pancia e contro le ossa dei fianchi. Lo schienale non deve essere troppo inclinato all'indietro. Un adattatore (denominato "BeSafe", in vendita nei negozi specializzati) protegge le donne incinte, spostando verso le anche – in caso di collisione – la pressione della cinghia di sicurezza posta nella zona addominale.

Uso errato del seggiolino e regole di sicurezza inattese

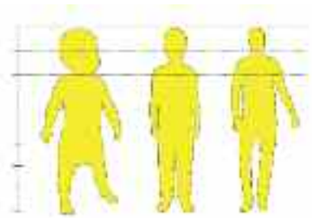
Tra gli errori riscontrati più frequentemente ci sono l'errato fissaggio del seggiolino, il montaggio instabile, le cinghie allentate, attorcigliate o la cattiva posizione delle cinture, pericolosissime quando a contatto con il collo. Assicuratevi che la cintura sia ben tesa sul corpo: è utile togliere giacche a vento, tute invernali, oppure tenerle aperte per permettere l'aderenza della cintura al corpo ed evitare lo scivolamento del busto in avanti. Da evitare sono la concessione al bimbo del gioco nel bagagliaio dell'auto, così come è da evitare l'allacciamento alle sole cinghie del seggiolino, senza il supporto della cintura di sicurezza. Discorso a sé – non meno importante – quello degli airbag. I seggiolini montati in senso contrario alla marcia (reboard) non devono mai essere installati sul sedile anteriore in presenza di airbag attivo. È bene sapere che anche in caso di dispositivo airbag disattivato, non può escludersi il rischio che questo si apra accidentalmente. Le case produttrici di veicoli danno direttive alle quale è obbligo attenersi. L'airbag laterale non costituisce rischio, sempre che la testa del piccolo non sia vicina alla zona di apertura del dispositivo (il genitore deve prestare massima attenzione all'inclinamento della testa in caso di sonno durante il viaggio).

Segnalazioni utili

Le compagnie assicurative possono limitare le prestazioni nel caso in cui non siano state rispettate da parte dei genitori tutte le norme relative alla messa in sicurezza del piccolo. Soltanto appositi certificati medici possono esonerare dalle norme di sicurezza che prevedono l'utilizzo delle cinture. Il seggiolino è obbligatorio anche in caso di comitive di trasporto, auto a noleggio (chiederne la presenza in fase di prenotazione) e taxi (può essere utile portarsi il proprio, nel dubbio che questo sia assente).

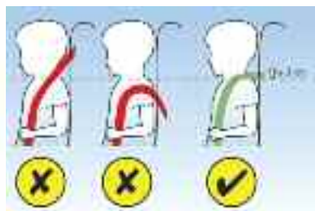
Farmacisti SpazioSalute

Fonte: TSC/UPI



CORRETTO: La cintura posizionata sotto la pancia protegge il bambino

SBAGLIATO: La cintura posizionata sulla pancia può ferire mortalmente il bambino



EAU THERMALE
Avène

Per ogni tipo di pelle secca
il giusto trattamento

CHF 10.- DI SCONTO IMMEDIATO

Acquistando prodotti
per la cura del corpo
per almeno CHF 40.-*

www.eau-thermale-avene.ch

*Offerta valida in novembre e dicembre 2014 sui prodotti corpo Cold Cream e sui prodotti Trixera+, XéraCalm e Akérat. Non cumulabile con altre promozioni.

Farmaci acquistati su internet

Ennio Balmelli
portavoce dell'OFCT
Ordine dei Farmacisti
del Cantone Ticino

Internet, come "croce e delizia" dei tempi moderni, ha la caratteristica di riunire il meglio e il peggio. Da una parte mette a disposizione una mole sconfinata di informazioni, dall'altra gli esperti vedono nel sistema una piazza di commercio pazzescamente grande – chiamata "e-commerce" – dove tutto è permesso e quasi tutto – ad oggi – è concesso. I prodotti sono ordinati e pagati via Internet e la fornitura segue con la posta. Se questa forma di commercio si adatta perfettamente a beni di largo consumo, si è estesa ad altri prodotti molto più… "sensibili". Si possono acquistare farmaci via Internet, a volte con conseguenze tragiche!

Quali medicamenti?

In campo farmaceutico, su Internet si trova un po' di tutto, ma l'attenzione dei potenziali clienti si rivolge principalmente a tutti quei farmaci che non si ottengono facilmente in farmacia (come le cosiddette "life style drugs", i prodotti che migliorano la qualità di vita), che sono regolamentati (o addirittura proibiti) o che sfuggono da sempre al commercio ufficiale (come gli integratori alimentari usati nelle palestre). La moda e le scoperte scientifiche ben propagandate dai mass-media determinano poi quali sono i prodotti che più possono interessare le masse. E proprio in questo dettaglio sta il nucleo del problema: anche con una struttura in rete piccola, decentralizzata e poco sorvegliata, ma adeguatamente pubblicizzata, è possibile raggiungere la quasi totalità della popolazione dei paesi industrializzati, creandosi un mercato formato da centinaia di milioni di persone. Se poi a ciò si aggiunge la possibilità offerta da Internet di ordinare in un Paese, fornire da un altro e fatturare da una terza nazione, allora vediamo che le possibilità di controllo si assottigliano.

I pericoli

La Food and Drug Administration (FDA) americana e diversi articoli nella stampa internazionale hanno recentemente messo in allarme i paesi sviluppati sul problema dei medicamenti contraffatti. L'autorità svizzera di controllo dei medicamenti Swissmedic, in collaborazione con le istanze doganiere, è stata più volte confrontata con inchieste volte a scoprire l'importazione di medicinali di provenienza perlomeno dubbia. Se fino ad oggi la contraffazione dei medicamenti era considerata un problema proprio del terzo mondo, secondo le cifre dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), i falsi medicinali rappresentano invece dal 10 al 30 % del mercato internazionale. I farmaci ordinati su Internet sono spesso prodotti in paesi in cui la loro fabbricazione non è sottoposta né alle stesse norme di sicurezza né agli stessi meccanismi di controllo in vigore in Svizzera e rappresentano un pericolo non solo per la sicurezza della terapia, ma anche e soprattutto per la salute dei consumatori. Tutte le persone che ordinano farmaci ad un indirizzo Internet sconosciuto, rischiano dunque di ricevere prodotti che contengono troppo poco o addirittura nessun principio attivo, cosa che può causare gravi danni alla salute se non addirittura la morte. Infine, le notizie di imballaggio redatte in lingua straniera, se ci sono, non permettono in generale di sapere qual è la posologia da seguire e quali sono i rischi e gli effetti indesiderabili possibili.

I medicamenti sono beni di consumo non comuni che devono essere acquistati in farmacia su ricetta medica oppure su consiglio di personale appositamente formato: non sono MAI oggetti di poco conto da procurarsi dove è più facile o costa meno. Ne va della propria preziosissima salute!

Farmacisti SpazioSalute

Alla scoperta dell'universo Hamam

Farmacisti Spazio*Salute*

Oggi sentiamo sempre più parlare di rituali Hamam, percorsi Hamam e trattamenti Hamam. Ma da dove vengono? Che benefici possiamo trarne nella nostra realtà? È solo una moda del momento?
Oggi l'Hamam ha scavalcato le sue origini e si è catapultato nella nostra realtà così velocemente che ci siamo ritrovati coperti da una fitta schiuma profumata alla rosa, senza conoscerne il suo significato e le sue vere origini.

Origini millenarie e benefici senza tempo

Per capire a fondo di cosa stiamo parlando bisogna sapere che la traduzione letterale del termine Hamam è "diffusore di calore", ovvero bagno turco.
Le origini dell'attuale Hamam risalgono in un primo momento agli antichi egizi e successivamente ai "Balnea" dell'era greco-romana, nei quali veniva utilizzata l'acqua calda come terapia per il corpo e per la mente.

Tante culture, tanti nomi, un solo obiettivo

L'edificazione di un Hamam veniva considerata un atto di espiazione dei propri peccati e un'offerta ad Allah.
Rispetto agli enormi bagni termali romani, gli Hamam risultano essere molto più piccoli, ma sempre simili nell'architettura della struttura e nella composizione degli spazi.
Nella composizione classica troviamo un Tiepidarium: grande sala calda e leggermente umida con delle panche in marmo caldo, dove avviene il primo aumento della temperatura, il quale serve ad acclimatarsi all'ambiente. Di solito in questa sala vengono fatti trattamenti di esfoliazione e massaggi del corpo. Un Caldarium: stanza con vapore pari al 100% e temperatura che oscilla fra i 30 e i 60 gradi, dove avviene la vera e propria sudorazione che elimina le tossine presenti nel corpo. Infine troviamo un Frigidarium: sala con abbondante acqua fredda a circa 20/25 gradi che serve al rispristino delle normali funzioni del corpo.

Tra vapori e magia

Come per i romani, gli Hamam divennero ben presto un luogo socialmente importante nella vita delle città arabe. I bagni erano uno dei pochi posti aperti da mattina presto fino a notte inoltrata. Ancora oggi sono un luogo di ritrovo, di comunicazione e di scambio d'affari.
Ben presto la frequentazione dei bagni divenne un diritto così forte e sentito dalle donne che, se un uomo non lo permetteva alla propria moglie, questa aveva il diritto di divorziare. Insomma, l'Hamam ricompensava le donne turche da tutte le proibizioni che la società le imponeva. Al suo interno, nelle ore di accesso esclusivo alle donne, si svolgevano diverse cerimonie, ad esempio quella che precedeva il matrimonio. Ancora oggi, dalla Tunisia al Marocco, si ricreano i rituali igienici, estetici, terapeutici e soprattutto sociali.

L'evoluzione moderna

Nelle nostre latitudini l'Hamam viene interpretato in moltissime chiavi.
C'è chi al nome di un bagno turco "appioppa" la scritta Hamam, rendendo banale la storia dal quale proviene e anche chi cerca di riprodurre in maniera storica ciò che si prova in un Hamam nel pieno centro di Marrakech.

La chiave del percorso o rituale è quella più presente sul nostro territorio. Viene creato un percorso che va dai 5 ai 6 passaggi, i quali abbinati ad una tempistica, riproducono lo stesso effetto originario dell'Hamam, abbinato però ad una privacy quasi totale durante tutto il percorso.
Con l'arrivo nelle nostre latitudini, il percorso Hamam è stato migliorato di volta in volta. Si basti sapere che oltre ai bagni di vapore si possono ricevere trattamenti di pulizia del corpo (avvolti da 20/30 centimetri di schiuma, a base di rosa), dopodiché ci si può spalmare di fango all'interno di un bagno turco, in modo che gli oligoelementi contenuti nello stesso penetrino nei pori dilatati dall'elevata temperatura e dalla consistente umidità. Nell'attesa di fare un massaggio a base d'olio d'Argan caldo e aromatizzato, ci si può rilassare in una piscina con acqua calda a 38°C ascoltando musica tipica orientale, pur essendo completamenti immersi con le orecchie nella piscina.

Come disse Sherazade (la narratrice di "Le mille e una notte"):
"una città non può dirsi completa se non possiede un Hamam".
L'obbiettivo, oltre a quello culturale, è sociale. Avere una struttura che permette la condivisione di questi spazi motiva socialmente la promozione della salute e del benessere. Nella svizzera italiana l'unico vero Hamam si trova alla Splash & SPA di Rivera. Il suo concetto non ha nessuna appartenenza religiosa. Questo sistema rende l'Hamam libero da ogni pensiero politico o religioso che sia.
I due principali riti di purificazione che si possono trovare al suo interno sono: il ghusl (lavacro maggiore) e il wudu (lavacro minore). Entrambe le pratiche consistono in un lavaggio rituale, indispensabile per la pulizia spirituale di tutti noi.
Si possono scegliere dei comodi pacchetti in base alle esigenze personali, in modo tale da essere guidati per mano lungo un'esperienza di puro piacere sensoriale.

Farmacisti SpazioSalute

Cucina creativa

in collaborazione con la trasmissione della RSI "Piattoforte"

suggerimento per il pranzo di Natale

Crema di zucca allo zafferano

Ricetta di Alan Rosa

Ingredienti per 4 persone

Crema di zucca allo zafferano
500 g di zucca
2 cipollotti
200 g di patate farinose
50 g di zenzero grattugiato
1 bustina di zafferano in polvere
1 peperoncino
1 rametto di timo
2 l di brodo vegetale
0,2 dl di olio extravergine di oliva
Sale
Pepe
1 dl di panna

Guarnizione
1 piccola zucca scavata
Alcune fette di pancetta croccante (facoltative)
Prezzemolo tritato

Per la preparazione della crema di zucca allo zafferano: in una pentola soffriggere 2 cipollotti, precedentemente mondati e tagliati sottilmente, con 0,2 dl di olio extravergine di oliva e 1 peperoncino per qualche minuto a fuoco moderato. Mondare e tagliare 500 g di zucca a cubetti, quindi aggiungerla al soffritto e continuare la cottura per alcuni minuti. A questo punto, aggiungere 200 g di patate farinose precedentemente pelate e tagliate a cubetti, 50 g di zenzero grattugiato, 1 rametto di timo, coprire con 2 l di brodo vegetale e cuocere per 30 minuti a fuoco lento. Trascorso il tempo, frullare il tutto, filtrare la crema ottenuta in una pentola e riportare a bollore a fuoco moderato, quindi aggiungervi 1 dl di panna, 1 bustina di zafferano in polvere e finire di gusto con sale e pepe. Continuare la cottura per qualche minuto per addensare leggermente la crema.

Per comporre il piatto: lavare 1 zucca, toglierne le estremità conservando la parte superiore e scavarla con l'aiuto di uno scavino per rimuovere tutta la polpa al fine di farla diventare una cocottina per il servizio, quindi riempirla con la crema di zucca allo zafferano ben calda e aggiungere alcune fette di pancetta croccante (a piacere) precedentemente abbrustolite in una padella antiaderente. Finire con una manciata di prezzemolo tritato.

Polpo arrosto con bietole alla dalmata e crumble all'aglio

Ricetta di Christian Frapolli

Ingredienti per 4 persone

Polpo arrosto:
600 g di polpo
1 carota
1 sedano
1 spicchio di aglio
Aceto balsamico
2 foglie di alloro
1 ciuffo di maggiorana
0,1 dl di olio extravergine di oliva
Pepe nero in grani
Sale
Pepe

Crumble all'aglio:
2 fette di pane casereccio secco
1 spicchio di aglio
0,1 dl di olio extravergine di oliva
Sale

Bietole alla dalmata:
500 g di bietole
3 patate medie
2 spicchi di aglio
0,1 dl di olio extravergine di oliva

Per la preparazione del polpo arrosto: pulire il polpo sotto acqua corrente e adagiarlo in una casseruola colma di acqua con 1 carota, 1 cipolla, 1 gambo di sedano, qualche grana di pepe, 2 foglie di alloro e cuocere il tutto a fuoco moderato per circa 40 minuti. Quando il polpo risulta tenero, salare, spegnere il fuoco e lasciare raffreddare nell'acqua di cottura. Trascorso il tempo, togliere il polpo dall'acqua, tagliarlo a tocchetti e grigliarlo rapidamente con un filo di olio extravergine di oliva, a fuoco vivo, con 1 spicchio di aglio, 1 ciuffo di maggiorana e 1 filo di aceto balsamico. Grigliare il polpo fino a renderlo croccante e dorato.

Per la preparazione del crumble all'aglio: in una padella antiaderente scaldare 0,1dl di olio extravergine di oliva con 1 spicchio di aglio, aggiungere 2 fette di pane casereccio sbriciolate e tostare per qualche minuto. Quando il pane risulta ben croccante e dorato, allontanare dal fuoco e lasciare raffreddare.

Per la preparazione delle bietole alla dalmata: mondare, lavare e tagliare grossolanamente 500 g di bietole, sbucciare 3 patate medie, tagliare anch'esse grossolanamente e cuocere il tutto in abbondante acqua salata per circa 30 minuti. Le patate devono risultare ben cotte. A cottura ultimata, scolare le verdure e con una forchetta schiacciare leggermente le patate. In una padella antiaderente rosolare 1 spicchio di aglio con 0,1 dl di olio extravergine di oliva, quindi aggiungere le bietole con le patate e spadellare per qualche minuto a fuoco vivo. Infine, salare e pepare.

Per comporre il piatto: adagiare il polpo arrosto sulle bietole alla dalmata.

Arista all'arancia

Ricetta di Viviana Lapertosa

Ingredienti per 4 persone

Arista all'arancia:
1 lonza di maiale da 800 g circa
3 arance
100 g di pancetta o lardo a fettine
0,5 dl di liquore all'arancia
0,5 dl di succo di arancia fresco
1 cucchiaio di amido di mais
1 cucchiaio di acqua
Sale
Pepe bianco

Per la preparazione della lonza all'arancia: incidere 1 lonza di maiale da 800 g circa a "libretto" praticando con il coltello affilato dei tagli precisi ma senza arrivare fino in fondo. Tagliare a fettine sottili 2 arance, quindi avvolgerle con una fettina di pancetta o lardo e inserirle tra una fetta e l'altra della lonza. Fissare verticalmente queste fettine di arancia con due stuzzicadenti e legare la lonza con dello spago da cucina. Condire con sale e pepe, avvolgere la lonza in un foglio di carta da forno bagnato e strizzato e cuocere in forno a 180°C per 1 ora senza aggiungere ulteriori condimenti. A cottura ultimata, aprire la carta, raccogliere il liquido di cottura, conservarlo a parte e cuocere l'arista ancora per 5 minuti, impostando la funzione grill, affinché si crei una crosticina croccante attorno alla carne. Nel frattempo, filtrare il liquido di cottura e versarlo in un pentolino insieme a 0,5 dl di liquore all'arancia e 0,5 di succo di arancia fresco. Unire 1 cucchiaio di amido di mais sciolto in 1 cucchiaio di acqua e portare a bollore fino ad addensamento della salsa. Aggiustare di sale e pepe e versare in una salsiera. Prelevare la lonza dal forno e servirla con la salsa a parte.

Pandorini ai marroni

Ricetta di Giuseppe Piffaretti

Ingredienti

Pandorini ai marroni
100 g di latte
100 g di burro
120 g di zucchero grezzo
30 g di pasta di marroni (vermicelles)
100 g uova (2 pz.)
130 g di farina bianca
50 g di marron glacé
Scorza grattugiata di ½ limone
5 g di lievito artificiale in polvere
1 g di sale

Finitura
150 g di cioccolato fondente
4 marron glacé
Zucchero a velo

Per la preparazione dei pandorini ai marroni: in un pentolino intiepidire 100 g di burro a fuoco basso fino a farlo sciogliere. Intanto, sbattere 100 g di uova con 120 g di zucchero grezzo, la scorza grattugiata di ½ limone e 30 g di pasta di marroni, quindi aggiungerci il burro fuso non caldo. Amalgamare gli ingredienti e aggiungere 1 g di sale e 100 g di latte, mescolare e, a questo punto, unire a pioggia 130 g di farina bianca setacciata con 5 g di lievito artificiale in polvere. Rimestare energicamente fino a ottenere un composto omogeneo, quindi lasciar riposare 3-4 minuti. Trascorso il tempo, aggiungere 50 g di marron glacé tritati, mescolare, versare il composto in stampi a stella a forma di "pandorino" e cuocere in forno a 180°C per circa 20 minuti. A cottura ultimata, lasciar raffreddare completamente e riporre in congelatore. Prelevare i pandorini, estrarli dallo stampo e bagnarli in 150 g di cioccolato fondente sciolto per creare una base al cioccolato alta circa 2 cm. Decorare con 1 marron glacé e una spolverata di zucchero a velo.

FARMACIE
SPAZIOSALUTE

Luganese

Farmacia dell'Aeroporto
Agno
Centro Agno
Tel. 091 605 65 64

Farmacia Sant'Antonio
Bissone
Contrada Busi 3
Tel. 091 649 80 00

Farmacia Centro Grancia
Grancia
Parco commerciale Grancia
Tel. 091 994 72 43

Farmacia Tosi
Gravesano
Via San Pietro 1
Tel. 091 605 26 81

Farmacia Cattaneo
Lugano
Via Luvini 7
Tel. 091 923 66 38

Farmacia di Breganzona Planfarm
Lugano
Via Gemmo 3
Tel. 091 966 41 21

Farmacia di Besso
Lugano
Via Besso 23a
Tel. 091 966 40 83

Farmacia del Parco
Lugano
Viale Carlo Cattaneo 11
Tel. 091 922 80 30

Farmacia Federale
Massagno
Via San Gottardo 90
Tel. 091 966 17 25

Farmacia Internazionale
Lugano
Piazza della Riforma 10
Tel. 091 923 87 91

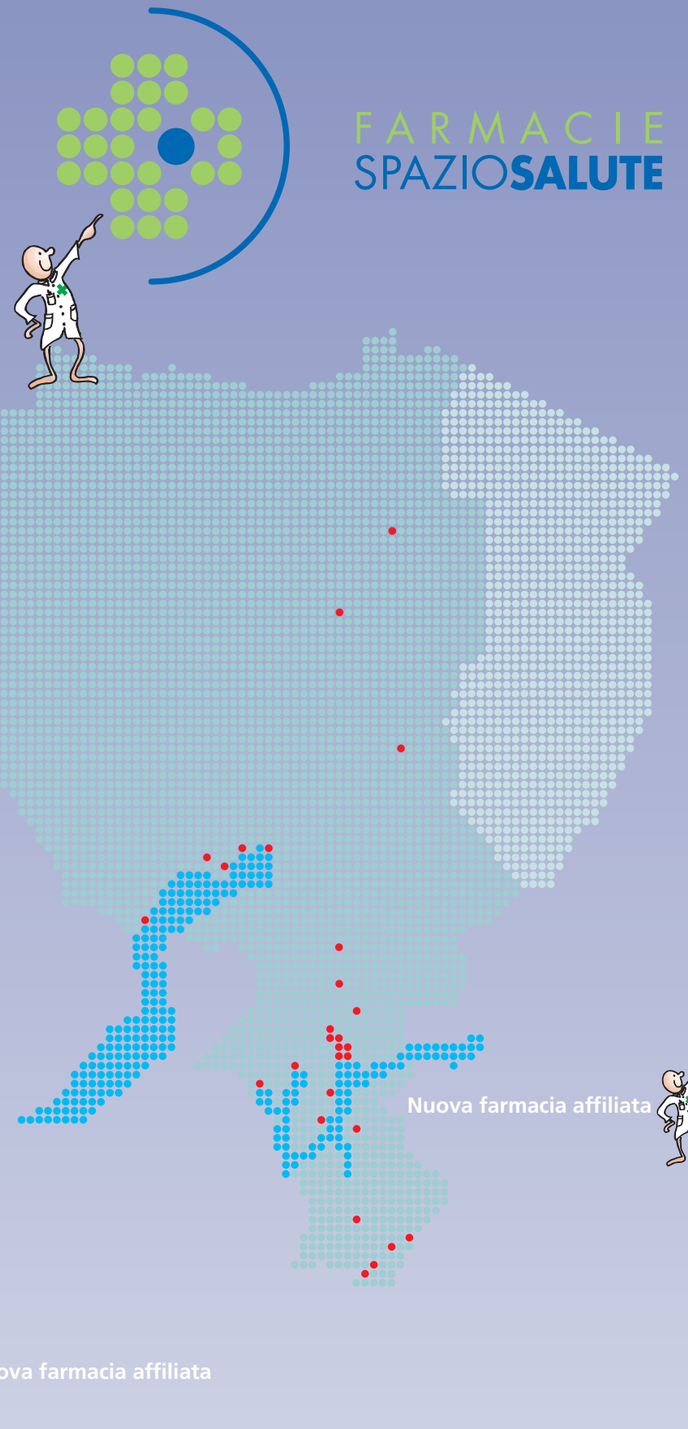
Farmacia Internazionale
Melide
Via Pocobelli 15
Tel. 091 649 94 80

Farmacia Malcantonese
Ponte Tresa
Via Lugano 14
Tel. 091 606 32 31

Farmacia Tamaro
Rivera
Via Cantonale
Tel. 091 946 44 11

Farmacia Lepori
Tesserete
Via Canonica
Tel. 091 943 19 21

Farmacia San Marco
Vezia
Stabile dei Cedri
Tel. 091 967 19 19



Nuova farmacia affiliata

Nuova farmacia affiliata

Bellinzonese

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 9
Tel. 091 682 86 77

Farmacia Giardino
Coldrerio
Via Mercole 6
Tel. 091 646 94 64

Farmacia Ferregutti
Mendrisio
Via Lavizzari 25
Tel. 091 646 15 49

Farmacia Serfontana
Serfontana
Centro Serfontana
Tel. 091 683 05 05

Farmacia Santa Chiara
Vacallo
Via Gen. Guisan 2
Tel. 091 683 72 43

I vincitori del concorso Calendario Spazio Salute 2014

Farmacia Aeroporto, Agno
Buono viaggio:
Borroni Astrid, Alla Chiesa 5, 6935 Bosco Luganese

Altri premi:
Casella Mario, Via alle Scuole 11, 6814 Cadempino
Frangioni Franca, Contrada S. Marco 42, 6982 Agno
Bernasconi Mariangela, Via dei Barchetta 3a, 6926 Montagnola
Melera Yvonne, Via Vecchio Canale 10, 6982 Agno
Vukicevic Natalija, Via Ponte Vecchio 19, 6982 Agno
Michel Sonja, Via Cassinelle 23, 6982 Agno
Kelly Manuela, Barico Nucleo 31, 6989 Purasca

Farmacia Bianda, Brissago
Buono viaggio:
Branca Mariuccia, Nevedone, 6614 Brissago

Altri premi:
Ranisau Vioara, Casa Fides, 6614 Brissago
Marzi Renata, 6614 Brissago
Chiappini Jolanda, 6614 Brissago
Nessi Aron, 6672 Gordevio
Didoro Gravante, Via D'Alberti 11, 6600 Locarno
Dauscio Maria, Via S. Giorgio , 6614 Brissago
Catenazzi Adolfo, Via Costa di Dentro 26, 6614 Brissago

Farmacia Serfontana, Morbio Inferiore
Buono viaggio:
Vassena Walter, Via Vela 49, 6834 Morbio Inferiore

Altri premi:
Poloni Monica, Via ai Doss 1f, 6883 Novazzano
Cavanna Lucilla, Via Vela 48, 6834 Morbio Inferiore
Ferrari Maria, Via G. Rusca 7, 6862 Rancate
Cameroni Matteo, Via ai Saleggi 14, 6834 Morbio Inferiore
Grandi Flavia, 6838 Muggio
Perucchi-Borsari Claudia, Via Zee 6, 6834 Morbio inferiore
Stoppini-Romano Trimeloni, Viale Serfontana 4b, 6834 Morbio Inferiore

Farmacia Sant'Antonio, Bissone
Buono viaggio:
Cherubin Roberta, Strecia dal Ghett 10, 6822 Arogno

Altri premi:
Besomi Marzia, CP 56, 6816 Bissone
Biagini Stefano, 6874 Corteglia
Martinelli Isabella, Piazza Indipendenza 1, 6911 Campione
Malacrida Lucio, CP 330, 6818 Melano
Taroni Gabriele, Via S. Nicolao 1, 6816 Bissone
Milesi Miriam, Via al lago 21, 6823 Pugerna
Pront Michaela, Strada dala Berta 2, 6822 Arogno

Farmacia San Gottardo, Chiasso
Buono viaggio:
Barbaro Wanda, Via San Gottardo 110, 6830 Chiasso

Altri premi:
Gemelli Rosalba, Via Bellinzona 9, 6833 Vacallo
Romano Tiziano, Via Soldini 14e, 6830 Chiasso
Trazzi Enzo, Via Soldini 36, 6830 Chiasso
Quaglia Ruberio, Via Gen Guisan 19, 6830 Chiasso
Amaglio Roberta, Corso S. Gottardo 12, 6830 Chiasso
Emichi-Costa Giuseppe, Via G. Albertolli 6, 6830 Chiasso
Ruberto Stefania, Via Puccini 4b, 6830 Chiasso

Farmacia Internazionale, Lugano
Buono viaggio:
Valeri Alba, Via Sole 31, 6942 Savosa

Altri premi:
Carcano Olivia, Via Motta 80, 6900 Massagno
Candolfi Prisca, Via Cantonale 31, 6592 Sant'Antonino
Ranzoni Deborah, Via Cadepezzo 35, 6572 Quartino
Brignoni Betty, Via G. Guisan 29, 6900 Massagno
Tetaghiotis Anthimos, Via Foletti 7, 6900 Massagno
Del Fante Fiorella, Via Trevano 119, 6900 Lugano
Brugnano Salvatore, Via Maraini 12, 6963 Pregassona

Farmacia Varini, Locarno
Buono viaggio:
Peduella Eva, 6656 Golino

Altri premi:
Colosio Francesca, Via Brione 96, 6648 Minusio
Giottonini Silvana, Via Peschiera 3, 6600 Locarno
Dalessi Rina, Via San Francesco 15, 6690 Cavergno
Gabusi Piero, Via G. Messi 5, 6600 Muralto
Peduzzi Erika, Via d. Sole 10, 6598 Tenero
Braguglia Fabio, Via Migiome 14, CP 1236, 6616 Losone
Petrucciani Ermanno, Via Case Conti 4, 6616 Losone

Farmacia Grancia, Grancia
Buono viaggio:
Santarone Angelo, Via Grancia 16, 6916 Grancia

Altri premi:
Pellegrini Mario, Contrada di Casoro 2, 6918 Figino
Reali Sylvia, Via delle Vigne 3, 6977 Ruvigliana
Esposito Maria, Via Cantonale 3, 6918 Figino
Volpatti Giusy, Via Bagena 1, 6926 Montagnola
Coen Elettra, Via Torello 34, 6913 Carabbia
Triaca Teresa, Via Quadrella 3, 6927 Agra
Paulus Franca, Via Taiada 21, 6916 Grancia

Farmacia Centrale, Biasca
Buono viaggio:
Donati Flavio, Via Chiasso 19, 6710 Biasca

Altri premi:
Rodoni Rosetta, Stradone Vecchio Sud 52, 6710 Biasca
Cortinovis Riccardo, Via Quinto 48, 6710 Biasca
Forni Silvana, Via Motta 48, 6710 Biasca
Bertazzoli Larissa, 6707 Iragna
Beretta Romina, V.G. Motta 26, 6710 Biasca
Codiroli Consuelo, Carlo Salvioni 10b, 6500 Bellinzona
Ghisla Andreina, 6723 Prugiasco Marolta

Farmacia San Marco, Vezia
Buono viaggio:
Ravazza Liviana, Via Antonio Fusoni 7, 6900 Lugano

Altri premi:
Molone Mafalda, Via Morbio 25, 6943 Vezia
Leoni Maddalena, Via Camara 36, 6932 Breganzona
Doninelli Sonia, Via L. Taddei 3, 6962 Viganello
Reichlin Anna, 6943 Vezia
Biasca Chica, Via Sole 18, 6942 Savosa
Rezzonico Gianna, Via Belvedere 1, 6942 Savosa
Malatrasi Laura, Via alla Monda 2, 6943 Vezia

Farmacia Ferregutti, Mendrisio
Buono viaggio:
Martelli Ada, Via G Guisan 11, 6850 Mendrisio

Altri premi:
Sulmoni Carlo, Via Obino 28, 6874 Castel San Pietro
Allevi Silvia, Viale Cantine 13, 6850 Mendrisio
Poma Virna, Via Pasta 15, 6850 Mendrisio
Nicollerat Michel, Via Lanz 20, 6850 Mendrisio
Bernasconi Sandra, Via Butarei 18, 6862 Rancate
Gabaglio Valentina, Via al Fornello, 6839 Sagno
Scorcia Adriana, Via Carlo Croci 5, 6850 Mendrisio,

Farmacia Breganzona, Breganzona
Buono viaggio:
Foiadelli Maria, Via Vergiò 43, 6932 Breganzona

Altri premi:
Kiladis Oliver, Via Polar 5, 6932 Breganzona
Govetosa Carla, Via G. Guisan 33a, 6900 Massagno
Camurati Mirella, Via Coremmo 14e, 6900 Lugano
La Rossa Giuseppina, Via Vergiò 27, 6932 Breganzona
Gandini Maddalena, Via Camara 36, 6932 Breganzona
Guven Ibrahin, Via Vergiò 29, 6932 Breganzona
Fraschina Margherita, Via Cortivallo 19, 6900 Lugano

Farmacia Cugini, Giubiasco
Buono viaggio:
Walter Martina, P. Pedroli 2, 6512 Giubiasco

Altri premi:
Bianchini Graziella, Via del Tiglio 13, 6592 Sant Antonino
Pittalis Mariuccia, Via Brusigada 6, 6512 Giubiasco
Mozzini Anna, Via C. Olgiati 18c, 6512 Giubiasco
Zoppelletto Anne Marie , Via Bellinzona 4, 6512 Giubiasco
La Puma Giovanna, Via in Busciurina 8a, 6528 Camorino
De Stefano Luigi, Via in di Campagn 21b, 6528 Camorino
Valeo Giuseppe, Via Camana 7, 6512 Giubiasco

Farmacia Federale, Lugano
Buono viaggio:
Djuro Kladarin, Via Beltramina 3a, 6900 Lugano

Altri premi:
Ceresa Ottavio, Gradinata Forghee 2, 6900 Massagno
Balmelli Danuzia, 6944 Cureglia
Stojadinovic-Küng Gordana, Via San Gottardo 139a, 6942 Savosa
Butti Michela, Via Tesserete 41, 6900 Massagno
Vanetta Prisca, Via H. Dunant 7, 6900 Massagno
Pelloni Agnese, 6939 Arosio
Sanvido Elisabetta, Via Tesserete 33, 6900 Massagno

Farmacia Malcantonese, Ponte Tresa
Buono viaggio:
Balestrieri Piero, Casa Broglio, 6997 Sessa

Altri premi:
Müller Rolf, 6988 Ponte Tresa
Parini Christine, 6989 Purasca
Ravelli Enrica, 6997 Sessa
Pozzi Manuela, 6996 Ponte Cremenaga
Ros Francesco, Via Monteggio 50, 6998 Monteggio
Bianchi Roswitha, Via Miniera 18, 6997 Costa di Sessa
Paris Maria, Nucleo 26, 6980 Castelrotto

Farmacia di Besso, Lugano
Buono viaggio:
Delmenico Attilio, Via Manzoni 8, 6900 Lugano

Altri premi:
Mossi Serenella, CP 59, 6963 Pregassona
Maltauro Cecilia, Via Privata Moncucchetto 3, 6924 Sorengo
Blanc Bruna, Via Canevascini 4, 6900 Lugano
Lazzarini Beatrice, Via Cortivallo 31, 6900 Lugano
Wagner Bruno, Via al Ponte 9, 6900 Massagno
Centonze Angelo, Via Moncucco 33, 6900 Lugano
Gianini Jeannick, Via Giovanni Serodine 5, 6900 Lugano

Farmacia Verbano, Minusio
Buono viaggio:
Marzi Carmen, Via ala Brüga 2, 6593 Cadenazzo

Altri premi:
Gasbarroni Natalie, Via S. Gottardo 118a, 6648 Minusio
DellaTorre Mariella, Via Ala Cava dal Morin 2, 6702 Claro
Capone Lina, 6648 Minusio
Galloni Alessandro, Via Mondacce 4, 6648 Minusio
Tamburlin Nadia, Via Remorino 6, 6648 Minusio
Roncavasaglia Murielle, Via Verbano 24, 6648 Minusio
Bacciarini Laura, Via delle Vigne 133, 6648 Minusio

Farmacia San Lorenzo, Losone
Buono viaggio:
Dauscio Ramiro, Via San Giorgio 10, 6614 Brissago

Altri premi:
Pontini Marisa, 6659 Camedo
Zuccati Roberto, Via Mondine 6, 6616 Losone
Martinazzi Rita, Via Migiome 26, 6616 Losone
Zaninetta Pietro, Via Migiome 27, 6616 Losone
Dova Paolo, Contrada Mondrigo 7, 6616 Losone
Müller Bruna, Via Vigna Francesconi 1 , 6616 Losone
Maggetti Ida, Via Pisone 13, 6616 Losone

Farmacia Santa Chiara, Vacallo
Buono viaggio:
Rusca Luciana, 6833 Vacallo

Altri premi:
Soncini Silvana, Via Pizzamiglio 4, 6833 Vacallo
Pelli Antonietta, Via Vignola 4, 6833 Vacallo
Conconi Silvano, Via Rusca 6, 6833 Vacallo
Weber Cristiana, Viale Serfontana 4b, 6834 Morbio Inferiore
Di Girolamo Marilena, Via Bisbino 5, 6833 Vacallo
Fenaroli Cristinelli Teresa, 6833 Vacallo
Corradell Ivana, Via Induni 16, 6833 Vacallo

Farmacia Internazionale, Melide
Buono viaggio:
Falconi Antonella, Via al Doyro 21, 6815 Melide

Altri premi:
Ranieri Nicola, Via al Doyro 10, 6815 Melide
Polli Annalisa, Piazza Fontana, 6815 Melide
Botta Patrizia, Via al Doyro 20, 6815 Melide
Borelli Flora, 6922 Morcote
Rossi Bea, 6822 Arogno
Spellini Patrizia, Via Borromini 17, 6815 Melide
Frigerio Franco, Via alla Piana 4, 6815 Melide

Farmacia Tamaro, Rivera
Buono viaggio:
Bartoli Paola, Via Pitanca 29, 6805 Vira Mezzovico

Altri premi:
Cattani Luciana, Via Arbustelli, 6804 Bironico
Freudiger Paola, Via Roncaccio 19, 6802 Rivera
Solcà Manuela, 6802 Rivera
Bizzozero Elda, Via Camignolo di fuori, 6803 Camignolo
Richina Luisa, via Cantonale 124, 6804 Bironico
Marchi Ramona, Via Sorencino 17, 6802 Monteceneri-Rivera
Tamò Mara, Via Rogina 34, 6803 Camignolo

Farmacia Cattaneo, Lugano
Buono viaggio:
Biaggi Francesca, 6937 Breno

Altri premi:
Bertini Luigi, Via Cortivallo 18, 6900 Lugano
Weber Nadia, Via D. Fontana 8, 6900 Lugano
Valeri Tatiana, Via Sole 31, 6942 Savosa
Filippini Roberta, Via S. Gottardo 142, 6942 Savosa
Plagge Silvia, Strada di Pregassona 38i, 6963 Pregassona
Bernasconi Sonia, Via Tesserete 45, 6900 Massagno
Tinelli Germana, Salita Carlo Bossoli 8, 6900 Lugano

Farmacia del Parco, Lugano
Buono viaggio:
Parini Nicola, Via G. Ferri 6, 6900 Lugano

Altri premi:
Pietrasanta Elda, Contrada dei Bigatti 9, 6913 Carabbia
Vezzoni Alfonsina, 6936 Cademario
De Luigi Noemi, Via Castausio 34, 6900 Lugano
Madaschi Giuseppe, Via G. Guisan 23, 6900 Massagno
Boratti Nella, Via Lambertenghi 8, 6900 Lugano
Valeri Alba, Via Sole 31, 6942 Savosa
Spotti Maria Teresa, Strada dell'orto 33, 6915 Pambio Noranco

Farmacia del Corso, Chiaso
Buono viaggio:
Camponovo Pia, Corso San Gottardo 115, 6830 Chiasso

Altri premi:
Rossi Silvia, Via Dante 1, 6830 Chiasso
Ianiri Vincenzo, Via degli Albricci 7, 6830 Chiasso
Di Milia Rosa Lucia, Viale Manzoni 8b, 6830 Chiasso
Colombo Lucilla, Corso San Gottardo 72, 6830 Chiasso
Terrenghi Maurizio, Via Campora 2b, 6832 Seseglio
Vinciguerra Aldiva, Via Dante 22, 6830 Chiasso
Colombo Letizia,Via Stefano Franscini 10, 6830 Chiasso

Farmacia Serravalle, Malvaglia
Buono viaggio:
Solari Teresita, Sallo, 6718 Olivone

Altri premi:
Malingamba Adriana, 6721 Motto Blenio
Cordasco Graziella, Via Pianaccio 61, 6710 Biasca
Sassella Nadine, Al Böcc, 6713 Malvaglia
Righenzi Silvana, 6713 Malvaglia
Dova Lorenza, 6713 Malvaglia
Martinetti Cesarina, 6713 Malvaglia
Gianora Rosanna, 6716 Acquarossa

Farmacia Giardino, Coldrerio
Buono viaggio:
Boldini Bruna, Via Bongio 7, 6877 Coldrerio

Altri premi:
Lauria Maria, Via Mola 14, 6877 Coldrerio
Presti Rosa, Via Cigalini 5, 6877 Coldrerio
Solcà Sonja, Via Bolghetto 16, 6877 Coldrerio
Sulmoni Tiziano, Via Dossello 15, 6877 Coldrerio
Agustoni Rolando, Via Mercole 1, 6877 Coldrerio
Mariani Nadja, Via Mercole 8, 6877 Coldrerio
Delgrande Prisca, Via Beccaria 8, 6877 Coldrerio

Farmacia Tosi, Gravesano
Buono viaggio:
Rossi Gabutti Mirta, Via Grumo 20, 6928 Manno

Altri premi:
Rosa Roberta, Via Dragoni 9c, 6929 Gravesano
Pronini Carla, Via Grumo 7A, 6928 Manno
Prince Françoise, Via dei Gelsi 3, 6807 Taverne
Cassis Giorgia, Salita Mattero 8, 6929 Gravesano
Ammon Federico, Via ai Gelsi 7b, 6930 Bedano
Bernasconi Magda, Ronchetto 22a, 6814 Cadempino
Berisha Lumnije, Via Cantonale 4, 6928 Manno

spazio agenda

Calendario 2015
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:

Gennaio
Buono
Saponetta profumata
in collaborazione con Perfosan

Febbraio
Buono
Portachiavi Spazio Salute

Marzo
Buono
Rullo per vestiti
in collaborazione con Merz

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!

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

Staccate e consegnate in una farmacia Spazio Salute

BioMed®

Waterpik – lo spazzolino da denti sonico idrodinamico

- Rimuove molto efficacemente il biofilm della placca
- Pulisce delicatamente senza premere
- Indicato in presenza di colletti dentali sensibili, impianti e apparecchi ortodontici

Raccomandato dalla **task force «Idrodinamica a onde sonore»**[1]

Waterpik Sensonic Professional PLUS
SR 3000 E

Waterpick
~~CHF 199.-~~
CHF 159.-
valido fino al 31.03.2015

waterpik

Biomed AG, 8600 Dübendorf, www.biomed.ch, www.waterpik.ch
© Biomed AG. 08.2014. All rights reserved.

1 www.richtigzaehneputzen.ch

HARTMANN

Tensoval®

Misurare lapressione sanguigna così precisamente come presso il vostro medico a casa o per strada

NUOVA GENERAZIONE

Tensoval® duo control

Tensoval® mobil

IVF HARTMANN AG, CH-8212 Neuhausen, www.ivf.hartmann.info

FARMACIA GIARDINO COLDRERIO

Francesca, Valentina, Paola, Fabio, Fabiola, Pamela e Nadine

Farmacia Giardino - Coldrerio
via Mercole 6, 6877 Coldrerio
Tel. 091 646 94 64

La Farmacia Giardino è al servizio del benessere dei propri clienti da oltre vent'anni. Ad accogliere la propria clientela fin dall'apertura ci sono il farmacista titolare Fabio Realini e l'assistente Paola. A loro con gli anni si sono aggiunte Francesca, farmacista, altre 3 collaboratrici e un'apprendista.
Dal 2009 abbiamo introdotto la tessera fedeltà che accredita ad ogni acquisto, anche di medicamenti su ricetta, dei punti che si trasformano in buoni, utilizzabili sia per pagare prodotti di parafarmacia sia per ritirare contanti.
La farmacia dispone di comodi posteggi all'entrata, mentre l'ambiente cordiale e gentile accoglie la sua clientela avvolgendola come in una grande famiglia.
L'assortimento è molto vasto e spazia dai farmaci tradizionali ai prodotti naturali ed omeopatici con consigli specifici e mirati per l'utilizzo.
Il certificato QMS garantisce l'alta qualità delle prestazioni del nostro personale qualificato.
L'adesione al gruppo "Spazio Salute" aiuta e completa il nostro già vastissimo assortimento con prodotti di qualità in offerta.
I più piccoli possono attendere la loro mamma aspettando in tutta calma nell'area giochi messa a loro disposizione.
Le consulenze personalizzate sulla cosmesi, riguardano marche prestigiose come: Vichy, Avene, Louis Widmer, Mavala, Greenland e Similasan e vengono svolte accanto alla vetrata dove un apposito banco aiuta a sfruttare al meglio la luce naturale nella scelta di ombretti, fondotinta e smalti.
Da poche settimane è nata una pagina Facebook allestita e aggiornata in tempo reale.
La Farmacia Giardino è come una moneta: da un lato mostriamo il volto, dall'altro il nostro valore.

I vincitori del concorso Perskindol

Consegna della mountainbike alla vincitrice del concorso Perskindol, presso la Farmacia Serfontana, Morbio Inferiore, Dr. C. Blaser, sigr.a G. Platzer, farmacista gerente Paolo Poli.

Vincitore della mountainbike
Platzer Giovanna, Via Antonio Chiesa, 6834 Morbio Inferiore (Farmacia Serfontana)

Vincitori dei 10 set sportivi
Wermelinger Angela, Via Saga 15, 6873 Corteglia (Farmacia Giardino)
Mercurio Luca, Via Generoso 4, 6850 Mendrisio (Farmacia Ferregutti)
Clementi Aron, Via Cantonale 54, 6930 Bedano (Farmacia Tosi)
Ryffel Paolo, Via Cortivallo 30, 6900 Lugano (Farmacia Breganzona)
Mazzoleni Ada, Via Rodari 22, 6900 Lugano-Besso (Farmacia Internazionale Melide)
Vescovi Pino, Via Chiasso 16, 6710 Biasca (Farmacia Centrale)
Ferrari Alvaro, Via St. Antoni 52, 6922 Morcote (Farmacia Sant'Antonio)
Schnyder Lorenzo, Via Pomelli 19c, 6983 Magliaso (Farmacia dell'Aeroporto)
Zaccheo Ugo, Via R. Simen, 6648 Minusio (Farmacia Verbano)
Rodigari Franco, Via A. Brignoni, 6986 Novaggio (Farmacia Cattaneo)

Un aiuto mirato alle persone colpite da malattie genetiche rare

MGR
Assistente sociale e coordinatrice
Beatrice Reimann
Tel. 079 129 90 59
da martedì a giovedì
dalle ore 09.00 alle 12.00

La nuova Associazione Malattie Genetiche Rare Svizzera Italiana

È un impegno dall'alto contenuto sociale e anche medico-scientifico quello che sta sostenendo la nuova Associazione Malattie Genetiche Rare della Svizzera Italiana (MGR): l'idea di costituire la MGR è scaturita dal convincimento che malattia genetica rara non debba significare per forza malattia "orfana", come pure dal desiderio di offrire ai malati residenti nella Svizzera Italiana un sostegno concreto e in loco, seguendoli nel tempo, ma anche facendo fronte in modo efficace e rapido alle situazioni di bisogno immediato.

Nella nostra Regione se ne sentiva da tempo l'esigenza e la MGR, nata anche grazie al sostegno della Fondazione Telethon Azione Svizzera (FTAS), intende dare e sta già dando il suo contributo in modo coordinato, mirato e tangibile.

Il Comitato direttivo della MGR è composto dal presidente Claudio Del Don, microbiologo, direttore della Scuola cantonale socio sanitaria, dalla vicepresidente Monika Raimondi, neurologa, capoclinica all'Ospedale Civico di Lugano, e da Manuele Forner, fiduciario; il Comitato direttivo è inoltre coadiuvato da Beatrice Reimann, coordinatrice e assistente sociale: un team di professionisti che conosce molto bene la situazione a sud delle Alpi in questo specifico campo e che si è posto una serie di obiettivi chiari per poter rispondere nella maniera più efficace possibile ai bisogni (numerosi e di varia natura) di coloro che sono colpiti da queste patologie.

Il campo di attività della MGR è quello delle malattie rare, la maggioranza delle quali è di origine genetica: da una stima risulta che nella Svizzera italiana vi sono oltre 400 persone affette da malattie neuromuscolari genetiche rare o solo rare e oltre 200 persone colpite da altre malattie genetiche rare. Anche se le malattie rare sono molto eterogenee, coloro che ne sono affetti e i loro familiari sono confrontati con problematiche simili derivanti dalla rarità di queste patologie e dal fatto che si tratta in genere di malattie gravi o molto gravi, croniche e spesso degenerative: difficoltà di ottenere una diagnosi corretta, difficoltà di accedere a informazioni sulla patologia e a cure adeguate, alti costi delle cure, opzioni terapeutiche limitate, riduzione o perdita dell'autonomia e della capacità lucrativa con conseguenti difficoltà economiche ecc.; sovente inoltre la scarsa conoscenza delle malattie genetiche rare e delle loro conseguenze da parte delle assicurazioni sociali o private e da parte degli operatori del settore socio-sanitario accentua la situazione d'isolamento e di disagio dei malati e dei loro familiari, rendendoli così più vulnerabili sul piano psicologico, sociale ed economico.

Solo un approccio multidisciplinare e una stretta collaborazione tra i ricercatori, i curanti e i diversi enti di aiuto sociale possono permettere di superare queste problematiche e di offrire un'assistenza efficace e competente ai malati e alle loro famiglie. Ed è per questo che nella Svizzera Italiana entra in scena la MGR, la quale ha come scopo principale quello di fornire consulenza e sostegno, anche finanziario, alle persone colpite da malattie neuromuscolari genetiche rare (o solo rare) o da altre malattie genetiche rare e ai loro familiari, specie a coloro che non hanno un'organizzazione di aiuto sociale di riferimento, come pure di difendere i loro diritti e i loro interessi nonché di promuovere e tutelare la loro qualità di vita.

La MGR intende dunque collaborare con gli enti pubblici e privati attivi nel campo dell'aiuto sociale e già presenti nella nostra regione o anche nel resto del nostro Paese, come pure con i medici e gli altri operatori del settore sanitario, in particolare con il team di medici specialisti e la responsabile del servizio di case management e di consulenza infermieristica specializzata del Centro Myosuisse Ticino, già attivo sul territorio della Svizzera Italiana dal 2007.

Solidarietà e trasparenza

"La collaborazione con Telethon per noi è vitale – sottolinea il presidente della MGR Claudio Del Don - pensiamo anche che operare "a braccetto" permetterà di mostrare, con ancora maggior trasparenza, come i fondi raccolti grazie alla generosità della popolazione della Svizzera Italiana vengano utilizzati direttamente a favore degli ammalati residenti nella nostra Regione linguistica".

"Come medico neurologo del Centro Myosuisse, che si occupa quotidianamente di pazienti colpiti da patologie neuromuscolari rare o da malattie genetiche rare di pertinenza neurologica – precisa la dottoressa Monika Raimondi – sono confrontata con le numerose e complesse problematiche che affliggono questi ammalati. Sono dunque profondamente convinta del bisogno, nella Svizzera Italiana, di un'associazione dedicata a tutte queste persone e sono lieta di mettere a disposizione la mie conoscenze professionali, come il mio entusiasmo personale, nel Comitato direttivo della MGR, nella speranza che essa possa riuscire a dare il necessario sostegno a tutti coloro che ne hanno bisogno. Inoltre sono certa che riusciremo a dare un importante contributo sia nella divulgazione dei risultati della ricerca scientifica, sia nello stimolare la formazione al riguardo, sia al sostegno della ricerca clinica".

Un punto di riferimento

"Finalmente c'è un'associazione - con sede direttamente nella Svizzera Italiana - che può prendere a carico i malati con malattie genetiche rare di tipo neuromuscolare, estendendo inoltre la propria attività anche alle persone colpite da altre malattie genetiche rare che sinora non avevano alcuna associazione di riferimento" osserva soddisfatta dal canto suo Monica Duca Widmer, vicepresidente del Consiglio di fondazione della FTAS e presidente del Comitato di Telethon della Svizzera Italiana.

Le persone colpite da malattie genetiche rare, i loro familiari e, più in generale, tutti coloro che, in un modo o in un altro, sono confrontati o si interessano a questo tema, possono prendere contatto con la MGR attraverso la sua assistente sociale e coordinatrice Beatrice Reimann telefonando al numero 079 129 90 59, da martedì a giovedì dalle ore 09.00 alle ore 12.00, o all'indirizzo di posta elettronica *beatrice.reimann@malattierare.ch*; ulteriori informazioni sono disponibili sul sito Internet della MGR: *www.malattierare.ch* o rivolgendosi alla sua assistente sociale e coordinatrice Beatrice Reimann.

Come sostenere l'Associazione

Per poter agire nell'interesse dei malati e realizzare gli obiettivi che si è prefissa la MGR non può però fare a meno anche del sostegno di donatori privati: ogni donazione, anche la più piccola, costituisce un aiuto prezioso.

Chiunque può così aiutare la MGR ad aiutare: basta effettuare una donazione sul conto IBAN CH77 8038 7000 0044 8972 2 a essa intestato presso la Banca Raiffeisen Bellinzonese e Visagno in Bellinzona.

SOLGAR® Since 1947

Scegli un prezioso alleato per il tuo Benessere!

SPIRULINA

SPIRULINA è un integratore alimentare a base di Spirulina (*Spirulina platensis*). La spirulina è un'alga/plancton blu-verde adatta all'alimentazione. Adatta anche **ai vegetariani e vegani**.

In farmacia

www.solgar.ch - info@solgar.ch

Gli integratori non devono essere utilizzati in sostituzione di un'alimentazione variata

SOLGAR® Since 1947

Itinerari per il Benessere

Prof. Ivo Bianchi
Medico Chirurgo specializzato in Medicina Interna

L'articolo è a cura del Prof. Ivo Bianchi. Secondo numero della rubrica redatta dal Prof. Ivo Bianchi, Medico Chirurgo specializzato in Medicina Interna, da sempre impegnato nella ricerca Fitoterapica e Nutrizionale. Autore di numerose pubblicazioni scientifiche, attualmente è Professore presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università di Milano (Italia).

Alga spirulina: il Super Alimento!

La Spirulina (*Spirulina platensis*) è una micro alga blu-verde che vive in laghi salati con acque calde e alcaline. Il caratteristico colore verde scuro è dovuto alla presenza di clorofilla. Il nome spirulina deriva invece dalla forma di spirale che quest'alga ricorda.
L'utilizzo alimentare della Spirulina è molto antico, pare infatti risalga al tempo dei Romani che la destinavano all'alimentazione delle popolazioni africane (Spirulina platensis). Quest'alga era presente anche nella dieta delle civiltà precolombiane (Spirulina maxima); tale tradizione venne riportata dal "conquistador" spagnolo Cortés che nei primi anni del '500 assoggettò l'impero Atzeco. Tradizionalmente considerata un superalimento grazie al suo ricco contenuto di proteine, aminoacidi essenziali, acidi grassi essenziali, minerali e vitamine e fibre, viene consigliata ancor oggi per la sua azione di sostegno e ricostituente per l'organismo. La sua particolare parete cellulare, priva di cellulosa e di tipo mucoproteico, le conferisce inoltre una buona digeribilità.
Tra le vitamine abbondano la vitamina E, nota vitamina antiossidante lipofila, il beta-carotene, precursore della vitamina A, l'inositolo detto anche vitamina B7 ed alcune vitamine del gruppo B. Tra i minerali troviamo il rame, il ferro, il manganese e il magnesio. L'accoppiata vitaminica ACE (carotenoidi, acido ascorbico e tocoferolo) + ficobiline ed altri pigmenti (es. clorofilla), conferisce alla Spirulina proprietà antiossidanti degne di nota . Grazie a queste sue caratteristiche l'alga Spirulina è potenzialmente in grado di proteggere dai radicali liberi e dai danni che questi causano all'organismo. Visto il contenuto di proteine e vitamina B12, l'alga Spirulina diventa un utile nutrimento anche per i vegetariani e i vegani. La spirulina non è invece una fonte di iodio, elemento che abbonda invece soprattutto nelle alghe marine (fucus e laminaria).
Le alghe contengono un'ampia varietà di composti bioattivi poiché in mancanza di un sistema immunitario, hanno sviluppato un sistema di elaborata autodifesa "chimica" contro batteri, virus e funghi. Tali sostanze possono essere d'aiuto anche alle nostre difese immunitarie per affrontare al meglio le problematiche della stagione fredda.
Oggi gli integratori a base di spirulina sono molto utilizzati anche dagli sportivi grazie al contenuto di proteine, di vitamine e minerali che intervengono come cofattori enzimatici per sostenere la produzione di energia durante lo sforzo muscolare e per l'apporto di sostanze antiossidanti. Viene anche suggerita in abbinamento ad una dieta ipocalorica che miri al recupero del peso forma. La Spirulina infatti sembra possedere anche un certo effetto sul controllo dell'appetito.

Possiamo concludere, quindi, dicendo che la spirulina è un alleato del benessere indicato a studenti, manager in carriera, donne nelle varie fasi della loro vita, sportivi, a tutti coloro che vogliono vivere la loro vita al 100%!

Prof. Ivo Bianchi

Nelle farmacie SpazioSalute conviene!

Sconto del 10% su tutte le **Pillole contraccettive** sconto permanente

Pillola

I farmacisti SpazioSalute vi offrono tutto l'anno uno sconto permanente del 10% su tutte le pillole anticoncezionali.
In occasione del vostro primo acquisto avranno il piacere di regalarvi la pratica guida informativa, sui differenti metodi contraccettivi.

Isomax soluzione Fisiologica **CHF 9.50** sconto permanente

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.

Tensoval Mobil misuratore pressione da polso ~~CHF 110.-~~ **CHF 69.-** sconto permanente

Misuratori di pressione Tensoval

Tempo di viaggi e vacanze, tempo di igiene a portata di tutti.
Le farmacie SpazioSalute vi propongono i misuratori ad un prezzo imbattibile:
- misuratore pressione da polso CHF 69.-
- misuratore da braccio CHF 89.-

Tensoval Duo misuratore pressione da braccio ~~CHF 140.-~~ **CHF 89.-** sconto permanente

Test di gravidanza singolo **CHF 9.90** sconto permanente

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

Thermoval Termometro digitale ~~CHF 17.50~~ **CHF 8.90** sconto permanente

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

Reale e Virtuale - una sfida educativa da assumere

Ilario Lodi
Direttore
Pro Juventute
Svizzera italiana

La nuova campagna educativa di Pro Juventute ha per titolo "Vita reale". Questa campagna si pone l'obiettivo di portare l'attenzione dei giovani e degli adulti (non bisogna mai dimenticarlo: non c'è atto che non sia educativo, nel buono o nel cattivo senso del termine; ecco perché l'adulto, volente o nolente, è e rimarrà sempre un esempio per i più giovani, che ne sia consapevole o non); di portare l'attenzione, dicevo, sulla necessità di saper distinguere prima e saper tenere ben distinte poi la dimensione della vita *reale* da quella *virtuale*.
Già qui, però, sorge un problema: cosa ci autorizza a tener ancora separate queste due dimensioni? La domanda merita la giusta attenzione poiché bisogna intendersi sui termini… Possiamo, tanto per capirci, così… alla buona…, provare a definire la vita reale come la vita di tutti i giorni: casa, scuola, lavoro, famiglia, sport, e via dicendo. Con vita *virtuale* intendiamo invece ciò che viene mediato da internet, come ad esempio ciò che si fa e ciò a cui si ha accesso attraverso i social media. La nuova campagna di Pro Juventute vuole mettere l'accento sul rischio di idealizzazione che alcuni giovani corrono (ma non solo giovani, no…) nell'esaltare – appunto – delle situazioni descritte nel mondo virtuale, il più delle volte attraverso immagini o video. Succede infatti di frequente che, nel mondo virtuale, alcune situazioni vengano trasfigurate e ad apparire è qualcosa che non corrisponde alla realtà (di per sé questa non è una novità… Questo fenomeno lo conosciamo tutti, poiché tutti siamo soggetti, ad esempio, alle pressioni alle quali la pubblicità in genere ci sottopone). Alcuni giovani vengono infatti attratti verso dei modelli che in verità (nella realtà) non esistono, modelli fatti di super corpi, super intelligenze, super talenti, super bellezze e via dicendo. Ragazzi e giovani con un profilo di personalità non ancora del tutto definito, ancora immersi in una fase della crescita costellata da bisogni di esperienza e di emulazione (ammesso che questa fase si possa prima o poi concludere), si vedono sottoposti a pressioni pazzesche per il semplice motivo che si offre loro solo (o quasi solamente) un tipo di modello, fatto per l'appunto di super corpi, super intelligenze e via dicendo. L'invito esplicito della campagna, rivolto sia ai giovani che agli adulti, è quello di prestare la massima attenzione a questi aspetti della vita virtuale, poiché gli stessi potrebbero avere degli effetti concreti, se mal vissuti e considerati altro da quello che sono (cioè: idealizzati), sulla vita reale…
Dove stanno le responsabilità educative in gioco? Un po' ovunque…: in ogni caso il mondo degli adulti, intesi come persone, uno per uno, non si può chiamare fuori. Proviamo ad approfondire. Esistono punti di contatto tra la realtà reale e la realtà virtuale attraverso i quali, per esempio, esercitare le proprie responsabilità educative? Certamente. Ma quali sono? Mi metto nei panni di una madre o di un padre, non cresciuti in un contesto di vita

dove esistevano (o erano appena arrivati) i social media… Che idea si può avere di questa realtà? Come si possono cercare e trovare punti di adiacenza tra la realtà (virtuale) alla quale i nostri ragazzi sembrano essersi abituati con estrema facilità e la realtà (reale) alla quale gli adulti sembrano invece più affezionati? Dico questo poiché è proprio su questi punti che possono essere sviluppate nuove (complementari) esperienze educative adulto-giovane per affrontare quegli aspetti che possono essere utili ad un giovane affinché non sia vittima (non per incapacità ma semplicemente perché stiamo parlando di giovani che stanno ancora crescendo) di vacue illusioni.

Punti di contatto ne esistono e possono, forse paradossalmente, proprio essere mutuati da alcuni luoghi del mondo virtuale. Proviamo, tanto per fare alcuni esempi, a riflettere su alcuni concetti che, attraverso i social media, sembra vadano per la maggiore. Partiamo da quello di amicizia. Siamo, noi adulti, in grado di dare una seppur sommaria definizione di questo concetto? Siamo poi in grado di chiedere ai nostri ragazzi cosa intendono loro quando usano que-sta parola? Abbiamo la possibilità di saggiare le eventuali (molto probabili) differenze che intercorrono tra la loro idea di amicizia e la nostra? Insomma: cosa significa questo termine per loro e cosa significa invece per noi? Proviamo allora a fare questo esercizio su altri concetti. Poniamo di riflettere sulla *bellezza*. Saremmo in grado di riconoscerla e di descriverla? Potremmo provarci a confrontare quello che noi pensiamo su questo concetto con quello che invece pensano i giovani? Oppure proviamo con il concetto di *successo* o di *ricchezza*, o con altri, forse meno legati (solo apparentemente meno legati) al mondo virtuale, quali *dolore*, *sofferenza*, *piacere* e *dispiacere* e via dicendo. Che cosa scopriremmo? Io credo che la prima cosa che salterebbe all'occhio è che i bisogni di esperienza per crescere dei nostri ragazzi sono gli stessi di quelli che ha avuto chi, oggi, è già adulto; chi, infatti, non ha mai sognato di diventare calciatore professionista o rock star, o ballerina classica o attrice o altro ancora? Ad essere cambiata è però la natura stessa dell'esperienza nella quale si mettono i giovani per guardare a questi modelli, esperienza che viene loro offerta in maniera regolare, costante, continua. I nostri ragazzi vengono in questo modo *schiacciati sul presente* poiché in effetti, non rimane tempo sufficiente per rielaborare quanto vissuto e trasformarlo in esperienza di vita che, una colta cristallizzatasi all'interno della propria coscienza, concorre a sviluppare il proprio, individuale profilo di personalità. Detto altrimenti: ci vuole tempo, esperienza e pazienza per imparare a gustare il bello e a riconoscere il brutto, a usare le categorie del giusto e dello sbagliato, oppure per assaporare il vero gusto della ricchezza e della povertà, l'ebrezza del piacere e l'amarezza del dispiacere e via dicendo… Il web e la vita virtuale possono certamente fare molto, ma non tutto.

In quanto adulti, abbiamo la possibilità di confrontarci con i nostri ragazzi e costruire, insieme a loro, un piano della realtà fatto – mi si passi per l'ultima volta il bisticcio – di realtà reale e realtà virtuale che sia prima di tutto luogo di incontro e di condivisione di esperienze di vita. La campagna di Pro Juventute "Vita reale" ci vuole in fondo richiamare alle nostre responsabilità di adulti nei confronti dei nostri ragazzi.

Ilario Lodi

Associazione Pro Juventute Svizzera italiana

Amministrazione
+91 971 33 01
svizzera.italiana@projuventute-ti.ch
www.projuventute-ti.ch

Rinforzate i vostri denti in modo duraturo!
Fate il pieno di minerali settimanale.

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

Novità: Schüssler Ferrum phosphoricum n°3 plus

Schüssler Ferrum phosphoricum n° 3 plus nelle pratiche bustine contiene i sali Schüssler n. 3, 4, 10 & 21.
Questi sali sono efficaci nei primi sintomi di raffreddamento e influenza, ma anche come prevenzione per rafforzare le difese naturali.
Schüssler Ferrum phosphoricum n° 3 plus è innocuo per lo stomaco, è esente da eccipienti, si scioglie rapidamente sia in acqua fredda che calda.

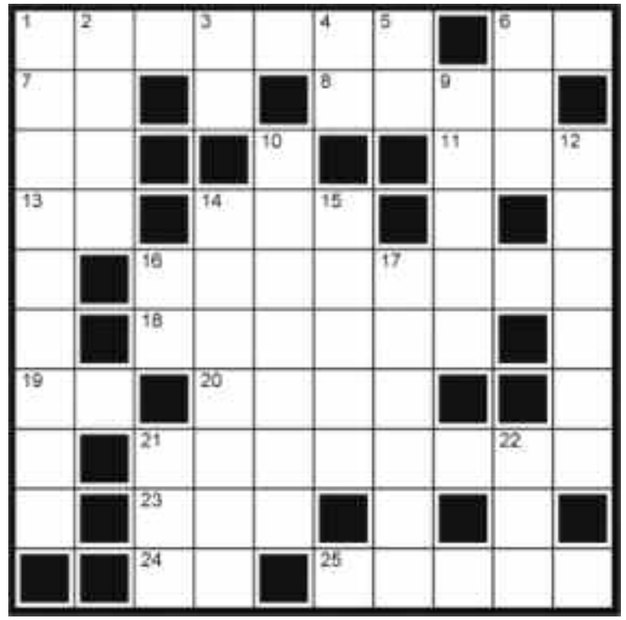
Ferrum phosphoricum n° 3 plus è disponibile in 2 confezioni ed è adatto a tutta la famiglia.

Fonte: Medicina empirica, Walter Käch, Santénatur; 2013

spazio giochi

Orizzontali
1. Si fa mettendoci le statuine
6. Le trovi nell'albero e nel cibo
7. Gli auguri…all'inizio e alla fine
8. C'è nel vischio e nella ghirlanda
11. Un mezzo imbuto
13. Due vocali nei regali
14. A…ovest del polare
16. In genere, con quella ci si trascorre il Natale…
18. Quello di Natale si addobba
19. Le trovi due volte nel pandoro…
20. Amore in inglese
21. Un libro ben cucito
23. Dopo la mezzanotte
24. In…mezzo all'albero
25. Trainano la slitta

Verticali
1. Un tipico dolce natalizio
2. Natale la fa col puntale
3. L'inizio…e la fine della slitta
4. Un po' di pandoro…
5. La seconda e la terza della decorazione
6. Il rumore di qualcosa di pesante che cade a terra
9. Proprio lì sfreccia la cometa
10. Ci si gioca a Natale usando le lenticchie
12. Nessuna definizione
14. Si mettono sull'albero di Natale
15. Nella canzone "Bianco Natale" è tra *Quel e tuo candore*
16. La nota musicale dopo il MI
17. L'insieme delle pecorelle
21. Il cherubino in mezzo
22. La prima parte del tintinnio



Sudoku

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

Impermeabili e traspiranti: i capi tecnici

Non è un problema produrre un indumento impermeabile. Ci si riesce sin dai tempi della Prima Guerra Mondiale, e dal 1965 – con l'avvento del K-Way – si riesce anche a ripiegarlo come un fazzoletto, facendone la quintessenza dell'indumento "portatile".

L'attività sportiva ha esigenze assai differenti dalla semplice necessità di proteggersi dalla pioggia con un trench, o con il più classico e cinematografico degli impermeabili, generalmente "color cachi".

Quando è l'aspetto outdoor o sportivo a chiedere particolari prestazioni al tessuto, il PVC, la tela cerata tipica degli impermeabili da marinaio, la gabardina e tutta la famiglia dei tessuti tradizionali passa in secondo piano. Questo perché l'abbigliamento sportivo e outdoor portano con sé l'esigenza che l'impermeabilità e la traspirazione convivano in armonia. Se la prima – impermeabilità - ha come scopo quello di impedire all'acqua di defluire all'interno del tessuto e quindi di bagnare tessuti sottostanti, sino al nostro corpo in modo diretto, la seconda – traspirazione - ha il compito inverso, quello di permettere al nostro corpo di poter trasferire vapore acqueo all'esterno, superando la trama del vestiario ed evitando un problematico "effetto serra", fastidioso e tutt'altro che salutare.

È stata abitudine diffusa quella di garantire impermeabilità e traspirazione applicando ad un tessuto sintetico una sottile membrana impermeabile. Ma questa accoppiata – che ha preso il nome di "Hard Shell" - ha dimostrato limiti, rivelandosi una soluzione valida più a livello teorico che pratico.

Partendo, però, dal presupposto che le situazioni limite alle quali possiamo essere sottoposti in natura – quelle in cui si richiede impermeabilità assoluta – sono in realtà in percentuale molto piccola, si è dedotto che questi momenti di emergenza non ci richiedono di essere "idrorepellenti" dalla testa ai piedi. Si è giunti, dunque, alla necessità di realizzare un

Hard Shell

compromesso, una sorta di "patto di non belligeranza" con gli agenti atmosferici, accettando come fatto certo l'impossibilità di non poter ottenere nulla di impermeabile che non sia anche traspirante e accettando un tessuto che garantisca una protezione non assoluta, ma soddisfacente, forti di quel 10% di situazioni limite che difficilmente saremo chiamati a fronteggiare.

Il compromesso, valido, si chiama "Soft Shell", un tessuto che risulta in genere da trame molto fitte, trattate in modo chimico a livello di filato oppure in superficie. Trame e trattamenti variano da produttore a produttore, fermo restando il fatto di poter disporre di un materiale morbido ed elastico, assai più duttile dei normali Hard Shell.

Una volta definita la tipologia di Soft Shell, ulteriori suddivisioni si possono avere in base alla gamma di varianti della trama, o al tipo di trattamento chimico. Alcuni Soft Shell, per la loro struttura particolare e sempre assicurando una certa traspirabilità, si rivelano decisivi come capi antivento, sottocategoria che si distingue dai tessuti antipioggia anche da una scelta a priori dei fruitori dell'articolo, siano essi corridori, ciclisti, o sportivi meno "veloci", come rocciatori, walkers, la cui per-

Farmacisti Spazio*Salute*

Soft Shell

Impermeabilità e traspirazione

manenza sotto la pioggia ha tempi assai più lunghi dei primi.
Quando la necessità o il rischio di restare a lungo sotto la pioggia rende indispensabile un capo con la massima impermeabilità – anche nella normale attività motoria limitata, e senza scopi agonistici – la varietà dei materiali Hard Shell è assai ampia, spesso caratterizzata da una membrana particolare, i cui brevetti sono diversi. Tratto comune è sempre quello della resistenza all'acqua, motivo per il quale il risultato finale è una struttura leggermente più rigida, resistente a graffi e strappi accidentali.
Chiarita la questione traspirazione/impermeabilità, e affidata ad ognuno di noi la scelta di questo o di quel capo a seconda delle nostre esigenze specifiche, è importante proteggersi dal freddo, agente atmosferico non minore per importanza. Ecco, quindi, che un'altra delle caratteristiche dei tessuti con i quali ci vestiamo è la capacità di isolarci termicamente, di trattenere la quantità di calore più ampia possibile nel momento dell'esposizione del nostro fisico al cospetto delle temperature esterne.
Per capacità isolante, il tradizionale piumino animale (piuma d'oca) è quanto di meglio la natura mette a nostra disposizione per non perdere calore. Si parla di fiocco (più pregiato perché assai comprimibile, con conseguenza che il capo prodotto, oltre che caldo, è anche leggero) e di piuma (peso maggiore, volume ridotto). Più complessa è la gestione quando al freddo si unisce la pioggia, e impregnare le piume d'acqua equivale a perdere quel potere di cui sono naturalmente dotate.
Ci aiutano, in questo caso, i materiali sintetici (come il poliestere), fibre piccolissime e dall'alto potere isolante, in alcuni casi così vicine le une alle altre da formare uno scudo verso l'acqua pari ai tessuti impermeabili più efficaci, o addirittura idrorepellenti, quindi assai più durevoli nel tempo in caso di condizioni estreme.
Nulla vieta l'applicazione congiunta di un Hard Shell con uno di questi capi in poliestere (anche detti "insulator") che garantiscono il contenimento del calore, accoppiata che vede quest'ultimo come capo d'emergenza, in caso di cali di temperatura, o come capo principale, in caso di assenza di pioggia o vento forti.
Al poliestere si può sostituire il comune PET (Polietilene Tereflatato, la plastica per bottiglie, per intenderci), per realizzare l'arcinoto "pile". La resistenza all'acqua di questo indumento è assai alta, la struttura garantisce una certa traspirabilità, il potere di trattenere calore è elevato (molto vicino a quello della lana) e la resistenza al vento è praticamente totale. Anche nel caso del pile, comunque, più lo strato di materiale è spesso, quanto a grammatura, più la traspirabilità diminuisce. In modo opposto, generalmente spessore elevato è sinonimo quantità di calore trattenuto. La novità più recente in campo di tessuti potrebbe definirsi una sorta di open-source tra materiali, o – meglio ancora – un puzzle di componenti. Il cosiddetto capo "ibrido" cuce insieme materiali di tipo diverso in base alla funzione delle singole parti e alle necessità delle singole zone. Ecco che, in caso di bisogno di elasticità in alcuni punti e di protezione in altri, si possono cucire insieme Soft e Hard Shell, così come unire insieme sintetico e piuma, per dedicare maggior calore senza perdere in funzionalità.

Farmacisti SpazioSalute

Piumino

K-Way

Pile

Capo ibrido

Le nostre promozioni

a pagina 2

a pagina 4

a pagina 6

a pagina 6

a pagina 14

a pagina 14

a pagina 16

a pagina 18

a pagina 18

a pagina 28

a pagina 30

a pagina 38

a pagina 42

a pagina 42

a pagina 44

a pagina 44

a pagina 47

a pagina 48

SANDOZ
a Novartis company

WERBEANSTALT.CH

Scioglie la tosse da raffreddamento:
1× al giorno ACC Sandoz® 600

SANDOZ
600 mg
Arôme mûre
ACC Sandoz®
600
Dissout les expectorations visqueuses lssues de la toux en cas de refroidissement
10 comprimés effervescents à 600 mg

Doppio effetto:
ACC Sandoz® 600 favorisce l'espettorazione e libera le vie respiratorie.

Maggiori informazioni sul sito www.generici.ch o www.swissmedicinfo.ch

ACC Sandoz 600
10 compresse effervescenti
20% di sconto
valido fino al 31.03.2015

Si prega di leggere il foglietto illustrativo.

Sandoz Pharmaceuticals S.A., Suurstoffi 14, casella postale, CH-6343 Rotkreuz, Tel. 041 763 74 11

NeoCitran®

Nuova Formula

Per ritrovare il riposo in caso di tosse

Tosse secca irritativa

NeoCitran Antitussivo agisce contro lo stimolo della tosse, portando sollievo.

Tosse da raffreddamento

NeoCitran Espettorante sciroppo scioglie il muco denso e favorisce l'espettorazione.

Leggere il foglietto illustrativo | Novartis Consumer Health Suisse SA

NeoCitran

20% di sconto

valido fino al 31.03.2015

Influenza? Raffreddore?

NeoCitran Influenza/Raffreddore aiuta con suo
complesso di 4 principi attivi
ad alleviare i sintomi dell'influenza e del raffreddore quali

- Dolori muscolari
- Mal di testa
- Febbre
- Rinite

Leggere il foglietto illustrativo
Novartis Consumer Health Suisse SA

La persona illustrata è un modello.