



FARMACIE SPAZIOSALUTE

attualità e benessere

La rivista delle 28 farmacie SpazioSalute al vostro servizio



Dicembre 2015

Solmucalm® Tosse grassa

Dormire anziché tossire.

Visto
in TV

Riposare la notte, espettorare al mattino.

www.tossegrassa.ch



Solmucalm
Tosse grassa - sciroppo

20% di sconto
Validità 3 mesi



Sciroppo – Scioglie il muco e calma la tosse.*

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

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

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



Editoriale

Cara lettrice, caro lettore, perché si offre questo fiore per augurare un buon Natale? E qual è il significato di questi stupendi petali?

La Stella di Natale era coltivata già da Indios e Aztechi ed era considerato un fiore simbolo di purezza, il cui colore rosso intenso riportava alle gocce di sangue versato per amore.

Una leggenda messicana che avvolge la pianta racconta che molti secoli fa in una chiesa, durante la notte di Natale, una bambina molto povera desiderava mostrare a Gesù il proprio amore, ma non aveva i mezzi per farlo. Una voce però le suggerì di uscire e di raccogliere un fascio di sterpi ed erbe che, depositate sull'altare, si trasformarono in meravigliose stelline rosse. Da allora in Messico la Stella di Natale viene chiamata "Flor de la Noche Buena" (Fiore della Notte Santa).

L'amore che si nasconde dietro questa leggenda continua ad avvolgere il fiore in varie declinazioni tanto che viene anche definita "Étoile d'amour" (Stella dell'Amore), mentre in Centro-America prende il nome di "Hoja encendida" (Foglia infuocata) e simboleggia la passione.

Con questo messaggio di pace e amore auguriamo, a voi e alle vostre famiglie, di trascorre delle splendide Feste Natalizie e un Felice Anno.

Farmacisti Spazio Salute

www.farmaciespaziosalute.ch

.....
Dicembre 2015

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: Foto Roby Barra, Locarno

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

Coordinamento: Poncioni SA, 6616 Losone

I geloni, cause e rimedi	5	
spazio salute		
Zero per mille. Zero problemi	9	
spazio salute		
Mio figlio non crede più a Gesù Bambino...	13	
spazio educazione		
Il diabete: sicurezza al volante	17	
spazio salute		
Fischi nelle orecchie associati all'articolazione mandibolare	19	
spazio salute		
Buon Natale ai suonatori	21	
spazio musicale		
Farmacie Spazio Salute	24	
spazio farmacie		
I vincitori del concorso calendario 2015	26	
spazio agenda		
Il Menù di Natale	30	
spazio cucina		
Gruppo Celiachia della Svizzera italiana	32	
spazio associazioni		
La clownterapia, il potere di un sorriso	35	
spazio salute		
Consigli d'acquisto	36	
spazio convenienza		
Giochi	39	
spazio giochi		
A spasso sulle ciaspole	41	
spazio sport		
Le nostre promozioni	44	
spazio promo		

Triofan[®]

Raffreddore



Respirare liberamente grazie alla **doppia azione:**

1. Libera rapidamente il naso nell'arco di 3 - 5 minuti
2. Riduce e fluidifica il muco tenace



Leggere il foglietto illustrativo.

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

Film

~~Mal di testa~~ con happy end



Allevia il mal di testa.

Leggere il foglietto illustrativo.

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

I geloni, cause e rimedi

Pregi e difetti dell'inverno. Per chi non ama la spiaggia e il solleone è condizione superflua, o poco stimolante, è finalmente tempo di neve e basse temperature, piste da sci, aria purissima e rarefatta e panorami mozzafiato, con tinta predominante il bianco-ghiaccio.

Per i meno predisposti alle temperature rigide dell'inverno inoltrato, al contrario, è il momento di correre ai ripari, e da subito. I geloni appaiono, nei soggetti più colpiti, già con la comparsa dei primi freddi, sotto forma di chiazze di colore violaceo che tirano la pelle rendendola lucente, provocando in alcuni casi anche piaghe e rigonfiamenti, tumefazioni, e in generale prurito e gonfiore, spesso accompagnati dalla sensazione di essere punti da spilli incandescenti (natura trafittiva tipica di questa forma di dolore). Si tratta di sintomi, singoli o contemporanei, che appaiono in gran parte nelle persone più giovani e in quelle di sesso femminile, che possono pure manifestarsi nuovamente nell'età avanzata laddove recidive, sebbene con sintomatologia progressivamente sempre meno evidente quando viene applicato alle zone colpite il giusto trattamento. La non attenzione ai suddetti sintomi porta per assurdo ad una progressiva attenuazione del dolore, che però non significa diminuzione dei rischi: il gelone rappresenta soltanto uno stadio iniziale del congelamento, spesso accompagnato anche da febbre e vertigini, condizione assai più problematica per gli effetti su tessuti, muscoli, ossa ed articolazioni. È quindi importante non sottovalutare i sintomi, anche quando sono il semplice prodotto – in alcuni casi persino in stagione non invernale – dell'immersione delle mani nell'acqua fredda, azione che per alcuni soggetti può produrre gli stessi effetti di una lunga esposizione a temperature "polari".

Le zone del corpo più colpite dai geloni sono le estremità – dita di mani e piedi, naso, orecchie, ginocchia – cosa che – fortunatamente – ne rende pressoché immediata l'individua-

zione e la diagnosi. All'origine di questa patologia c'è sempre un rallentamento della microcircolazione cutanea, dovuto al passaggio rapidissimo da temperature fredde a temperature più calde, una sorta di shock motorio dei vasi sanguigni, sollecitati in modo repentino dal transito dalla vasocostrizione – tipica delle temperature fredde – alla vasodilatazione – prodotto delle temperature calde. Motivi ulteriori di aggravamento sono rappresentati dallo stare in piedi per molto tempo, o dall'indossare indumenti stretti, sempre per le questioni di circolazione sanguigna sovraesposti. È bene aggiungere, in questo senso, che le affezioni circolatorie sono un acceleratore della sintomatologia, così come situazioni particolari di carenza alimentare. In base alla nostra non-predisposizione all'ambiente freddo, e alle difficoltà che esso ci provoca, è quindi atto dovuto quello di dosare in modo corretto l'abbigliamento e i capi più specifici, come guanti, sciarpe, cuffie e tessuti termici in generale, non lesinando la protezione accurata nei soggetti naturalmente più a rischio. Qualora l'attenzione non bastasse, e il gelone ci avesse già colpito di sorpresa o per disattenzione, è bene pensare subito a come combatterlo per tempo e nel modo più corretto, partendo senza esitare da un progressivo e non traumatico riscal-



Farmacisti Spazio Salute



Frequentemente raffreddati?



Dal 1.1.2016
anche in versione
Hot drink

Prevenire
adesso!



Echinaforce
gocce e compresse

20% di sconto
Validità 3 mesi



Una risposta naturale:
Echinaforce[®]

- Per rafforzare le difese dell'organismo
- A base di echinacea appena colta

SUPPLIER OF



Leggere il foglietto illustrativo.
Bioforce SA, Roggwil TG.

www.echinaforce.ch



damento della zona interessata, evitando l'irradiazione diretta, che potrebbe causare ulteriori scottature: l'immersione in acqua tiepida, a questo proposito, è l'azione meno traumatica. In generale, nell'immediato:

- Riscaldare gradualmente la zona colpita
- Proteggere la pelle dal freddo, cercando eventualmente un riparo
- Non muovere mani e piedi se interessati dal gelone, per evitare danni ulteriori
- Se in fase di riscaldamento compaiono vesciche, rivolgersi direttamente ad uno specialista

Detto degli interventi di primo soccorso, attività preventiva assai efficace è quella motoria, fondamentale, in ogni aspetto del nostro benessere, così come l'attenzione ad evitare il fumo, uno dei grandi nemici della corretta circolazione sanguigna. Quanto agli interventi esterni, dal punto di vista della chimica farmaceutica esiste una lunga lista di prodotti a carattere idratante e protettivo, lista che include anche quelli a base di cortisone e glicerina. In luogo di questi ultimi, è bene ricordare come sia possibile ottenere benefici assai efficaci da rimedi naturali come:

- Calendula e Centella Asiatica, oli essenziali ad alto potere antinfiammatorio
- Arnica, oli ad alto potere analgesico e lenitivo del dolore
- Creme o gel naturali a base di aloe, dedicate al massaggio delle zone colpite
- Assunzione di vitamina C (arance, limoni, kiwi, prezzemolo, rucola)
- Assunzione di vitamina E (olio di oliva, frutta secca)
- Assunzione di vitamina D (latte, uova, pesci grassi come salmone ed aringhe)
- Tra i "rimedi della nonna" possiamo annoverare i decotti di sedano, salvia, patata, rapa, nei quali immergere la parti colpite. Può essere efficace pure lo strofinamento diretto, ma soltanto quando la pelle non sia

ferita o screpolata in modo profondo. Insieme ai decotti, anche le tisane, in particolare quelle a base di rosa canina, equiseto o coda cavallina (quest'ultima aiuta la rigenerazione dei tessuti "bruciati" dal freddo)

È sottinteso, come nel caso del fumo, che pure grassi e bevande alcoliche sono tutt'altro che alleati della nostra piccola guerra contro il freddo. Si devono pertanto sfatare alcune tradizioni popolari (e lo facciamo proprio in questo numero, parlando di alcol in altro articolo specifico) sul presunto potere salvifico di alcuni alimenti ad alto potere calorico e da alcolici e superalcolici in genere, il cui effetto "botta di calore" in situazioni di freddo estremo si ferma alla sensazione momentanea. Alcune antiche abitudini locali, addirittura, attribuivano effetto corroborante al vino addizionato di zucchero, in alcuni villaggi spesso oggetto di colazione, anche per i più piccoli. Non fosse che lo zucchero, mischiato al vino, moltiplica esponenzialmente il tasso alcolemico, tanto inutile per combattere i sintomi del freddo quanto pericoloso in generale se associato ad attività, come la guida degli automezzi in genere.

Per concludere, grassi e alcol – al contrario di quanto narrato dalla storia popolare – sono un modo in più per far sì che il nostro sangue trovi ulteriori ostacoli alla "libera circolazione", difficoltà che si vanno ad aggiungere a quelle già causate dal freddo. E' fondamentale che il sangue si mantenga il più possibile fluido, affinché sia garantita quella funzione di primo soccorso nelle zone più piccole (microcircolazione) e sia sempre assicurata efficienza a questo meccanismo di emergenza che rende le nostre estremità nuovamente calde e perfettamente funzionanti.

Farmacisti SpazioSalute





Influenza o raffreddore?

Pretuval® allevia il mal di testa, i dolori alle articolazioni, il raffreddore, la febbre e la tosse secca.



Pretuval C
20 compresse effervescenti
e 20 compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi



Leggere il foglietto illustrativo.

Bayer (Schweiz) AG, 8045 Zürich

L.CH.MKT.CC.08.2015.0437

www.supradynenergy.ch

Supradyn®
energy



Supradyn energy
30 compresse effervescenti
+ 90 compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi



Supradyn® energy negli stati di sovraffaticamento

Preparato multivitaminico ad alto dosaggio per periodi di accresciuto fabbisogno di vitamine e sostanze minerali.

Leggere il foglietto illustrativo.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

L.CH.MKT.CC.08.2015.0435

Zero per mille. Zero problemi.

L'alcol al volante aumenta notevolmente il rischio d'incidente stradale. Il consumo di alcol causa più di 1 incidente stradale grave su 10. Nelle notti del fine settimana oltre la metà di tutti i feriti gravi o mortali sono dovuti al consumo di alcol. La guida in stato d'ebbrezza rientra tra i rischi maggiori per la sicurezza nella circolazione stradale. L'alcol compromette la capacità di guida, aumentando nel contempo la propensione a correre dei rischi. Gran parte degli incidenti alcolcorrelati viene provocata da conducenti giovani con poca esperienza di guida.

Situazione

Nel 2005, la decisione di ridurre dallo 0,8 allo 0,5 per mille il tasso di alcolemia massimo legalmente consentito al volante incontrò parecchia resistenza. A dieci anni di distanza si può affermare che questa modifica di legge, unitamente a quella che permette di sottoporre un

conducente al test dell'etilometro anche in assenza di sospetti concreti, hanno dato ottime prove. Nell'ultimo decennio il numero di morti e feriti gravi in incidenti dovuti all'alcol è diminuito in modo più marcato che in altre tipologie di incidenti. Questo calo si è accompagnato a un cambiamento di mentalità: la popolazione non considera più la guida in stato di ebbrezza un peccato veniale, bensì ne riconosce pienamente la gravità e sa che costituisce un grave pericolo per la sicurezza stradale. L'alcol causa circa un incidente grave su dieci, una proporzione che nelle notti del fine settimana passa a uno su due. Un incidente alcolcorrelato su quaranta ha un esito letale.

A rafforzare la condanna sociale dell'alcol alla guida vi è la maggiore apprensione dei conducenti di subire un controllo di polizia. Anche su questo fronte i progressi compiuti sono notevoli: da un'inchiesta condotta dall'upi – Ufficio prevenzione infortuni – risulta che nel 2013 il 34 per cento delle persone interrogate preve-



Fronte bollente?

Aspégic abbassa la febbre e allevia i dolori.



Aspégic 500
20% di sconto
Validità 3 mesi



Aspégic

Allevia dolori e mal di testa e abbassa la febbre in caso di raffreddore.

Legga il foglietto illustrativo.
sanofi-aventis (svizzera) sa, 1214 Vernier GE



Attuale

Nasivine®

contro il raffreddore

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



Nasivin spray
doseur 0.05% 10 ml
20% di sconto
Validità 3 mesi



Legga il prospetto illustrativo. Disponibile in farmacia e in drogheria.
IROMEDICA SA, 9014 San Gallo

deva «a volte», «spesso» o addirittura «molto spesso/sempre» di incappare in un controllo, un aumento ragguardevole rispetto al 15 per cento del 2003. Del resto una rilevazione dell'Ufficio federale di statistica (UST) indica che il tasso di automobilisti sottoposti ad almeno un controllo dell'alcolemia nell'arco di un anno è passato dal 2 per cento nel 2003 al 6 per cento nel 2013.

L'inchiesta dell'upi ha peraltro rivelato che sono sempre meno numerosi gli automobilisti in grado di menzionare il valore limite di alcolemia vigente. Se nel 2005, anno in cui è stato introdotto lo 0,5 per mille, il 92 per cento lo sapeva, nel 2014 la quota era scesa al 70 per cento.

Questi risultati mostrano quanto sia importante informare e sensibilizzare. Con la campagna di prevenzione «Zero per mille. Zero problemi.» l'upi, in collaborazione con la polizia, rammenta ai conducenti che è pericoloso guidare dopo aver bevuto alcolici.

Nell'ambito del programma per la sicurezza stradale "Via sicura" sono state adottate altre misure volte a prevenire gli incidenti alcolcorrelati, alcune delle quali sono in vigore già da oltre un anno (ad es. divieto di guida sotto l'effetto dell'alcol per i neopatentati), mentre altre lo sono da quest'anno o lo saranno dal prossimo. Dall'inizio del 2015, per le assicurazioni di responsabilità civile veicoli a motore vige il regresso obbligatorio in caso di incidente causato ad esempio da guida in stato di ebbrezza o inidoneità alla guida.

Le conseguenze dell'alcol

Dalla ricerca medica emerge chiaramente che l'alcol modifica gli stati di coscienza, e ciò vale per tutti gli individui. Vengono pregiudicate la vista, la concentrazione, la reazione e la coordinazione. Aumenta la propensione al rischio e si amplificano gli effetti negativi di stanchezza, stress, premura e nervosismo.

Poiché nei neopatentati la guida non è ancora diventata un automatismo e poiché hanno una maggiore propensione a guidare in modo rischioso, basta poco alcol per far incrementare

il loro rischio d'incidente. Rispetto ai conducenti esperti, nei conducenti giovani il rischio aumenta significativamente di più.

Le norme per i conducenti con patente definitiva

La polizia può effettuare controlli dell'alcolemia in qualunque momento, anche senza concreti indizi di ebbrezza. A dipendenza del tasso alcolemico riscontrato nel sangue del conducente, la legge prevede diverse pene e provvedimenti amministrativi.

- Tra lo 0,5 e lo 0,79 ‰: pena pecuniaria. Se nei due anni precedenti vi è già stata una revoca della patente o un altro provvedimento amministrativo, essa verrà ritirata per almeno un mese.
- A partire dallo 0,8 per mille: pena detentiva fino a 3 anni o pena pecuniaria; revoca della licenza di condurre per almeno 3 mesi.
- Ripetuta guida in stato di ebbrezza a dipendenza della gravità del caso, la Legge federale sulla circolazione stradale prevede revoche della licenza di condurre di durata molto più lunga, fino alla revoca a tempo indeterminato.

Perciò

- Chi guida dovrebbe per principio rinunciare agli alcolici.
- Usa i mezzi pubblici per tornare a casa o designa un autista che rinuncia all'alcol se comunque vuoi bere degli alcolici.
- L'alcol non va mescolato con medicinali o droghe.

L'upi vi augura buon viaggio.
www.upi.ch



Un toccasana per la gola e per la voce.

SWISS  MADE



Grether's
pastiglie
20% di sconto
Validità 3 mesi



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

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

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

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

neo-angin[®]



MAL DI GOLA neo-angin[®] vi aiuta.

In caso di mal di gola, di disturbi della deglutizione, di raucedine nonché di infiammazioni della bocca e della faringe. Senza zucchero. Queste pastiglie per la gola sono disponibili in tre gradi di efficacia diversi: neo-angin[®], neo-angin[®] forte/forte orange e neo-angin[®] junior per i bambini. Trovate ulteriori informazioni su neo-angin.ch



Neo-angin
forte
compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi



**È antiseptico e
allevia il dolore.**



Si prega di leggere
il foglietto illustrativo.

DOETSCH GREETHER AG • BASEL

Mio figlio non crede più a Gesù Bambino...

Mio figlio non crede più a Gesù Bambino, ma neppure al topolino dei denti, al coniglietto di Pasqua e fa domande su cavoli e cicogne...: il passaggio significativo dal mondo fantastico a quello reale...!

Ci sono momenti nella vita di un bambino che necessitano della presenza al suo fianco di adulti con grande sensibilità, una disponibilità all'ascolto, al dialogo e al contenimento empatico di chi, appunto, sta crescendo.

Uno di questi momenti corrisponde, nell'età evolutiva, alla fascia d'età che si situa attorno ai 7-9 anni, periodo in cui i piccoli passano dal mondo fantastico all'età della ragione.

Fino a quel periodo il bambino trova nel suo mondo fantastico molte risposte a quesiti quotidiani come le paure notturne, il mistero della nascita di un fratellino, le uova che magicamente appaiono in giardino ogni domenica di Pasqua, i regali che Babbo Natale o Gesù Bambino riescono inspiegabilmente a lasciare sotto l'albero ogni mattina di Natale...!

Prima dei 7 anni in quel mondo fantastico il bambino vive, crede e trova una spiegazione a tutto ciò che lo circonda.

Poi pian piano cresce e entra nella fase evolutiva del ragionamento e le cose cominciano a non più...quadrare! Quei cavoli e quelle cicogne..., quell'uomo barbuto e vestito di rosso che scende dal camino..., quelle paure nel buio che non si riesce più ad attribuire a coccodrilli, draghi e orchi...: c'è qualche cosa che non quadrerà più come prima.

Questa fase è definita appunto età della ragione, in quanto ad una più concreta intelligenza fa riscontro una maggiore consapevolezza di sé. Il bambino si guarda attorno in modo diverso, all'interno della scuola impara cose nuove, socializza maggiormente con i suoi pari e inizia ad interessarsi a cose concrete facendosi domande su situazioni che sente non più corrispondere alla nuova realtà alla quale si confronta.

Quale genitore non ha temuto l'arrivo di una o più di queste domande come ad esempio:



“Mamma è vero che Gesù Bambino siete tu e papà, “Ma..., come nascono i bambini?” e altre ancora che prima o poi, attorno ai 7-9 anni i bambini pongono e dalle quali si attendono delle risposte immediate?

Una domanda di queste è arrivata anche a me; era il 23 novembre del 2010, mia figlia aveva compiuto quell'estate 8 anni e puntualmente è arrivata la domanda riguardante Gesù Bambino. Mancava poco a Natale e sapevo che prima o poi mi sarei dovuta confrontare con lei e con quel tema. Ogni genitore spera non arrivi mai, oppure arrivi quando si è preparati...! Quel giorno è toccato a me e... non ero pronta!

La sera stessa, a conclusione di un momento davvero speciale al quale, appunto, per nulla pronta, ho scritto le mie sensazioni su carta, riproponendole ora in questo articolo:

23 novembre 2010: mia figlia non crede più a Gesù Bambino!

Queste cose succedono sempre in auto quando stai tornando dalla lezione di nuoto e nella tua testa stai già preparando la cena e hai deciso che andrai a letto presto perché è stata una giornata intensa.

In auto mia figlia Emma mi dice:

“Mamma ho un segreto da dirti, ma voglio che tu mi dica la verità!”

In quel preciso istante sai già di cosa vuole parlarti, forse perché le luci di Natale ornano ormai da settimane strade e vetrine, forse perché la lettera di Gesù Bambino quest'anno “stenta” a

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



**Si prenda una
pausa dalla tosse.**



Neo Citran
sciroppo

20% di sconto

Validità 3 mesi

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

**Costretto a letto
dall'influenza o da
un raffreddamento?**



Neo Citran
12 buste

20% di sconto

Validità 3 mesi



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

- Dolori muscolari
- Febbre
- Mal di testa
- Rinite



Leggere il foglietto illustrativo.

Novartis Consumer Health Suisse SA

essere imbucata o semplicemente perché sai che il momento è arrivato.

Arrivate a casa faccio in modo che Anna, la piccola di casa, abbia un'occupazione al piano di sotto, anche se è contrariata dal fatto che sua sorella ha un segreto da confidare alla mamma e non a lei.

Ci sistemiamo in cucina, sedute comodamente al tavolo.

"Mamma devi dirmi se Babbo Natale esiste davvero."

Le rispondo con una domanda, chiedendo a lei cosa pensa in proposito. Ho bisogno di organizzare le mie idee, ma soprattutto le mie emozioni.

Ci siamo, mia figlia di 8 anni sta crescendo e me lo dice attraverso queste suo bisogno di sapere.

"Io non so più cosa pensare. A scuola alcuni miei compagni dicono che esiste e altri dicono che sono i genitori a comperare i regali".

Insisto con altre domande; non sono ancora pronta, non so da dove iniziare e chiedo a lei cosa vorrebbe credere.

"Io voglio solo sapere la verità, non m'importa quale sia, ho bisogno di sapere la verità".

Voilà, non ho più domande da porle. Solo l'opportunità di lasciar parlare il mio cuore.

"Sai, Gesù è esistito davvero e quando è nato i re Magi e i pastorelli hanno portato a lui e ai suoi genitori dei doni. A partire da quel momento si è scelto di celebrare il giorno della sua nascita scambiandosi dei doni.

Per i bambini questi doni vengono comperati dai genitori."

"Ma cosa vuol dire, che la notte di Natale ci lasciate a casa da sole e uscite a comperare i regali?"

La nostra discussione entra nel vivo. Ho davanti a me una bambina che cerca una risposta a tutti i suoi dubbi e soprattutto a certe cose che da tempo "trovava strane".

"Vuol dire che quello che lasciavamo per le renne, tipo i mandarini, l'acqua... li mangiate voi?"

"Ora capisco, mi sono sempre domandata

come faceva Babbo Natale a entrare nella nostra casa che non ha il camino". E poi generalizza: "Ma allora anche il coniglietto di Pasqua...".

Pian piano avanziamo nella nostra discussione. Mi permetto di suggerirle un dettaglio per me speciale: "Tieni nel tuo cuore un angolino dove poter sempre sognare tutto quello che desideri sognare".

Avevo bisogno di sapere, concludendo, se era delusa da quanto aveva appena appreso.

Mi ha accolta in un caloroso abbraccio e mi ha detto: "No mamma, finalmente è chiaro per me. Adesso che so, mi sento molto più tranquilla. Grazie per avermi detto la verità."

Era così felice, così serena.

Mai avrei immaginato che questo "temuto" momento si sarebbe trasformato in un momento così speciale.

Emma ha poi continuato dicendomi con una punta di felicità e di sollievo: "Mamma io ho voglia di sognare e credere che Babbo Natale esiste ancora".

Le ho risposto: "...Anch'io amore ci credo ancora!"

Era felice di vedere che anche la sua mamma crede ancora... a Gesù Bambino!

Gli anni passano, ma le domande che i bambini pongono in questa fascia d'età ai loro genitori restano le stesse e le preoccupazioni dei genitori su come rispondere... pure! Uno spunto semplice è suggerito da Gordon e dall'ascolto attivo¹: a domanda rispondere con una domanda! Facendo ciò verificiamo dove il bambino è rispetto al tema che la sua domanda solleva e da lì costruiremo la nostra risposta adeguandola all'età del bambino.

Non è il momento di fare lezioni filosofiche e scientifiche: è semplicemente il momento di aprire il proprio cuore, ascoltare la propria paura e forse è il momento di cogliere l'opportunità di riscoprire il bambino che c'è in ognuno di noi, che saprà cosa dire al figlio che vuole ad ogni costo crescere.



Sonia Lurati

¹ Th. Gordon, Genitori Efficaci. Educare figli responsabili, La Meridiana, 2014



EAU THERMALE
Avène

Sérénage

INNOVAZIONE
ANTI-ETÀ
PELLI MATURE

Ridensificata,
la mia pelle ritrova
gioventù e luminosità

Il vostro regalo



Set glamour



Laboratoires dermatologiques
Avène
PARIS

 Pierre Fabre

Cura intensiva per labbra, secche, screpolate



ripara
protegge
rigenera



Il balsamo per le labbra **dermophil indien**, con balsamo del Perù, un principio attivo derivante dalla camomilla e una sostanza antinfiammatoria, **cura e rigenera** al contempo.

Leggere il foglietto illustrativo.

Disponibile in farmacia e drogheria.
Melisana AG, 8004 Zurigo, www.melisana.ch



Dermophil
Indien Lipstick

20% di sconto
Validità 3 mesi



dermophil 
indien

Il diabete: sicurezza al volante

Ecco una serie di indicazioni dirette ai diabetici con trattamenti all'insulina, ai sulfonilurea o ai glinidi, da seguire nel caso in cui essi si trovino al volante.

In generale è **buona abitudine** quella di portare con sé in macchina:

- Carboidrati ad effetto rapido (da assumere in caso di rischio d'ipoglicemia), come barrette energetiche, concentrati liquidi vitaminizzati, destrosio (in quantità minima di 12 pezzetti), etc.
- Spuntino per il viaggio (se il tragitto dura più di un'ora): frutta fresca, crackers, frutta secca, barrette di cioccolato, etc.
- Lettore di glicemia e certificato diabetico.

Rappresenta comportamento responsabile quello di rispettare le ore dei pasti e rinunciare alla guida se si sono assunte bevande alcoliche, in quanto l'alcol peggiora la percezione dei sintomi di ipoglicemia e ne favorisce gli attacchi. Sono altrettanto importanti annotazioni regolari nel passaporto-diabete.

Prima di mettersi alla guida è importante controllare il tasso glicemico, ed annotarlo prima di ogni tragitto nel giornale diabetico. A questo proposito:

- Se il tasso glicemico è al di sotto di 5 mmol/l (90 mg %), **divieto assoluto** di guidare. Ingerire 20 g di glucidi e dopo 20 minuti effettuare un autocontrollo del tasso glicemico.
- Se il tasso glicemico si colloca tra i 5 ed i 7 mmol/l (90-120 mg %), ingerire 10 g di glucidi.

In generale, il tasso glicemico **non deve mai scendere** al di sotto di 5 mmol/l (90 mg %).

Le misure preventive da adottare dopo uno sforzo fisico sono le seguenti:

- Se la dose di insulina non è stata ridotta ed il tasso glicemico si situa tra i 5 ed i 6 mmol/l (90-110 mg %), ingerire assolutamente e immediatamente dei glucidi (10-20 g prima di mettersi alla guida e 10 g ogni ora durante il tragitto).

- Se la dose d'insulina è stata ridotta ed il tasso glicemico si situa tra i 5 ed i 6 mmol/l (90-110 mg %), ingerire 10 g di glucidi.

Le misure preventive da adottare nel caso in cui ci si metta **alla guida dopo un pasto** (nelle prime due ore):

- Se il tasso glicemico è tra i 5 ed i 6 mmol/l (90-110 mg %), ingerire 10 g di glucidi.

È bene dire che le ipoglicemie sono poco riconoscibili quando si è alla guida. In ogni caso, durante il tragitto, ai primi sintomi di una ipoglicemia è bene:

- Fermare l'automobile immediatamente, anche se in zona di divieto di sosta, accendendo i lampeggianti.
- Riprendere la strada soltanto dopo che i sintomi sono spariti completamente e dopo che il tasso glicemico è risalito al di sopra dei 5 mmol/l.
- Effettuare un autocontrollo glicemico, necessariamente dopo 30 minuti.

Per informazioni mediche sull'argomento, ecco il centro d'informazione:

Istituto di Medicina Legale dell'Università di Zurigo (IRMZ)
Medicina stradale & Medicina legale clinica

Kurvenstrasse 31

8006 Zurigo

Tel. 043 259 56 51

Fax 043 259 56 89

www.irm.unizh.ch



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.

INFLUENZA? RAFFREDDORE?

FLUIMUCIL GRIPPE Day & Night

Aiuta di giorno, aiuta di notte.

Per il trattamento a breve termine dell'influenza e del raffreddore con naso chiuso, febbre, dolori alle membra e tosse produttiva.

Leggere il foglietto illustrativo

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



04/28/736081_16.09.15

Zambon

Fischi nelle orecchie associati all'articolazione mandibolare

Fischi e ronzii nelle orecchie, anche chiamati acufeni e tinnitus, sono malattie che colpiscono sempre più persone, che disturbano il sonno e consumano le energie per la nostra vita quotidiana.

I fischi nelle orecchie posso avere varie cause: la perdita dell'udito, disturbi cardiologici e circolatori, tumori e farmaci, stress ed ansia. Per escludere malattie così gravi, il paziente dovrebbe rivolgersi ad un medico specializzato, per esempio ad un otorinolaringoiatra.

Ma è anche possibile che il fischio sia associato al nostro sistema masticatorio (mandibola, muscoli, cartilagine del disco, legamenti, nervi e vasi)?

Sembra di sì. Gli scienziati hanno scoperto che il 50/60% dei pazienti che hanno problemi al sistema masticatorio sentono anche fischi nelle orecchie. Non pochi di questi, riferiscono di una riduzione del fischio nelle orecchie dopo un trattamento del sistema masticatorio.

Come si potrebbe spiegare questo fenomeno?

Il complesso sistema anatomico dell'articolazione della mandibola si trova nelle vicinanze dell'orecchio. Si suppone che una ridotta circolazione sanguigna e uno scarso rifornimento di ossigeno all'articolazione possa influenzare negativamente il funzionamento dell'orecchio. Possibili cause possono essere le pressioni elevate sull'articolazione della mandibola, causate – per esempio – da forti digrignamenti di notte oppure contratture croniche dei muscoli che si trovano nelle vicinanze dell'orecchio e dell'articolazione della mandibola. Le contrazioni muscolari croniche possono essere il risultato del digrignamento dei denti, di stress, di ansia, di mobbing, di un lavoro sempre davanti al computer, oppure sbilanciamenti muscolari dovuti ad un allenamento sportivo sbagliato.

Se una risistemazione del nostro sistema masticatorio, per alcuni pazienti, può ridurre il fischio nelle orecchie, quali possono essere le terapie?

Terapia con un dispositivo di resina

Per i pazienti che digrignano forte i denti di notte, è consigliato un dispositivo di resina fatto su misura dal dentista. Il dispositivo riduce la pressione sull'articolazione e migliora la circolazione sanguigna dei muscoli attorno all'orecchio.

Agopuntura

Per sciogliere contratture croniche e per migliorare la funzione fisiologica dei muscoli, si può ricorrere a specifici punti di agopuntura che si trovano sulla testa (agopuntura secondo Yamamoto). Per bilanciare il sistema nervoso, per ridurre tensioni psicologiche e per favorire il sonno, è consigliata in aggiunta l'auriculoterapia (agopuntura dell'orecchio).

Infiltrazioni orali

Non tutte le contratture muscolari possono essere sciolte con l'agopuntura. Per sbloccare queste tensioni forti, si può anche ricorrere ad infiltrazioni nella bocca con vitamine e sostanze anestetiche ed omeopatiche che vengono scelte individualmente, secondo le esigenze del paziente. In generale, il paziente approfitta di un trattamento interdisciplinare tra un otorinolaringoiatra, un medico dentista ed eventualmente uno specialista in ortopedia per la valutazione di eventuali problemi della postura della colonna cervicale. In alcuni casi, è necessario coinvolgere anche il neurologo, se si sospettano altre cause associate al sistema nervoso.

Dr. med. dent. Bernd Wollmann

Dr. med. dent. Bernd Wollmann
Medico Dentista
Agopuntura
Via Capelli 10
6900 Lugano
Tel. 091 649 83 30



Bisolvon[®]
L'esperto della tosse



Bisolvon
20% di sconto
Validità 3 mesi



Tosse con muco viscoso?

Tosse secca e stizzosa?

Non importa quale tipo di tosse ti affligga: Bisolvon ti offre la soluzione più adatta. Fluidifica il muco o svolge un'azione calmante in caso di tosse secca.

Vogliate cortesemente leggere il foglietto illustrativo.
Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH

www.bisolvon.ch

Lysopaine[®]

Una coppia forte contro il mal di gola



Lysopaine
20% di sconto
Validità 3 mesi



Allevia il dolore per più di 3 ore

Antivirale e antinfiammatorio



Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH

Vogliate cortesemente leggere il foglietto illustrativo.

Se la gola è in fiamme:

Hextril[®]

Hextril[®] aiuta a combattere il mal di gola e le infiammazioni del cavo orale.



Hextril
Spray
20% di sconto
Validità 3 mesi



10-12 ore di azione battericida

Questo è un medicamento. Leggere il foglio illustrativo. Janssen-Cilag AG, 6300 Zug

Buon Natale ai suonatori

Profumi, candele, essenze, cibi, e poi immagini, effigi, colori, personaggi, luci, e ancora musica: quando le festività arrivano, tutti questi elementi "stuzzicano" la nostra voglia di Natale e quel desiderio di immergerci nella dimensione un po' sognante e un po' romantica di un momento unico e irripetibile (una volta l'anno, non di più). Sono le sensazioni del Natale alle porte, che ci spingono ogni anno a riaprire le scatole con gli addobbi, a srotolare con attenzione e tanta, tantissima pazienza i filari di lucine intermittenti, a coordinare nastri e palline per forma e colore, e a rispolverare vecchi vinili con le melodie immortali dei "Christmas Album" di molte star della canzone. Quanto all'aspetto discografico, ne abbiamo parlato giusto un anno fa. Quest'anno, vogliamo prendere in esame la colonna sonora delle nostre festività dal punto di vista dei suoni, scorrendo in rapida successione una breve lista di strumenti la cui correlazione con il Natale è ormai piacevolmente "obbligata". La lista è lunga, anche perché non esistono strumenti creati per il Natale, ma strumenti musicali nati come tali e applicati al Natale da intuizioni, rimandi, tradizione, e affinità, soprattutto emotive. Vista la popolarità in tempi di festa, e per la sua diffusione in ambiti musicali assai vari (pop, rock e hard-rock inclusi), abbiamo pensato di partire dalla cornamusa, strumento musicale la cui specifica tecnica è "aerofono a serbatoio", in realtà più difficile a dirsi che a raccontarsi. Per chi non ne ricordasse la sua struttura, la cornamusa è dotata di un sacco centrale (o, appunto, serbatoio) al quale sono collegate una canna provvista di fori ("chanter") simile per struttura e modalità di esecuzione a quella del flauto dolce ed altre canne che - alimentate dall'aria complessiva - emettono note lunghe e fisse: queste canne "non suonabili" direttamente come lo chanter sono le cosiddette "canne di bordone", responsabili di quella sorta di grazioso lamento che forse ancor prima delle melodie purissime ci rimanda al Natale. In musica, il concetto di bordone è legato all'esecuzione in modo con-

tinuo di una singola nota, un modo di accompagnare che ha origini asiatiche (il sitar indiano è un perfetto esempio della possibilità di eseguire bordoni) e che si è diffuso in tempi successivi in Africa e in Europa. Del bordone si trovano applicazioni sia in ambito classico (in Beethoven, per esempio) che moderno, come nel caso del banjo, uno degli strumenti tipici della musica country. Detto delle canne di bordone, può essere interessante soffermarsi sul motore della cornamusa, il serbatoio. I modi per gonfiarlo sono due, e distinguono lo strumento in due categorie precise, ovvero la cornamusa ad aria calda e quella ad aria fredda. Nella cornamusa ad aria calda, l'aria viene soffiata dall'esecutore all'interno di un boccaglio direttamente collegato al sacco. Lo strumento più noto, nel campo delle cornamuse ad aria calda, è il great highland bagpipe, o cornamusa scozzese. Originariamente in pelle (il serbatoio) e legno (le canne), oggi la cornamusa scozzese prevede versioni anche in solo materiale sintetico. Anche il rock ed il pop si sono cimentati con questo strumento, toccando momenti di assoluta popolarità nella "Mull of Kintyre" di Paul McCartney, scritta nella sua residenza scozzese. Tanta cornamusa scozzese si

di Beppe Donadio
musicista e giornalista





Un aiuto contro la tosse da raffreddore



Sidroga® Tisana pettorale

Con l'azione di 10 pregiate piante curative: antinfiammatorio, antirritante e mucolitico. Lenisce lo stimolo della tosse e fluidifica il muco.

SIDROGA

Tisana pettorale Sidroga®:

In caso di eccessiva formazione di muco viscoso, per es. causato dalla tosse da raffreddore. Nelle farmacie e drogherie. Vedi il foglietto illustrativo.

Sidroga AG, 4310 Rheinfelden.

Similasan

In caso di problemi agli occhi, protetti a tutto tondo.



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



In caso di infiammazioni, occhi arrossati, bruciore agli occhi e ipersensibilità alla luce.



Prurito e bruciore agli occhi, ad esempio in caso di raffreddore da fieno. Rossore e gonfiore degli occhi.



In caso di occhi affaticati e lacrimanti. Come coadiuvante in caso di intense sollecitazioni agli occhi.

Si prega di leggere i foglietti illustrativi. Consulenza in farmacia e in drogheria in tutta la Svizzera. Similasan AG

ascolta anche in brani di Van Morrison e U2 (irlandesi), Peter Gabriel ed Eric Burdon (inglesi) e nei non proprio natalizi AC/DC, complesso australiano il cui primo vocalist (il bravo Bon Scott, morto di eccessi nel momento più creativo della band) in gioventù suonava lo strumento in una tipica "pipe band". Al contrario di quella ad aria calda, la cornamusa ad aria fredda viene suonata da seduti e non in piedi e differisce dalla prima per un mantice (legato al braccio dell'esecutore da cinghie) che gonfia il sacco grazie ad un movimento puramente meccanico. L'introduzione di aria mediante questo mantice consente all'esecutore di non avere problemi di umidità interna allo strumento, cosa inevitabile nell'altro caso, trattandosi di fiato umano. Lo strumento più diffuso, tra gli strumenti ad aria fredda, è la uilleann pipe.

Abbiamo scelto di partire dalla cornamusa per via della popolarità della musica celtica (esplosa commercialmente negli anni Novanta), dai riferimenti cinematografici e letterari e dall'identificazione dello strumento con ambientazioni tipicamente britanniche (se pur strumento nazionale scozzese, la cornamusa è tutto tranne che scozzese, per i motivi e i percorsi storici di cui sopra). Ma la cornamusa, in realtà, è strumento la cui creazione è relativamente recente (Seicento) e ancor più recente è il suo perfezionamento (Ottocento). A questo punto si può – anzi, si deve - indietreggiare nel tempo fino agli albori di questo strumento per trovare le sue forme primitive. Arretreremo, quindi, sino a greci e romani, partendo dai primi flauti dei nostri antenati per arrivare (in Francia) a "loure" e "musette", alla "gaita" (in Spagna, "gaida" nelle zone balcaniche), fino all'Italia, dove incontriamo il "baghét" (lombardo), la "piva" (Italia centrale) e la più nota zampogna, la cui forma definitiva si può collocare intorno al Medioevo, ma la sua creazione ben prima. Oggi strumento tipico delle regioni centro/sud Italia, oggetto di celebrazioni e festival, alla zampogna viene tradizionalmente affiancata la ciaramella, una forma particolare di oboe

che solo raramente ha una sua "personalità" solista e che troviamo quasi sempre in accoppiata con la prima. Si dice anche che proprio alla ciaramella si deve la nascita della zampogna, come risultato dell'accostamento di due ciaramelle ad un primitivo serbatoio, all'epoca dell'Impero Romano. Ciaramelle e zampogne, insieme alle cornamuse, rappresentano forse gli strumenti musicali più caratteristici e maggiormente legati dal punto figurativo al Natale, ma soprattutto oggetto di una riscoperta di repertori musicali tornati alla luce. Per "natalizia completezza", si possono aggiungere ad essi campanelli e fischietti, zampogne in dimensione ridotta (zampognelle), corni, flauti, doppi flauti e una vasta gamma di strumenti percussivi di costruzione del tutto artigianale. La musica commerciale abbonda anche di tubular bells (campane tubolari), così come shaker tintinnanti che popolano le code sognanti di molte christmas carol. Per il collegamento naturale a stati d'animo e sensazioni fisiche e psicofisiche, qualunque siano i motivi per i quali ci succede di "sentire" il Natale in questo modo, è anche grazie all'insieme di questi suoni che la mente va da subito a paesaggi innevati e camini accesi, a stelle e stelline, scenografie in cui viaggiano (rigorosamente seduti sopra slitte trainate da renne) gli affabili omoni vestiti di rosso, dalla barba bianca e dallo sguardo buono, con un portabagagli carico di regali ai quali non tutti, anche in età avanzata, hanno smesso del tutto di credere. Al suono di "Buon Natale" - ritmico, melodico, sognante, oppure hard-rock - tanti auguri musicali a tutti.

Beppe Donadio



Luganese



Farmacia dell'Aeroporto



Farmacia Sant'Antonio



Farmacia Centro Grancia



Farmacia Tosi



Farmacia Cattaneo



Farmacia di Breganzona Planfarm



Farmacia di Besso



Farmacia del Parco



Farmacia Federale



Farmacia Internazionale



Farmacia Internazionale



Farmacia Malcantonese



Farmacia Tamaro



Farmacia Lepori



Farmacia San Marco

Agno

Centro Agno
Tel. 091 605 65 64

Bissone

Contrada Busi 3
Tel. 091 649 80 00

Grancia

Parco commerciale Grancia
Tel. 091 994 72 43

Gravesano

Via San Pietro 1
Tel. 091 605 26 81

Lugano

Via Luvini 7
Tel. 091 923 66 38

Lugano

Via Gemmo 3
Tel. 091 966 41 21

Lugano

Via Besso 23a
Tel. 091 966 40 83

Lugano

Viale Carlo Cattaneo 11
Tel. 091 922 80 30

Massagno

Via San Gottardo 90
Tel. 091 966 17 25

Lugano

Piazza della Riforma 10
Tel. 091 923 87 91

Melide

Via Pocobelli 15
Tel. 091 649 94 80

Ponte Tresa

Via Lugano 14
Tel. 091 606 32 31

Rivera

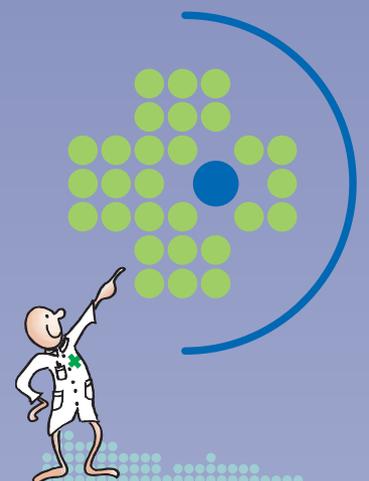
Via Cantonale
Tel. 091 946 44 11

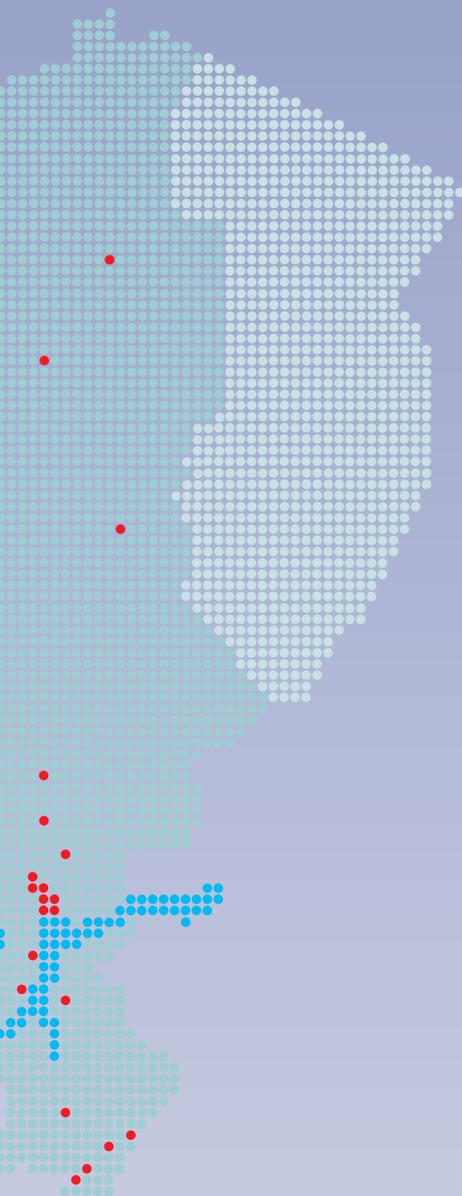
Tesserete

Via Canonica
Tel. 091 943 19 21

Vezia

Stabile ai Cedri
Tel. 091 967 19 19





Bellinzonese e Tre Valli



Farmacia Centrale

Biasca

Via Pini 18
Tel. 091 862 12 12



Farmacia Cugini

Giubiasco

Largo Libero Olgiati 83
Tel. 091 857 12 51



Farmacia Serravalle

Malvaglia

Via Campagna
Tel. 091 870 20 21

Locarnese



Farmacia Bianda

Brissago

Via Leoncavallo 7
Tel. 091 793 20 65



Farmacia Varini

Locarno

Piazza Grande 4
Tel. 091 751 29 71



Farmacia San Lorenzo

Losone

Via Locarno 1
Tel. 091 791 50 53



Farmacia Verbano

Minusio

Via San Gottardo 80a
Tel. 091 743 15 58

Mendrisiotto



Farmacia del Corso

Chiasso

Piazza Bernasconi 5
Tel. 091 683 69 21



Farmacia San Gottardo

Chiasso

Corso San Gottardo 11
Tel. 091 682 86 77



Farmacia Giardino

Coldrerio

Via Mercole 6
Tel. 091 646 94 64



Farmacia 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

spazio agenda

756 fortunati vincitori del concorso Calendario Spazio Salute 2015

Farmacia Aeroporto, Agno

Buono viaggio:

Ferretti Giusi, Via Bonere 20, 6997 Sessa

Altri premi:

Rondina Flora, Via Cassinone 6, 6997 Sessa
Comisetti Francesca, 6998 Terzine
Calderari Brunella, Nuova Barico 6, 6989 Purasca
Coccia Tosca, Campo lungo 9, 6935 Bosco Luganese
Bernasconi Alda, Via Strecia 8, 6919 Carabietta
Boffa Odette, Via Regina 152, 6982 Agno
Bernasconi Luca, Via Giacomo Rusca 5, 6982 Agno
Rohrer Clelia, 6933 Muzzano
Almieri Anna Maria, Via Martelli 16, 6987 Caslano
Luvini Esterina, Via Paladina, 6984 Pura
Castelli Nadia, Via la Barca 39, 6934 Bioggio
Salis Carmen, 6990 Cassina d'Agno
Mattei Jolanda, Via Ponte Vecchio 14, 6882 Agno
Joos Roberto, Via Madrallo 4, 6986 Miglieglia
Frangioni Giuseppe, Contrada S. Marco 42, 6982 Agno
Donizzetti Daniela, Via Fiume 17, 6983 Magliaso
Landoni Paola, Via Rosée 11, 6987 Caslano
Zulliger Alice, Collina d'Oro 40, 6926 Montagnola
Mossi Serenella, CP 59, 6963 Pregassona
Baroni Enzo, 6936 Cademario
Casarelli Luida, Via Cimo 14, 6992 Cimo
Jardini-Luminati Flaviana, Via Mimosa 21, 6987 Caslano
Stridi Brunella, Via Persico 12, 6998 Monteggio
Collura Giuseppe, Prumè, 6994 Aranno
Ghisi Angela, Nuova Barico 14, 6989 Purasca
Lombardini Daniela, Via Cantonale 56, 6992 Vernate

Farmacia Bianda, Brissago

Buono viaggio:

Gambetta Riina, Via Gerusalemme, 6614 Brissago

Altri premi:

Branca Pia, Via Riasco, 6614 Brissago
Prato Alda, Via Gerusalemme 1, 6614 Brissago
Branca Mariuccia, Nevedone Casa La Barca, 6614 Brissago
Rosca Joan, Via Costa di Mezzo 94, 6614 Brissago
Repetti Bui Dana, Porta 2, 6614 Brissago
Clemente Luigino, Via Leoncavallo 3, 6614 Brissago
Pasini Marie-Jo, Via Signor in croce 18, 6612 Ascona
Subotic Slavica, Via Leoncavallo 11, 6614 Brissago
Bazzana Oliver, 6614 Brissago
Chiappini Maria Rosa, 6614 Brissago
Pellanda Sandra, Via Fransiolo 3, 6614 Brissago
Graf Paola, Incella 24, 6614 Brissago
Branca Olga, Via Leoncavallo 7, 6614 Brissago
Terzi Monica, Via ai Ciossi 6, 6616 Losone
Pantellini Manuela, 6614 Brissago
Ferrari Dante, Via Costa di Dentro 6, 6614 Brissago
Dellamora Pia, Via S.Monte 2, 6614 Brissago
Khan Luciana, Rossorino, 6614 Brissago
Calabrò Antonio, Costa di Fuori 2, 6614 Brissago
Marcacci Rosmarie, Noveledo, 6614 Brissago
Demarta Chiara, Via Leoncavallo 74, 6614 Brissago
Marti-Friedli Beatrice, Sentiero Mozzana 1, 6614 Brissago
Cagna Renato, Via Costa di Fuori 96, 6614 Brissago
Lamberti Elfo, Via Nosetto 13, 6622 Ronco s'Ascona
Ceppi Graziella, Via Mozzana 17, 6614 Brissago
Pozzi Carlo, Via Pioda 34, 6600 Locarno

Farmacia Serfontana, Morbio Inferiore

Buono viaggio:

Ortelli Luisa, Via ai Piazz 17, 6837 Caneggio

Altri premi:

Cinesi Marco, Via Pascuritt 4, 6834 Morbio Inferiore
Poloni Monica, Via ai Doss 1F, 6883 Novazzano
Ticozzi Lisa, 6835 Morbio Superiore
Abbondio Valerio, Via Lecch 38, 6835 Morbio Superiore
Van Olst Nadia, Via Bernasconi 28, 6853 Ligornetto
Crivelli Francesca, Strada Regina 33, 6828 Balerna
Ortelli Barbara, Via Lecch 38, Morbio Superiore
Derigo Marilena, Via Ghitello 4, 6834 Morbio Inferiore
Marioni Augusto, Via Corti 24B, 6828 Balerna
Fontana Lucia, Via alle Corti 27, 6873 Corteglia
Zanini Manuela, Via Canova 22, 6852 Genestrerio
Incalza Loredana, Via San Gottardo 67, 6828 Balerna
Fontana Antonietta, Via dei Gelsi 15, 6826 Riva San Vitale
Rezzonico Maria Adele, Via Mulino Nuovo 25, 6862 Rancate
Arrigo Sandra, Via Dossello 3A, 6877 Coldrerio
Lopes Vidal Sara, Via Balbio 17, 6834 Morbio Inferiore
Coduri Antonietta, Via Montalbano 21, 6855 Stabio
Bellini Luciano, Via Sottobio 12C, 6828 Balerna
Albisetti Neva, Via Ghitello 6, 6834 Morbio Inferiore
Agustoni Maria Teresa, Via Ca da Doss, 6839 Sagno
Frigerio Augusta Strecia da la Mora 5, 6821 Rovio
Capoferri Deborah, Via Cereda 26, 6883 Novazzano
Buholzer Ursula, Via Luveve 16, 6855 Stabio
Cacciabue Domenica, Via Pascuritt 2, 6834 Morbio Inferiore
Alari Maria Adele, Via Guisan 20, 6828 Balerna
Chiappero Marisa, Via Barözz 10, 6863 Besazio

Farmacia Sant'Antonio, Bissone

Buono viaggio:

Sassella Antonio, Vicolo del Tiglio 1, 6817 Maroggia

Altri premi:

Boffa Cattaneo Erminia, c/o Brenni E., 6818 Melano
Pagnamenta Edgardo, 6822 Arogno
Pasquillo Daniele, Via al Doyro 20, 6815 Melide
Milani Remo, Via al lago 21, 6823 Pugnana
Bernasconi Sandro, Via Cavour 2, 6911 Campione d'Italia
Colombo Sandra, Piazza Borromini 19, 6816 Bissone
Bassi Attilio, Strada da Röv 2, 6822 Arogno
Moresi Fiorenza, Via San Nicolao 6, 6816 Bissone
Gaggini Luigina, Via Mazzetti 3, 6816 Bissone
Medici Renata, Via Arogno 10A, 6816 Bissone
D'Aloia Madeleine, Via San Felice 6, 6821 Rovio
Scapin Tatiana, Via alla Costa 32, 6821 Rovio
Pfister Frieda, Via Collina 24, 6816 Bissone
Massabò Anna Rosa, Via Campione 31, 6816 Bissone
Brunner Romy, Via ai Monti 78, 6828 Balerna
Falconi Annamaria, Via delle Albe 2, 6911 Campione d'Italia
Sala Jurgita, 6822 Arogno
Negri Massimo, Via Gardiscia 2, 6821 Rovio
Cairoli Osvaldo, Via Maroggia 7, 6816 Bissone
Martinelli Isabella, Piazza Indipendenza 1, 6911 Campione d'Italia
Prosperi Mario, 6822 Arogno
Taroni Noris, Via S. Nicola 1, 6816 Bissone
Reiter Letizia, 6822 Arogno
Cannistra Karin, Via Campione 54, 6816 Bissone
Locatelli Pia, Via Campione 14, 6816 Bissone
Bernasconi Gianmarco, Vicolo del Tiglio 3, Maroggia

Farmacia Varini, Locarno

Buono viaggio:

Garbani Nerini Beatrice, Via R.Simen 45, 6648 Minusio

Altri premi:

Palak Maddalena, 6692 Brontallo
Giottonini Pia, Via Gaggiolo 17, 6596 Gordola
Brusa Magda, Lungolago 8, 6600 Locarno
Bieri Otto, Via Canevascini 8, 6600 Locarno
Scaglia Ezio, Via San Jorio, 6600 Locarno
Rubini Loredana, Via Cattori 5, 6600 Locarno
Morgantini Lauretta, 6661 Loco
Conca Margrit, Via R. Simen 60, 6648 Minusio
Purpura Angelo, Via Locarno 66, 6616 Losone
Balbina Maria Rosaria, Via alla Peschiera 3, 6600 Locarno
Delgrosso Rosanna, 6672 Gordevio
Dionisio Vittorio, Via Canevascini 4, 6600 Locarno
Studer Jeanette, Vicolo Vertadello 4, 6648 Minusio
Mathyer Tina, Vicolo dei Foghitt 2, 6614 Brissago
Ruggieri Elena, Via F. Bellerini 5B, 6600 Locarno
Schubert Bruna, 6670 Avegno
Cavalli Ornella, Via Franzoni 57, 6600 Solduno
Pasini Cheyenne, Via della Pace 3, 6600 Locarno
Balestra Romeo, Via San Jorio 26, 6600 Locarno
Dolci Lucia, Via Giardino 4, 6598 Tenero
Pasteris Nives, Via Moderna 11, 6512 Giubiasco
Gut Irene, Via Romero 11, 6600 Locarno
Guerini Daniela, Via Restina 36, 6616 Losone
Ladra Manuela, Via alle Vigne 28A, 6600 Locarno
Minogio Sabrina, Via A. Nessi 40B, 6600 Locarno
Erb Gabiella, Sentiero Roncaccio 15, 6605 Locarno Monti

Farmacia Internazionale, Lugano

Buono viaggio:

Pessina Marisa, Via Nosedà 8, 6977 Ruvigliana

Altri premi:

Kruezi Melissa, Via alla Campagna 10, 6900 Lugano
Berisha Elvis, Via Cantonale 4, 6928 Manno
Soldini Donatella, Via S. Carlo 25, 6932 Breganzona
Balmelli Domenico, Via Verdello 7, 6948 Porza
Orsi Alessandro, Via Coremmo 6, 6900 Lugano
Coletto Gino, Via Vanoni 1, 6900 Lugano
Verdiani Diana, Via Pedemonte 15, 6900 Viganello
Guidetti Lavinia, Via Moncucchetto 21, 6900 Lugano
Leverato-Martignoni Anna, Via San Siro 15, 6962 Viganello
Quadranti Eliana, Via San Gottardo 20A, 6900 Lugano
Becchi Gherardo, Via Guisan 21, 6900 Massagno
Valentino Vanessa, Via Ciani 5, 6900 Lugano
Tenca Dalina, Via Morena 4, 6900 Massagno
Keller Susanna, Via Campagnetta, 6926 Montagnola
Camnasio Patrizia, Via Campagna 19, 6952 Canobbio
Dibenedetto Astrid, Via Centro Sportivo 5, 6946 Ponte Capriasca
Barbaro Natalina, Via Maggio 53, 6900 Lugano
Bastianelli Cesarina, Via Beltramina 18A, 6900 Lugano
Reich Helga, 6900 Massagno
Beffa-Strozzi Mirella, Via S. Balestra 15A, 6900 Lugano
Keller Oliver, Via Vergio 5, 6932 Breganzona
Cassai Maria, Via Brentani 13, 6900 Lugano
Panzeri Loredana, Via Buffi 1, 6900 Lugano
Steger Silvana, Via Mattro, 6943 Vezia
Antonigni Armando, Via Lucino 13, 6932 Breganzona
Vogt Graziella, Via Clemente Maraini 9, 6900 Lugano

Farmacia San Gottardo, Chiasso

Buono viaggio:

Pagani Paola, Via Cattaneo 6, 6830 Chiasso

Altri premi:

Locatelli Claudio, Via Rime 34, 6850 Mendrisio
Micheli Gianluca, Via Vignaberra 5, 6877 Coldrerio
Pivelli Ferdinando, Via Bassora 17, 6834 Morbio Inferiore
Emichi-Costa Giuseppe, Via G. Albertolli 6, 6830 Chiasso
Brenna Marinella, Via in Cozz, 6810 Isone
Mapelli Antonella, Via Campagna 21, 6832 Sesegio
Cantarini Irene, Via al Pero 21B, 6852 Genestrerio
Sala Giovanna, Via ai Crotti 3, 6830 Chiasso
Ianri Vincenzo, Via degli Albricci 7, 6830 Chiasso
Allio Jacopo, Via Salvioni 6, 6862 Rancate
Coreggioli Ettore, Via Nuree 13, 6874 Castel San Pietro
Dubini Monica, Corso San Gottardo 19, 6830 Chiasso
Carletti Gabriele, Via alle Cascini 5B, 6834 Morbio Inferiore
Pedetti Graziano, Viale Manzoni 8C, 6830 Chiasso
Ruberto Stefania, Viale Puccini 4B, 6830 Chiasso
Bernasconi Carla, Via Vacallo 7C, 6834 Morbio Inferiore
Bernasconi Margherita, Via al Pero, 6852 Genestrerio
Villoresi Daniela, Via Francini 10C, 6834 Morbio Inferiore
Calderari Bruno, Via al Poggio, 6874 Castel San Pietro
Trazzi Enzo, Via Soldini 36, 6830 Chiasso
Gabaglio Rita, Via Stoppa 4, 6830 Chiasso
Boghi Giacoma, Via Odescalchi 14, 6830 Chiasso
Micheli Prospero, Via Bossi 29, 6830 Chiasso
Nosedà Giampiero, Via Albertolli 6, 6830 Chiasso
Nigro Maria, Via Odescalchi 14, 6830 Chiasso
Calvaruso Vittorio, Viale Manzoni 8A, 6830 Chiasso

Farmacia Gracia, Grancia

Buono viaggio:

Cordasco Valeria, Strada da l'Ort 13, 6915 Pambio Noranco

Altri premi:

Maspoli Marco, Via Barbengo 3, 6917 Barbengo
Vassalli Viviana P., Via Roncone 13, 6927 Agra
Castellotti Ottavia, Via Cantonale 11, 6918 Figino
Voirol-Bilat Georges, Strada Regina 8, 6934 Bioggio
Conti-Moretteri Ester, Residenza Prati Bottà 12A, 6917 Barbengo
Luppi Barbara, CP 6065, 6901 Lugano
Reali Prisca, Res. La Bolla, 6982 Agno
Guerrero Piergiorgio, Via comunale 8, 6916 Grancia
Lucchini Anita, Via Bregaccio 5, 6913 Carabbia
Esposito Pio, Via Cantonale 3, 6918 Figino
Bertoli Adriano, Via alla Cava 17, 6926 Montagnola
Agostoni Paolo, Via al Municipio 24, 6917 Cadempino-Barbengo
Pavan Giancarlo, Via Credee 3, 6926 Montagnola
Rodrigues Lopes Tania, Via Cantonale 26, 6917 Barbengo
Zambelli Assunta, Via San Carlo 19, 6918 Figino
Storni Barbara, Via Cantonale 30, 6918 Figino
Luisoni Sergio, Via H. Hesse 1, 6926 Montagnola
Bari Alessandra, Via al Gaggio 8, 6912 Pazzallo
Coen Elettra, Via Torello 34, 6913 Carabbia
Valentinelli Fiorella, Via Brughette 5A, 6918 Figino
Bottinelli Alda, Via alla Chiesa 7, 6916 Grancia
Mauri Caterina, Corte di Sotto 6, 6917 Barbengo
Anzalone Alexa, Via Campagna 21, 6927 Agra
Franchi Nadia, Via Tassera 5, 6918 Figino
Chiesa Luciana, Via al Sapelli 1, 6925 Gentilino
Jäger Priska, Via alle Brughette 5A, 6918 Figino

Farmacia Centrale, Biasca

Buono viaggio:

Sartore Gabriele, Via Traversa 40, 6527 Lodrino

Altri premi:

Maspero Rosella, Via Lucomagno 125, 6710 Biasca
Rodoni Nastasia, 6710 Biasca
Zanni Athos, Via Pioda 69, 6710 Biasca
Maggini Ivana, Via Pioda 65, 6710 Biasca
Pesenti Vittoria, 6742 Pollegio
Stacchi Angelina, Via Cantonale 214, 6527 Lodrino
Ungar Ruth, A Tecial 4, 6702 Claro
Gianetta Paola, Via G. Rossi 10, 6710 Biasca
Frussetta Marino, Via Lucomagno 105, 6710 Biasca
Granata Amelio, Via Greina 5, 6710 Biasca
Simoni Romana, Via Morinon 3, 6710 Biasca
Soldini Raffaella, Via San Gottardo 236, 6776 Piotta
Panighetti Maria, Via Losanna, 6710 Biasca
Persico Michela, Via al Ponte 34, 6710 Biasca
Righenzi Brunella, Via ai Castagni 8, 6710 Biasca
Tatti Adriana, CP 1060, 6710 Biasca
Colucci Roberta, Via Mondia del Turco 6, 6710 Biasca
Marchetti Lydia, 6705 Cresciano
Guglielmetti Matteo, 6716 Leontica
Vanetti Carla, Via della Pietra 11, 6707 Igrana
Ferrari Elisabetta, Via Borromini 8, 6710 Biasca
Bertolini Ornella, Via Carnögn 10, 6745 Giormico
Lambertini Danila, P. Centrale 2, 6710 Biasca
Caroni Elena, Via O. Rodoni 11, 6710 Biasca
Sconda Concetta, 6710 Biasca
Sassella Mariagrazia, Via Campaccio 87, 6713 Malvaglia

Calendario 2016

con buoni regalo per oltre 100'000 CHF



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

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

Gennaio
Buono
Tisana Sidroga
in collaborazione con 3M



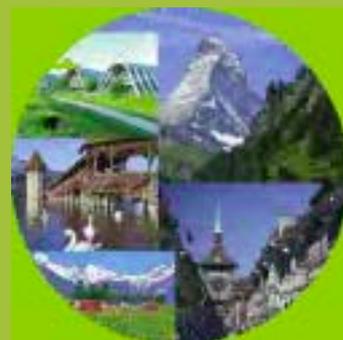
Febbraio
Buono
Gel Doccia Widmer



Marzo
Buono
Colomba pasquale



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



Staccate e consegnate in una farmacia Spazio Salute

2016 gennaio

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

2016 febbraio

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

2016 marzo

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

spazio agenda

Farmacia San Marco, Vezia

Buono viaggio:

Rinaldi Isolina, Via Daldini 6, 6943 Vezia

Altri premi:

Sassi Emma, Via Orti 2, 6944 Cugrella
Pedretti Sandro, 6945 Origlio
Fraschina Silvia, Via ai Pozzi 1, 6930 Bedano
Repich Anna Maria, Via San Gottardo 37, 6943 Vezia
Santoro Cristina, Via Foletti 12, 6900 Massagno
Greco Paola, Via Strecchia 1, 6943 Vezia
Mazza Daniela, Via Daldini 3, 6943 Vezia
David Luciano, 6945 Origlio
Cantoni Nikla, 6949 Comano
Gottardi Luca, Via ai Ronchi 5C, 6943 Vezia
Malatrasi Rosa, Via alla Monda 2, 6943 Vezia
Keller Christian, Via ai Cedri 8, 6943 Vezia
Del Negro Doriano, Via Barberina 7B, 6930 Bedano
Caldesina Delia, Via Marnigo 7, 6943 Vezia
Alvarez Maria, Via Ca' del Caccia 2A, 6943 Vezia
Della Giacomina Flavio, Via Canva 13, 6942 Savosa
Peverelli Ivana, Via alla Campagna 12, 6924 Sorengo
Viola Daniele, Via Ronchetto 17B, 6814 Cadempino
Leardo Agnese, Via Ca' del Caccia 9, 6943 Vezia
Cazzaniga Graziella, Vicolo Antico, 6943 Vezia
De Vecchi Orazio, Via del Sole 10, 6943 Vezia
Campana Rita, Via ai Ronchi 30, 6943 Vezia
Lancuba Giuseppe, Via ai Gelsi 10, 6930 Bedano
Bassi Paola, Via E. Maraini 9B, 6942 Savosa
Rinaldi Laura, Via alla Monda 3, 6943 Vezia
Castagno Rosa, Via San Gottardo 27, 6943 Vezia

Farmacia Ferregutti, Mendrisio

Buono viaggio:

Casanova Paola, Via Lanz 2, 6850 Mendrisio

Altri premi:

Corti Rosa, Via Lanz 15, 6850 Mendrisio
Bernasconi Nada, Via Carlo Pasta 21, 6850 Mendrisio
Fossati Marilena, Via Corta 1, 6872 Salorino
Cavadini Paola, Via Brecc, 6850 Mendrisio
Cereghetti Bruna, Nucleo, 6838 Cabbio
Civati Amelio, Via alla Selva 8, 6873 Corteglia
Poletti Teresina, Via Guisan 9, 6850 Mendrisio
Battiston Annamaria, Via Dunant 15, 6850 Mendrisio
Del Bosco Luigi, 6872 Somazzo
Ciminnella Antonina, Via Vela 18, 6850 Mendrisio
Rieder Maya, Via L. Piffaretti 5A, 6853 Ligonetto
Coste Renata, Vicolo Selvetta 2C, 6850 Mendrisio
Mazzola Flavia, Via Rinaldi 7, 6864 Arzo
Medici Giuseppe, Via Turconi 18, 6850 Mendrisio
Arcioni Masha, Via Vela 22, 6850 Mendrisio
Mazzolini Piergiulio, Via Industria 23, 6850 Mendrisio
Livi Ornella, Via E. Dunant 15, 6850 Mendrisio
Catanzariti Paola, Via Pollini 6, 6850 Mendrisio
Savarin Maria Pia, Via Lecch 14, 6862 Rancate
Piatti Flavia, CP 91, 6852 Genestriero
Valli Tela Rosaria, Via C. Maderno 11, 6825 Capolago
Grossi Diego, Via Campagna 6, 6874 Castel San Pietro
Curti Luciana, Via San Martino 3, 6850 Mendrisio
Cremorini-Betto Sonia, Vicolo Bena 4F, 6850 Mendrisio
Guanzioroli Giuliana, Via C. Pasta 8B, 6850 Mendrisio
Musto Lores, Via E. Guisan 9, 6850 Mendrisio

Farmacia Breganzona, Breganzona

Buono viaggio:

Chirico Giuseppina, Via Lucino 8, 6932 Breganzona

Altri premi:

Fraschina Margherita, Stabile Halima 2, 6954 Sala Capriasca
Rossi Giuliano, Via Lugano 2G, 6924 Sorengo
Iorio Barbara, Via Vergio 27, 6932 Breganzona
Rudisi Neda, Via Cadepiano 2, 6917 Barbengo
Galimberti Nicoletta, Via Cremonese 17, 6924 Sorengo
Milani Graziella, Via Besso 59, 6900 Lugano
Barletto Maria, Via Lucino 7, 6932 Breganzona
Morresi Benedetta, Via Valle Maggiore 12, 6934 Bioggio
Londino Filomena, Via Vergio 24, 6932 Breganzona
Corti Lisa, Via G. Guisan 15, 6900 Massagno
Pellegrini Carmen, Via Camara 34, 6932 Breganzona
Fioadelli Maria, Via Vergio, 6932 Breganzona
Bertini Luigi, Via Cortivallo 18, 6900 Lugano
Tettamanti Claudia, Via Lucino 13, 6932 Breganzona
Senkal-Chamoun Andira, Via Moretto 4, 6924 Sorengo
Valeri Tatiana, Via Sole 31, 6942 Savosa
Ferrari Francesca, Via Vergio 35, 6932 Breganzona
Guerini Liliana, Via Prada 13, 6932 Breganzona
Lafranchi Lucia, Riva Paradiso 4, 6900 Paradiso
Arma Manuela, Str. Ventea 14, 6966 Villa Luganese
Tschui Gisela, Via Rovere 9, 6932 Breganzona
Pellegrini Maria Grazia, Via Dunant 12, 6900 Massagno
Isella Brunella, Via Motta 72, 6900 Massagno
Emanuel Marilena, Via Camara 22, 6932 Breganzona
Cavargna Simone, Via Luvelina 4, 6943 Vezia
Beti Francesca, Via Camara 56, 6932 Breganzona

Farmacia Tosi, Gravesano

Buono viaggio:

Sestito Maria Teresa, Via Cantonale 22, 6814 Lamone

Altri premi:

Rota Mafalda, Via Vignascia, 6807 Taverne
Ammon Federico, Via ai Gelsi 7B, 6930 Bedano
Donati Maura, Via Comagno, 6947 Vaglio
Bizzozzero Angela, Via Campo Nuovo 6, 6929 Gravesano
Grasso Giovanna, Via Vallone 11, 6929 Gravesano
Ceppi Rosanna, Via Bruga 8, 6814 Lamone
Bernasconi Nadia, Via ai Boschetti 14, 6928 Manno
Gatti Anna, Strada Regina 22, 6928 Manno
Castrogianni-Grignoli Stefano, Via Girella 27, 6814 Lamone
Ranzoni Elio, 6939 Arosio
Poltera Jurg, 6930 Bedano
Cassis Giada, Salita Matteredo 8, 6929 Gravesano
Crivelli Franca, Ronchetto, 6814 Cadempino
Omassoli Marie Chantal, Via San Gottardo 86, 6900 Massagno
Pescia Manforte Paola, Via Cruisc, 6986 Novaggio
Barca Silvana, Via Camponovo 7, 6929 Gravesano
Cantoni Nicola, Bagnada, 6939 Mugena
Rossi Gabutti Mirta, Via Grumo 20, 6938 Manno
Rossinelli Mario, Via Cantonale 9, 6929 Gravesano
Casarelli Rosangela, Via Istituto Rusca 5, 6929 Gravesano
Giandini Bruno, Via Gruno 22, 6928 Manno
Rubino Giacomo, Via ai Ger 7, 6807 Taverne
Bernasconi Antonella, Terre di Sopra, 6939 Arosio
Bernasconi Enrico, 6938 Fescoggia
Mezzi Fernando, Casa Drago, 6807 Taverne
Bettera Carmen, Via Volpe, 6807 Taverne

Farmacia Cattaneo, Lugano

Buono viaggio:

Petrini Nicoletta, Strecia di Camper 7, 6949 Comano

Altri premi:

Labocchetta Giuseppe, Via A. Baroffio 6, 6900 Lugano
Sibilla Maurizio, Piazza Dra Stazion 4, 6967 Dino
Mercollari Rita, Fontana Vecchia, 6938 Vezio
Toniole Monica, Via al Castello, 6964 Davesco-Soragno
Lorenzetti Lara, 6986 Curio
Pinzaroli Claudia, Monte Carmen 2, 6900 Lugano
Kessler Michele, Via Pradello 8, 6934 Bioggio
Von Bergen Ursula, Via Gola di Lago 16, 6950 Tesserete
Fontanari Assunta, Via Fontana 1B, 6900 Lugano
Jeger Stefano, Via Massagno 25, 6977 Ruvigliana
Jacobellis Teresa, Via Industria 12, 6963 Pregassona
Martinelli Carolina, Via al Dosso 6, 6934 Morbio Inferiore
Tamburini Marusca, 6965 Cadro
Foletta Gisella, Via Guggirolo 1, 6962 Viganello
Rodigari Alberto, 6986 Novaggio
Fonti Davide, 6986 Curio
Staffieri Margherita, Via dei Portici 4, 6933 Muzzano
Botta Isabella, Via A. Torricelli 39A, 6900 Lugano
Dill Ivana, Via Massagno 15, 6900 Massagno
Bernasconi Sonia, Via Tesserete 45, 6900 Massagno
Paganì Katy, Via Longhena 5, 6900 Lugano
Mina Renata, Strada Prof. Isella 7, 6922 Morcote
Masnata Germana Salita Carlo Bossoli 8, 6900 Lugano
Zen Fernanda, Via Motta 72, 6900 Massagno
Modenini Giuseppe, Via Camara 20, 6932 Breganzona
Lepori Francesca, Via alle Vigne 10, 6963 Pregassona

Farmacia Cugini, Giubiasco

Buono viaggio:

Mocchi Roberta, Via in di Campagn 21B, 6528 Camorino

Altri premi:

Sonzogni Patrizia, Via Arla 11C, 6528 Camorino
Masdonati Igea, Via Stazione 7, 6512 Giubiasco
Petrino Anna, Via Ferradina 2A, 6512 Giubiasco
Antonini Casari Francesca, Al Monestri, 6702 Claro
Mancuso Corrada, Via Campagna 8, 6512 Giubiasco
Ramsauer Patrizia, Contrada Cima Piazza 3, 6512 Giubiasco
Mazza Sergio, CP 1033, 6512 Giubiasco
Antagnoli Assunta, Via Col Rusconi 6, 6512 Giubiasco
Bianchi Brenno, Stradavecchia, 6582 Pianezzo
Lafranchi Lorenza, Via del Bagio 14, 6512 Giubiasco
Mazzoleni Marilena, Via Berta 22, 6512 Giubiasco
Zanetti Alida, Via S. Jorio 3, 6512 Giubiasco
Lasia Fabrizio, Via Sottocentrale 9, 6512 Giubiasco
Rossi Marina, Via Gaggio 6, 6592 Sant'Antonino
Mozzini Elmo, CP 235, 6528 Camorino
La Puma Giovanna, Via in Busciriana 8A, 6528 Camorino
Dal Cerro Tiziano, Via B. Bertoni 6, 6500 Bellinzona
Crotta Giorgio, Via del piano 13C, 6512 Giubiasco
Martini Daniela, Piazza Grande 89, 6512 Giubiasco
Rosamilia Elia, CP 111, 6514 Sementina
Felice Iris, Via Camana 19, 6512 Giubiasco
Zarro Liliana, Via Ressiga 12B, 6512 Giubiasco
Pirrolli Silvano, Via Borghetto 11, 6512 Giubiasco
Scherini Claudia, Viale 1814, 6512 Giubiasco
Berta Franco, Via Sartori 19, 6512 Giubiasco
Giordani Erminia, Via Bellinzona 4, 6512 Giubiasco

Farmacia Federale, Massagno

Buono viaggio:

Antognoli Abele, Via Daldini 5, 6943 Vezia

Altri premi:

Nodari Clara, Via Selva 8, 6900 Massagno
Giamboni Milena, Via Gerso 19, 6900 Lugano
Morelli Claudia, Via ai Alici 3, 6930 Bedano
Foletti Marco, Via al Castagneto 9, 6900 Massagno
Poretti Diana, Via Tavernola 5, 6949 Comano
Friedli Fabiana, Via Solaro 13, 6900 Massagno

Miletic Marija, Gradinata Corogno 2, 6900 Massagno
Brignoni Rita, Via Privata Campagna 8, 6900 Massagno
Ghioldi Giovanni, Sentiero Vinorum 5, 6900 Massagno
Meier Vittorio, Via Prada 14, 6942 Savosa
Butti Michela, Via Tesserete 41, 6900 Massagno
Vanetta Prisca, Via H. Dunant 7, 6900 Massagno
Dick Liliana, Via San Martino 21, 6943 Vezia
Ponti Daniela, Via Vergio 31, 6932 Breganzona
Belloni Marina, Via Noseda 3, 6900 Massagno
Francini Leyda, Via Stabile 14, 6900 Lugano
Rezzonico Camilla, Via G. Guisan 7, 6900 Massagno
Clericetti Lucia, Via Motta 68, 6900 Massagno
Baggi Luciana, Via Campo Marzio 11, 6900 Lugano-Cassarate
Alloï Ada, 6950 Tesserete
Moro Palmira, Via San Gottardo 78, 6900 Massagno
Silke Martin, Via Sione 10, 6900 Massagno
Ghisletta Manuela, Da Scima 2, 6968 Camorino
Scalena Susy, Via Mater 10, 6948 Porza
Della Giovanna Antonia, Sentiero Vinorum 3, 6900 Massagno
Mazza Graziano, Via Martignoni 4, 6900 Massagno

Farmacia Malcantonese, Ponte Tresa

Buono viaggio:

Cerini Annamaria, Strada Regina 14, 6987 Caslano

Altri premi:

Vicari Erna, Via delle Scuole 12, 6988 Ponte Tresa
Balestrieri Piero, Via Broglio 4, 6997 Sessa
Fraccaso Giuliana, Via Rosee 11, 6987 Caslano
Isella Alberto, Via Barca 29, 6934 Bioggio
Ravelli Enrica, 6997 Sessa
Scola Nadia, Via Prati Botta 12A, 6917 Barbengo
Riva Sandrina, Via Castelletto 1, 6924 Sorengo
Alfini Giuseppe, Via Vergio 32, 6932 Breganzona
Baiaudi Clara, 6988 Ponte Tresa
Lotto Nadia, Via Belgine 4, 6997 Sessa
Tarchini Noel, Casa Palma, 6989 Purasca
Boschetti Gino, Lungo Tresa 20, 6988 Ponte Tresa
Grasso Concetta, Casa Miramonti, 6984 Pura
Galli Marinka, Via Nosciore 125, 6995 Molinazzo di Monteggio
Bernasconi Sami, Piazzale Stazione 2, 6988 Ponte Tresa
Balzaretti Sergio, 6997 Sessa
Bertelli Rosita, Termine Nucleo 10, 6998 Termine
Ruspini Mara, Purasca Inferiore 30, 6989 Purasca
Meyer Franco, 6946 Ponte Capriasca
Bianchi Roswitha, Costa-Via Miniera 18, 6997 Sessa
Iacovacci Rita, Vivolo Vecchio 2, 6988 Ponte Tresa
Arnold Raffaella, 6988 Ponte Tresa
Paris Maria, Nucleo 26, 6980 Castelrotto
Baiaudi Franco, Via Fiume 28G, 6983 Magliaso
Brandenberg Patrizia, Via Castellaccio 48, 6983 Magliaso
Keller Verena, 6997 Sessa

Farmacia di Besso, Besso

Buono viaggio:

Lepori Simona, Contrada Boico 5, 6934 Bioggio

Altri premi:

Cerbone Elena, Via al Molino 4, 6926 Montagnola
Rinaldi Samantha, Via Soldino 19, 6900 Lugano
Conti Francesca, Via Cortivallo 10, 6900 Lugano
Balmelli Augusta, Via al Nido 11, 6900 Lugano
Reck Daniel, Via Besso 19, 6900 Lugano
Righetti Luisa, 6953 Lugaggia
Vigilini Roberta, Via Canevascini 1, 6900 Lugano
Muggiasca Renée, Via Besso 35, 6900 Lugano
Picco Elena, Via al Ponte 9, 6900 Massagno
Marinello Simone, Via Loegh 3, 6984 Pura
Cerrotti Loreta, Via Emilio Rava 7, 6962 Viganello
Scimè Aldina, Via Cortivallo 19, 6900 Lugano
Togetti Karin, Via Cortivallo 19, 6900 Lugano
Feigenwinter Evelyne, Via Cortivallo 10A, 6900 Lugano
Roncoroni Elena, Via Canevascini 6, 6900 Lugano
Gabbalo Olga, Via Cortivallo 3A, 6900 Lugano
Cremona Alberto, 6984 Pura
Bionca Patrizia, Via Monucco 33, 6900 Lugano
Sclarioni Mario, Via Guisan 19, 6900 Massagno
Bianchi Elvezia, Via H. Dunant 13, 6900 Massagno
Piona Rossella, Via al Nido 8, 6900 Lugano
Panzer Ursula, Via Monucco 33, 6900 Lugano
Allegretti Noris, Via Lugano 2H, 6924 Sorengo
Sassi Candy, Via Ceresio 5, 6963 Pregassona
Erba Franca, Via Sorengo 8, 6900 Lugano
Castelnuovo Bruna, Via Soldino 11, 6900 Lugano

Farmacia Verbano, Minusio

Buono viaggio:

Dazio Andrea, Via Municipio 11, 6600 Muralto

Altri premi:

Giacomelli Giulia, Via Delta 19, 6612 Ascona
Zappella Bruno, Via del Sole 51, 6600 Muralto
Dellatorre Mariella, Via ala Cava dal Morin 2, 6702 Claro
Dolcetti Caterina, Via Motta 19A, 6648 Minusio
Schuler Anna, Via Mezzaro 8, 6648 Minusio
Gaurila Valentina, Via Verbano 18, 6648 Minusio
Giuliani Giuseppe, Via al Pascolo 5A, 6612 Ascona
Dagani Roberto, Via Scuole 1, 6596 Gordola
Tamburlin Nadia, Via Remorino 6, 6648 Minusio
Selmonini Anna, Via Verbano 11, 6648 Minusio
Fresta Cinthya, Via Solaria, 6648 Minusio
Monterosso Adalberto, Via Simen 45A, 6648 Minusio
Giacometti Pina, Via Rivapiana 52, 6648 Minusio
Leoni Claudia, Via San Gottardo 80A 6648 Minusio
De Taddeo Alma, Via Contra 152, 6645 Brione s/Minusio
Marra Remo, Via Taverne 7, 6632 Vogorno

Cadloni Aldina, Via Rotundo 2, 6612 Ascona
Maney Jordanco, Via San Gottardo 138, 6648 Minusio
Bonato Mercedes, Via dei Paoli 9, 6648 Minusio
Cortelazzi Angelo, Via Mezzaro 16, 6648 Minusio
Künzi Beatrice, Via Francesca 98, 6598 Tenero
Debernardi Mattia, Via Cadogno 12, 6648 Minusio
Coiro Nario, Via Francesca 69, 6596 Gordola
Miotto Morena, Via Contra 146, 6645 Brione s/Minusio
Cavalli Rita, Via San Gottardo 134, 6648 Minusio
Tamburini Giuseppina, Via San Gottardo 96, 6648 Minusio

Farmacia Internazionale, Melide

Buono viaggio:

Evans Jacqueline, Cantine di Cima 28, 6815 Melide

Altri premi:

Stojanovic Dusan, 6815 Melide
Vananti Ivano, Via al Doyro 1A, 6815 Melide
Martino Miriam, Via Motta 20, 6815 Melide
Boffa Alessandra, Via Doyro 7, 6815 Melide
Panelli Lina, Via Pocobelli 16, 6815 Melide
Milani Pace, 6822 Arogno
Jasinska Monika, Via Pocobelli 16, 6815 Melide
Inverno Luis, Via alla Piana 12, 6815 Melide
Meissen Elena, Via Scalinata 9, 6922 Morcote
Esposito Liliانا, Via alla Piana 26, 6815 Melide
Mastrosimone Epifanio, Via alla Piana 28, 6815 Melide
Ghisletta Marie Jeanne, Via Isidoro Bianchi 8, 6911 Campione d'Italia
Contarin Angela, 6816 Bissone
Rossi Bea, CP 102, 6822 Arogno
Casellini Martine, Nucleo 2, 6823 Pugnena
Ricci Marco, Via alle Cantine Cima 16, 6815 Melide
Masciari Angelo, Cond. Verdelayo, 6817 Maroggia
Mombelli Giordano, Via Pocobelli 1, 6815 Melide
Romano Alessia, Via Campione 56, 6816 Bissone
Wagner Edith, Cantine di Cima 28, 6815 Melide
Chiesa Massimo, Piazza Borromini 1, 6816 Bissone
Tami Fernanda, Via Canova 5, 6822 Arogno
Riva Cornelia, Via al Doyro 25, 6815 Melide
Zanotta Luca, Via Rodari 7, 6817 Maroggia
Mentapti Franco, Via la Vigna 4, 6822 Arogno
Cipelli Brunella, Lungolago Motta 22, 6815 Melide

Farmacia San Lorenzo, Losone

Buono viaggio:

Costa Ada, Via ai Ciossi 7B, 6616 Losone

Altri premi:

Trapletti Mario, 6656 Golino
Falconi Emma, Via Trisnera 40, 6616 Losone
Lodetti Jannine, Via la Parè 12, 6616 Losone
Von Der Phalen Mariangela, Via ai Ciossi 14, 6616 Losone
Gaiardelli Cinzia, 6656 Golino
Felice Francesco, Via Barchee 10, 6616 Losone
Pedrotta Adriana, Vicolo dei Tigli 7, 6616 Losone
Braguglia Fabio, Via Cantonale, 6672 Gordevio
Fornera-Kurer Brigitta, Via San Materno 32, 6616 Losone
Sasselli Chantal, Salita degli Orti, 6616 Losone
Franceschini-Lanini Alvisè, Via Eco 13, 6644 Orselina
Jelmolini Grazia, Via Madonna della Fontana 10, 6616 Losone
Radman Qavo, Via Locarno 62, 6616 Losone
Zarri Marisa, Via Cantonale 22, 6672 Gordevio
Tomamichel Sisto, Via Casa del Frate 19, 6616 Losone
Pantini Marisa, 6659 Camedo
Noembrini Arturo, Via ai Molini 3, 6616 Losone
Teixeira Joaquim, Via F. Caponelli 15, 6600 Solduno
Ghiggi Kern Monika, Vicolo Motto 7, 6616 Losone
Huwylter Esther, Via Balzago 4, 6616 Losone
Sasselli Carlo, Via Municipio 24, 6616 Losone
Geno Fabio, CP 259, 6604 Locarno-Solduno
Ferri Miriam, Via Barchee 2A, 6616 Losone
Dolci Massimiliano, Via Sottocchia 18B, 6616 Losone
Allievi Irma, Via Migione 45, 6616 Losone
Lanini Claudia, Via Eco 13, 6644 Orselina

Farmacia Santa Chiara, Vacallo

Buono viaggio:

Trombetta Romano, Via Vignole, 6833 Vacallo

Altri premi:

Pifferi Dales, Via Stefano Franscini 13, 6833 Vacallo
Corti Mary, Via Vignola 14A, 6833 Vacallo
Fiarni Ivano, 6833 Vacallo
Luraschi Marinella, Via Bassora 15, 6834 Morbio Inferiore
Chiesa Claudio, Via Francesco Chiesa 10, 6833 Vacallo
Galli Marco, Via Franscini 18, 6833 Vacallo
Bellini Fermo, Via Concabella 6, 6833 Vacallo
Tagliabue Giuseppe, Via General Guisan 4, 6833 Vacallo
Fasana Paola, 6834 Morbio Inferiore
Galli Luana, Via Loco 5, 6833 Vacallo
Notaro Ugo, Via PF Chiesa, 6833 Vacallo
Weber Walter, Viale Serfontana 4B, Morbio Inferiore
Benzoni Marisa, Via al Poggio 11, 6833 Vacallo
Plata Dolores, Via Piotti 6, 6833 Vacallo
Poretti Rosalinda, Via Lischèe 1, 6834 Morbio Inferiore
Enzler Margrit, Via Pizzamiglio 21B, 6833 Vacallo
Cavadini Livia, Via Mercole 2, 6833 Vacallo
Iocchi Augusto, Via Vela 58, 6834 Morbio Inferiore
Fasana Daniela, Via Prada 18, 6828 Balerna
Sorbi Roberto, Via dei Larici 7, 6833 Vacallo
Piccioni Fausta, Via Pizzamiglio 18, 6833 Vacallo
Tettamanti Paola, Via Guisan 2, 6833 Vacallo
Lanzi Virginia, Via Mercole 2, 6833 Vacallo
Galimberti Mario, Via Fornasette 3A, 6833 Vacallo
Perucchi Mirta, Via San Martino 11, 6833 Vacallo
Cameroni Paola, Via ai saleggi 14, 6834 Morbio Inferiore

Farmacia del Parco, Lugano

Buono viaggio:

Palladino Rimbaldi Giuseppina, Viale Cattaneo 11, 6900 Lugano

Altri premi:

Orsingher Giancarlo, Via Fiume 17, 6983 Magliaso
Copis Renata, Via alla Roggia 5, 6962 Viganello
Marafante Matteo, 6933 Muzzano
Norghauer Giada, Casa 80, 6967 Dino
Cotti Olga, Via Maggio, 6900 Lugano
Agostoni Marilena, Via Maggio 18, 6900 Lugano
Meira Margarida, Viale Cattaneo 25, 6900 Lugano
Debernardi Valerie, Via Roncaccio 9, 6913 Carabbia
Pollini Paola, Via Baffi 10, 6900 Lugano
Travella Angelo, Via Lambertenghi 8, 6900 Lugano
Riva Jan, Via Arbosvello 4, 6946 Ponte Capriasca
De Marzi Dominga, Via del Tiglio 6, 6900 Cassarate
Gerosa Maria, Via A. Volta 3, 6900 Lugano
Muschetti Armanda, 6986 Novaggio
Pietrasanta Helda, Contrada dei Bigatti 9, 6913 Carabbia
Debernardi Elena, Via Roncaccio 10, 6913 Carabbia
Gambazzi Dino, 6939 Arosio
Spotti Christian, Strada dell'ort 33, 6915 Pambio Noranco
Botta Armando, Via Canevascini 8, 6900 Lugano
Casetto Elena, Via Pico 11, 6900 Lugano
Di Fazio Gina, Viale Castagnola 21B, 6900 Lugano
Leo Lucio, Via G. Maggi 3, 6963 Pregassona
Parini Nicola, Via Giovanni Ferri 6, 6900 Lugano
Gaggero Cecilia, Via Marco da Carona 7, 6900 Lugano
Montorfani Benilde, Via Soviò 9, 6802 Rivera
Bruschetti Anna, Via al Lido, 6962 Viganello

Farmacia Tamaro, Rivera

Buono viaggio:

Della Pietra Franca, 6809 Medeglia

Altri premi:

Thürler Barbara, 6806 Sigririno
La Cagnina Lisa, Via in Muntagna 6, 6825 Camorino
Zucconi Rosetta, St. Leonardo 32, 6599 Robasacco
Bartoli Paola, Via Pitanca 29, 6895 Vira Mezzovico
Cona Lidia, 6804 Bironico
Santini Paola, Via San Rocco 22A, 6948 Porza
Garatti Celestina, 6802 Rivera
Lanfranchini Marilena, Via Gesora 28, 6805 Mezzovico
Knight-Libera Lucina, Via Ca da Sura 8, 6803 Camignolo
Gelsomino Eugenia, Via Roncaccio 3, 6802 Rivera
Bullocelli Riccardo, 6810 Isone
Zanetti Alberto, Via Trecè 13, 6806 Sigririno
Cardoso Fatima, Via ai Ronchi 73, 6802 Rivera
Gianetti Anna, 6810 Isone
Zocchi Donatella, Via Cantonale 56, 6805 Mezzovico
Roman Pierina, Via Lischedo 39, 6802 Rivera
Manetti Daniele, Via Lunghi 7, 6802 Monteceneri
Filippina Luisa, Via Cantonale 124, 6804 Bironico Monteceneri
Ripipini Nadia, Via Castel 30, 6803 Camignolo
De Taddeo Valeria, Via Contra 166, 6645 Brione s/Minusio
Menghini Claudia, Via Lagacci 9, 6802 Rivera
D'Importano Paolo, Via Chiosi 4, 6802 Rivera
Delmuè Rosangela, Via Sorencino 7, 6802 Rivera
Pedretti Maria, Via alla Costa 30, 6802 Rivera
Pescia Pamela, Via Marcorino 24, 6804 Bironico
Palà Maria, 6810 Isone

Farmacia del Corso, Chiasso

Buono viaggio:

Zeier Costanza, Via Rossolino 2B, 6833 Vacallo

Altri premi:

Nisich Marialuna, Via Campagnola 75A, 6877 Coldrerio
Giusanani Cesare, Via Simen 18, 6830 Chiasso
Canepa Ester, Via Campora 28, 6832 Seseglio
Conconi Anna Maria, Via Vela 4, 6830 Chiasso
Vinciguerra Maria Angela, Via Roncaccio 7, 6900 Lugano
Moneda Lucia, Via ai Crotti 4, 6830 Chiasso
Stella M. Angela, Via Vela 44, 6834 Morbio Inferiore
Maggiore Benedetto, Via Simen 20, 6830 Chiasso
Maggiore Valentina, Via Castellaccio 3, 6850 Mendrisio
Trapletti Mario, Via Albertoli 6, 6830 Chiasso
Polli Edy, Via al Poggio 11, 6833 Vacallo
Waber Pierluigi, Viale Galli 7, 6830 Chiasso
Albisetti Fiorenzo, Via F. Soave 12, 6830 Chiasso
Di Milia Rosa, Viale Manzoni 8B, 6830 Chiasso
Vinciguerra Mario, Via Dante 22, 6830 Chiasso
Mulaturo Agostino, Via Pestalozzi 3, 6830 Chiasso
Mini Davide, Via Soldini 41A, 6830 Chiasso
Genini Graziano, 6834 Morbio Inferiore
Mantelli Rosa, Via Albertoli 8, 6830 Chiasso
Schick Sonia, Via Corti 6, 6828 Balerna
Bruno Buccì, Via Dante Alighieri, 6830 Chiasso
Lorusso Rosaria, Via Manzoni 8A, 6830 Chiasso
Albanese Rosaria, Via Mura 2, 6834 Morbio Inferiore
Rossi Silva, Via Dante 1, 6830 Chiasso
Terrenghi Ada Via ai Crotti 6, 6830 Chiasso
Camponovo Pia, Corso San Gottardo 115, 6830 Chiasso

Farmacia Serravalle, Malvaglia

Buono viaggio:

Dandrea Delia, 6713 Malvaglia

Altri premi:

Scossa Romano, Melina, 6713 Malvaglia
Ghilar dini JIva, 6745 Giornico
Righenzi Silvana, 6713 Malvaglia
Malingamba Nora, 6721 Iudiano
Bignasca Laura, Via Campaccio 38, 6713 Malvaglia
Tatti Franca, 6713 Malvaglia
Rala Patrizia, 6713 Malvaglia
Girollelli Lidia, Zona Ronge 50, 6713 Malvaglia
Lomazzi Raffaella, 6713 Malvaglia
Rossi Igor, Via Lepori 5, 6710 Biasca
Moro Lina, Via Sosto 22, 6710 Biasca
Gamboni Elsa, 6720 Ghirone
Ferrari-Fidel Luciano, Via Pian 34, 6714 Semione
Ferrari Alice, Via Berna 11, 6710 Biasca
Augsburger Christine, Via Traversa 68, 6724 Ponto Valentino
Donati Giuliana, 6713 Malvaglia
Pace Anna Rosa, Via Lugano 16, 6710 Biasca
Valchera Corinne, Chiesa, 6713 Malvaglia
Rossi Emanuel, Via Piazza d'armi 9A, 6713 Malvaglia
Gianella Walter, 6716 Leontica
Gargioni Johnny, Via San Gottardo 5, 6710 Biasca
Salerno Stefania, 6713 Malvaglia
Solari Justine, Piazza d'Armi, 6713 Malvaglia
Canzali Bruna, 6713 Malvaglia
Aleo Teresa, Via Campo sportivo, 6713 Malvaglia
Saglino Fenisia, 6713 Malvaglia

Farmacia Giardino, Coldrerio

Buono viaggio:

Meli Sandro, Via Rebosta 11, 6877 Coldrerio

Altri premi:

Bianchi Chiara, Via al Pero 28A, 6852 Genestrerio
Giovanniello Lella, Via Bolghetto, 6877 Coldrerio
Marzullo Agnese, Via Beccaria 9, 6877 Coldrerio
Capoferri Carmen, Via Dossello 15, 6877 Coldrerio
Campanovo Attilio, Via Gotardo 5A, 6877 Coldrerio
Maspoli Adriana, Via C. Caraccio 4, 6874 Castel San Pietro
Mutaudicz Melanie, Via Mercole 2, 6877 Coldrerio
Beretta Oksana, Via Campagnola 34A, 6877 Coldrerio
Brenna Raimondo, Via San Apollonia 3, 6877 Coldrerio
Nisich Stefania, Via Mercole 1, 6877 Coldrerio
Trimboli Nadia, 6877 Coldrerio
Botta Isabella, Via Poma 33, 6832 Seseglio
Sulser Flavio, Via Beccaria 8A, 6877 Coldrerio
Realini Giuseppe, Via Campagnola 55, 6877 Coldrerio
Valentini Alda, Via Mercole 4, 6877 Coldrerio
Sulmoni Emma, Via Dossello 15, 6877 Coldrerio
Soldini Carmela, 6877 Coldrerio
Galli Katia, Via Carlo Maderno 12, 6825 Capolago
Meroni Lucia, Via alla Chiesa 23, 6874 Castel San Pietro
Pastorella Mara, Via Campagnola, 6877 Coldrerio
Borges Carla, 6828 Balerna
Masciari Annamaria, Via Ghitello 4A, 6834 Morbio Inferiore
Sangiorgio Maria Antonietta, Oratorio 7, 6877 Coldrerio
Lauria Maria, Via Mola 14, 6877 Coldrerio
Pellegri Anita, Via ai Monti 6A, 6828 Balerna
Massa Leonardo, Via Campagnola 9A, 6877 Coldrerio

Farmacia Lepori, Tesserete

Buono viaggio:

Teggi Carmen, 6951 Odogno

Altri premi:

Galli Cristina, Via Sala, 6950 Tesserete
Soldini Cleofe, Via Campagna, 6954 Bigorio
Besomi Lucia, 6950 Tesserete
De Luigi Miriam, Via ai Ronchi, 6954 Sala Capriasca
Nesa Bettina, Via Pietro Lepori, 6950 Tesserete
Balmelli Flora, Quartiere Bugei, 6950 Tesserete
Bernasconi Lucia, Al Mulino, 6950 Tesserete
Dozio Isabella, Ar Ciosin, 6955 Caglio
Canonica Floriano, 6957 Roveredo
Stampanoni Rosangela, 6954 Bigorio
Canonica Graziella, 6955 Caglio
Vescovi Marusca, Ca del Bosco, 6956 Lopagno
Menghetti Brigitta, Via Bigorio 4, 6954 Sala Capriasca
Menghetti Mirtò, Via Cantonale, 6947 Vaglio
Petralli Laura, 6950 Tesserete
Cramer Rita, Via Convento 11, 6954 Bigorio
Peyer Franz, Casa la Bricolla, 6951 Bogno
Canonica Barbara, Via per Carusio, 6958 Bidogno
Galli Mara, 6951 Odogno
Ferrari Tamara, 6956 Lopagno
Marioni Carla, Via Biolda, 6950 Tesserete
Bassi Lidia, 6954 Sala Capriasca
Galli Marco, Via Redo, 6951 Lelgio-Odogno
Canonica Wanda, Casa Gaggio 1, 6950 Tesserete
Pellegri-nelli Angela, Piazza Battaglini, 6955 Caglio
Collura Enrica, Gaggio, 6954 Bigorio

spazio cucina

Menù di Natale



Alan Rosa chef
del Ristorante Groven
a Lostallo GR



Tartare di manzo
Ingredienti per 4 persone

Tartare:
600g di filetto di manzo
1/2 cipolla
Alcuni fili di erba cipollina
2 tuorli
Olio extravergine d'oliva
Ketchup
Tabasco
Sale
Pepe

Guarnizione:
Pane da toast o
michette mignon a piacere
Burro
Spinacino in foglie

Preparazione:
tritare finemente al coltello 600g di
filetto di manzo e riunirlo in un reci-
piente con 1/2 cipolla sbucciata e tritata
finemente, alcuni fili di erba cipollina,
2 tuorli d'uovo, ketchup, tabasco, olio
extravergine d'oliva, sale, pepe e
amalgamare bene il tutto.

Per comporre il piatto:
adagiare la tartare nei piatti con l'aiuto
di un coppapasta. Guarnire con salsa di
patate e qualche foglia di spinacino e
servire accompagnando con burro e
mignon calde o pane tostato.



Risotto al tartufo bianco d'Alba
per 4 persone

Ingredienti:
400g risotto carnaroli
1/2 cipolla
2 dl vino bianco
1 litro di brodo di pollo
olio extravergine d'oliva
80g burro
150g parmigiano grattugiato

Preparazione:
tritare la cipolla e farla sudare in pentola con olio,
aggiungere il risotto e tostare per alcuni minuti, bagnare
con il vino bianco far evaporare e bagnare con il brodo
e cuocere per circa 15 minuti.
Mantecare con il burro e il formaggio.
Grattugiare il tartufo bianco

Versione al rosmarino:
a metà cottura aggiungere un rametto di rosmarino tritato fine



La faraona di Bresse al rosmarino e bacche di ginepro

Ingedienti:

Faraona
Rosmarino
Bacche di ginepro
Aceto
Panna
Vino bianco

Preparazione:

Far rosolare bene la faraona da tutte le parti in una pentola dopo averla ben salata e pepata.
Preparare nel forno una teglia alta con coperchio (non indispensabile) con burro; adagiarvi la faraona e bagnare con del vino bianco.
Cuocere per circa 35/40 minuti.
Di tanto in tanto, bagnare con il suo sughetto. A cottura quasi ultimata, aggiungere un trito di rosmarino, di bacche di ginepro (poche), uno spruzzo d'aceto e un goccio di panna.
Lasciar tirare il sugo e quindi tagliare il volatile.



La soffice crema al cioccolato amaro

Ingredienti:

500g di cioccolato Cremant
1 dl di latte
4 tuorli
8 albumi
5 dl panna

Preparazione:

Far sciogliere il cioccolato nel forno a 100°C con il latte.
Aggiungere i tuorli, gli albumi montati a neve e la panna montata.
Mettere la massa in una pirofila e lasciar raffreddare un paio d'ore in frigorifero.
Guarnire con della panna montata.

Per queste festività le Farmacie SpazioSalute hanno il piacere di proporvi un delizioso menu di quattro portate, di facile esecuzione e grande effetto. Le ottime ricette sono state create dallo chef Alan Rosa.

Vi auguriamo un buon appetito

I Farmacisti SpazioSalute

Gruppo Celiachia della Svizzera italiana

L'associazione, con sede a Bellinzona, conta oggi quasi seicento iscritti ed è coordinata da:

- presidente: **Moreno Guatieri**
- segretaria: **Valentina Lüthi**
- dietista: **Lulu Cerny**
- altri membri:
Ursula Dell'Orso
Gentile Simona
Giugliemma Lorena
Gouley-Chappuis Hélène
Schönenberger Priska

Premessa

La celiachia, o morbo celiaco, è un'intolleranza che si manifesta in individui geneticamente predisposti, caratterizzata da un'ipersensibilità permanente al glutine legata a un'alterazione del sistema immunitario; colpisce l'intestino causando un'infiammazione cronica della mucosa che porta all'appiattimento dei villi intestinali, compromettendo quindi l'assorbimento completo delle sostanze nutritive.

È un'intolleranza permanente e cronica che dura tutta la vita ma che, a differenza di altre malattie croniche, non richiede assunzione di farmaci, spesso causa di pesanti effetti collaterali, e non comporta la dolorosa necessità di convivere con l'idea di una degenerazione progressiva.

L'unica terapia attualmente disponibile per la celiachia è l'esclusione totale e permanente dalla dieta dei cereali contenenti glutine quali grano tenero, grano duro, segale, orzo e vari tipi di cereali biologicamente imparentati con loro: farro, kamut, spelta, triticale e i meno noti prodotti quali bulghur, frik, cuscus, greunkern.

Il Gruppo Celiachia della Svizzera italiana

Il Gruppo è nato nel 1980 e si è costituito in associazione a Bellinzona, nel febbraio del 1981. È stato voluto e fondato da un gruppo di genitori con figli celiaci, che desideravano saperne di più sulla celiachia e sui cambiamenti alimen-

tari che questa intolleranza impone. La preoccupazione di fondo che ha mosso i promotori era data dal fatto che sulla celiachia, in generale, si sapeva ben poco e pur in presenza di sintomi classici, non se ne conoscevano le cause e di conseguenza la terapia esatta da seguire era molto vaga.

Da subito, il Gruppo ha ottenuto l'appoggio dell'Ordine dei medici del cantone Ticino e dell'Associazione dei pediatri della Svizzera italiana e ha potuto avvalersi, in particolare, della stretta collaborazione di medici specialisti: dr. Antonio Bonetti, gastroenterologo, dr. Amilcare Tonella e dr. Rolando Pancaldi, pediatri.

Trentacinque anni fa era assai difficile reperire informazioni sulla celiachia e trovare in commercio alimenti senza glutine. Grazie però al costante lavoro di ricerca e sensibilizzazione, negli anni i celiaci ticinesi hanno potuto beneficiare di molte informazioni e di una vasta scelta di prodotti alimentari senza glutine.

La necessità di seguire una corretta alimentazione, conoscere a fondo la composizione degli alimenti ed evitare le eventuali contaminazioni ha portato ad avere una solida collaborazione con specialisti in dietetica e con il Laboratorio Cantonale. Citiamo in particolare le nostre dietiste consulenti, attive e fondamentali membri del Gruppo: dapprima la signora Cecilia Soldati e in seguito la signora Lulu Cerny.

All'inizio, chi desiderava mangiare del "pane" poteva comandarlo all'estero. Arrivava in una scatola di latta e, a detta di molti, non aveva proprio un buon gusto! Fortunatamente, grazie a un casuale incontro con un celiaco, un generoso e abile panettiere di Camorino si rese per primo disponibile a cercare una soluzione. Dopo vari tentativi riuscì a creare un'ottima farina senza glutine, adatta a tutte le preparazioni. In molti ricordano il suo buon pane e la deliziosa pasticceria. Silvano Campazzi organizzava corsi di cucina per i celiaci e collaborava con le ditte italiane che muovevano i primi passi verso la produzione di derrate senza glutine. Purtroppo Silvano non è più fra noi. È però rimasta la sua "Mia Farina" che è tuttora una

Novembre 1984: preparazione biscotti di Natale con Silvano Campazzi e Otto Fischbach



delle migliori farine senza glutine sul mercato Svizzero.

Da più di vent'anni è attiva nel settore anche la panetteria-pasticceria Fischbach di Chiasso. Attualmente è il figlio Sacha, succeduto al padre Otto, a preparare ottimi prodotti di panetteria e deliziosi dolci per tutte le occasioni. Anche Otto organizzava dei corsi, ai quali partecipavano sempre numerosi celiaci.

Nel corso di questi tre decenni il Gruppo Celiachia, unitamente alle altre due associazioni svizzere, ha creato contatti con l'industria alimentare e i singoli produttori, al fine di ottenere, se non proprio dei prodotti specifici per i celiaci, almeno la corretta denominazione degli ingredienti che compongono gli stessi. Con la lettura delle etichette poste sugli imballaggi, il celiaco può infatti sapere se può consumare o no un determinato alimento.

Con l'incremento del numero d'intolleranti al glutine e grazie al lavoro di sensibilizzazione delle varie organizzazioni per celiaci, la produzione di alimenti senza glutine non è più solo un'attività di pochi artigiani, ma è diventata anche la peculiarità di molte grandi industrie alimentari. Inoltre, se nei primi tempi i pochi prodotti certificati senza glutine si trovavano unicamente nei negozi specializzati, ora si possono acquistare praticamente in ogni supermercato, negozio o farmacia. In aggiunta alle grandi marche estere e alle produzioni artigianali svizzere, da qualche anno possiamo contare anche sulla produzione propria da parte dei due più grandi supermercati svizzeri.

Semplificati il controllo e l'acquisto degli alimenti, restava il problema dell'alimentazione fuori casa. Nelle scuole dell'infanzia, grazie alla grande disponibilità e collaborazione da parte delle persone responsabili della refezione – Cantone e singoli istituti scolastici – i bambini celiaci hanno sempre potuto pranzare assieme ai loro compagni.

Per quanto attiene alla ristorazione in generale c'è ancora parecchio da fare. Chi deve o desidera restare fuori casa per i pasti, sovente fatica a trovare un ristorante idoneo. Attualmente

stiamo lavorando in questo settore. Riferendoci al modello dell'associazione italiana, abbiamo costituito un gruppo di lavoro interno, composto da specialisti del settore gastronomico, dietista e volontari formati appositamente. Da diversi anni proponiamo a tutti i ristoratori del cantone la nostra consulenza – teorica e pratica – al fine di ottenere un servizio idoneo a tutti i celiaci. Fra i ristoranti informati elencati nel nostro sito, ve ne sono alcuni che collaborano con noi da più di vent'anni; altri se ne aggiungono ogni anno. Ciò significa che i celiaci apprezzano la sensibilità dei ristoratori e che i benefici non sono soltanto per loro.

Possiamo quindi affermare che il Gruppo Celiachia si adopera per promuovere tutte le iniziative che possano consentire agli interessati di superare le difficoltà determinate dalla celiachia. In particolare l'associazione:

- informa i suoi membri sui vari aspetti della celiachia (medico, psicologico, alimentare, ecc.);
- assicura agli associati una consulenza dietetica e culinaria;
- organizza corsi pratici per la gestione autonoma di una dieta priva di glutine;
- sensibilizza l'opinione pubblica e interviene affinché il normale inserimento dei celiaci nei vari ambienti sociali non sia ostacolato;
- cura i contatti con le autorità, con l'industria alimentare e con le altre associazioni.

Inoltre:

- responsabili regionali assicurano un miglior contatto personale fra gli associati;
- consulenti offrono le loro specifiche conoscenze nel campo della ristorazione.

L'informazione è diffusa fra i soci dell'associazione grazie alla pubblicazione di un classificatore che raccoglie tutte le informazioni concernenti la celiachia (mediche, dietetiche, culinarie, pratiche), il sito internet e i periodici invii di corrispondenza.



**Gruppo Celiachia
della Svizzera italiana
Via Campagna 25 L
6503 Bellinzona**

**Tel. 079 614 07 79
Ma e Ve dalle 14.00 alle 16.00**

**e-mail: info@celiachia.ch
www.celiachia.ch**

SOLGAR
Since 1947

Vivi al meglio la stagione fredda!

Hefe/Lievure BETA-GLUCAN e ESTER-C® KOMPLEX

Hefe/Lievure BETA-GLUCAN è un integratore alimentare a base di Beta-glucani da lievito.

ESTER-C® KOMPLEX è un integratore alimentare a base di vitamina C* suggerito per completare la dieta nei casi di ridotto apporto e aumentato fabbisogno. *Ester-C® è un marchio registrato di Ester C Company.

La vitamina C, oltre al suo importante ruolo nel contribuire alla normale funzione del sistema immunitario e nell'accrescere l'assorbimento del ferro, contribuisce anche al normale funzionamento del sistema nervoso e alla normale funzione psicologica. La vitamina C contribuisce alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo.

In farmacia www.solgar.ch - info@solgar.ch

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

SOLGAR
Since 1947

Il sostegno naturale al sistema immunitario

Con l'inizio della stagione autunnale e durante tutto il periodo invernale, freddo, pioggia, vento, umidità e i continui sbalzi di temperatura legati alla frequentazione di ambienti sovraffollati rappresentano occasioni per colpi di freddo, raffreddori e influenze, alle quali il nostro organismo deve fare fronte. Un valido supporto contro le insidie del freddo è rappresentato da nutrienti utili per il corretto funzionamento del sistema immunitario. Tra questi meritano un'attenzione particolare i Beta 1,3 glucani estratti dalla parete cellulare del lievito. I Beta glucani sono dei polisaccaridi, costituenti essenziali della parete cellulare di alcuni batteri e funghi, in grado di favorire e modulare la risposta immunitaria aspecifica. In particolare, riescono ad allertare le "sentinelle" delle nostre difese immunitarie che sono così pronte ad affrontare più celermente eventuali corpi estranei (batteri, virus, funghi e parassiti) con cui veniamo in contatto contrastando così l'insorgenza di infezioni, come è stato evidenziato da studi sugli animali e sull'uomo. Sono quindi dei

validi supporti durante la stagione autunnale o invernale soprattutto nei soggetti che tendono ad ammalarsi con maggiore frequenza. Può essere utile l'associazione con alcune vitamine importanti come la vitamina C. La vitamina C, infatti, contribuisce al mantenimento della normale funzione del sistema immunitario e alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo.

La vitamina C si trova nei frutti freschi generalmente più aciduli (es. agrumi, ananas, kiwi), e in alcune verdure fresche come ad esempio lattuga, radicchi, spinaci e broccoletti. Tuttavia, la C è una vitamina idrosolubile e termosensibile che tende a degradarsi durante i processi di conservazione e cottura degli alimenti. Un'integrazione con vitamina C può essere utile: esiste una forma di vitamina C più facilmente assimilata dall'organismo e meno acida come la vitamina C Ester C®, che potrebbe essere utilizzata per tutto il periodo autunnale e invernale per aiutare il normale funzionamento del sistema immunitario.

La Nutrizione per il Benessere

La Rubrica a cura del Prof. Ivo Bianchi

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 a Contratto presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università di Milano (Italia).

La clownterapia, il potere del sorriso

Era il 1998, e il mondo conobbe la figura del Dottor Patch Adams, medico clown, grazie al funambolico Robin Williams, in una di quelle interpretazioni destinate a rimanere nell'immaginario collettivo (pure nel contesto di un film, in verità, non del tutto rispettoso degli eventi storici). Come spesso accade, il cinema ci ha consegnato un'immagine contagiosa di un uomo e di un ruolo, una rappresentazione scenica capace di muovere sentimenti e coscienze, oltre che portare alla luce l'esistenza di discipline umane sino a quel momento del tutto sconosciute, o sottovalutate. L'esperienza dei piccoli malati curati "a suon di sorrisi" è infatti una vera e propria professione nata almeno vent'anni prima del film che la rese celebre, e la cui genesi viene attribuita alternativamente a due rivoluzionari: il suddetto Patch, ma anche a Michael Christensen per il Big Apple Circus, entrambi americani, entrambi con un'intuizione legata direttamente (nel caso di Christensen, di provenienza circense) o indirettamente (nel caso di Adams, clown non per vocazione) al mondo del circo e dell'intrattenimento.

Big Apple Circus

Lo sviluppo professionale su grande scala di questa disciplina si deve al Big Apple Circus Clown Care Unit, una sezione del Big Apple Circus di New York aperta nel 1986 e diretta da Michael Christensen, "addestratore" di clown professionisti incaricati di portare l'improvvisazione e il gioco nelle cliniche americane, il tutto accompagnato da un'accurata preparazione e relativo approfondimento delle principali procedure ospedaliere. Fondato come semplice circo nel 1977, il Big Apple Circus divenne in seguito anche un'importantissima scuola per la crescita delle future generazioni di artisti. Tanto forte sarà nel tempo il legame tra sorriso e salute che nel 1996 il centro – divenuto nel tempo struttura assai più poliedrica - aprirà con fondi propri l'Harlem Hospital Center, il cui reparto pediatrico rappresenterà il punto di riferimento per l'addestramento dei clown-dottori.

Patch Adams

La struttura mastodontica del Big Apple Circus Clown Care Unit viaggia a fianco o di pari passo con la storia di Hunter Doherty Adams, più noto come Patch Adams, la cui figura ha trovato definitiva consacrazione nel film interpretato dal compianto Robin Williams. La triste sorte dell'attore premio Oscar, che così bene ha interpretato lo spirito libero e positivamente contagioso del vero Patch, ha con lui profonde affinità, se si pensa agli iniziali tentativi di suicidio di Adams, che proprio dalla disperazione trasse la forza per la costruzione di un percorso di vita dedicato al prossimo. Il progetto creato da Patch Adams prese il nome di "Gesundheit!" e pose le basi già nel lontano 1971 a Hillsboro (West Virginia), fondato sulla medicina alternativa e su un concetto di ospedale "aperto" altrettanto alternativo. Quanto ai clown di "Gesundheit", essi hanno girato e ancora girano gli orfanotrofi del mondo, inclusi i luoghi di guerra dell'ex-Jugoslavia e le zone più difficili del continente africano. Il lungometraggio fu occasione mediatica irripetibile per la diffusione capillare dell'operato di Adams, tanto che il mondo intero, oggi, identifica con lui la professione del clown-dottore. Lo stesso Adams, nelle commosse parole di commemorazione post-mortem su Williams, ricorderà le doti di umanità, sensibilità e generosità dell'attore americano scomparso.

Farmacisti Spazio Salute



spazio convenienza

Nelle farmacie SpazioSalute conviene!



Pillola

I farmacisti SpazioSalute vi offrono tutto l'anno uno sconto permanente del 10% su tutte le pillole anticoncezionali originali e il 20% su tutte le pillole generiche Mepha.

In occasione del vostro primo acquisto avranno il piacere di regalarvi la pratica guida informativa, sui differenti metodi contraccettivi.



Isomax - Soluzione fisiologica

Tempo di raffreddori, allergie, tempo di lavaggi del naso per eliminare muco, pollini e polvere. Le farmacie SpazioSalute vi propongono la soluzione salina fisiologica per la pulizia nasale, oculare e per aerosolterapia.



Misuratori di pressione Tensoval

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.-



Test di gravidanza

Le farmacie SpazioSalute vi propongono i test di gravidanza ad un prezzo imbattibile:

- singolo CHF 9.90 e doppio CHF 18.90



Le Farmacie Spazio Salute vi offrono ad un prezzo vantaggioso il

Termometro Digitale Thermoval

- Misurazione in 10 secondi
- Spegnimento automatico. Allarme sonoro. Richiamo dell'ultima lettura
- Misurazione orale, ascellare e rettale
- Non contiene mercurio. Non soggetto a rotture del vetro



Spazzolino sonico Edel+White

"Le Farmacie Spazio Salute vi offrono lo spazzolino elettrico sonico Edel+White con diverse funzioni e memoria a soli Chf 99.-"



Exclusive Lipbalm

Stick per le labbra Spaziosalute con fattore di protezione 20 Chf 3.90

Clownterapia, i contenuti

Chiunque sia il depositario dell'idea, la storia ha identificato in un sacerdote italiano il primo clown-dottore della storia. Angelo Paoli, vissuto a cavallo tra il Seicento ed il Settecento, aveva infatti l'abitudine di truccarsi e vestirsi in modo ridicolo proprio per provocare il sorriso nei malati. Molto tempo dopo l'intuizione di Paoli, la scienza darà abbondanti riscontri scientifici ai benefici del sorriso (tanto quanto alle conseguenze negative sull'organismo degli stati depressivi). Il sorriso è esperienza che coinvolge tutte le nostre funzioni corporee, ed è produttore indiretto di cortisolo, l'ormone che regola la nostra risposta allo stress. Il punto di partenza, nella terapia dei clown-dottori, è comune a tutte le associazioni, fondazioni, strutture legate a questa disciplina, ed è legato all'ambito circense e al teatro di strada, per le componenti di gioco, umorismo, improvvisazione, magia (prestidigitazione), musica ed altro ancora. Facendo leva su questi aspetti, il clown-dottore può esercitare attività passiva – limitandosi a provocare il sorriso – oppure attiva, laddove sia possibile per la disponibilità del paziente, che viene coinvolto – anche a livello motorio – nelle situazioni proposte. Il “contagio” di umore (così come l'attività attiva) deve riguardare, oltre che i piccoli ammalati, anche l'ambiente circostante, inteso come strutture dell'ospedale (con lo scopo di rendere le corsie, spesso opprimenti, il più possibile gradevoli), come personale medico e soprattutto familiari, invitati ad interagire, tutti chiamati ad amplificare i segnali di positività esistenti, tutti potenziali moltiplicatori di serenità e leggerezza, tutti coinvolti in un tentativo di fare della fantasia il più potente degli antidoti. È bene dire che a fianco della preparazione legata alla figura del clown, i clown-dottori ricevono anche e soprattutto una formazione multidisciplinare umanistica che include psicologia e pedagogia, il tutto all'interno di corsi universitari di approfondimento o veri e propri master. La clownterapia, nel frattempo, sta assumendo contorni “universali”, non legati a

età o momenti della vita specifici. Si va, dunque, verso una terapia fruibile da tutti, indistintamente, e non soltanto in tenera età.

La Clownterapia in Svizzera

La splendida intuizione della figura del dottore clown, da americana, è divenuta col tempo patrimonio del mondo, a partire da Australia, Canada, Israele per poi contagiare l'Europa tutta. Attività-faro per la Svizzera è quella svolta dalla Fondazione Theodora, fondata nel 1993 dai fratelli André e Jan Poulie, scegliendo come nome quello della madre, in memoria di quest'ultima. Gli Spitalclowns (nella Svizzera di lingua tedesca), o i Docteurs Rêves (in quella francese) della Fondazione Theodora (riconosciuta come ente di utilità pubblica nel 1995) raggiungono settimanalmente le strutture di ricovero nelle quali portano musica, colore, magia e buon umore, coinvolgendo i genitori e tutte le persone vicine ai piccoli ammalati. I contatti sono rispettivamente a Lonay e Hunzenschwil – come indicato qui a fianco – ma l'operatività raggiunge tutte le principali strutture ospedaliere ticinesi, nessuna esclusa.

“L'humor è un eccellente antidoto allo stress. Poiché le relazioni umane amorevoli sono così salutari per la mente, vale la pena sviluppare un lato umoristico. Ho raggiunto la conclusione che l'umorismo sia vitale per sanare i problemi dei singoli, delle comunità e delle società”
Patch Adams

Farmacisti Spazio Salute

Fondation Théodora
Ch. du Bief 6bis
1027 Lonay
Tél. 021 811 51 91
Fax 021 811 51 90
info@theodora.org

Stiftung Theodora
Hauptstrasse 34A
5502 Hunzenschwil
Tel. 062 889 19 21
Fax 062 889 19 20
info-d@theodora.org

Da segnalare, in Ticino:
**ASSOCIAZIONE EMOZIONI
IN VOLO**
Clown dottori / Terapia del
ridere / Laboratori teatrali
comici
Via Salici 23
6987 Caslano
info@emozioniinvolo.ch
www.emozioniinvolo.ch
Mobile: 079 338 45 38





Misuratori di pressione
Prezzi speciali
vedi pagina 36

Tensoval®

Misurare la pressione 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



Carmol®

in farmacia e drogheria



Carmol
caramelle alle erbe
Duopack Chf 5.90
Validità 3 mesi



Iromedica SA, San Gallo



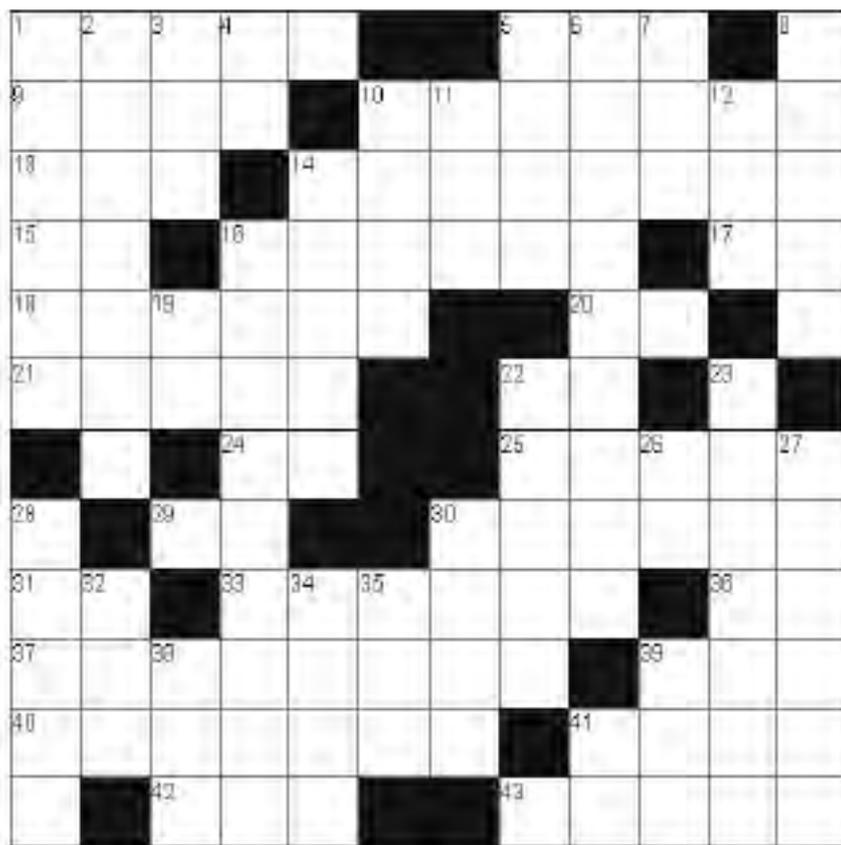
!

Orizzontali

1. Vi si infila il bottone
5. Secondogenito di Noè
9. Precede la notte
10. Alligatore
13. Raganella arboricola
14. La "fata" di Pennac
15. Iniziali di Mark Edward
16. Contengono cuori e polmoni
17. In mezzo alla leva
18. Albero dalle foglie ovali
20. Gottfried Semper
21. Christian calciatore
22. Simbolo del rame
24. Aosta
25. Eroe greco, figlio di Telamone
29. Matilde Serao
30. Relativi al polo nord
31. Esclamazione di stupore
33. Una dolce pasta
36. Breve esempio
37. Hanno lo stesso significato
39. Tesina senza vocali
40. Dispensa dall'obbligo
41. Le assumono le modelle
42. Nucleo Anti Sofisticazioni
43. Prestigiosa dinastia inglese

Verticali

1. Isaac, scrittore statunitense
2. Ha Se per simbolo
3. L'impaziente non la vede
4. Una nota
5. Precede il "si gira"
6. Fa nascere equivoci
7. Né ora, né poi
8. Un vino bianco
10. Molto costoso
11. Antico altare pagano
12. Nord-Nord-Est
14. Serve a stampar monete
16. La patria di Tartarino
19. Tipica bevanda inglese
22. Piante selvatiche spinose
23. Un modo... di arrotondare
26. La fine dei guai
27. Kurt, politico tedesco
28. Per l'ottimista è tutto così
30. Fertile, benefico
32. Il suo inglese
34. Il nome della Sastre
35. Aria... americana
38. Negazione bifronte
39. Il Browning regista
41. Un pò puro



Sudoku

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

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 3000E**

waterpik®

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

Waterpik
~~Chf 199.-~~
Chf 159.-
Validità 3 mesi



¹ www.richtigzaehneputzen.ch



Reduforte
20% di sconto
Validità 3 mesi



Per godersi le Feste in tutta leggerezza.

Reduforte-Biomed® riduce l'assimilazione di calorie derivanti da carboidrati, zuccheri e grassi.



Legga attentamente il foglietto illustrativo prima di far uso di Reduforte-Biomed®.

A spasso sulle ciaspole

Ne avevamo parlato tempo fa, per la precisione nell'edizione del dicembre 2009, dandovi qualche dettaglio tecnico su attrezzatura e abbigliamento. A distanza di sei anni, la passione per le ciaspole non è scemata, anzi, è consolidata e semmai aumentata per popolarità e diffusione. Per i lettori più recenti e per chi ancora non ne conoscesse la storia affascinante, vogliamo approfondire l'argomento, cominciando dal dire che in origine le "ciaspole" (o "ciaspe", o ancora "racchette da neve") erano assai lontane dall'uso odierno, dedicato al tempo libero ed al "passeggio", bensì legate ad esigenze primarie di spostamento per cacciatori e contadini, così come per i soldati di stanza nei luoghi alpini più impervi, agevolati negli spostamenti sino a che l'industria bellica non introdusse mezzi di locomozione attrezzati opportunamente. L'origine delle ciaspole affonda nella notte dei tempi (i primi reperti sono datati 6.000 A.C.) in zone dell'Asia, ma anche in Canada e America del Nord. Usate come dotazione militare per l'attraversamento delle zone innevate, si trova traccia delle ciaspole persino ai tempi dell'antica Grecia, nella Guerra di Indipendenza americana e nei primi tentativi di fine Settecento di scalare pareti difficili (Monte Bianco, pareti ghiacciate dell'Alaska e vette di pari importanza e difficoltà). Inizialmente costruite in corda intrecciata (per quanto riguarda le strutture di raccordo del telaio e quelle di alloggiamento per la scarpa) e in legno (la struttura ovoidale esterna), oggi i materiali utilizzati per fabbricare le ciaspole sono attualizzati con parti in plastica o alluminio, e hanno tipologie di attacchi classici (piede libero) o sistemi di bloccaggio simili a quelli utilizzati nei ramponi (strutture dentate applicabili agli scarponi da escursione, usati per superare le pareti ghiacciate). Prima del boom più recente e dell'aggiornamento della struttura (ne esistono di lunghezze variabili, in base al fatto che la neve sia fresca, oppure compatta), il rinnovato interesse verso questo

attrezzo si può collocare all'inizio degli anni Settanta dello scorso secolo, quando si tenne in Italia la prima "Ciaspolada" (era il 1972), gara che ancora oggi, ogni giorno dell'Epifania, ha luogo a Fondo in provincia di Trento. La corsa, importantissimo appuntamento internazionale per agonisti, è da sempre aperta anche e soprattutto agli amatori, che occupano le retrovie al momento della partenza (esattamente come nelle maratone delle grandi capitali del mondo), ma non per questo rinunciano al completamento di un percorso suggestivo e ad un momento di grande condivisione, nei tempi cronometrici che preferiscono e senza stress da competizione.

Le pubblicazioni stampate e i principali siti web ticinesi legati al territorio sono prodighi di consigli e indicazioni sui luoghi più suggestivi e stimolanti per una "ciaspolada" tra amici o in famiglia, a partire dai percorsi per tutti, bimbi inclusi, fino alle prove più impegnative, quelle che soddisfano il bisogno di traguardi e gli stimoli competitivi dei più esperti. Alcuni luoghi abituali per gli amanti delle ciaspole possono essere:

- Valle Verzasca, il percorso che collega Brione Verzasca a Frasco, non prima di avere raggiunto la cascata di Sonogno.

Farmacisti Spazio Salute



+
VITAMINA C
rivitalizzante

Alca-C®



Da prendere: freddo & caldo



Alca C
20% di sconto
Validità 3 mesi



Agisce più velocemente* contro febbre o raffreddore.

Si prega di leggere il foglietto illustrativo.

Disponibile nelle farmacie e drogherie. Melisana AG, 8004 Zurigo, www.melisana.ch

* rispetto all'acido acetilsalicilico.

Nasobol®

BALSAM



Liberatevi!

Nuovo: **Nasobol® Balsam**
Favorisce una migliore
respirazione, naturalmente

SANOFI 

043939-10/2015

- Nel Sottoceneri, in poco più di due ore, si può arrivare al Monte Bar con partenza da Corticiasca, per un percorso di circa 2 ore
- Sempre nel Sottoceneri, si può raggiungere il Passo del San Lucio, partendo da Certara.
- In zona Airolo, si può percorrere il sentiero di Lüina (con partenza dalla sciovia), un percorso di 3 km, con dislivello di 100 m, di facile esecuzione e completamento.
- Ancora in zona Airolo, è segnalato il percorso Brugnasco – Altanca, con vista sull'Alta Leventina. A differenza di molti altri, questo tragitto offre la possibilità di uscite alternative per il rientro al luogo di partenza, anche prima del completamento del percorso.
- Sempre nei dintorni di Airolo, altri percorsi di piccola, media e grande lunghezza si trovano anche a partire da Bedretto, Quinto, Dalpe, con tratti che vanno da poche centinaia di metri sino al chilometro e più.
- Con vista sul locarnese e sul Lago Maggiore in generale, partendo da Porto Ronco si può raggiungere il Pizzo Leone. Un tragitto di 4 ore complessive, assai suggestivo

Sappiano - gli appassionati di ciaspole di lunga data, i novelli ciaspolatori dell'ultima ora, o chi dovesse incuriosirsi per la prima volta a questa disciplina leggendo queste pagine - che è grandissima l'area di territorio ticinese "calpestable" ciaspole ai piedi. Molti dei siti ufficiali dei nostri comuni hanno pagine specifiche dedicate, con i suggerimenti sui luoghi da percorrere nelle vicinanze, ricchi di indicazioni e suggerimenti che viaggiano sempre di pari passo con l'invito a rispettare i tracciati, e a usare il buon senso per i pendii più complessi e per le situazioni meteorologiche più difficili (invito alla prudenza al quale, non di meno, si associano anche i farmacisti di Spazio Salute). Per chi volesse consultare i tragitti e le distanze chilometriche, tramite Wikiloc (comunità internazionale di condivisione location) è possibile consultare le esperienze dirette di chi quei tratti li ha percorsi e "recensiti", con tanto di mappa

del percorso, specifiche tecniche sui dislivelli e quant'altro, una sorta di Google degli amanti del walking. Attenzione al livello di difficoltà, in questo caso: chi utilizza questo "social" è di solito un appassionato non dell'ultima ora, e di conseguenza può essere più facile imbattersi in un percorso che da "medio" tende all' "impegnativo". Per chi invece volesse approfondire con la lettura di un buon libro, sono ben 60 i percorsi descritti in modo approfondito e competente nella pubblicazione "Ticino e Mesolcina - 60 proposte di itinerari al Sud delle Alpi", libro edito dall'editore Salvioni con il patrocinio del Club Alpino Svizzero e scritto dalla guida federale professionista Roger Welti, che di escursionismo è referente di comprovata esperienza.

In tempi di neve come questo, vi giunga il nostro rinnovato "buon viaggio" a tutti voi che - per poche centinaia di metri, o per qualche chilometro - vorrete recuperare l'uso di un attrezzo antico come la ciaspola, per provare le sensazioni dei nostri antenati, sentirvi cacciatori o guerrieri, o mettervi semplicemente in marcia in quello che - con un po' di fantasia - può essere un bellissimo e salutare viaggio nel passato.

Farmacisti SpazioSalute



spazio promo

Le nostre promozioni



Nasivin spray
dosaggio 0,05% 10 ml
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 10



Neo Citran
12 buste
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 14



Hextril
Spray
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 20



Misuratori di pressione
Prezzi speciali
vedi pagina 36

a pagina 38



Carmol
caramelle alle erbe
Duopack Chf 5.90
Validità 3 mesi

a pagina 38



Waterpik
Chf 149.-
Chf 159.-
Validità 3 mesi

a pagina 40



Reduforte
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 40



Mebucaïne f
30 compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 48

Le nostre promozioni



Solmucalm
Tosse grassa - sciroppo
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 2



Triofan
flume
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 4



Pretuval C
20 compresse effervescenti
e 20 compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 8



Aspégic 500
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 10



Neo-angin
forte
compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 12



Neo Citran
sciroppo
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 14



Flumucil Grippe
Day & Night
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 18



Bisolvon
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 20

Le nostre promozioni



Algifor L forte 400
10 compresse
20% di sconto
Valido 3 mesi

a pagina 4



Supradyn energy
30 compresse effervescenti
+ 30 compresse
20% di sconto
Valido 3 mesi

a pagina 8



Grether's
pastiglie
20% di sconto
Valido 3 mesi

a pagina 12



Dermophil
Indien Lipstick
20% di sconto
Valido 1 mese

a pagina 16



Lysopaine
20% di sconto
Valido 1 mese

a pagina 20



Alca C
20% di sconto
Valido 1 mese

a pagina 42



ACC Sandoz
10 compresse effervescenti
sciroppo
20% di sconto
Valido 1 mese

a pagina 47

ACC Sandoz® per l'intera famiglia contro la tosse da raffreddore:

ACC Sandoz® sciroppo

Già per
bambini a partire
dai 2 anni



1 x al giorno



ACC Sandoz® compresse effervescenti



Mal di gola?



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

- ▶ Analgesica
- ▶ Disinfettante
- ▶ Antibatterica

 NOVARTIS

Novartis Consumer Health Suisse SA

Leggere il foglietto illustrativo.