

• f a r m a c i e •

SPAZIO **SALUTE**

attualità e benessere



Marzo 2005



La rivista offerta dalla vostra farmacia SpazioSalute

Flector EP Tissugel®

Libertà di movimento

Riduce il dolore e l'infiammazione causati da slogature, lussazioni, contusioni e strappi muscolari.

- Fresco e avvolgente.
- Pratico da usare, come un cerotto.
- Attivo giorno e notte.

NUOVO
Indicazione - gonartrosi sintomatica



C: diclofenacum epolaminum. Lista C. I: infiammazioni di origine traumatica dei tendini, legamenti e muscoli in seguito a slogature, lussazioni, contusioni e strappi muscolari, gonartrosi sintomatica. P: 1 plaster mattino e sera per un massimo di 14 giorni. CI: gravidanza terzo trimestre. EI: occasionalmente prurito, arrossamento, eruzioni cutanee. PR: confezioni da 5 e 10 plaster.



Editoriale

Cara lettrice, caro lettore

“Pierino va dalla maestra e...” ne inventa e fa di tutti i colori. Chi non ha mai sentito una barzelletta del terribile scolaretto discolo e dispettoso? Si tratta di una simpatica caricatura di un aspetto dell'infanzia anche se esagerata e riduttiva.

In realtà il quadro è ben più complesso: sorrisi, tenerezza, fragorose risate, fantasia, creatività, entusiasmo, vivacità, cocciuttaggine, grida, pianti e capricci... un cocktail di “contraddizioni” tipico dei bambini, il nostro bene più prezioso.

Sull'onda dell'esperienza e dei progressi della pediatria moderna, alle nostre latitudini, fin dalla nascita possiamo garantire ai nostri figli benessere, salute ed una valida assistenza medica.

Non limitiamoci però a questa sicurezza e teniamo costantemente presente l'importanza di ascoltare, parlare, capire e soprattutto rispettare i bambini, educandoli sulla base di modelli di riferimento precisi, evitando di renderli insicuri, di lasciarli in balia della televisione e di rimpinzarli di patatine fritte!

I farmacisti SPAZIOSALUTE

e-mail: spaziosalute@ticino.com

Prevenzione 5
salute



Tempo di cadute 7
salute



Un animale per sentirsi meglio 9
salute



Medicina scolastica 13
salute



Farsi in 4 per un bel sorriso 17
salute



Farmacie SPAZIOSALUTE 20
spazio agenda



Le vostre ossa sono solide? 22
spazio agenda



Il centro Prisma: un aiuto ai genitori 28
associazioni



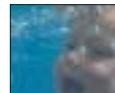
I prodotti dell'alveare 31
spazio verde



I reumatismi trattati con naturalezza 33
salute



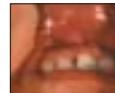
L'acqua ci accoglie 39
salute&sport



Sito internet 41
info



Le afte in bocca 42
salute



Marzo 2005

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

Tiratura: in Ticino 120'000 esemplari

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

Foto: Massimo Pedrazzini, 6616 Losone

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

Coordinamento: Poncioni SA - 6616 Losone

• f a r m a c i e •
SPAZIOSALUTE
attualità e benessere



"Il mio jeans
me l'ha detto
per primo."

RETINOL ANTI-CELLULITE MODELLING

TRATTAMENTO IDRATANTE MODELLANTE

RoC associa il Complesso DrainOx con Retinolo Puro per agire contro la formazione della pelle a buccia d'arancia e rimodella la silhouette.

Efficacia clinicamente dimostrata
in 8 settimane:

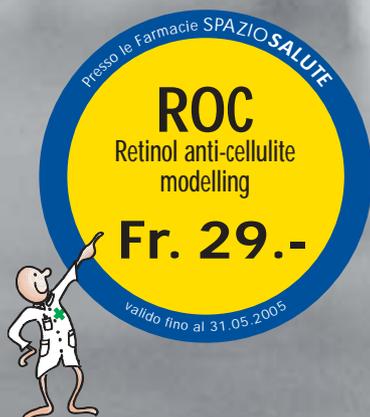
- La formazione di pelle a buccia d'arancia è sensibilmente ridotta: efficacia visibile sull'86%* delle donne.
- La figura è visibilmente assottigliata: Vi sentite nuovamente in armonia con il vostro corpo!

* Test clinico effettuato su 44 donne

UNA TAGLIA IN MENO



Chiedete consiglio al vostro farmacista



PROMESSES TENUES®

Prevenzione!

I bambini e la sicurezza Il vostro bagno luogo sicuro?

Si parla tanto di sicurezza in casa quando ci sono bambini, puntando l'attenzione sulle precauzioni da prendere nell'arredamento della loro cameretta e per quanto riguarda la cucina. Anche altri, però, sono gli ambienti dove possono nascondersi insidie e pericoli per i più piccoli e che, spesso, non vengono considerati con la dovuta cautela: il bagno ne è un esempio eclatante.

Ecco qualche suggerimento e consiglio per evitare che questa stanza diventi teatro di più o meno gravi incidenti domestici.

Precauzioni durante il bagno o la doccia del bambino:

1. Non lasciate mai soli in bagno i bambini che hanno meno di tre anni e fino a che non sono completamente autosufficienti, evitate che i piccoli si facciano il bagno o la doccia da soli, senza la supervisione di un adulto.
2. Dotate la vasca e il piatto doccia di tappetini antiscivolo. In commercio ne vendono tanti, alcuni molto divertenti e colorati, adatti ad un bagno utilizzato dai piccoli. In questo modo potrete prevenire cadute e pericolosi scivoloni.
3. Attenzione al binomio elettricità/acqua: molti incidenti domestici, infatti, si verificano proprio per mancanza di cautela in questo senso. Se usate il phon per asciugare la testa la bambino, fate in modo di avere sempre le mani perfettamente asciutte. Evitate di usare stufette elettriche durante il momento del bagno o della doccia, perché una goccia d'acqua, il pavimento bagnato, un gesto incauto con le mani o i piedi umidi potrebbero provocare un corto circuito. Alcuni bagni, poi, sono dotati di un campanello sulla vasca o nel vano doccia collegato a una presa di corrente. Spiegate al bambino che questo non va mai toccato con le mani bagnate e legatelo in modo tale che non ci arrivi facilmente mentre si sta lavando.
4. Prima di immergere il piccolo nell'acqua, controllatene la temperatura che non deve

superare il 35°/36° gradi. La temperatura dello scaldabagno o della caldaia, invece, deve essere inferiore ai 55°.

La disposizione dei mobili:

1. Se l'armadietto dei medicinali si trova in bagno, collocatelo fuori dalla portata del bambino oppure sceglietene un tipo dotato di lucchetto in modo che il piccolo non possa accedere facilmente ai farmaci.
2. La stessa cosa dicasi per l'armadietto dei detersivi e dei prodotti per pulire la casa che attirano spesso la curiosità dei bimbi per il profumo e i colori dei prodotti.
3. La cabina doccia deve avere il vetro infrangibile oppure una tendina di plastica per evitare la fuoriuscita d'acqua. Dopo che i piccoli si sono lavati, asciugate sempre il pavimento per evitare cadute al bambino e voi stessi.

Gli oggetti pericolosi:

1. Tra i principali oggetti comunemente presenti in bagno i più pericolosi sono: il rasoio che va sempre collocato nella sua custodia e in una mensola alta in modo che il bambino non possa arrivarci, le forbici, le limette e i cosmetici in generale.
2. Anche lo spazzolone del gabinetto può costituire un pericolo, soprattutto dal punto di vista igienico.

L'igiene in bagno:

1. Raccomandata l'igiene in bagno soprattutto quando a usarlo sono in particolar modo bambini: lavate i sanitari spesso con un prodotto specifico, soprattutto se il bambino vi appoggia parti del corpo spesso delicate.
2. Insegnate al piccolo a non sedersi e non appoggiare piedi e sederino sulla superficie di un bagno che non conosce tenendo sempre con voi dei copri-asse o un disinfettante.
3. Spugne, accappatoio e tappetini del bagno vanno lavati regolarmente.

Informazioni:
Ufficio Promozione e
Valutazione Sanitaria
Bellinzona
via Orico 5
www.pipades.ch

Bepanthol®

ULTRA PROTECT LOZIONE PER IL CORPO

Per la cura della pelle molto secca e sensibile.



**IL SUO REGALO:
1 NECESSAIRE**

Con l'acquisto
di prodotti
Bepanthol®
del valore
di Fr. 27.-*

*Fino ad esaurimento
scorte

- Protegge ed è nutriente
- Idratante
- Rivitalizzante
- Penetrazione rapida grazie alla tecnologia Nanosorb™

Bepanthol®

La piacevole sensazione di una pelle sana.



Roche Pharma (Svizzera) SA
4153 Reinach

Tempo di cadute tempo di traumi

Primavera: i bambini e la bicicletta

Le cadute in ambito domestico rappresentano l'incidente più frequente: almeno un incidente su due. I traumi causati dalle cadute rappresentano circa l'80 % dei ricoveri. I bambini cadono dal fasciatoio, dalla bilancia, dal seggiolone, dalle sedie, dal letto, dai mobili, dalle scale, dal passeggino o seggiolino per l'auto se non sono allacciati, dall'altalena, da muretti, da alberi, da balconi, dalle strutture gioco, in bagno, dalle spalle degli adulti, dalla bicicletta, e potremmo continuare senza fine.

Dalle casistiche internazionali si ricava che il numero di lesioni e di decessi per incidente da caduta, se paragonato ad altre cause, è più alto nella fascia di età da 1 a 14 anni e nei giovani adulti da 15 a 24 anni.

Ogni anno gli incidenti di bicicletta per esempio sono responsabili di numerosi traumi ed in molti casi morti di bambini e adolescenti; la causa più comune in questi casi è rappresentata dai traumi della testa. L'uso del caschetto può prevenire una notevole percentuale di traumi cranici e di danni cerebrali, ma ancora molti genitori non ne riconoscono la necessità ed i bambini stessi sono riluttanti ad indossarlo.

Secondo le statistiche dell'Ufficio Svizzero di prevenzione degli infortuni: "oltre 1500 ciclisti hanno riportato lo scorso anno nel nostro paese un trauma cranio-encefalico in seguito ad un infortunio in bicicletta. Circa 30 persone sono decedute per le lesioni subite. Una situazione che spinge Suva e Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni (UPI) ad insistere nel promuovere l'uso volontario del casco per biciclette per tutta la famiglia. **"Mai senza casco"** una massima che sempre più ciclisti prendono a cuore. Da quando, tre anni or sono, Suva e UPI hanno lanciato la campagna congiunta **"No casco? No bici!"** la percentuale di ciclisti che indossano il casco è aumentata. Secondo Brigitte Buhmann, direttrice dell'UPI, "la campagna dimostra in modo lampante che, per raggiungere gli obiettivi fissati, è più utile insistere sulla motivazione senza rifarsi a discorsi moraleg-

gianti." (Info tratte dal sito www.upi.ch)

Le strategie di controllo degli incidenti hanno l'obiettivo di minimizzare gli effetti dei traumi sul bambino e la loro famiglia attraverso tre fasi: prevenzione, contenimento del danno e trattamento dopo il trauma, ma è soprattutto la prevenzione a ridurre in modo considerevole il numero di morti e di danni permanenti.

Cosa fare in caso di caduta?

Chi chiamare?

Nel caso in cui un bambino sia vittima di un incidente di bicicletta, o nel caso in cui riportati lesioni per cadute in casa in giardino o in strada non lo si deve trasportare in auto al pronto soccorso a meno che le lesioni siano molto lievi, ma è opportuno, attraverso il 144, chiamare ed aspettare i soccorsi. Il 144, numero unico nazionale e gratuito, corrisponde al Pronto Soccorso Ambulanze; è importante rispondere alle domande dell'operatore che sulla base delle informazioni ricevute invierà il tipo di soccorso più adatto.

Molto spesso i genitori sono tentati di trasportare il bambino perché essendo di piccola taglia è facile prenderlo in braccio, ma le manovre che vengono eseguite ed il tipo di trasporto possono peggiorare lesioni esistenti o crearne altre (es. lesioni cervicali, fratture degli arti). I genitori giustificano il trasporto in auto con il risparmio di tempo per arrivare in ospedale, ma chiamare il 144 significa avere i soccorsi sul posto in un tempo minore perché i mezzi sono provvisti di dispositivi d'allarme per procedere nel traffico. Un genitore che corre all'impazzata verso l'ospedale ha molte più probabilità di incorrere in un incidente stradale.



Informazioni:
Ufficio Promozione e
Valutazione Sanitaria
Bellinzona
via Orico 5
www.pipades.ch

All'ACSI trovate test caschi
biciclette 2002

La primavera più pazza da quando esistono i pollini!



**Giorno per giorno, protetti
ed attivi nella stagione
del raffreddore da fieno**

Leggere attentamente il foglietto
illustrativo contenuto nella confezione.
Disponibile in farmacia.

Un animale per sentirsi meglio

Gli amici a quattro zampe come cura contro la solitudine, la malinconia o la sofferenza possono essere di grande aiuto per piccoli e grandi. E il discorso vale per tutti: per bimbi e adolescenti che hanno difficoltà a instaurare una relazione, per adulti che hanno bisogno di ritrovare equilibrio e serenità, per portatori di handicap motori e psico-motori.

Questo è un nuovo approccio rieducativo, noto come "pet therapy".

La terapia integrata con gli animali non ha detto nulla di magico ed è bene evitare che si creino eccessive aspettative.

Così cani e gatti, canarini, pappagalli, delfini, conigli, maialini da compagnia, pecore, cavalli (ippoterapia) persino criceti e asini (onoterapia) possono aiutare a recuperare la socialità, a rafforzare il nostro legame con la natura. Spesso la loro presenza migliora la qualità della vita degli anziani, specie se vivono soli o nelle case di cura.

Con l'espressione inglese, 'pet therapy', si intende l'utilizzo degli animali per la cura, la riabilitazione e il benessere di adulti e bambini. Si tratta di una tecnica che, affiancata alle terapie tradizionali, si sta diffondendo per affrontare i problemi legati all'educazione e all'handicap in ambiti sempre più ampi, dagli istituti di pena agli ospedali.

Le origini della "Pet Therapy"

La 'Pet Therapy' nasce nel 1953 in America, ad opera dello psichiatra Boris Levinson. Mentre lavorava con un bambino autistico, si rese conto che il suo cane gli offriva la possibilità di proiettare le proprie sensazioni interiori, costituiva un'occasione di scambio affettivo, di gioco e rendeva più piacevole le sedute. Nel 1961 conì il termine 'Pet Therapy', oggi sostituito in italiano, più propriamente, da Terapie Assistite dall'Animale (TAA).





Che cosa è la terapia aiutata con gli animali o "pet therapy"

Oggi si sta rivalutando il ruolo degli animali familiari nella cura e nella prevenzione delle malattie umane, con interventi dolci e che si basano soprattutto sull'affetto, sul rapporto interpersonale uomo-animale soprattutto a livello emozionale.

Il concetto chiave risiede nell'uso appropriato di animali domestici e selvatici (più frequentemente cani, gatti, cavalli e delfini) per mezzo della loro presenza e della loro capacità di comunicare al fine di mitigare ed alleviare condizioni di malessere e disagio.

La terapia assistita con animali può essere usata anche con soggetti affetti da handicap fisici, molti studiosi affermano che l'uso del cane da compagnia aiuta anche il mantenimento dell'aspetto fisico. Attività come lanciare la pallina o lavare il cane, ecc., richiedono un impegno motorio, decisamente più piacevole di un esercizio con un tutore imposto da uno specialista.

Nel campo dell'handicap fisico troviamo anche l'ippoterapia, nata di recente allo scopo di "alleviare" e "aiutare" persone affette da handicap fisici o pluriminorati.

La pet therapy può avere un'applicazione anche nel campo del gioco. L'attività ludica generalmente risulta essere un qualcosa di piacevole, aumentando il buon umore, sviluppando la socializzazione, rinforzando l'attività fisica. Così anche gli animali, soprattutto se cuccioli, amano giocare molto e possono risultare degli ottimi compagni di gioco, là dove l'isolamento e la solitudine dominano.

Inoltre l'animale da compagnia risulta essere un perfetto tramite per lo sviluppo delle relazioni. Basti pensare alle diverse occasioni di socializzazione che possono derivare dal portare a passeggio il proprio cane al parco o per strada.

i farmacisti SPAZIOSALUTE





OTOSAN®

CONO PER L'IGIENE DELL'ORECCHIO

Il cono OTOSAN favorisce l'igiene dell'orecchio in modo semplice sicuro ed efficace, poiché è un sistema naturale che trae origine da un'antica tradizione popolare. Usato regolarmente aiuta a prevenire i fastidiosi disturbi dovuti ad una carenza igienica, che se trascurati possono danneggiare la salute dell'orecchio

Nella sua nuova formulazione, il cono OTOSAN è stato arricchito con **propoli** che, durante la combustione, sviluppa la sua **frazione volatile** che penetra delicatamente nell'orecchio, rafforzandone le difese naturali.

Clinicamente
testato
IPOALLERGENICO

Nuovo con
propoli



Info: www.otosan.com

Leggere attentamente il foglietto illustrativo contenuto in ogni confezione.
Distribuito da: Natural Team - 6928 Manno - TI - CH - Tel. 091 6054830

Rigenera e attenua le rughe sottili.
Crema Contorno degli Occhi.

Riduce il gonfiore e rinfresca.
Gel Contorno Occhi.

Gratis con ogni prodotto per la cura del viso: **una Maschera Idratante con effetto esfoliante.** Valore di CHF 6.35.



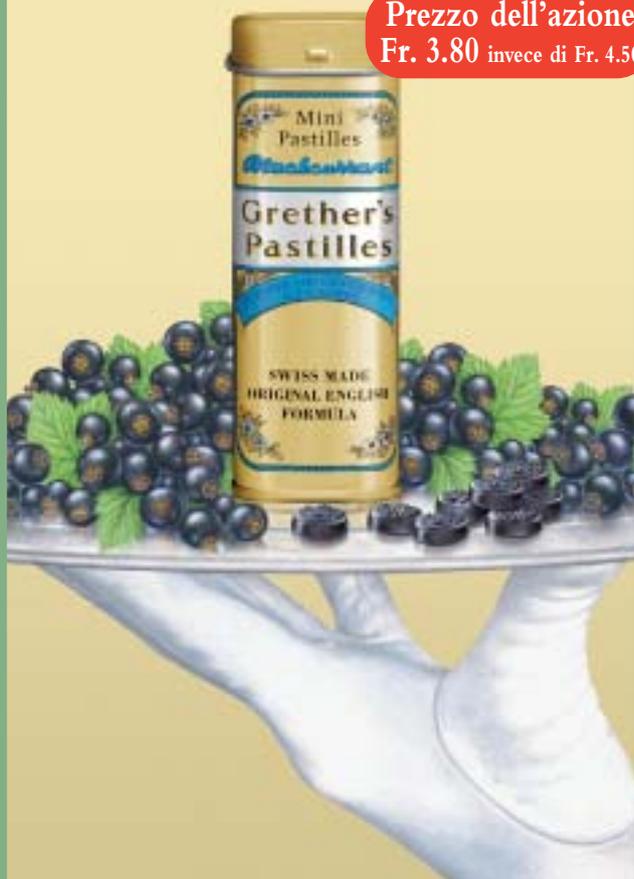
Louis
Widmer



CLICK!

Le Grether's
Mini Pastilles
nella Click-Box,
perfetta anche
nelle tasche
più piccole.

Prezzo dell'azione
Fr. 3.80 invece di Fr. 4.50



Gustatevi l'Originale in ogni
caso: il meglio in assoluto
per la gola e la voce.



Grether's Pastilles
Very, very beneficante.

Delwa-Star
in switzerland and worldwide 

WS-TS

NOVITÀ
con touch screen



 Pressione normale  Pressione alta

Misuratore da polso della
pressione e delle
pulsazioni con touch
screen LCD



Misuratore della pressione e delle pulsazioni
Completamente automatico ed elettronico

- Memorizzazione di 40 misurazioni e calcolo della media
- Con data e ora
- Con certificato federale di calibrazione (riconosciuto internazionalmente)
- Esattezza di misurazione garantita di +/- 3 mmHg
- Dispositivo automatico di spegnimento dopo 2 minuti



Disponibile presso
il Gruppo «Spazio Salute»

WS-ec

Misuratore da polso
della pressione
e delle pulsazioni
con bracciale da polso



Per la verifica regolare dei valori della pressione.

- Un gruppo di memorie con ognuno 7 misurazioni e i rispettive valori medi
- Grande display digitale
- Spegnimento automatico

La misurazione al polso viene giudicata molto semplice ed estremamente piacevole.



Con certificato di
calibratura (taratura)



ZEWA GROUP

PER LA VOSTRA SALUTE

quality products for life

Medicina scolastica al servizio della salute scolastica

.Chi tra gli adulti ha frequentato le scuole in Ticino probabilmente conserva l'idea del medico scolastico che visita gli allievi, controlla la schiena, esegue le vaccinazioni. Non più. A volte qualche genitore di bambini che frequentano oggi le scuole dell'obbligo chiede se il medico scolastico ci sia ancora e se sì, che cosa faccia.

L'arcano è presto svelato: a partire dal 1999 la medicina scolastica si è trasformata. Ha abbandonato l'approccio basato sulla salute individuale (visita del medico scolastico ad ogni allievo) per concentrare il suo intervento su aspetti quali la prevenzione delle malattie, la promozione e l'educazione alla salute.

Perché questa scelta?

La riflessione era partita già agli inizi degli anni novanta, quando incominciavano a presentarsi con sempre maggior precisione e con più alta frequenza alcuni bisogni di salute scolastica che necessariamente dovevano essere affrontati con un approccio di "salute pubblica". Osservando la realtà del nostro Cantone notiamo che i classici problemi somatici del bambino e dell'adolescente (all'apparato locomotore, a quello respiratorio e alla pelle) siano, tranne che in rare evenienze, presi a carico e

risolti dal medico di famiglia - pediatri o generalisti - o, in ogni caso, da figure diverse da quella del medico scolastico.

Per contro a volte sono trascurati dei problemi di natura psico-sociale che dovrebbero essere con priorità e lucidità affrontati: si tratta dei disordini alimentari (obesità e sovrappeso, anoressia), delle dipendenze, dello stress, dei maltrattamenti e degli abusi sessuali, della violenza e dei suicidi.

Il Servizio di medicina scolastica è un servizio del Dipartimento della sanità e della socialità, è diretto dal Medico cantonale. Gli interventi nelle scuole sono affidati a 19 medici (specialisti in pediatria, medicina generale o medicina interna) a tempo parziale. La ripartizione delle scuole tra i medici scolastici segue la divisione territoriale prevista per le scuole comunali (scuole elementari e dell'infanzia). Il medico scolastico si rivolge soprattutto alle scuole dell'infanzia, elementari e medie, pubbliche e private del Cantone Ticino, ma interviene anche in altri ordini di scuola (es. è incaricato delle visite di idoneità per gli apprendisti). Una figura intermedia, oggi un'infermiera, si occupa della coordinazione e del sostegno dei medici scolastici, tramite la documentazione dei

Fin dal 1950 la promozione della salute negli allievi è un elemento importante per l'Organizzazione Mondiale della Sanità. È stato, infatti, chiaramente dimostrato che esiste un legame diretto tra la salute, i risultati scolastici, la qualità di vita e la produttività economica. Gli studi condotti mostrano che i programmi di salute scolastica possono simultaneamente ridurre gli usuali problemi di salute, aumentare l'efficacia del sistema educativo e far progredire la salute pubblica, l'educazione e lo sviluppo sociale ed economico



L'augurio è che cresca una profonda e proficua collaborazione ed intesa con le scuole, i docenti, i genitori e con gli operatori della salute e della prevenzione affinché gli interventi concertati di educazione e promozione della salute permettano di rispondere ai bisogni di salute espressi dagli allievi, dalle famiglie e dalla società tutta.

Per saperne di più e per ottenere il materiale prodotto dal Servizio di medicina scolastica visitate il sito www.ti.ch/med.

Alessandra Galfetti
Infermiera - Coordinatrice del Servizio di medicina scolastica

medici con letteratura scientifica e materiale utilizzato in altri Cantoni, la proposta e lo sviluppo di azioni concertate sia a livello locale sia a livello cantonale, e l'intervento puntuale in caso di crisi.

Quali sono le attività specifiche del medico scolastico?

In primo luogo la protezione e la promozione della salute della popolazione scolastica attraverso la sorveglianza e il controllo delle malattie infettive, dello sviluppo psicofisico del bambino e delle malattie psico-sociali. Il medico scolastico svolge attività di consulenza delle autorità scolastiche e dei servizi specialistici (es. al Servizio di sostegno pedagogico o al Servizio ortopedagogico itinerante). Può essere chiamato a formare i docenti su aspetti specifici di salute, di prevenzione, di urgenze sanitarie. Esistono poi delle attività di "emergenza", quali ad esempio l'applicazione di misure specifiche per il controllo delle malattie infettive (es. la meningite da meningococco).

Il medico scolastico è chiamato ad agire in un'ottica di salute pubblica. Le odierne strategie di salute pubblica sono composte, in genere, dalla combinazione di interventi collettivi (es. poster, opuscoli, sussidi didattici) e di interventi individualizzati. L'azione del medico scolastico si situa ad entrambi i livelli. La sua azione deve essere interdisciplinare, cooperando in sinergia con gli altri attori dell'educazione e della salute, trovando un linguaggio comune, abbattendo le barriere territoriali e definendo obiettivi condivisi. Il medico scolastico, come figura esterna alla scuola e all'amministrazione cantonale, gode di una indipendenza che può rivelarsi d'aiuto ai docenti e agli altri operatori. Egli si impegna in una formazione continua che gli consenta di intervenire con pertinenza ed efficacia nelle scuole.

Quali sono state le attività del Servizio di medicina scolastica e dei medici scolastici nei primi sei anni di attività?

I primi 4 anni sono stati caratterizzati soprattutto dalla campagna di vaccinazione contro l'epatite B, proposta agli allievi delle scuole medie (11-15 anni), secondo le indicazioni dell'Ufficio federale della sanità pubblica. Accanto ad essa vi sono stati dei momenti di formazione per docenti, ed in alcuni casi anche genitori, sui primi soccorsi a scuola e sulla gestione di una farmacia scolastica. Altri elementi significativi sono stati l'entrata in vigore nel 2000 della "Direttiva concernente l'esibizione obbligatoria di certificati medici nelle scuole" e la "Direttiva concernente l'ammissione e l'esclusione degli allievi dalla scuola in caso di malattia infettiva", e le raccomandazioni sulla meningite da meningococco e sulla pediculosi.

In questi ultimi due anni stiamo focalizzando la nostra attenzione su alcune problematiche identificate come prioritarie sia dagli esperti di salute pubblica sia dalle scuole: in particolare vorremmo portare il nostro contributo contro le dipendenze per il settore medio e contro il sovrappeso, l'obesità e lo scarso movimento per il settore elementare. Per il tema delle dipendenze sono, dall'inizio dell'anno scolastico, in atto degli interventi dei medici scolastici nelle scuole medie. Per il tema "alimentazione equilibrata e il movimento" è attivo un gruppo di riflessione, composto da medici scolastici, esperti dell'alimentazione e del movimento, rappresentanti delle scuole e dei genitori, per identificare le strategie di intervento per il prossimo anno scolastico.

L'anticellulite di Vichy

VICHY
LABORATOIRES

LA SANTÉ PASSE AUSSI PAR LA PEAU.



Novità

Controllo del peso piacevole con

Il nuovo pasto per un'alimentazione mirata al controllo del peso.
Sostituisce il pranzo o la cena e tiene «in equilibrio» il vostro peso.



PROTILINE®
balance



Protiline® balance è ora
ottenibile presso la vostra farmacia.
Si lasci consigliare!

 Vifor

Novità: Protiline® Balance, pasto sostitutivo con fibre alimentari prebiotiche

Malgrado tutti i buoni propositi, a volte è difficile rispettare nel modo migliore il bilancio calorico settimanale. Squisitezze come cioccolato, meravigliosi dessert, pasti ricchi di grassi o pranzi sontuosi apportano molto spesso al nostro organismo più calorie di quante può consumarne. Le conseguenze di questi „peccati“ le conosciamo tutti, anche troppo bene. La bilancia ci dice che siamo di nuovo aumentati di peso.

Un aiuto per combattere questo aumento possiamo trovarlo in un „management“ delle calorie, semplice ed efficace. Sostituendo, regolarmente o di tanto in tanto, un pasto principale con il nuovo pasto sostitutivo **Protiline® Balance** terremo in equilibrio - in „balance“ - il nostro bilancio calorico giornaliero o settimanale.

Protiline® Balance permette di stabilizzare a lungo e con gusto il „peso forma“ già raggiunto, con un management delle calorie individuale e mirato.

Protiline® Balance è un pasto per un'alimentazione mirata al controllo del peso. 1 porzione copre il 50% del bisogno giornaliero di 10 vitamine e contiene 2.5 g di inulina e frutto-oligosaccaridi (Beneo®). Queste fibre alimentari prebiotiche stimolano il sistema digerente e attivano le difese naturali grazie ad una flora intestinale migliorata, ricca di Bifido batteri.

Gli squisiti frullati sono disponibili negli aromi: vaniglia, fragola, mocca e cioccolato. Gli aromi vaniglia, fragola, mocca sono indicati per i diabetici. Contenuto energetico di 1 pasto: 260 kcal / 1100 kJ. Preparazione con acqua. Ottenibile in confezioni da 6 pasti da 70 g. Prezzo di vendita consigliato: Fr. 27.90

Farsi in 4 per un bel sorriso?

Alla nascita i neonati non presentano nessun dente nella bocca, salvo rare eccezioni, si parla allora di denti "neonatali".

Normalmente l'eruzione (la crescita) naturale vuole che i primi dentini appaiano all'incirca a 6 mesi di vita, seguendo uno schema, abbastanza approssimativo, come si vede nella figura 1.

Il bimbo si ritrova così attorno ai tre anni ad avere in bocca tutti i 20 denti da latte che madre natura gli ha così benevolmente donato.

Generalmente è a questo punto che i genitori, ma soprattutto le mamme, si pongono una domanda ricorrente: a che età cominciare a lavare i denti al proprio bambino?

La risposta la dobbiamo trovare ponendoci una domanda: perchè non cominciare a pulire dal momento che spunta il primo dente?

Se partiamo dalla constatazione che i denti, da latte o permanenti, spuntano sempre esenti da carie, che quest'ultima può formarsi solo se i batteri presenti nella nostra bocca entrano in contatto con le loro superfici e che la carie colpisce in ugual misura denti di latte e denti permanenti, possiamo rispondere alla domanda con un sì.

Meglio cominciare a pulire dall'apparizione del primo dentino.

Naturalmente, a sei mesi, il compito può rivelarsi arduo. L'importante è che uno dei genitori faccia giocare il bimbo con uno spazzolino, trasformando un obbligo in un divertimento. Dal gioco si passerà man mano che i dentini spunteranno ad una pulizia sempre più precisa. Sarà importante scegliere uno spazzolino adattato alla bocca del bimbo. In farmacia si possono trovare spazzolini di tutte le grandezze, basterà chiedere consiglio al farmacista o al proprio medico dentista.

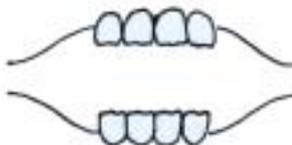
Oltre allo spazzolino si deve utilizzare un dentifricio. E bene sapere che esistono dei dentifrici per bambini contenenti una quantità di fluoruro inferiore a quella per adulti e con proprietà detergenti meno elevate per evitare che ci sia troppa schiuma nella bocca del bambino,

Sviluppo ed eruzione dei denti di latte e dei primi denti permanenti

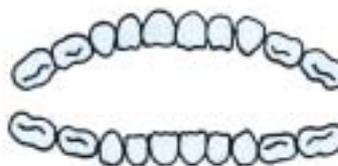
6 mesi



1 anno



3 anni



6-7 anni



○ Denti di latte

● Denti permanenti



Daniilo Avolio
Medico dentista
membro SSO/STMD
Presidente CISI
(Commissione
d'informazione
della Svizzera italiana)

Società Svizzera di Odontologia e Stomatologia
Société Suisse des Médecins Dentaires
Esposizione d'Informazione della Svizzera Italiana

SSO
CISI-STMD

schiuma che spesso viene ingerita dai bimbi più piccoli.

Ho parlato della proprietà dei batteri autogeni di formare carie a contatto con le superfici dentali. Devo precisare che assieme a questi due elementi (denti e batteri) dev'esserci obbligatoriamente la presenza di un altro fattore: lo zucchero.

Infatti i batteri senza zuccheri sono innocui, mentre potendo sfruttare lo zucchero come loro "alimento", riescono a produrre acidi. Questi ultimi attaccano lo smalto dei denti dando inizio alla carie. I batteri assieme ai resti alimentari non rimossi formano uno strato chiamato placca dentale, che può essere eliminata solo con un'accurata igiene orale.

Oltre all'igiene dentale è perciò necessario controllare anche il tipo di alimentazione ed evitare da subito errori che possono sfociare in situazioni catastrofiche. Penso soprattutto al biberon con latte e miele, o con sciroppo zuccherato che vengono lasciati al poppante per calmarlo durante il suo pisolino. Oppure al ciuccio intinto nel miele che piace così tanto ai nostri bimbi.

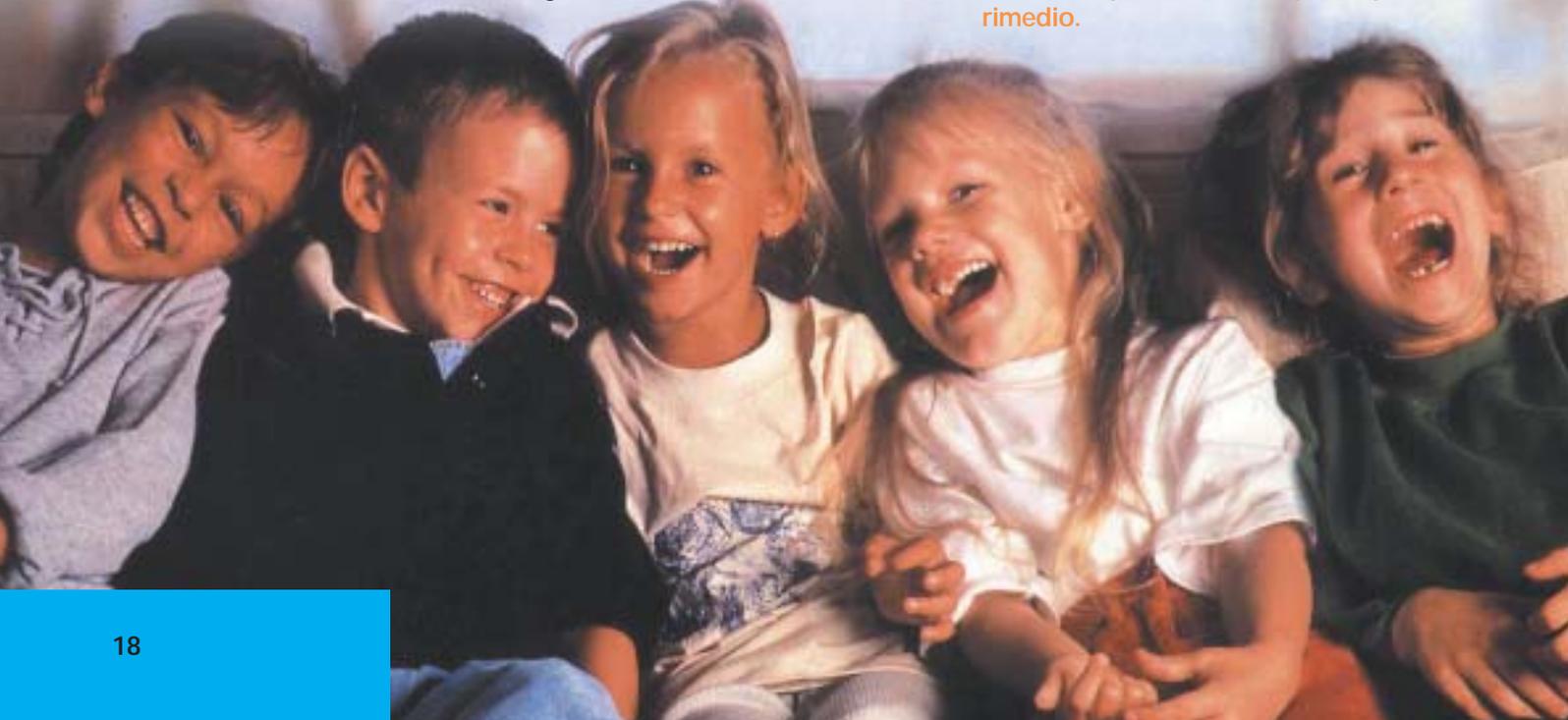
Il risultato a medio termine è di ritrovare una serie di denti cariati, molte volte all'interno della cavità orale che provocano in bambini di 2 o 3 anni dei dolori così forti da dover essere trattati, magari con una narcosi.

Per rendere i denti più resistenti alla carie è importante poi utilizzare dei fluoruri, sostanze che rendono lo smalto più resistente. L'ideale in Ticino è utilizzare il sale fluorato per cucinare (pacchetto blu con la striscia verde) e per un'applicazione locale utilizzare dentifrici contenenti fluoruri.

Per completare il servizio di prevenzione della carie, posso consigliare ai genitori di portare i loro bimbi ad una prima visita dal medico dentista intorno all'età di 3 anni. Magari avendogli fatto conoscere in precedenza l'ambiente in un paio di occasioni (durante le visite dal dentista da parte dei genitori).

Riassumo dunque i consigli d'igiene per i bambini come segue :

- 1 Igiene: familiarizzare il bambino con lo spazzolino appena spuntano i primi denti.**
- 2 Il fluoro: utilizzare sale fluorato per cucinare e dentifricio con fluoro. Questo rende lo smalto più resistente.**
- 3 Alimentazione: preferire alimenti naturali e limitare quelli zuccherati (cibi e bevande)**
- 4 Visita dal dentista: dai 3 anni una visita annua. Un controllo dal medico dentista serve a riconoscere precocemente eventuali problemi e a porvi pronto rimedio.**



Quando la primavera

vi pizzica la pelle!



La pomata Similasan-Cardiospermum aiuta in caso di allergie cutanee!

Similasan

www.similasan.ch

La febbre sulle labbra (herpès labiale)

Nuovo metodo di trattamento

Gli specialisti parlano di herpès labiale in termini di epidemia. Una donna su due ed un uomo su tre ne soffrono più o meno regolarmente. Le terapie abituali permettono di attenuare i sintomi ma non di eliminare la vera causa dell'affezione; perciò prima o poi ci sarà una ricaduta. La nuova pomata Herpasim va alla radice del problema poiché non cerca di uccidere il virus così difficile da debellare, ma sostiene e rinforza il sistema immunitario in maniera mirata con lo scopo di ottenere un effetto duraturo.

Si sa che la febbre sulle labbra (nome comune dell'herpès labiale) appare in caso di indebolimento fisico o emotivo. La più piccola diminuzione delle capacità immunitarie è sufficiente per risvegliare il virus. La malattia si manifesta con l'apparizione di vescicole d'herpès sgradevoli e dolorose. La nuova pomata Herpasim non è comparabile con le pomate usuali per il trattamento dell'herpès. Non è sufficiente combattere i sintomi, cioè le vescicole. È necessario curare le cause più profonde, in questo caso l'indebolimento del sistema immunitario. Herpasim è composto da quattro sostanze omeopatiche combinate che rendono l'organismo un ambiente sfavorevole al moltiplicarsi del virus dell'herpès. I globuli Similasan Herpès Simplex rinforzano l'azione dell'Herpasim e diminuiscono le recidive.

Nelle farmacie SpazioSalute sono a disposizione dei fascicoletti sul trattamento dell'herpès (in francese ed in tedesco).

La buona scelta per una pelle sana.

Le funzioni principali della pelle sono: la protezione dell'organismo contro gli influssi esterni, la regolazione della temperatura del corpo, l'eliminazione delle sostanze residue o tossiche. La pelle è particolarmente sollecitata dalle aggressioni dovute all'inquinamento, alle ferite cutanee, ai raggi solari, al contatto con degli allergeni e così via. È importante trovare delle soluzioni con un'azione rapida che siano adatte a tutta la famiglia senza il rischio di effetti collaterali. I medicinali Similasan soddisfano ogni anno migliaia di persone senza l'uso di cortisonici.

Per una buona guarigione vi raccomandiamo:

Similasan affezioni cutanee globuli e pomata in caso di: eritemi ed eczemi secchi, squamosi, e trasudanti. Placche infiammate ed eritemi con rossore, orticarie, eruzione di vescicole.

La pomata Similasan al **Cardiospermum** è particolarmente efficace per il trattamento delle allergie cutanee e del prurito dovuti per esempio al contatto con delle liscive, coloranti, lana, profumo, cosmetici ma anche alimenti e così via.

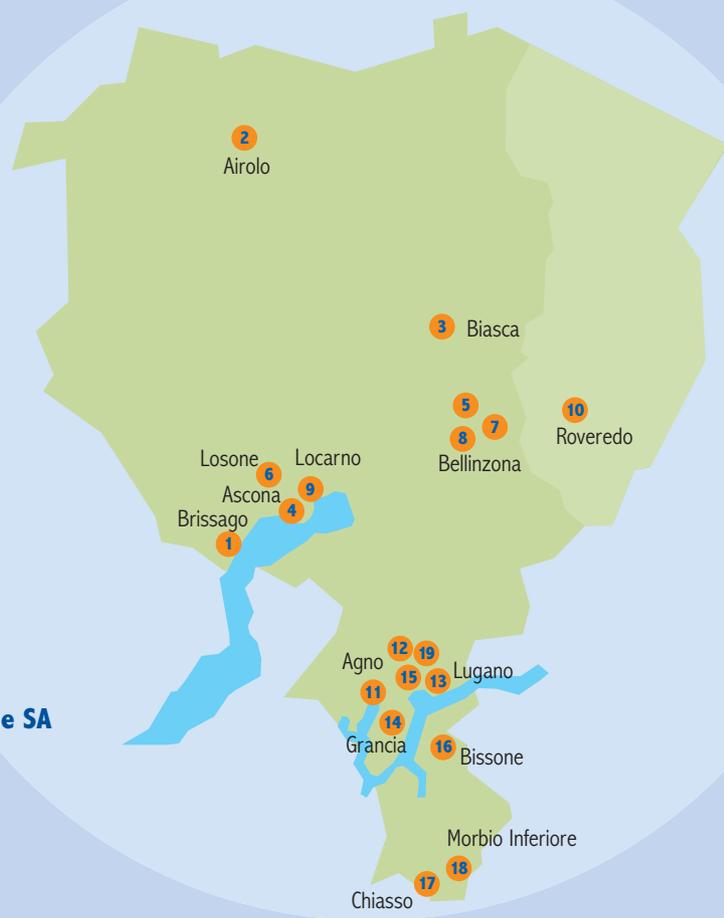
Le farmacie SPAZIOSALUTE

Sopraceneri

- 1 Farmacia Bianda SA**
6614 Brissago
Via Leoncavallo 7
Tel. 091 793 20 65
- 2 Farmacia Boscolo SA**
6780 Airolo
Centro Motta
Tel. 091 869 19 16
- 3 Farmacia Centrale SA**
6710 Biasca
Via Pini 18
Tel. 091 862 12 12
- 4 Farmacia Muraccio SA**
6612 Ascona
Via Muraccio 6
Tel. 091 780 55 65
- 5 Farmacia Nord SA**
6500 Bellinzona
Piazza Mesolcina 2
Tel. 091 825 17 36
- 6 Farmacia Realini**
6616 Losone
Centro Mercato Cattori
tel. 091 791 84 44
- 7 Farmacia San Gottardo SA**
6500 Bellinzona
Via San Gottardo 29
Tel. 091 825 36 46
- 8 Farmacia San Rocco SA**
6500 Bellinzona
Piazza Simen 7
Tel. 091 825 33 43
- 9 Farmacia Varini**
6600 Locarno
Piazza Grande 4
Tel. 091 751 29 71
- 10 Farmacia Dr. Zandralli SA**
6535 Roveredo
Piazza del Sole
Tel. 091 827 15 52

Sottoceneri

- 11 Farmacia dell'Aeroporto SA**
6982 Agno
Centro Agno
Tel. 091 605 65 64
- 12 Farmacia Beretta-Piccoli**
6952 Canobbio
Ipermercato Carrefour
Tel. 091 942 60 60
- 13 Farmacia Cassarate**
6900 Lugano
Via delle Scuole 6
Tel. 091 971 34 44
- 14 Farmacia Centro Grancia SA**
6916 Grancia
Parco commerciale Grancia
Tel. 091 994 72 43
- 15 Farmacia Internazionale SA**
6900 Lugano
Piazza della Riforma 10
Tel. 091 923 87 91
- 16 Farmacia Sant'Antonio Bissone SA**
6816 Bissone
Contrada Busi 3
Tel. 091 649 80 00
- 17 Farmacia San Gottardo**
6830 Chiasso
Corso San Gottardo 9
Tel. 091 682 86 77
- 18 Farmacia Serfontana SA**
6836 Serfontana
Centro Serfontana
Tel. 091 683 05 05
- 19 Farmacia Trevano**
6900 Lugano
Via Trevano 31
Tel. 091 971 22 51



- 6 Farmacia Realini**
6616 Losone
Centro Mercato Cattori
tel. 091 791 84 44



Nuova farmacia affiliata



Farmacia dell'Aeroporto sa

Centro Agno
6982 Agno
Tel. 091 605 65 64

Farmacia dell'Aeroporto, una farmacia sempre in movimento!

Situata nel centro commerciale adiacente all'aeroporto di Lugano-Agno, la farmacia è stata creata con una forma ottagonale, tipica dei monumenti antichi greci. Questo permette inoltre al cliente di avere una visione completa dell'assortimento.

Il colore turchese è stato scelto appositamente per offrire una sensazione di benessere e relax.

All'interno è esposta una scultura in legno rappresentante un'elica per simboleggiare il calore, la dinamicità e la forza. Contraddistinti da questo spirito, offriamo le nostre consulenze e servizio sotto il segno della professionalità e qualità.

Vi aspettiamo a braccia aperte !

A presto

Kiriaki, Simona, Gina, Sara, Adriana, Petra e Deborah



Kiriaki Ratsiatos-Meier, farmacista / Simona Rossi-Camponovo, farmacista / Gina Loprete, farmassistente / Sara Lamonea, farmassistente / Adriana Alano-Carda, farmassistente / Petra Lupi, farmassistente / Deborah Mercoli, apprendista farmassistente



Farmacia Varini

6600 Locarno
Piazza Grande 4
Tel. 091 751 29 71

La Farmacia Varini, una signora di mezza età, classe 1954, sempre dinamica e piena di energia, ha vissuto il passaggio di testimone tra due generazioni di farmacisti, il cambiamento del suo "look" e della sua organizzazione a diverse riprese, complici anche due alluvioni, sempre con un occhio attento all'evoluzione del mondo farmaceutico e della salute.

Sull'onda del motto " **il cliente ed il paziente al centro delle attenzioni e delle attività della farmacia** " abbiamo cercato di creare un ambiente accogliente e amichevole per tutti ed in particolare per le mamme, i loro bambini e per le persone anziane; abbiamo adottato il sistema di lavoro **QMS** (labello di qualità), per garantire nel modo più adeguato il seguito, il controllo e la sicurezza delle terapie come pure la qualità delle nostre prestazioni.

L'assunzione di una farmacista specializzata in **omeopatia e spagiria** ci consente di far fronte in modo professionale alla crescente richiesta di consulenze in questi campi. L'adozione di una politica innovativa e lungimirante ha visto una delle nostre assistenti diplomarsi nella nuova funzione di assistente aziendale di farmacia. Il desiderio di ampliare la nostra offerta ci ha spinti a creare nel nostro **laboratorio** un reparto di preparazione, su ricetta medica, di rimedi della **Medicina Tradizionale Cinese**, sempre all'insegna della qualità e della sicurezza.



Un caloroso saluto e benvenuto da tutto il team della farmacia:

*Aldo Varini e Marion Gabutti, farmacisti
Emmy Angeloni, assistente aziendale di farmacia
Manua Corda e Daniela Drago, assistenti di farmacia
Giada Maceroni e Nadia Fachin, apprendiste*

*... e del laboratorio:
Manuela Gustarini, Lara Guerra, Moira Rima e Rosy Callisto,
assistenti di farmacia e di laboratorio*



Le vostre ossa sono solide?

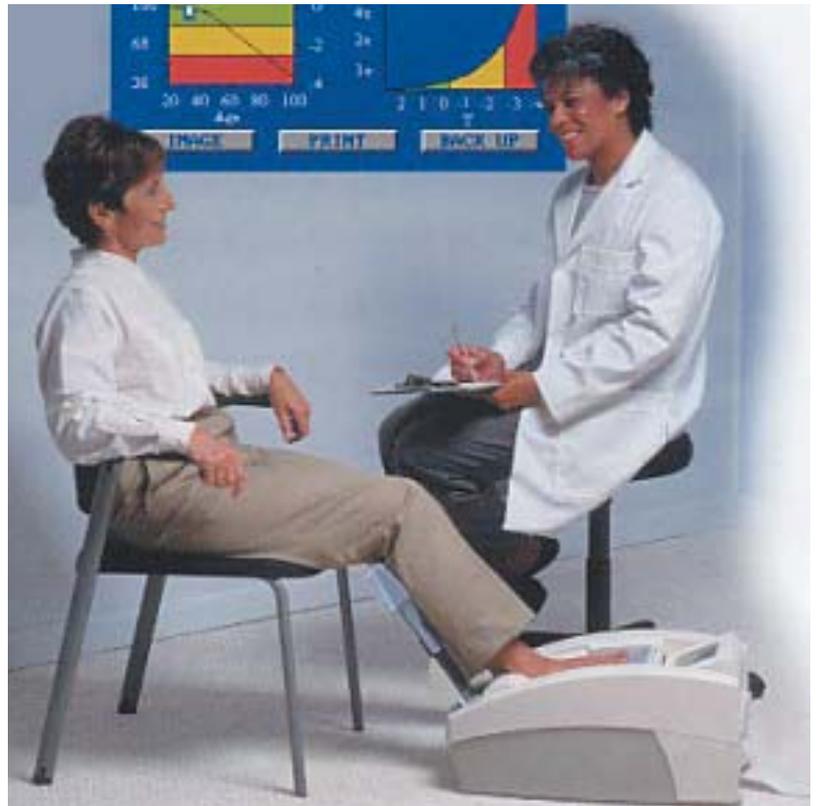
Le farmacie SpazioSalute, visto il notevole successo riscontrato in occasione della misurazione della densità ossea proposta nell'edizione di settembre dello scorso anno e le numerose richieste che non hanno potuto essere prese in considerazione per mancanza di tempo, vi offrono nuovamente la possibilità di approfittare gratuitamente di questa iniziativa. Fissate subito il vostro appuntamento.

La qualità di vita dipende in buona parte da un'ossatura solida e resistente.

Con l'età le ossa diventano fragili e friabili, potendo condurre ad una malattia dolorosa, che ostacola la mobilità ed aumenta il rischio di fratture a causa di una perdita di massa ossea (osteoporosi).

Nelle farmacie SpazioSalute riceverete un consiglio individuale sul tema del calcio grazie ad un test di rischi composto da:

- un bilancio del calcio, che permette di calcolare la quantità giornaliera di calcio assorbita e di verificare un rischio di carenza
- la misura della densità ossea tramite apparecchio ad ultrasuoni, praticata al piede e che permette di valutare il rischio di fratture ossee



Fissate il vostro appuntamento per il test secondo questo calendario

Farmacia Dr. Boscolo - Airolo, tel. 091 869 19 16	30.03.2005 / 01.04.2005
Farmacia Varini - Locarno, tel. 091 751 29 71	04.04.2005 / 06.04.2005
Farmacia Zandralli - Roveredo, tel. 091 827 15 52	07.04.2005
Farmacia Muraccio - Ascona, tel. 091 780 55 65	11.04.2005 / 13.04.2005
Farmacia Bianda - Brissago, tel. 091 793 20 65	14.04.2005 / 15.04.2005
Farmacia Nord - Bellinzona, tel. 091 825 17 36	18.04.2005 / 20.04.2005
Farmacia Centrale - Biasca, tel. 091 862 12 12	21.04.2005 / 22.04.2005
Farmacia San Rocco - Bellinzona, tel. 091 825 33 43	25.04.2005 / 27.04.2005
Farmacia San Gottardo - Bellinzona, tel. 091 825 36 46	28.04.2005 / 29.04.2005
Farmacia San Gottardo - Chiasso, tel. 091 682 86 77	02.05.2005 / 04.05.2005
Farmacia Internazionale - Lugano, tel. 091 923 87 91	09.05.2005 / 10.05.2005
Farmacia Beretta-Piccoli - Canobbio, tel. 091 942 60 60	11.05.2005 / 13.05.2005
Farmacia Serfontana - Serfontana, tel. 091 683 05 05	17.05.2005 / 19.05.2005
Farmacia Sant'Antonio - Bissone, tel. 091 649 80 00	23.05.2005 / 25.05.2005
Farmacia Trevano - Lugano, tel. 091 971 22 51	30.05.2005 / 31.05.2005
Farmacia Centro Grancia - Grancia, tel. 091 994 72 43	01.06.2005 / 03.06.2005
Farmacia Cassarate - Lugano, tel. 091 971 34 44	06.06.2005 / 07.06.2005
Farmacia dell'Aeroporto - Agno, tel. 091 605 65 64	08.06.2005 / 10.06.2005
Farmacia Realini - Losone, tel. 091 791 84 44	13.06.2005 / 15.06.2005



Aspirina®

e il tema della

emicrania.

Aspirina® 500: per il trattamento di breve durata del mal di testa acuto di tipo emicranico.

Il mal di testa di tipo emicranico è spesso persistente, interessa un solo lato della testa e si manifesta periodicamente. È accompagnato spesso da nausea. I fattori scatenanti tipici possono essere ad esempio la mancanza di sonno e lo stress.

Che fare? Questi dolori possono essere trattati con Aspirina® 500. Assumere due compresse per volta di Aspirina® 500.

Leggete attentamente il foglietto illustrativo.





Farmacia Sant'Antonio Bissone sa

6816 Bissone
Contrada Busi 3
Tel. 091 694 80 00



La Farmacia Sant'Antonio nasce oltre 30 anni fa nel piccolo borgo lacustre di Bissone, comune balzato alla cronaca per le accese diatribe sorte attorno alla costruzione dei ripari fonici.

Facilmente raggiungibile sia da Lugano come da Mendrisio grazie al rapido collegamento autostradale, la farmacia può annoverare clienti che giungono da vari comuni limitrofi.

I comodi posteggi antistanti la farmacia e 12 cortesi collaboratori di cui 3 farmacisti permettono di essere serviti con rapidità senza eccessiva perdita di tempo. La farmacia è attiva sia in campo tradizionale come pure in quello omeopatico e dispone delle marche più rinomate di cosmetici.

Un merchandising moderno e sconti mirati su prodotti leader vi attendono.

Il nostro motto "un sorriso è la migliore medicina del mondo" venite a trovarci, vi aspettiamo.



Farmacia Nord sa

6500 Bellinzona
Piazza Mesolcina 2
Tel. 091 825 17 36



La farmacia NORD è attiva dal 1905 a Bellinzona, situata in Piazza Mesolcina vicino al capolinea della nostalgica Ferrovia Retica.

Si presenta nelle vesti attuali dal 1981.

Il team qualificato vi offre una consulenza personalizzata e riservata in medicina tradizionale, omeopatia, fitoterapia, prodotti e cure per sportivi, cosmetica, profumeria, diete personalizzate, calze e collant per ogni esigenza.

La farmacia dispone di un laboratorio galenico che effettua preparazioni magistrali ed officinali e che produce e confeziona prodotti della linea Colibri.

Da novembre 2004 è stata creata una tessera fedeltà per i clienti, rilasciata gratuitamente a tutti coloro che ne facessero richiesta.

Come tutte le Farmacie SPAZIOSALUTE, in determinati periodi dell'anno, anche la Farmacia NORD promuove attività legate alla salute come ad esempio la densitometria ossea gratuita, la quale ha riscosso un'enorme successo tra i nostri clienti, (vedi calendario allegato). Il team ricorda che oltre a questo, si aggiunge la consegna a domicilio e le spedizioni postali.

take it!

feel the kick!

presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

Tutti i sabati
del mese di aprile
invitiamo i ciclisti a
riempire gratuitamente
la loro borraccia
presso le farmacie
SPAZIOSALUTE



Alimentazione sportiva per prestazioni al top.

Sportvital è sinonimo di alimentazione sportiva intelligente: per migliorare forza e resistenza, caricare le riserve di energia e accelerare il recupero. I prodotti Sportvital sono realizzati secondo i più moderni criteri scientifici e preparati utilizzando ingredienti pregiati. E per di più soddisfano il palato!

Sportvital è sempre al vostro fianco: per prestazioni al top, ma anche per il massimo del divertimento.



Sportvital®

intelligent sports nutrition

www.sportvital.ch

Buono di CHF

Con una spesa di almeno CHF 40.-
in prodotti Sportvital

Utilizzabile presso tutte le farmacie Spazio Salute
(offerta valida fino al 15/04/2005, non cumulabile)

5.-

Buono di CHF

Con una spesa di almeno CHF 80.-
in prodotti Sportvital

Utilizzabile presso tutte le farmacie Spazio Salute
(offerta valida fino al 15/04/2005, non cumulabile)

10.-



Farmacia Serfontana sa

Centro Commerciale

6836 Serfontana

Tel. 091 683 05 05

La farmacia Serfontana ha festeggiato il suo 20mo compleanno rinnovandosi completamente!



Benvenuti da tutto il team della farmacia!

Luca Bianda, farmacista: " In effetti, la farmacia è aperta dal dicembre 1984, e da allora abbiamo sempre cercato di essere innovativi e propositivi nella presentazione dei prodotti, nella qualità e nei prezzi."

Paolo Poli, farmacista: " La scelta dei materiali e dei colori è stata studiata nei minimi particolari per creare un ambiente accogliente e moderno."

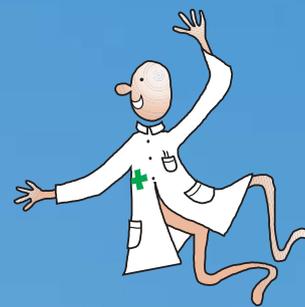
Alessandro Abbamonte, farmacista: " Abbiamo formato un team affiatato e competente per seguire con professionalità e competenza le terapie dei pazienti."

Monica Corti, farmassistente: " Offriamo consulenza personalizzata in omeopatia, fiori di Bach e oligoterapia."

Pamela Codeluppi, farmassistente: " Oltre ai prodotti di aromaterapia che elaboriamo nel laboratorio, proponiamo le linee complete di dermo-cosmesi di qualità farmaceutica."

Manuela Radaelli, farmassistente: " Il nostro assortimento di alimentazione infantile è uno dei più completi in Ticino e con prezzi inferiori ai supermercati!"

Barbara Beretta-Cassoni, farmassistente: " La formazione del personale e la disponibilità verso i pazienti sono di primaria importanza."



Le farmacie Spazio**Salute** vi augurano una primavera piena di entusiasmo e di energia, in sintonia con il risveglio della natura

associazioni

Il Centro Prisma: un aiuto ai genitori

Centro Prisma
in Via Sione 10
6900 Lugano-Massagno
Tel./Fax 091 967 18 61
prisma@centroprisma.ch
www.centroprisma.ch

A Massagno, in Via Sione 10, da alcuni anni è attivo in ambito educativo un Centro che opera principalmente in favore dei genitori aiutandoli a trovare risposte adeguate ai propri bisogni e a quelli dei figli. Si tratta di un ente privato che offre in tutta la Regio Insubrica (Canton Ticino e alta Lombardia) e nel Grigioni italiano una serie di servizi in ambito educativo, psicologico e clinico. Esso opera in base ad un tariffario che rispecchia le medie tariffarie applicate in Canton Ticino per servizi equivalenti. Si tiene comunque conto della situazione economica della famiglia o delle persone che vi si rivolgono e per alcune situazioni può far capo all'aiuto offerto da alcuni enti di beneficenza. Esso è nato per iniziativa di Daniela D'Ottavio-Del Priore, dott.ssa in pedagogia clinica, responsabile del Centro Prisma conta diversi collaboratori/trici e consulenti esterni che operano quali pedagogisti, psicologi o psicoterapeuti. Tutti gli operatori sono vincolati al segreto professionale.

Il Centro Prisma si occupa quindi in primis, dei problemi legati all'educazione ma non solo, le operatrici offrono consulenza e sostegno anche per problemi di relazione di coppia, problematiche istituzionali legate alla gestione dei conflitti, difficoltà personali del singolo operatore o docente con il contesto istituzionale o nella relazione con il bambino/allievo e/o la sua famiglia, difficoltà personali e relazionali del bambino ed infine cercano di aiutare il genitore separato a relazionare positivamente con i figli.

Concretamente vengono offerti i seguenti servizi:

- consulenze psicoeducative
- terapie
- sostegno educativo-terapeutico
- rapporti peritali
- accompagnamenti educativi
- valutazioni dell'esercizio del diritto di visita e/o sostegno alla relazione genitore-figlio
- supervisioni ad operatori o docenti
- seminari di formazione
- corsi di formazione per genitori

associazioni

Dell'essere genitori si dice "è il mestiere più difficile del mondo".

In effetti, essere genitori pur essendo un'avventura meravigliosa, è particolarmente impegnativo e le sollecitazioni non mancano. Per questa ragione vengono proposti dei momenti formativi tramite dei Corsi di formazione per genitori organizzati in piccoli gruppi mirati alle problematiche dell'età evolutiva, dalla prima infanzia all'adolescenza. I corsi sono strutturati in modo da offrire uno spazio dedicato all'esposizione teorica, supportata da esempi concreti della vita quotidiana, e uno spazio dedicato alla discussione con la possibilità di mettere in comune le proprie esperienze di genitori. Per favorire l'acquisizione di competenze educative essi sono aperti anche a futuri genitori. Sempre per promuovere la formazione dei genitori è attivo Spazio Genitori, esso rappresenta la volontà ed il desiderio di proporre un luogo di ascolto e di condivisione delle esperienze genitoriali all'interno di un piccolo gruppo di partecipanti. Spazio Genitori si tiene sull'arco di tre mesi, con cadenza quindicinale, la sera e presso la sede del Centro Prisma. Corsi di formazione e di aggiornamento vengono proposti anche ai professionisti dell'azione educativa ovvero gli educatori in quanto impegnati in un lavoro di un sostegno a bambini o ragazzi che presentano particolari difficoltà personali e familiari.

Un settore separato dal precedente è quello dedicato alla Cura e della ricerca nell'abuso sessuale. La scelta di occuparsi anche di questa tematica è nata dalla consapevolezza della sofferenza generata dal trauma dell'abuso sessuale e dall'ampiezza del fenomeno. Professioniste provenienti da percorsi formativi diversi ma con alle spalle una lunga ed approfondita esperienza professionale nell'ambito hanno deciso di offrire un luogo discreto ed accogliente di ascolto e di sostegno.

Concretamente vengono offerti i seguenti servizi

- ascolto e sostegno individuale o in gruppo per donne che hanno subito abusi sessuali nella loro infanzia
- consulenze psicoeducative per genitori o genitori affidatari che vivono con bambini che hanno subito abusi sessuali
- supervisioni ad operatori di differenti ambiti professionali confrontati con situazioni di abuso sessuale
- rapporti peritali
- terapie per bambini/e
- consulenza a docenti
- seminari di approfondimento per operatori



Trovato il verso giusto?

Novità
mondiale

ACCU-CHEK® Multiclix

Accu-Chek Multiclix – una nuova lancetta ad ogni giro.

Così facilmente non avete ancora mai sostituito una lancetta. Accu-Chek Multiclix è il primo pungidito con un caricatore di lancette integrato. Ogni caricatore contiene 6 lancette nuove. I caricatori di lancette usati possono essere eliminati in modo semplice e sicuro insieme ai rifiuti domestici, perché le lancette rimangono al sicuro dentro il caricatore.

Domande? Contattate telefonicamente la nostra Hotline Diabete gratuita al numero 0800 803 303 o visitate il nostro sito Internet: www. Roche-diagnos tics.ch.



Roche Diagnostics (Schweiz) AG
6343 Rotkreuz
www. Roche-diagnos tics.ch

ACCU-CHEK®

Vivi la vita. Come vuoi.

Tagliando di ordinazione

● Sì, desidero ricevere ulteriori informazioni sul diabete e sui sistemi per l'autocontrollo della glicemia. Vi prego di inviarmi un numero di PRISMA, la rivista un po' diversa per persone con diabete

Cognome/nome _____

Via _____

NPA / Località _____

Inviare a: PRISMA, Postfach 96, 6343 Rotkreuz

Spazio Salute 05



Più rapidamente senza formiche

Singole formiche sono fondamentalmente innocue, non così però gli sciami o le colonie intere di questi piccoli insetti! Infatti sono poco igienici e possono causare danni alla casa. Gesal Protect Anti-formiche agisce fino al nido. Grazie al suo nuovo sistema di rilascio del principio attivo verrete liberati più rapidamente da noiose formiche.

Gesal PROTECT. La risposta di un professionista ai vostri problemi di formiche.

spazio verde

I prodotti dell'alveare: ottimi aiuti nel cambio di stagione



La Pappa reale
ha proprietà stimolanti, tonificanti, rivitalizzanti e rinforzanti. Per ottenere ottimi risultati sono auspicabili cure di 2 mesi circa rinnovabili 2 o 3 volte all'anno.
la dose giornaliera media per adulti e' di 200-300mg da prendere al mattino a digiuno ; per i ragazzi queste dosi sono da ridurre alla meta'.

Il polline
puo' essere usato in alternativa alla pappa reale. La dose per i bambini da 3 a 5 anni e' di 5 - 10 gr mentre per i ragazzi da 6 a 12 anni 10 - 15 gr

La Propoli
e' una resina elaborata dalle api; ha notevoli proprietà antibatteriche, antivirali e antiinfiammatorie. Per i bambini fino a 7 anni la formula migliore e' quella idroglicerica da prendere 15 - 20 gocce 3 volte al giorno lontano dai pasti invece per i bambini da 7 a 12 anni 30 - 40 gocce sempre 3 volte al giorno .
Esistono comunque altre formulazioni come lo spray. La propoli puo' essere impiegata anche per uso esterno per es. su piccole escoriazioni, lievi scottature , e' un potente cicatrizzante e anestetico locale.

Il miele
e' un alimento energetico , contiene soprattutto zuccheri semplici già pronti per essere assimilati , inoltre possiede elementi ad alto valore biologico con effetti curativi.

miele di acacia: e' adatto per i bambini specie se hanno le mucose delle vie respiratorie infiammate

miele di tiglio e miele di agrumi: antispasmodico e sedativo indicato nei casi di nervosismo e insonnia
miele di eucalipto: antiasmatico e anticatarrale, antitussivo e cicatrizzante , indicato nelle affezioni della bocca

miele di lavanda: viene usato in particolare per le applicazioni esterne, per bruciature o punture di insetti o piaghe antisettico e analgesico



Ottimo per la scuola e le sue esigenze,



...ma anche per le mamme ed i bimbi, per il lavoro e lo sport, per gli anziani attivi – in breve: per tutti coloro che vivono la loro vita in salute ed allegria e che pensano al loro futuro fisico e psichico.

I fortificanti Strath liquidi o in compresse contengono lieviti vegetali con numerose sostanze vitali naturali. Gli aumentano la resistenza e le prestazioni fisiche e psichiche favorendo la concentrazione e la vitalità.



LA FONTE D'ENERGIA

Bio-Strath AG, 8032 Zurigo • www.bio-strath.ch

A.Vogel



Questo sacchetto allevia i dolori reumatici.

...perché è colmo di fiori di arnica, raccolti a mano e provenienti da coltivazioni biologiche al 100 %. Sono queste fresche corolle che vengono trasformate entro 24 ore nel gel per i reumatismi di A.Vogel. Con 20 fiori in ogni tubetto, questo gel non è solo un preparato a base di arnica particolarmente ricco di principi attivi, ma è anche molto efficace contro i reumatismi e particolarmente ben tollerato.

Ma i reumatismi si vincono anche con la testa: il libro "A.Vogel - Tout sur les rhumatismes " vi offre esaurienti consigli per la vita quotidiana.

Pioniere della Medicina Naturale dal 1923

A. Vogel



Efficace contro i reumatismi - ora in farmacia e drogheria

I reumatismi trattati con naturalezza

Cosa sono i reumatismi?

Con il termine di reumatismi si designano circa 100 patologie differenti che colpiscono essenzialmente l'apparato locomotore. La varietà delle forme di reumatismo rende spesso difficile, anche per gli esperti, riconoscerle per quello che sono. Per questa ragione, spesso le malattie reumatiche vengono, a torto, minimizzate. I reumatismi non sono un "piccolo acciaccio", ma una vera e propria malattia.

Soffrite di disfunzioni dell'apparato locomotore? Avete problemi alle articolazioni o ai muscoli?

Se la risposta è positiva, non siete i soli. Soltanto in Europa, oltre 100 milioni di persone soffrono di reumatismi; in Svizzera, 140'000 dei colpiti sono in condizioni serie. Anche adolescenti e giovani adulti possono soffrire di questa malattia, ma secondo gli esperti, il 70% della popolazione fra i 50 e i 70 anni è afflitta da reumatismi.

Un solo rimedio non basta.

Per combattere le malattie reumatiche con efficacia, si deve tener presente che solo la concomitanza di numerosi fattori porta al successo, in modo più semplice ed efficace di quanto si possa pensare.

L'alimentazione

È importante ad esempio mantenere l'equilibrio acido-basico, con un'alimentazione macrobiotica, vegetariana e ricca di cibi crudi. Sarà bene rinunciare il più possibile agli alimenti lavorati (farina bianca, zucchero raffinato, alimenti in conserva) e a cibi di provenienza animale (carne, uova, formaggio), poiché contengono acido arachidonico, una sostanza che può favorire le infiammazioni. L'alternativa gustosa: pesce e oli vegetali ad alto valore nutritivo. Entrambi questi alimenti contengono gli importanti acidi grassi omega, che inibiscono le infiammazioni.

Assumete anche vitamina E, vitamina C e selenio, oppure bevete quotidianamente il

succo di una patata: mezzo bicchiere bevuto di mattina a stomaco vuoto, eventualmente diluito in un po' di acqua.

Un rimedio naturale

Anche la natura fa la sua parte nella lotta contro i reumatismi grazie, ad esempio, all'Arnica montana.

Un po' di storia: secoli fa, nel nord Europa l'arnica si usava come polvere per starnutire e come tabacco. Era inoltre ritenuta un'erba magica che proteggeva dai fulmini e dai malefici delle streghe.

L'arnica è stata veramente utilizzata come medicamento solo a partire dal XVIII° secolo. Proprietà medicinali e indicazioni: i fiori d'arnica hanno proprietà antiflogistiche, analgesiche e antisetetiche. In uso esterno sono efficaci per le conseguenze di traumi, come ematomi, slogature, contusioni..., in caso di dolori reumatici di origine muscolare e articolare, torcicollo e dolori di schiena. Vengono poi utilizzati contro infiammazioni delle mucosa della bocca e della faringe, i foruncoli, le infiammazioni dovute a punture d'insetto e le flebiti superficiali.

Considerata la tossicità di alcuni suoi componenti, l'uso interno è oggi escluso. Una posologia elevata infatti può provocare disturbi gastro-intestinali, dispnea e seri problemi cardiaci.

Non dimentichiamo che in caso di problemi articolari appena insorti, in particolare se si manifestano contemporaneamente gonfiore, arrossamento, aumento di temperatura o febbre ed in caso di disturbi persistenti è comunque consigliato di rivolgersi al proprio medico.

i farmacisti SPAZIOSALUTE



Respirare senza difficoltà malgrado un forte raffreddore

Prima liberare il naso risciacquando con Rhinomer, poi decongestionare la mucosa con Otrivin Raffreddore.



Rhinomer, l'acqua di mare pura con due potenze di spruzzo, libera il naso dal muco, dai virus e dai batteri. Forza 2 per un risciacquo in dolcezza, Forza 3 per un lavaggio più intenso. Il risciacquo Rhinomer elimina il muco e migliora l'effetto di Otrivin.

Lo spray nasale Otrivin Raffreddore decongestiona la mucosa nasale in 15 minuti e agisce fino a 10 ore. Otrivin vi permette di respirare liberamente.

Neonati: “Che noia il nasino otturato”

Il raffreddore, un disturbo generalmente banale, che in particolare per i lattanti è fastidioso poiché causa disturbi quali difficoltà a nutrirsi, a respirare e a dormire bene. Come si fa infatti a godersi una bella poppata se non si riesce a respirare normalmente? Il problema sta poi nel fatto che è difficile risolvere il problema poiché i bambini piccoli non sanno ancora soffiarsi il naso.

Il trattamento consiste quindi nel risciacquare e liberare il naso grazie all'applicazione di soluzioni fisiologiche e all'ausilio di dispositivi di aspirazione (perette per il naso) appositamente studiati per liberare il naso dalle secrezioni che vi si accumulano. La peretta deve essere premuta prima di introdurre

delicatamente la punta nel naso del neonato e rilasciata inseguito. Non premere mai la peretta quando questa è nel naso del bébé. Un'altra buona regola è di dare da bere spesso e eventualmente utilizzare un umidificatore nella stanza del bambino.

L'uso di gocce nasali contenenti vasocostrittori è invece poco raccomandabile a causa degli effetti collaterali sulle mucose nasali. Se il ricorso al loro uso è indispensabile, ricordarsi di rispettare la posologia e di non oltrepassare i 3 o 4 giorni consecutivi.

In caso di presenza di muco denso e tosse si potrà ricorrere, a dipendenza dell'età del bambino, all'uso di mucolitici, che fluidificano le secrezioni facilitandone la liberazione.

i farmacisti SPAZIOSALUTE

Se il raffreddore persiste, se appaiono altri sintomi o se il bimbo piange in modo eccessivo, soprattutto di notte, è bene consultare il pediatra per scongiurare il rischio, ad esempio, di un'otite.





Femicin[®]

senza ormoni

Menopausa?



In caso di:

- vampate di calore
- traspirazioni
- nervosità
- mutamenti di umore
- disturbi del sonno



... continuare a vivere positivamente!

I disturbi della menopausa

Terapia ormonosostitutiva.

Il 60-70% delle donne in menopausa soffrono dei disturbi tipici dell'età critica.

Che fare?

Conversazione con il Dott. Roger Eltbogen.

Quali sono i sintomi tipici dei disturbi del climaterio? Quali disturbi lamentano le donne che vengono da lei?

Dr. Roger Eltbogen: Sono soprattutto le vampate di calore e la sudorazione improvvisa i principali disturbi segnalati più frequentemente dalle pazienti. Se si approfondisce la conversazione emergono per lo più problemi quali disturbi del sonno, perdita di libido, irritabilità, umore depressivo e altri ancora.

Quante donne, secondo la sua esperienza, hanno un atteggiamento critico nei confronti di una terapia ormonale?

Almeno il 70-80%. Dopo colloqui approfonditi sui vantaggi e sui rischi di una terapia ormonale e dopo numerosi chiarimenti medici, questa percentuale diminuisce. È importante che le pazienti siano informate su tutte le possibilità di terapia. Il 10-20% delle pazienti chiedono sin dal principio una terapia a base di vegetali.

Quante pazienti interrompono prematuramente una terapia ormonale?

Questa è una domanda difficile, alla quale non posso rispondere immediatamente. Studi fatti parlano di percentuali fino al 40%. Comunque, ci sono anche molte pazienti che interrompono e poi ricominciano la terapia ormonale, a seconda dell'entità dei loro disturbi. Ciò che conta è che la paziente non nasconda la sua intenzione di sospendere gli ormoni, o addirittura abbia cattiva coscienza ma cerchi il colloquio. Presso i medici che praticano la fitoterapia e anche nelle farmacie o nelle drogherie la donna può farsi consigliare sulle alternative fitoterapeutiche. Ad esempio, è possibile combinare agevolmente preparati a base di cimicifuga con una terapia ormonale.

Quando consiglia ad una donna in menopausa una fitoterapia (Cimicifuga)?

Per stabilire la terapia bisogna partire dal grado dei disturbi. Se i sintomi climaterici sono da lievi a medi, molto spesso l'effetto della fitoterapia è sufficiente. Anche disturbi forti si possono curare con una fitoterapia, anche se non sempre scompaiono completamente. Il vantaggio della cimicifuga sta nel fatto che la sua azione è blanda e la società d'oggi ha fiducia nelle esperienze plurisecolari della fitoterapia.

Per quanto tempo si deve seguire una cura con Cimicifuga?

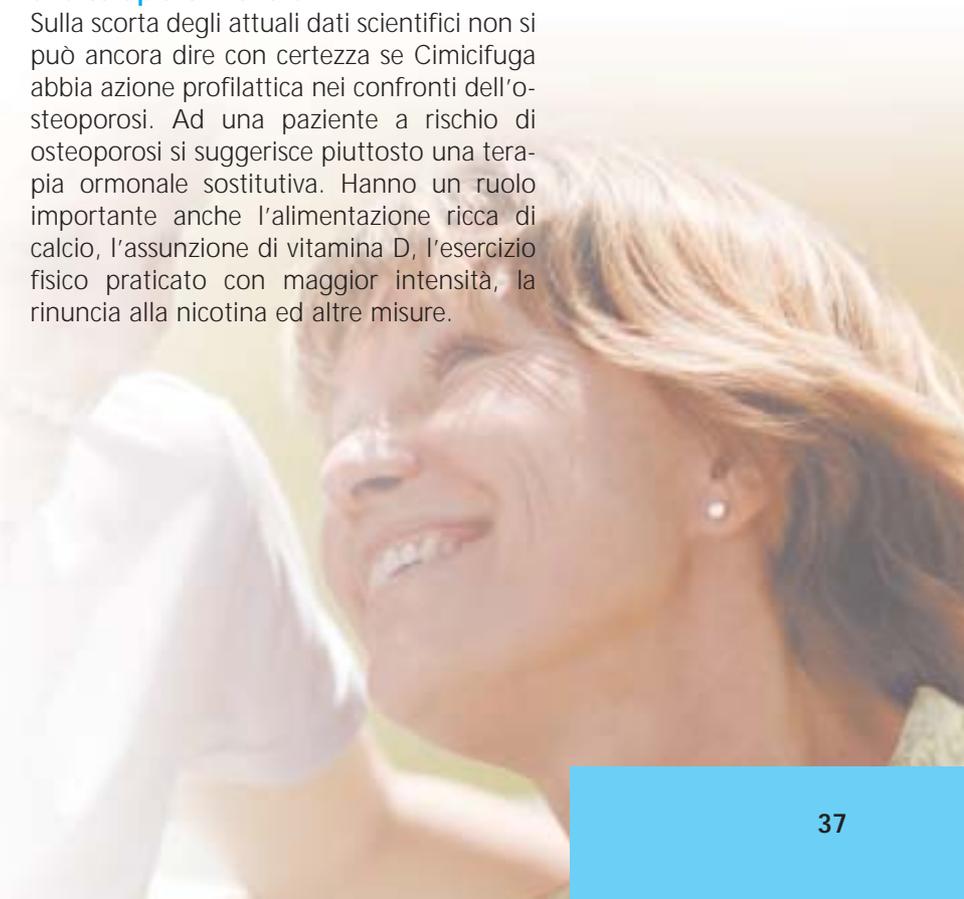
Di certo per 2-3 anni o anche più a lungo. Io suggerisco alle mie pazienti di sospendere la terapia, a titolo di prova, dopo ca. un anno semplicemente per vedere se i disturbi si manifestano di nuovo o no.

Che cosa non possono fare i preparati a base di Cimicifuga, quali sono i limiti di una terapia ormonale?

Sulla scorta degli attuali dati scientifici non si può ancora dire con certezza se Cimicifuga abbia azione profilattica nei confronti dell'osteoporosi. Ad una paziente a rischio di osteoporosi si suggerisce piuttosto una terapia ormonale sostitutiva. Hanno un ruolo importante anche l'alimentazione ricca di calcio, l'assunzione di vitamina D, l'esercizio fisico praticato con maggior intensità, la rinuncia alla nicotina ed altre misure.

Come agiscono i preparati a base di Cimicifuga e perché spesso vengono chiamati anche fitoestrogeni?

Perché esplicano un'azione estrogeno-simile sui recettori estrogenici degli organi bersaglio. In questo contesto, si nomina anche volentieri il fito-SERM (fito-modulatore selettivo dei recettori per gli estrogeni). Gli agenti costitutivi principali sono i glicosidi triterpenici, presenti in standardizzazioni più o meno elevate nella maggior parte dei preparati. Per quanto riguarda la struttura chimica, i glicosidi triterpenici non hanno nulla in comune con gli ormoni. A parte questo, in fitoterapia ciò che conta è la pianta nella sua totalità, cioè il complesso insieme di sostanze (fitocomplesso).



Se il dolore vi assale alle spalle...

Quattro su cinque delle persone che lavorano in ufficio soffrono di dolori provocati da irrigidimenti. La rivoluzione digitale richiede il suo tributo. In Svizzera, più di due milioni di persone trascorrono la giornata davanti al computer, più o meno irrigidite. E il nostro corpo, fatto per muoversi, ne risente. Non c'è da stupirsi, quindi, se oltre l'80% lamenta dolori nella zona della nuca, delle spalle e della schiena, o se molte persone soffrono di mal di testa da tensione o della cosiddetta sindrome da mouse.



Come terapia adatte solo limitatamente:

Le compresse contro il mal di testa

Chi analizza le cause di questi disturbi, nota ben presto che le compresse antidolorifiche sono solo una soluzione d'emergenza: si elimina il dolore, ma l'origine rimane, per cui il dolore riappare non appena la compressa non fa più effetto.

Come nascono i disturbi da irrigidimento? La costante posizione da seduti, tutt'altro che fisiologica, induce un aggravio statico della muscolatura della nuca, delle spalle, della schiena e dell'avambraccio. Le cellule dei muscoli, irrigidite nell'immobilità, non ricevono più le sostanze energetiche e l'ossigeno normalmente apportati dal sangue grazie al movimento. Le conseguenze di tale carenza consistono dapprima nell'irrigidimento di singole fibre muscolari e in un secondo tempo di interi fasci muscolari. L'irrigidimento provoca dolori muscolari e causa inoltre il noto mal di testa da irrigidimento.

Una soluzione adeguata elimina le cause

Chi cerca un aiuto effettivo, deve sciogliere gli irrigidimenti nella zona muscolare coinvolta. Per combattere pesi-

stamente i dolori, sono ideali i prodotti da frizionare che attivano il microcircolo, innescando un rapido rilassamento delle zone muscolari irrigidite. Le indispensabili sostanze energetiche affluiscono così nuovamente alle cellule muscolari sottoposte a prolungata sollecitazione statica. Questi preparati a base di oli essenziali di origine vegetale penetrano immediatamente in profondità senza lasciare residui e leniscono il dolore localmente.

Prevenzione a tutti i livelli

A lungo termine, reagiscono nel modo migliore tutti coloro che evitano a priori, mediante adeguate misure preventive, l'insorgere degli irrigidimenti. A tale scopo trovate ora un utile set profilattico e gratuito in tutte le farmacie e drogherie svizzere.

E ancora un suggerimento: la distensione inizia, come noto, nel cervello. Chi contribuisce personalmente a un positivo clima di lavoro, si procura maggior spazio e libertà, riducendo così i problemi che potrebbero pesargli ulteriormente sulle spalle.

Suggerimento: su www.perskindol.ch potete ora scaricare il salvaschermo che salva anche la vostra nuca.

Perskindol

Salvanuca

Scaricate il salvaschermo
attivo da Internet:
www.perskindol.ch



4x1 minuto al giorno
per rilassarvi

4 semplici esercizi distensivi
da seduti sul posto di lavoro
per nuca, spalle e schiena

Ora gratis, in farmacia
e in drogheria, all'acquisto
di un prodotto Perskindol, il
tappetino per mouse coordinato



Perskindol
Salvanuca

Tagliando per
1 campione
informativo

E all'acquisto di un prodotto Perskindol
1 tappetino per mouse
gratis

PERSKINDOL



In farmacia e in drogheria
Fino a esaurimento. www.perskindol.ch

L'acqua ci accoglie

Tutti noi abbiamo una memoria antica dell'acqua, è la nostra origine come essere viventi, è lo stato di simbiosi per nove mesi, è dentro il nostro corpo per più il 70% dopo la nascita l'acqua è ovunque. Siamo acqua e l'acqua è la fonte di qualsiasi vita....

Il beneficio fisico ottenuto grazie ad un'attività acquatica non ha eguali e porta al rilassamento, se vissuto in modo dolce e distensivo. Il massaggio dell'acqua sul corpo è una carezza morbida e piacevole.

Lo **Watsu** e altre tecniche di rilassamento che ne derivano come waterdance, acqua-balancing, acqua-wellness è basato sullo Zen Shiatsu di Masunaga in acqua (watershiatsu), paragonabile ad un massaggio di digito-pressione e di stiramenti. È come già detto una tecnica di rilassamento in acqua calda 34°. Il tepore dell'acqua, il dondolio e il sostegno confortante del maestro inducono al rilassamento, offrendo la possibilità di lavorare profondamente con stiramenti, rotazioni e massaggio su tutto il corpo. Questo dolce lavoro in acqua, libera la colonna vertebrale dal peso del corpo, migliorando il flusso dell'energia. Così poco a poco, si dissolvono tensioni fisiche e psichiche dovute allo stress del quotidiano e il rilassamento profondo ma consapevole ottenuto è in grado di coadiuvare la risoluzione di traumi, di guarire l'insonnia, e di generare sicurezza e tranquillità.

L'acqua in gravidanza permette alla donna in gravidanza di muoversi senza fatica e più liberamente, soprattutto con movimenti lenti e gradevoli. Lasciandosi cullare dall'acqua si sentono più vicini all'esperienza che il piccolo sta vivendo, e anche il bimbo all'interno dell'utero, senza l'effetto della pressione esterna e dei rumori. Questa interazione in acqua facilita la comunicazione e permette loro di conoscersi già prima della nascita accrescendo nella madre e nella coppia la consapevolezza dell'evento e dell'identità del bambino. Ciò rende più serena e tranquilla l'attesa, e il rapporto d'amore

genitori-figlio e figlio-genitori sarà vissuto anche dopo la nascita, come maggiore sicurezza e consapevolezza.

Mamma-papà / Bebè-bambino

Subito dopo il parto si offre al bambino un riambientamento all'acqua. Per un neonato vivere nell'acqua è la cosa più naturale, perché non ha mai conosciuto altro. Ritrovando il suo ambiente naturale il bimbo si muove con piacere, ridendo, girando la testa verso l'acqua per assaggiarla con tutta la faccia senza alcun fastidio. Rilassarsi con il proprio corpo in acqua con la mamma e/o con il papà aiuta il bimbo in qualsiasi età ha superare paure, ansie, malumore, rabbia, emozioni forti, iperattività, apatia, rendendolo più sicuro di sé e più fiducioso nelle proprie capacità; nello stesso tempo conosce i suoi limiti perché essi vengono rispettati dai genitori e dall'insegnante.

Piaceri dell'acqua

Il metodo è basato sul gioco bambino – genitore – insegnante. Alla prima lezione la maggiore parte dei genitori arrivano preoccupati e insicuri, stringono forte il loro piccino nelle braccia per paura che potesse scivolare dalle mani o bere o farsi male oppure arrivano con tante aspettative di vedere il bebè nuotare e di immergerlo subito sott'acqua, senza osservare le reazioni e espressioni del loro figlio che hanno in braccio. L'approccio è progressivo e essenzialmente ludico. Quante volte immergendo questi piccoli nell'acqua si sentono urlati di felicità ed eccitamento quasi incontenibili. Il bimbo ride, si dimena e dimostra di apprezzare molto di essere entrato in acqua, che felicità. Con il gioco e il coinvolgimento degli altri bambini, il piccolo impara a muoversi con piacere e gioia imparando pian piano a galleggiare a controllare la propria respirazione, andare sott'acqua con disinvoltura e soprattutto di acquisire la fiducia in se stesso. Vengono utilizzati giochi didattici ma anche e soprattutto il proprio corpo. L'acqua è un pozzo senza fondo di esperienza sensoriali che permettono un maggiore sviluppo psicomotorio.

Françoise Dully
Tel. ++41 91 995 20 39
ondarte@ticino.com



Françoise Dully

Sfrutti la ricetta
di successo
dei Maori!

PERNATON®



- l'alternativa naturale dalla Nuova Zelanda a base di conchiglia dalle labbra verdi (*Perna canaliculus*)
- contiene esclusivamente l'estratto di PERNA® originale con glicosaminoglicani (GAG) a elevato peso molecolare
- come integratore alimentare e per la cura quotidiana del corpo



PERNATON® in una nuova immagine

Disponibile in:

Integratori alimentari

Prodotti per la cura del corpo

- Compresse 400 mg (120 comp.)
- Capsule 350 mg (180 cap.)
- Granulate
- Gel curativo 125 ml e 1000 ml
- Bagno caldo
- Cool-Patch

Disponibile in farmacia
- Si faccia consigliare!

DC
ERKTSCH GELTNER AG + BMSL



Emorroidi:



UN PICCOLO PROBLEMA - UNA SOLUZIONE ELEGANTE.

Le cause più frequenti del prurito e del bruciore in zone sensibili sono fessure anali superficiali, eczemi anali e lievi infiammazioni nella regione dell' orifizio anale. Delle ricerche hanno mostrato che circa il 70% di tutti gli adulti vengono tormentati nel corso della loro vita da questi fastidi nella zona anale o soffrono temporaneamente di emorroidi. Ma ciò non dev'essere. SULGAN-N previene e aiuta.

Per il trattamento e la guarigione di emorroidi esterne è ideale l'uso di SULGAN-N unguento emorroidale, mentre per le emorroidi interne si consiglia l'uso delle comprovate supposte SULGAN-N. Per la prevenzione delle piccole ferite anali e delle emorroidi esistono le pratiche salviette medicinali per la pulizia umida dopo ogni evacuazione.

Un'alimentazione squilibrata e la mancanza di movimento hanno un influsso negativo sulla digestione, sull'evacuazione e di conseguenza anche sul sensibile tessuto della mucosa anale. Badate quindi ad assumere un'alimentazione variata e ricca di fibre, evitando le spezie piccanti e l'alcool. Si raccomanda inoltre di svolgere ogni giorno una ragionevole attività fisica; in caso di lavori sedentari, per esem-

pio, alzatevi di tanto in tanto e fate qualche passo. Sono inoltre raccomandabili degli sport leggeri ma regolari, come camminare, jogging, ginnastica.

SULGAN-N è il più rinomato rimedio emorroidale della Svizzera. Anche se si tratta di un prodotto di marca comprovato da decenni, la composizione di SULGAN-N è stata continuamente migliorata. Oggi SULGAN-N è uno dei medicinali più moderni per le applicazioni emorroidali. Le seguenti forme di somministrazione sono disponibili nelle farmacie e drogherie: SULGAN-N Unguento (30 e 50g) SULGAN-N Sup-

poste (confezione da 10 e 20 pezzi) SULGAN-N Salviette medicinali nel dispenser per a casa e le bustine per fuori casa. Ideale anche per l'igiene anale quando si è in viaggio in paesi esotici.

SULGAN-N è un medicinale. Si prega di leggere il foglietto illustrativo.

Con mentolo. Rinfresca + disinfetta.



internet

www.farmaciespaziosalute.ch

Abbiamo il piacere di informare che prossimamente sarà attivato il sito internet:

www.farmaciespaziosalute.ch

nel quale potrete trovare tutte le informazioni riguardanti le farmacie affiliate, la rivista SpazioSalute, le attività del gruppo e le nostre offerte speciali.

A presto

I farmacisti Spaziosalute

farmacie SPAZIO**SALUTE**



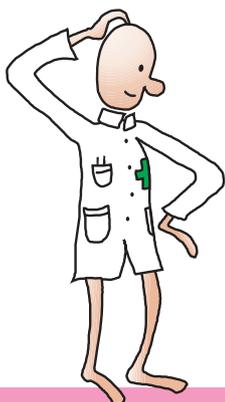
Le afte in bocca

Trattamento omeopatico:
SILICEA 5 CH:
5 granuli, 3 volte al dì
HYDRASTIS T.M.

Gocce: Eseguire delle toccature con la tintura madre diluita in acqua tiepida bollita.

Queste dolorose ulcere sono davvero fastidiose per i bambini: come prevenirle e come trattarle

La maggior parte delle persone nella vita hanno provato l'esperienza di una infezione all'interno della bocca. Le ulcere afose, più semplicemente chiamate afte, sono le più comuni infezioni della bocca. La loro genesi è sconosciuta, anche se la stimolazione virale sembra la più probabile. Non sono contagiose. La prima apparizione nei bambini è tra il quinto ed il decimo anno e spesso, essendo a volte molto dolorose, sono all'origine del rifiuto del cibo o di alcuni giorni di inappetenza.



Sintomi e durata

Si tratta di piccole ulcere, bianche e intensamente dolorose all'interno della bocca. Non sono mai sanguinanti. Le ulcere sono dovute ad una grave vasculite. Si possono presentare come semplici ed uniche lesioni o come un'insieme di ulcere così dette a grappolo. Le localizzazioni possono riguardare: la lingua, le guance, l'interno delle labbra, la base della lingua e la parte molle del palato.

Le lesioni possono presentarsi varie volte sempre sulle stesse localizzazioni.

La loro comparsa può essere dovuta a stress, squilibri alimentari, assunzione di dolci (in particolare zucchero e cioccolata), intolleranze alimentari (specialmente al frumento o al latte), onicofagia (l'abitudine di mangiarsi le unghie), venire in contatto con altre cause d'infezione (mani sporche), o altri problemi più o meno seri a carico dell'organismo.. Alcuni nutrienti come il ferro, l'acido folico, la Vit B 12, se assunti in combinazione rappresentano un valido aiuto a prevenire le lesioni.

È bene arricchire la propria dieta di alimenti come: yoghurt contenente fermenti lattici vivi (scegliere quelli contenenti più frutta che zucchero), cereali, fagioli, e possibilmente delle compresse di lievito di birra (da acquistare in farmacia o in erboristeria).

Il trattamento

Le afte si sviluppano velocemente, dopo 12 ore circa dal primo stimolo doloroso la lesione mostra il suo sviluppo massimo, la normalità è una guarigione in 7/10 giorni.

Le afte maggiori o multiple possono trovare beneficio con sciacqui con disinfettanti locali come clorexidina o Hexetidina. Alcune volte le lesioni possono infettarsi, in questo caso è necessario una terapia antibiotica per fronteggiare l'infezione batterica. Oggi abbiamo a disposizione un prodotto che applicato sulla lesione forma una pellicola che aderisce perfettamente alla lesione, limitando in questo modo il dolore. Se la lesione non guarisce entro 14 giorni è meglio consultare il proprio medico di fiducia.

i farmacisti SPAZIOSALUTE



Hextril[®] – Contro i bruciori di gola.

SENZA ANTIBIOTICO



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
Dynamisan forte
a fr. **39.-**
valido fino al 31.05.2005

Per una primavera in piena forma... fate il pieno di energia con Dynamisan® forte!

Preparazione a base di aminoacidi per aumentare l'energia grazie ad un'azione tripla:

1. Favorisce la produzione delle proteine muscolari
2. Aumenta la produzione dell'energia delle cellule
3. Favorisce l'eliminazione delle tossine

Leggete il foglio illustrativo.

 **NOVARTIS**
Novartis Consumer Health
Schweiz SA, 3001 Berne