

• f a r m a c i e •
SPAZIO*SALUTE*
attualità e benessere



Marzo 2007



La rivista offerta dalla vostra farmacia SpazioSalute

In caso di slogature, strappi muscolari e contusioni. Ora anche per l'artrosi del ginocchio.



- Riduce il dolore
- Attivo giorno e notte
- Fresco ed avvolgente
- Pratico da usare

Principio attivo di Flector EP Tissuegel®: diclofenacum epolaminum.
Questo è un medicamento. Chieda consiglio ad uno specialista e legga il foglietto illustrativo.

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



Muove la gente.

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore

Il mito della bellezza di Cleopatra, l'ultima regina dell'antico Egitto, ha affascinato nel corso della storia numerosi artisti e scrittori contribuendo a far crescere la leggenda dell'ammaliatrice dei più potenti uomini del suo tempo. Ma poi si uccise facendosi mordere da un serpente. E che dire della bella Elena, che fuggita per amore a Troia, ne causò la distruzione? Moltissimi altri esempi possono essere fatti a dimostrazione che la bellezza ha sempre avuto un ruolo importante nell'esistenza e nell'immaginario umano.

Anche la storia dell'arte ci insegna che nei secoli l'uomo ha sempre tentato di esaltare la bellezza, le proporzioni e l'armonia delle forme, sulla base di regole e di schemi classici, che resistono al tempo.

Oggi, addirittura, possiamo correggere le mancanze, le imperfezioni ed i difetti estetici grazie a tecniche come la chirurgia plastica e nuovi metodi dermatologi.

Attenzione però a non lasciarci influenzare dai modelli portati agli estremi, pensiamo al mondo delle sfilate di moda o a certe forme di culturismo, che non tengono conto del fatto che l'estetica e la bellezza dovrebbero andare a braccetto con il concetto di benessere fisico e mentale. I due esempi portati all'inizio, come pure molti altri, dimostrano che la bellezza non sempre è sinonimo di felicità.

Non dimentichiamo che in fondo è bello ciò che piace e che è importante che ci si senta bene nella propria pelle, senza lasciarsi troppo condizionare.

Buona lettura

I farmacisti SPAZIOSALUTE

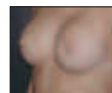
e-mail: spaziosalute@ticino.com

sito internet: www.farmaciespaziosalute.ch

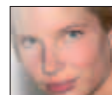
Depilazione laser 5
salute&bellezza



Ricostruzione seno 9
salute&bellezza



Estetica del viso 11
salute&bellezza



Tecniche non invasive 13
salute&bellezza



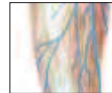
Cosa dovete sapere sulle allergie 17
salute



Farmacie SPAZIO SALUTE 20



Disturbi della circolazione? 21
spazio agenda



Trapianto di capelli 22
salute&bellezza



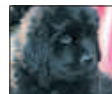
Amici del Cardiocentro 26
associazioni



Botox 29
salute&bellezza



È arrivato un cucciolo 33
veterinaria



La natura per la bellezza 35
salute&bellezza



Introduzione al Pilates 37
salute & sport



Marzo 2007

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

In copertina: Acquasana Muralto SA

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



Stanchi? Affaticati?

Supradyn®

...aiuta a ricaricare le batterie quando mancano le vitamine.

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

Supradyn

20%
di sconto

valido fino al 31.05.2007



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Leggere il foglietto illustrativo.

Possibilità e limiti dell'epilazione

Nell'antico Egitto la barba era un simbolo di potere e dignità. Le donne faraone si legavano al viso una barba e si facevano ritrarre anche in tal modo. Faceva parte delle buone maniere. Per quanto attiene ai peli corporei, gli antichi egizi condividevano il pensiero della maggior parte delle altre culture: una pelle liscia e senza peli era esteticamente desiderabile. Già ai tempi degli egizi il ceto elevato si sbarazzava regolarmente dei fastidiosi peli superflui a mezzo di ricette segrete a base di melassa. La percezione dei peli superflui è strettamente soggettiva e sottosta a norme culturali. Film e pubblicità hanno un gran peso nella formazione dell'ideale di bellezza. L'eccesso di peli, soprattutto sul viso, rappresenta per la persona non solo un problema estetico ma spesso anche un notevole problema psicologico.

Indicazioni

L'epilazione si suddivide sostanzialmente in due tecniche: temporanee (rasoio, ceretta e epilazione chimica) e permanenti (elettroepilazione e laser). Grazie ai progressi della tecnologia nel settore della fotoepilazione, ora è possibile eliminare i peli superflui in modo sicuro, rapido ed efficace anche su ampie zone. Oltre al successo del trattamento dell'irsutismo (lat. hirsutus, che significa ispido, irsuto) e dell'ipertricosi, con tale tecnologia si possono curare anche pseudofollicoliti, la follicolite decalvante, il sinus pilonidalis e traipianti di cute.

Funzionamento

L'epilazione laser si basa su un principio fototermico. Il pigmento di melanina dei peli funge da cromoforo e assorbe la luce del laser. In seguito avviene il riscaldamento dei peli pigmentati e, per mezzo della diffusione del calore, il riscaldamento e il danneggiamento delle cellule staminali nella zona esterna della guaina della radice e della sua papilla. In tal modo si possono danneggiare le strutture responsabili della ricrescita ciclica dei peli.

I parametri più importanti di un laser per l'epilazione sono la lunghezza d'onda, la durata delle pulsazioni, la densità energetica e lo spot size. La lunghezza d'onda deve essere compresa nello spettro di assorbimento della melanina. Pertanto oggi sono disponibili i seguenti apparecchi:

- laser ad alexandrite a impulsi lunghi, 755 nm
- laser a diodo a impulsi, 800 nm
- laser a impulsi lunghi Nd:YAG, 1064 nm
- IPL (tecnologia a luce pulsata), 560-120 nm
- apparecchi con radiofrequenza combinata

Procedimento prima del trattamento

Un'ispezione della pelle e un'anamnesi (distribuzione dei peli, tipo di peli così e considerazione di sintomi associati come acne e alopecia) permettono di riconoscere malattie ginecologiche e endocrine, che devono essere ulteriormente chiarite (p.es. tumori produttori di ormoni, sindrome ovarica policistica). Controindicazioni come p.es. un'infezione attiva da herpes devono essere considerate prima del trattamento. In caso di utilizzo di apparecchi con lampade al flash, prima del trattamento occorre chiarire l'eventuale assunzione di medicinali fotosensibilizzanti. Una documentazione fotografica è un ottimo aiuto per verificare il successo del trattamento (foto 1 e 2). I nei pigmentati dovrebbero essere evitati nel trattamento, così come i tatuaggi e le zone con make-up permanente.

Il successo dell'epilazione al laser è dovuto alla corretta regolazione degli indicatori e a una buona raccolta di informazioni sulla o sul paziente. A tale proposito, dovrebbero venire corrette aspettative poco realistiche. «L'avverarsi del sogno di un uomo: non radersi mai più. Dopo un quarto d'ora è tutto finito e il rasoio si può gettare via». Tale genere di informazioni poco critiche, che la stampa ha provveduto a diffondere quando, 10 anni fa, è nata l'epilazione con il laser, hanno generato molta confusione.

Dr med. Brigitta Cavegn
Via Praella 11
6850 Mendrisio
Tel. 091 640 51 61

Innovazione snellente 2007

ELANCYL

visibilmente efficace

Cellu|reverse

Il 1° siero alla
Xantoxilina®*

*la Xantoxilina® riattiva la lipo-combustione.

dopo 14 giorni

90%
pelle visibilmente più liscia**

87,7%
pelle più tonica**

NOVITÀ

Presso la Farmacie SPAZIOSALUTE
Elancyl
Cellu reverse
20%
di sconto
valido fino al 31.05.2007



GALÉNIC
www.elancyl.com

**Risultati registrati durante i test di utilizzo su 81 donne per 14 giorni.



Chiedete consiglio al vostro farmacista/droghista di fiducia
o scrivete a Pierre Fabre (Suisse) SA, ELANCYL, Gewerbstrasse 25, 4123 Allschwil.

salute & bellezza



Foto 1 e 2:
zona bikini prima e dopo tre sedute con il laser a diodi LightSheer[®]. La foto 2 è stata scattata a due anni di distanza dall'ultima seduta.

La spiegazione dei risultati e degli effetti collaterali dovrebbe contenere i seguenti punti:

1. Durante il trattamento, si possono avvertire piccoli dolori come di puntura d'ago.
2. Le zone sensibili al dolore possono venir trattate in precedenza con Crema Emla.
3. Il risultato individuale può variare di molto.
4. Dopo la seduta con il laser, le zone trattate appaiono "senza peli", però una parte di essi ricresce.
5. Sono necessarie più sedute e il numero di sedute dipende dai bisogni individuali delle pazienti.
6. In caso di malattie endocrine potrebbe essere necessaria una terapia a lunga durata con sedute da una a due volte all'anno.
7. Le persone con pelle chiara e peli scuri sono le più adatte.
8. Peli biondi e grigi non sono adatti al trattamento.
9. La pelle più scura presenta un rischio maggiore di effetti non desiderati come il disturbo temporaneo della pigmentazione. Si devono assolutamente osservare, 6 settimane prima e 2 settimane dopo l'epilazione, severe misure di protezione dal sole.
10. 2 settimane prima del trattamento non si possono usare epilazione a ceretta e a pinzetta ma solo la rasatura.

11. Sottili peli terminali non sono adatti al trattamento. Questo vale anche per i peli che, durante il trattamento laser, sono diventati più sottili.
12. Può succedere di assistere, anche se molto raramente, ad una maggiore crescita di peli, anche al limite delle aree trattate.
13. I costi non vengono coperti dalle casse malati.

Risultati

Ci sono pochissimi casi riportati di eliminazione definitiva dei peli dopo un unico trattamento al laser. I primi studi controllati a proposito dell'efficacia e della durata dell'epilazione laser sono stati effettuati con il laser Ruby e il laser a diodi LightSheer[®]. Tali studi dimostrano che la densità dei peli si riduce ad ogni trattamento, con buoni presupposti, in media del 20-30%, e la riduzione è duratura. Il risultato individuale non viene definito solo dalla riduzione del numero di peli, ma anche dai peli che ricrescono, che sono più sottili, più chiari e più corti (foto 1 e 2). Questo porta ad un risultato cosmetico soddisfacente.

Effetti indesiderati

Un fenomeno concomitante innocuo, un edema perifollicolare, è indicatore del fatto che i peli sono stati colpiti con sufficiente energia. Le eruzioni cutanee indesiderate che si osservano maggiormente sono iperpig-

mentazioni e ipopigmentazioni temporanee. Raramente avviene una leucotrichia di singoli peli. In conseguenza di una densità energetica troppo alta sono state riportate ustioni e la formazione di cicatrici. Il laser, come anche gli apparecchi a tecnologia IPL (Intense Pulse Light), nascondono gli stessi rischi dei trattamenti IPL eseguiti nei centri cosmetici, fatto che spesso le pazienti non conoscono.

Un effetto raro ma indesiderato è una stimolazione della crescita dei peli, che si può estendere anche alle vicine zone non trattate. Il meccanismo di induzione preciso non è conosciuto ma il fenomeno si presenta soprattutto in pazienti più giovani e di tipo mediterraneo. Questi peli così indotti, possono venir eliminati da un'ulteriore epilazione laser se sono sufficientemente spessi e pigmentati.

Conclusioni

Per mezzo di apparecchi laser con una durata delle pulsazioni più lunga e maggiore lunghezza d'onda è possibile trattare in modo sicuro anche tipi di pelle più scuri. Ancora oggi, rimane una sfida trovare un metodo di epilazione efficace per i peli chiari. Date la grandi aspettative delle pazienti, è molto importante dare informazioni ampie ed esaurienti a proposito dei risultati e dei possibili effetti collaterali. Se vengono rispettati questi parametri, l'epilazione laser porta alle pazienti, che spesso soffrono evidentemente della presenza di peli, ad un netto miglioramento della qualità di vita.

Dr. med. Brigitta Cavegn, Mendrisio

Colora la menopausa!

Cimifemine[®] néo

Contro i disturbi della menopausa

È un medicamento vegetale.
Disponibile in farmacia e in drogheria.
Leggere il foglietto illustrativo.

Max Zeller Söhne AG
8590 Romanshorn



Zeller 
Medicamenti
fitoterapeutici

Ricostruzione del seno

Essere più attraente, trasmettere un messaggio di passionalità e sensualità, o semplicemente tornare ad avere le forme possedute in gioventù. Ecco cosa desidera oggi la maggior parte delle donne che chiede di aumentare il volume del seno. Per avere tutto questo, per piacere di più a se stesse o al partner o solo per il gusto di indossare gli abiti in maniera diversa, si sottopongono ad un intervento chirurgico chiamato mastoplastica additiva, tra i più richiesti in chirurgia plastica.

Il perfezionamento delle tecniche per inserire le protesi garantisce la minore interferenza possibile con la funzionalità di questa importante parte del corpo femminile, riducendo il trauma per l'organismo e la visibilità delle cicatrici; le aziende produttrici hanno migliorato la qualità delle protesi, studiato consistenze e volumi nuovi per andare meglio incontro alle esigenze dei chirurghi e ai desideri delle donne, selezionando materiali più duraturi e compatibili con l'organismo che le accoglierà.

Ogni donna è unica, non solo fisicamente, ma anche per gusti, desideri, modi di porsi, di vestire e molto altro: per soddisfare ogni necessità esistono protesi di diverse forme e dimensioni, che si distinguono nell'involucro e nel materiale contenuto al suo interno. Alcune sono rotonde, più morbide e adatte a riempire soprattutto il seno nella parte superiore, con effetto a push up; altre sono a goccia (dette anche anatomiche) che consentono di ottenere un effetto molto naturale perché seguono esattamente il contorno del corpo: hanno una consistenza un po' più compatta e sono preferite per ridare orgoglio a seni che si sono svuotati. Esistono protesi a riempimento graduale, dotate di un dispositivo che consente di modificarne il volume dell'esterno: consentono, a scapito di una consistenza leggermente meno naturale, di compensare meglio eventuali asimmetrie tra le due mammelle.

Oltre alla forma è necessario scegliere le dimensioni, prendendo in considerazione volume e proiezione in avanti (la sporgenza visibile di profilo) la sporgenza laterale e la vicinanza dei seni tra loro: questi parametri contribuiscono a rendere armoniosa tutta la silhouette.

Il risultato finale sarà la somma delle proprie misure e di quelle della protesi e dipenderà molto dalla forma e dalla struttura del proprio seno; è fondamentale seguire i consigli del proprio chirurgo plastico e discutere con lui esigenze e desideri.

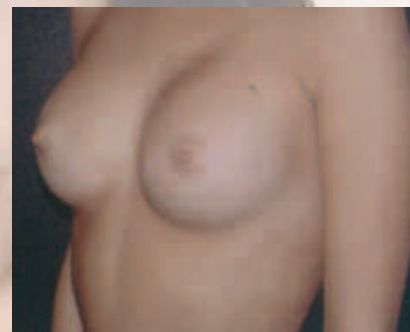
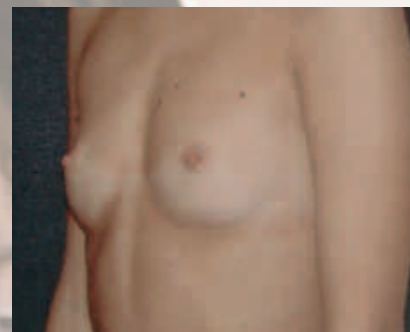
Dopo aver scelto, con l'aiuto del chirurgo, la protesi più adatta al proprio caso, sia per volume e proiezione che per forma, si può passare all'intervento che consiste nell'inserimento della protesi nel seno; per farlo il chirurgo deve eseguire un'incisione per avere una via di accesso all'inserimento della protesi che sia il meno visibile possibile; ne esistono quattro, da scegliere in base alle esigenze della paziente e alle dimensioni della protesi: solco sottomammario, periareolare, transascellare, ombelicale. Le protesi vengono inserite sotto la ghiandola mammaria, ma in base alla propria costituzione e all'effetto che si vuole ottenere, è possibile posizionarle sopra il muscolo pettorale o sotto il muscolo: determinante nella scelta della posizione della protesi rispetto al muscolo è la maggiore o minore magrezza di chi si sottopone all'intervento.

Dopo l'intervento la paziente deve stare a riposo qualche giorno a casa; i punti vengono rimossi dopo una settimana e al loro posto sono applicati cerotti speciali; il chirurgo mostra alla paziente come eseguire speciali automassaggi e ci si deve astenere dall'attività sportiva intensa per un mese.

Non bisogna aver timore di portare, durante le consultazioni, fotografie che ritraggano seni con le forme preferite: è un ottimo espediente anche per iniziare il dialogo con lo specialista di fiducia; è molto importante una comunicazione aperta e discutere con il proprio chirurgo plastico tutti i dettagli su protesi, intervento e complicanze, per ottenere un risultato che appaghi per molto tempo a seguire.

Dr. med. Luca Borra

Dr. med. Luca Borra
Via P. Lucchini 10
6900 Lugano
Tel. 091 921 44 44



Rinfresca gli occhi stanchi



Disponibile anche in monodosi per portatori di lenti a contatto.

Visine®
OCCHI STANCHI
con il componente naturale TSP allevia i disturbi e rinfresca gli occhi stanchi e affaticati.

Visine®

Freschezza e vitalità per gli occhi



Le sue doti vi affascineranno

ACCU-CHEK® Aviva

... misura la glicemia con delicatezza e tanta sicurezza in più

- delicato: bastano soli 0,6 microlitri di sangue
- rapido: 5 secondi per la misurazione
- la tecnologia di sicurezza rileva l'eventuale influsso di umidità e temperatura



Roche Diagnostics (Schweiz) AG
CH-6343 Rotkreuz
Hotline 0800 803 303
www.roche-diagnostics.ch

ACCU-CHEK®

Vivi la vita. Come vuoi.

Estetica del viso

Tra i trattamenti più graditi alle persone che vogliono rinfrescare il proprio look senza ricorrere alla chirurgia, il Botox è fondamentale: è una proteina naturale con cui è possibile distendere le rughe del contorno occhi, sollevare la coda del sopracciglio, ringiovanire l'aspetto della fronte, del collo e del mento. Il Botox, usato tra l'altro per ridurre la sudorazione di ascelle e mani e per il vaginismo (rapporti sessuali dolorosi a causa di un'eccessiva contrazione vaginale), ha veramente cambiato l'approccio delle persone alla chirurgia plastica rendendola accessibile a tutti: si tratta di un trattamento che deve essere personalizzato su misura alle caratteristiche di ogni paziente candidato; per avere il risultato più duraturo, naturale e nella maggiore sicurezza possibile è fondamentale rivolgersi ad uno specialista che conosca profondamente e direttamente l'anatomia dei muscoli del volto su cui il trattamento stesso si basa. Una procedura ben accettata dalle persone è anche il lipofilling (o lipostruttura): si avvale del grasso come risorsa per il viso, ma può essere usata per modellare anche glutei, viso, mani e piedi invecchiati, in cui tendini e vene sono percettibili sotto la pelle; si tratta di autotrapianto di grasso prelevato da una zona del corpo e reinnestato in un'altra zona del corpo dello stesso paziente da cui è stato prelevato. Spostando il grasso si trasferiscono anche le cellule staminali, di cui il tessuto adiposo è molto ricco (quelle cellule non ancora specializzate presenti ad esempio nel cordone ombelicale, con le quali già oggi si curano infarto e leucemia); nella nuova sede, le cellule staminali si differenziano in altre che producono collagene e proteine vitali per il tono e l'elasticità della pelle. Spesso viene richiesto dai pazienti un miglioramento della zona oculare asportando la cute in eccesso sulle palpebre: talvolta questo è effettivamente sufficiente per avere un risultato naturale, ma in altri casi, ricorrendo a blefaroplastiche "avanzate" è possibile, seguendo le invisibili incisioni della blefaroplastica, ringiovanire tutta la zona del contorno occhi.

Quando le persone non si accontentano dei pur notevoli risultati offerti dai ritocchi, si ricor-

re al lifting. Il lifting è molto cambiato rispetto al passato: oggi non si "tira" più, ma si "solleva in verticale". Lifting è una definizione che raccoglie tre procedure diverse: il lifting della fronte, delle guance e del collo. Le tre procedure, di cui esistono dozzine di tecniche diverse, si possono variabilmente associare nel corso di un unico intervento: la fronte e il collo, o le guance e il collo, ad esempio.

Giocando con astuzia sulle strutture del viso, pelle, muscoli, fasce, e rispettando i punti che fisiologicamente non sono soggetti a cedere col tempo, si possono ottenere risultati strabilianti: le guance tornano a coprire i solchi sotto gli occhi, le rughe che vanno dal naso alla bocca si appiattiscono, le sopracciglia si sollevano con un effetto molto naturale. Il lifting del sopracciglio si può avvalere di tecniche endoscopiche, che consentono di eseguire interventi senza cicatrici visibili e un ricovero brevissimo. Il lifting delle guance si può occasionalmente eseguire in endoscopia, ma nella maggior parte dei casi si realizza con un'incisione del tutto analoga a quella della blefaroplastica delle palpebre inferiori: con astuzia si procede a sollevare la guancia e a posizionarla ove era anni prima di scendere; il risultato è molto naturale e duraturo: scompaiono anche occhiaie, borse, pieghe sotto l'occhio e i solchi naso-genieni (le rughe verticali dal naso alla bocca). Il lifting del collo consente di ridefinire il bordo della mandibola, eliminare il doppio mento e la coppia di pieghe che scende lungo il collo fino alle spalle (le platisma bands). A disposizione del chirurgo plastico esistono tecniche tradizionali e altre eseguibili addirittura in anestesia locale con minimo disagio per il paziente che già due ore dopo l'intervento può far rientro a casa.

Fondamentale per un risultato duraturo e naturale, piccoli trattamenti che per procedure chirurgiche, è affidarsi a uno specialista qualificato, competente nel campo della chirurgia plastica facciale, e discutere con lui a fondo i propri desideri: solo così le proprie speranze saranno appagate.

Ritoccare le rughe, modellare delicatamente le labbra, sollevare le guance, ridurre la cute in eccesso dalla palpebra sono solo alcuni esempi delle richieste dei pazienti che si rivolgono al chirurgo plastico. Molte sono le risorse a disposizione per soddisfare appieno i loro desideri: quando si vorrebbe semplicemente rinfrescare il proprio look si può ricorrere ai fillers di acido ialuronico per riempire o modellare volumi e rughe strategiche per un effetto soft e naturale; se invece si vorrebbe migliorare una pelle spenta dalla tessitura marcata e con iperpigmentazioni, consiglio un peeling medico.

Dr. med. Luca Borra

Mepha – farmaci al giusto prezzo,
ad es. per

Raffreddore da fieno



Lora-Mepha Allergie® Attivi durante l'intero periodo della fioritura

- ▶ 1x al giorno con lunga durata d'azione
- ▶ per il trattamento e la prevenzione del raffreddore da fieno
- ▶ nella rinite cronica allergica

Novità

Questo è un medicamento.
Leggere il foglietto illustrativo.
In vendita in farmacia.



Quelli con l'arcobaleno

mepha 

Caduta dei capelli... Capelli deboli... Unghie fragili...



... possono essere provocati dalla carenza di biotina.

Biotin-Biomed® forte

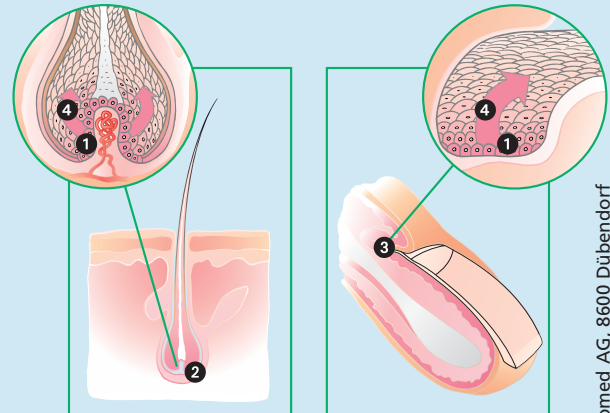
aiuta ad eliminare questo stato di carenza.

Lo sviluppo di capelli e unghie sani

Cellule specializzate (cellule epidermiche) ❶ nella matrice dei capelli ❷, rispettivamente delle unghie ❸ si riproducono per scissione cellulare e si spingono lentamente verso gli strati cutanei superiori ❹. Maturando, formano la proteina filamentosa cheratina, elemento costitutivo principale di capelli e unghie. La cheratina conferisce a capelli e unghie resistenza.

Così agisce la biotina

La biotina agisce sulla moltiplicazione delle cellule matrici di capelli ❷ e unghie ❸, favorisce la formazione di cheratina e ne migliora la struttura.



1 x al giorno Biotin

- > diminuisce la caduta dei capelli
- > migliora la qualità di capelli e unghie
- > aumenta lo spessore di capelli e unghie



In vendita
in farmacia e
drogheria.

Leggere il foglietto illustrativo.

BioMed
Natura & Sapere

Distributore: Biomed AG, 8600 Dübendorf
www.biomed.ch

Tecniche non invasive e bellezza

In tutto il mondo fin dagli anni 80 è stato il collagene di origine animale il materiale più usato per il riempimento dei tessuti molli.

Tale materiale però poneva il problema delle reazioni allergiche dal momento che, essendo di origine animale, e quindi proveniente da un'altra specie, richiedeva test sottocutanei che ne escludessero potenziali reazioni allergiche.

A metà degli anni 90 una ricerca Svedese, riproposta in tutta Europa e nel resto del mondo, ha permesso l'utilizzo in chirurgia estetica di Acido ialuronico di provenienza non animale.

L'utilizzo in larga scala di questa nuova generazione di filler ha avuto un grande sviluppo e risultati eccellenti.

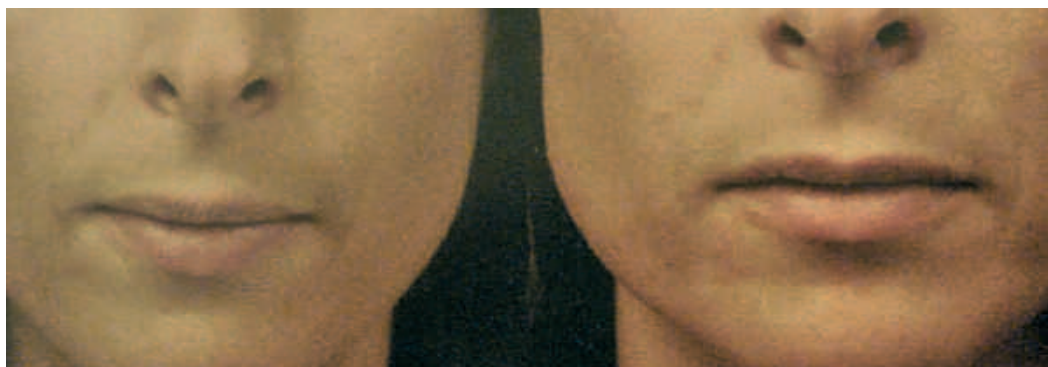
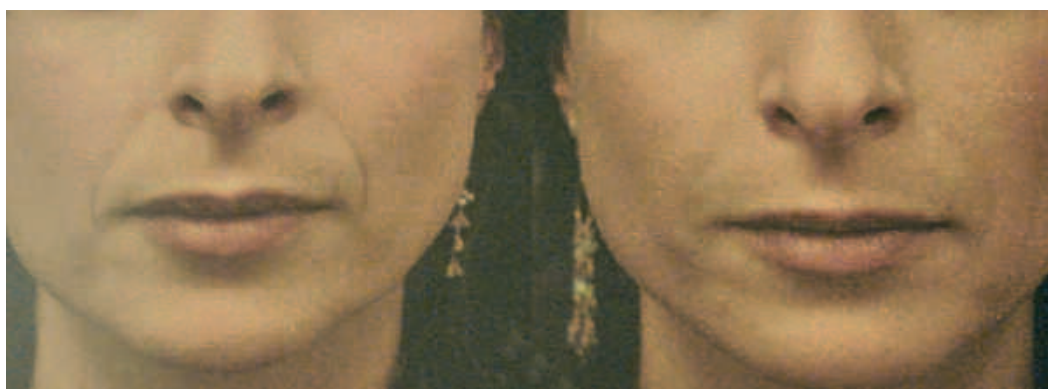
Il primo vantaggio di tali prodotti è che non richiedevano test di sensibilizzazione e il vantaggio di risultati di maggior durata, migliorando notevolmente la correzione di rughe e altri inestetismi del volto.

I principali filler a base di Acido ialuronico (Restylane, Restylane Fineline, Restylane SubQ, Hylaform, Puragen) presentano indicazioni differenti in base alla diversa profondità cutanea di utilizzo. Tutti in ogni caso hanno in comune la caratteristica di non richiedere un Test sottocutaneo per eventuali reazioni allergiche e si presentano in confezioni monodose con una siringa ed un ago ipodermico molto sottile per agevolare l'applicazione con effetto indolore.

Le differenti caratteristiche chimico-fisiche, ne determinano la durata e gli effetti nei tessuti molli differenziandosi in cinque differenti tipologie di composizione, in termini semplificati a minor o maggior concentrazione.

In ogni caso i tempi di permanenza dell'effetto che si ottiene, si mantengono per un tempo valutabile tra i quattro e i sei mesi anche se in ogni caso le caratteristiche strutturali di ogni individuo, ne può determinare la minor o maggior durata.

Dr. med. Giovanni Barco
Specialista in
chirurgia plastica ed estetica
Corso Italia 28
6911 Campione d'Italia
Tel. 091 649 72 09



Claritine-Pollen® Agisce e non stanca.



L'originale al prezzo del generico

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

 **ESSEX Allergy** Globopharm SA

Contro il raffreddore da fieno: agisce in soli 15 minuti
e dona 12 ore di assoluto sollievo.



Rivolgersi a uno specialista e leggere attentamente il foglietto illustrativo.

 **NOVARTIS**
Novartis Consumer Health
Schweiz AG, Bern

Otrivin®
Raffreddore da fieno





L'iter del trattamento si può riassumere nelle seguenti fasi:

- 1 **Disinfezione della cute**
- 2 **Valutazione della profondità e dimensione della ruga**
- 3 **Inoculazione con utilizzo di aghi di piccole dimensioni**

Le principali indicazioni del loro utilizzo in medicina e chirurgia estetica riguardano soprattutto gli inestetismi del volto dovuti all'età, alle caratteristiche genetiche o ad eventuali danni che hanno interessato il viso medesimo.

Le zone maggiormente interessate e di cui i pazienti principalmente richiedono la correzione, sono le pieghe naso-labiali, il contorno bocca, la regione interoculare e, anche se con minor utilizzo, le piccole rughe che compaiono ai lati degli occhi e della bocca.

Le regioni trattate presentano per un periodo variabile da pochi minuti ad alcune ore, una piccola area di arrossamento con associato un piccolo edema (gonfiore) che può essere paragonato ad un trattamento di pulizia della cute.

In generale tali iniezioni sono ben tollerate e nei casi di bassa soglia di sopportazione

si può ricorrere all'espedito di creme anestetizzanti ad uso topico.

Solo in rari casi si può assistere a piccole ecchimosi (annerimenti della pelle) se accidentalmente viene rotto un piccolo vaso sottocutaneo.

Riassumendo

I vantaggi di tali filler sono l'utilizzo ambulatoriale, non è richiesta anestesia, tempi brevi di permanenza nell'ambulatorio medico e risultati eccellenti.

Il limite unico che questi materiali presentano è la durata limitata ad alcuni mesi del loro effetto.

Dr. med. Giovanni Barco

Il nuovo assortimento Rhinomer®

Il nuovo assortimento, strutturato in maniera semplice, vuole rispondere alle seguenti tre esigenze:

Umidificazione del naso

Gli spray umidificano la mucosa nasale e, così facendo, ne favoriscono la naturale funzione di pulizia. Ideale in caso di formazione di croste, in presenza di aria secca e per la cura quotidiana del naso.

Pulizia delle cavità nasali

I getti nebulizzati sono l'unico prodotto che consente una pulizia delle cavità nasali al tempo stesso vigorosa e profonda. Ideali per liberare il naso in maniera efficace da muco, croste, batteri, virus, polvere, pollini e particelle tossiche come il fumo di tabacco.

Pulizia del naso di neonati e bambini piccoli

Nei bambini piccoli che ancora non sono capaci di soffiarsi bene il naso da soli l'applicazione regolare di Rhinomer® libera il naso da sostanze irritanti, pulisce le vie nasali e quindi protegge le vie respiratorie.

La tecnologia di nebulizzazione di Rhinomer® è brevettata e unica nel suo genere. Grazie a questa tecnica è possibile pulire le cavità nasali a fondo e con ottimi risultati. In caso di raffreddore e naso intasato i getti di Rhinomer® permettono una pulizia naturale del naso. Il naso viene liberato dal muco tenace, eliminando quindi il rischio di complicazioni.

Inoltre, Rhinomer® funziona senza gas propellente. La soluzione sterile isotonica non contiene conservanti e perciò rispetta l'integrità della mucosa nasale. Rhinomer® è costituito da acqua di mare pura: è quindi particolarmente ricco di oligoelementi e sali minerali.

L'unica cura naturale del naso per una pulizia profonda delle cavità nasali: **Rhinomer®.**



Cosa dovete sapere sulle allergie

La primavera è alle porte. Dopo la calma relativa della stagione invernale sul fronte delle allergie si aprono le ostilità: prurito, lacrimazione, arrossamento degli occhi, starnuti, difficoltà a respirare, difficoltà di deglutizione, tosse, ecc.

Le farmacie **SpazioSalute** vi offrono un esauriente libretto informativo, di facile comprensione sull'argomento, come pure un calendario dei pollini, che vi aiuta a prevedere i periodi critici per la diffusione dei differenti pollini nell'aria.



Attenua le rughe sottili – giorno e notte!



Louis Widmer





Louis Widmer
Crème Contour des Yeux
Creme für die Augenpartie



Louis Widmer
Gel Contour des Yeux
Soin antirides anti-poches
Gel für die Augenpartie
Mildert Fältchen
Complexe Liposomal

Per la cura durante la notte.

Per la cura durante il giorno.



GRATIS con ogni prodotto per la cura del viso: Crema da Giorno UV8 (10 ml)



PELLE MOLTO SECCA

CONTRO LA CALLOSITÀ

PELLE SECCA E SCREPOLATA

BONUS +50% GRATIS!



NORWEGISCHE FORMEL
Fußcreme für extreme trockene und beanspruchte Füße
Creme gegen Fußriss und Blasen
Schnelle Befeuchtung
Für intensive Pflege
Neutrogena

AZIONE Fr. 11.90 Fr. 9.90



NORWEGISCHE FORMEL
Fußcreme gegen Verhornung
mit 10% Urea
Wirkt die Verhornung der Haut Pflegend ab
Neutrogena

AZIONE Fr. 12.90 Fr. 10.90



NORWEGISCHE FORMEL
Fußcreme Intense Repair
Für rissige Füße
Schnelle Ergebnisse von ersten Tag an
Neutrogena

NEUTROGENA® CREME PER I PIEDI

Neutrogena®

SVILUPPATO CON DERMATOLOGI



Gambe stanche e doloranti? ANTISTAX

Gambe stanche e doloranti? In questo caso, consigliamo di prendere 1 volta al giorno due capsule per le vene Antistax, l'estratto di foglie di vite rossa. ANTISTAX allevia i dolori e il gonfiore

delle gambe perché protegge e rafforza le pareti delle vene. ANTISTAX è un rimedio a base vegetale disponibile senza ricetta in tutte le farmacie e drogherie.

Leggere il foglietto illustrativo. Ulteriori informazioni su www.antistax.ch.
Distributore: Pharmaton SA, Lugano / Fornitore: Boehringer Ingelheim, Basilea

Benefico e tonificante

ANTISTAX, con l'estratto di foglie di vite rossa, è disponibile nella Sua farmacia o drogheria anche sotto forma di gel rinfrescante e crema (cosmetici). Applicato ogni giorno mattina e sera ANTISTAX gel finfresca e tonifica le Sue gambe. ANTISTAX crema Le procura un effetto benefico e alleviante.



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 Loreto Sagl**
6900 Lugano
Via Clemente Maraini 31
Tel. 091 994 35 65
- 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 San Marco**
6943 Vezia
Stabile ai Cedri
Tel. 091 967 19 19
- 17 Farmacia Sant'Antonio Bissone SA**
6816 Bissone
Contrada Busi 3
Tel. 091 649 80 00
- 18 Farmacia San Gottardo**
6830 Chiasso
Corso San Gottardo 9
Tel. 091 682 86 77
- 19 Farmacia Serfontana SA**
6836 Serfontana
Centro Serfontana
Tel. 091 683 05 05
- 20 Farmacia Ferregutti Sagl**
6850 Mendrisio
Via Lavizzari 25
Tel. 091 646 15 49



Disturbi della circolazione sanguigna delle gambe?

Sensazione di pesantezza, di stanchezza, di dolori e gonfiori alle gambe, crampi notturni ai polpacci con prurito e sensazione di irrequietezza possono essere sintomi di una cattiva circolazione sanguigna venosa.

Oltre alla terapia farmacologica, diverse sono le misure preventive che si possono adottare.

In presenza di determinati sintomi è bene rivolgersi tempestivamente al proprio medico di fiducia.

Nelle farmacie *SpazioSalute*, una persona qualificata sarà a vostra disposizione per darvi consigli e informazioni dettagliate su questa problematica, secondo il calendario seguente:

Mendrisiotto			
Bissone	Farmacia S. Antonio	Tel. 091 649 80 00	14.05.2007 - 19.05.2007
Chiasso	Farmacia S. Gottardo	Tel. 091 682 86 77	04.06.2007 - 09.06.2007
Mendrisio	Farmacia Ferregutti	Tel. 091 646 15 49	21.05.2007 - 26.05.2007
Morbio Inf.	Farmacia Serfontana	Tel. 091 683 05 05	29.05.2007 - 02.06.2007
Luganese			
Agno	Farmacia dell'Aeroporto	Tel. 091 605 65 64	21.05.2007 - 26.05.2007
Canobbio	Farmacia Beretta-Piccoli	Tel. 091 942 60 60	29.05.2007 - 02.06.2007
Grancia	Farmacia Centro Grancia	Tel. 091 994 72 43	14.05.2007 - 19.05.2007
Lugano	Farmacia Internazionale	Tel. 091 923 87 91	29.05.2007 - 02.06.2007
Lugano	Farmacia Loreto	Tel. 091 994 35 65	04.06.2007 - 09.06.2007
Vezia	Farmacia San Marco	Tel. 091 967 19 19	04.06.2007 - 09.06.2007
Bellinzonese			
Bellinzona	Farmacia Nord	Tel. 091 825 17 36	14.05.2007 - 19.05.2007
Bellinzona	Farmacia San Rocco	Tel. 091 825 33 43	14.05.2007 - 19.05.2007
Bellinzona	Farmacia San Gottardo	Tel. 091 825 36 46	21.05.2007 - 26.05.2007
Locarnese			
Ascona	Farmacia Muraccio	Tel. 091 780 55 65	29.05.2007 - 02.06.2007
Brissago	Farmacia Bianda	Tel. 091 793 20 65	21.05.2007 - 26.05.2007
Locarno	Farmacia Varini	Tel. 091 751 29 71	14.05.2007 - 19.05.2007
Losone	Farmacia Realini	Tel. 091 791 84 44	04.06.2007 - 09.06.2007
Valli			
Airolo	Farmacia Boscolo	Tel. 091 869 19 16	04.06.2007 - 09.06.2007
Biasca	Farmacia Centrale	Tel. 091 862 12 12	21.05.2007 - 26.05.2007
Roveredo	Farmacia Dr. Zandralli	Tel. 091 827 15 52	29.05.2007 - 02.06.2007



Trapianto di capelli

Dr. med. Corrado Bernasconi
Spec. chirurgia estetica
Dr. med. Stefano Gilardi
Spec. dermatologia
Via Ramogna 16
6600 Locarno
Tel. 091 756 20 30
gilardi@dermastudio.ch

La **calvizie** (qui concepita come alopecia androgenetica) rappresenta uno dei problemi estetici che maggiormente affliggono il sesso maschile nell'età post-puberale ed adulta ed il sesso femminile in quella post-menopausale.

Naturalmente qualsiasi forma di caduta di capelli deve essere seriamente valutata dal punto di vista dermatologico.

Una consultazione medica a questo proposito, se la caduta si protrae nel tempo, è sicuramente utile visto che sotto il quadro clinico di una perdita di capelli possono celarsi malattie infiammatorie, malattia di origine infettiva ed anche importanti disturbi del metabolismo (ad esempio quelli dovuti a patologie della tiroide).

La diagnosi di un'alopecia androgenetica è comunque, per l'occhio clinico sperimentato, di per sé facile ed univoca.

Oggi giorno un approccio anche più plateale come può essere l'auto-trapianto dei capelli non soggiace più a dei tabù.

Il fatto stesso che un presidente della vicina penisola abbia esibito il successo avuto con questa tecnica, ha facilitato la discussione attorno a questa possibilità, oramai sempre più utilizzata.

L'entità del problema è tale per cui, da molti anni, la ricerca in campo medico e farmacologico, in particolare, stanno cercando di mettere a punto una terapia che possa in qualche modo risolvere tale patologia.

Diversi **farmaci** sono stati identificati quali potenziali sostanze che possono migliorare la vitalità dei "capelli", anche se la maggior parte di queste porta a dei risultati parziali e non soddisfacenti a lungo termine. Non esiste a tutt'oggi alcuna terapia medica che possa agire su aree totalmente glabre nelle quali i bulbi piliferi siano totalmente atrofizzati.

Attualmente, solo mediante la redistribuzione chirurgica dei bulbi piliferi, si può ottenere la risoluzione delle calvizie cicatriziali o androgenetiche caratterizzate dall'atrofia del bulbo pilifero.

La tecnica del trapianto di capelli

L'intervento chirurgico di **autotrapianto** di capelli consente il "trasferimento" di bulbi piliferi e quindi di capelli, da una zona ricca ad una calva.

Si tratta di bulbi e conseguentemente di capelli del paziente stesso e non di capelli artificiali.

La tecnica sfrutta il fatto che le persone affette da calvizie presentano una "corona" di capelli che permane fino ad età avanzata, nelle regioni occipitale e temporale.



Prima del trattamento



18 mesi dopo l'autotrapianto

NUOVO – il primo stimolante per capelli che contiene melatonina – ASATEX®



Presso le Farmacie SPAZIO SALUTE
All'acquisto della
terza confezione
una in regalo

valido fino al 31.05.2007



ANTI-AGING PER I VOSTRI CAPELLI

- Regola il ciclo del capello
- Stimola la crescita dei capelli
- Migliora la struttura dei capelli

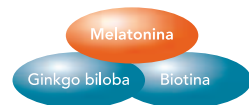


Ottenibile in farmacia. Leggere attentamente il foglietto illustrativo.

Globopharm AG

NOVITÀ ASATEX è il primo prodotto ad uso topico a base di MELATONINA per la stimolazione della crescita dei capelli.

Oltre alla MELATONINA ASATEX contiene GINKGO BILOBA e BIOTINA.



Lo straordinario EFFETTO TRIPLICE di MELATONINA, GINKGO BILOBA e BIOTINA rinforza la radice pilifera, migliora la struttura del capello e combatte così la caduta e il diradamento dei capelli.

La formula è stata sviluppata in Svizzera e testata in stretta collaborazione con centri internazionali di ricerca e rinomati specialisti tricologi (dermatologi).



Disponibile in tutte le farmacie a partire dal 1. aprile. Confezione 30 Fiale, cura per 1 mese. Acquistando tre confezioni, la quarta è gratis.

 INNOVAZIONE
SVIZZERA



Prima del trattamento



12 mesi dopo l'autotrapianto

In queste zone i bulbi piliferi sono particolarmente resistenti da poter essere trasferiti in altre zone del cuoio capelluto, mantenendo la loro capacità di "produrre" i capelli come nella loro sede originale.

L'intervento chirurgico viene effettuato in **anestesia locale** in un **regime ambulatoriale**.

Dalla zona donatrice, la regione occipitale, si prelevano delle porzioni di cuoio capelluto che vengono adeguatamente sezionate, in maniera da ottenere delle isole cutanee contenenti un unico bulbo pilifero (microinnesti o monobulbari).

Le isole così preparate vengono impiantate nella regione ricevente.

Un disegno effettuato prima dell'intervento chirurgico ci permette di essere estremamente precisi durante la fase di impianto, soprattutto lungo la parte anteriore, la più delicata da realizzare. Per questo è indispensabile seguire accuratamente il progetto pre-operatorio.

I singoli bulbi devono essere impiantati in modo da limitare il più possibile una linea anteriore naturale, sia come disposizione che come orientamento di ogni singolo elemento. La direzione delle incisioni deve essere precisa e con un andamento che rispetti le linee di tensione cutanee in modo da poter essere praticamente invisibile.

I capelli innestati subiranno una **crescita regolare**, del tutto analoga a quelli naturali (circa 1 centimetro al mese) e come tali andranno trattati.

Con la tecnica del trapianto autologo dei capelli è possibile risolvere in maniera abbastanza semplice il problema della calvizie.

Questa tecnica permette di ottenere ottimi risultati sia nelle forme parziali o iniziali di rarefazione dei capelli, ove è richiesto un semplice infoltimento, sia nelle forme più gravi di calvizie.

La tecnica del trapianto autologo, sia pur nella sua semplicità da un punto di vista concettuale, richiede il rigoroso rispetto di fondamentali dettagli tecnici; è una procedura estremamente delicata che richiede perizia, precisione e meticolosità nell'esecuzione.

Il paziente deve essere valutato con una visita preliminare accurata, eventualmente supportata da indagini diagnostiche specifiche per definire l'esatta causa del suo problema.

I risultati sono in genere molto buoni anche se possono essere apprezzati solo a distanza di alcuni mesi (2-3 mesi) in ragione del fatto che i capelli innestati sono molto corti (2 millimetri) e necessitano di tempo per crescere (1 centimetro al mese).

Il fatto di procedere a dei trapianti di capelli non esclude al paziente la possibilità di servirsi anche dei benefici di una terapia complementare topica basata sull'applicazione quotidiana di soluzioni con **Minoxidil** al 2% o meglio al 5% (2 applicazione di 1ml al giorno).

Anche una terapia perorale a base di **Finasteride** (Propecia: 1cp al giorno) è sicuramente utile per l'alopecia androgenetica in quanto quest'ultimo farmaco ha dimostrato, sulla base di studi ben oggettivabili, la sua efficacia nel rallentare la caduta di capelli, di trasformare l'arruggine presente in capelli veri e propri e di essere responsabile dell'aumento del diametro del capello stesso, effetto quest'ultimo molto importante dal punto di vista ottico.

Generalmente il paziente con alopecia androgenetica non vede aggravato il suo stato alopecico da disturbi metabolici ragion per cui l'utilizzo di "anabolizzanti" dei capelli quali sono gli integratori alimentari a base di aminoacidi non si rendono necessari.

L'intervento viene eseguito in una **unica seduta**, anche se **è possibile ripeterlo** a distanza di almeno 6 mesi per eventuali "infoltimenti".

Dr. med. Corrado Bernasconi
Dr. med. Stefano Gilardi

Pelle ferita, screpolata?
Eczemi, prurito?



Similasan aiuta in caso di problemi cutanei!

Anche per i bambini.

Similasan

La prima scelta per la salute.

www.similasan.ch
Leggete il foglietto illustrativo.

Quando la pelle pizzica bisogna agire e subito! La scelta giusta per una guarigione sana e rapida

In caso di eritemi ed eczemi secchi, squamosi o umidi; chiazze infiammate ed eritemi con rossore; orticarie ed eruzioni di vescicole:

Questi tipi di affezioni cutanee sono sovente l'apparizione esterna di un disturbo interno!

(stress, contrarietà, mancanza di affetto o di soddisfazione personale). Per un trattamento ottimale è essenziale abbinare il trattamento interno dei globuli Similasan affezioni cutanee con la pomata contenente gli stessi principi attivi.

In caso di allergie cutanee e di prurito dovuti per esempio al contatto con prodotti come liscive, coloranti, lana, profumi, cosmetici ma anche alimenti, polline ecc.

Il cardiospermum sotto forma dinamizzata è frequentemente chiamato il cortisone omeopatico. In effetti è stato osservato in diversi pazienti allergici un sollievo paragonabile a quello che dà il cortisone ma senza i suoi effetti secondari. La rapidità del sollievo ha sorpreso diversi pazienti con pizzicore continuo. Sempre più spesso molte persone presentano dei sintomi di allergie come il raffred-

dore da fieno o dei pruriti cutanei oculari ecc. Sembra che un accumulo cellulare di tossine dell'inquinamento, medicinali, additivi e conservanti chimici sono pure responsabili di queste recrudescenze. Fare una cura in primavera, per esempio con i globuli disintossicanti Okoubaka diminuisce l'intensità delle manifestazioni allergiche.

La febbre sulle labbra - Herpes

Gli specialisti parlano di herpes in termini di epidemia. Una donna su due ed un uomo su tre ne soffrono in maniera più o meno regolare. Le terapie abituali permettono di attenuare i sintomi ma non di eliminare la vera causa del disturbo perciò le ricadute sono frequenti.

La pomata Herbasim va alla radice del problema perché non cerca di eliminare i virus così difficili da combattere ma sostiene e rafforza il sistema immunitario in modo mirato permettendo così di ottenere un effetto rapido e duraturo. Si sa, la febbre (nome comune per l'herpes labiale) appare in caso di indebolimento fisico o emotivo quando si è più fragili. Una piccola diminuzione delle capacità immunitarie è sufficiente per risvegliare il virus. La malattia scoppia con l'apparizione di vesciolette d'herpes sgradevoli e dolorose. Herpasim contiene 4 principi attivi (Calcium fluoratum Clematis recta, Natrium muriaticum e Rhus toxicodendron) che rendono l'organismo sfavorevole alla duplicazione del virus dell'herpes. I globuli Herpes simplex per via interna rinforzano ancora di più l'azione della pomata e permettono di limitare le recidive.

Associazione Amici del Cardiocentro Ticino

Chi volesse mettersi in contatto con l'Associazione può farlo ai seguenti recapiti:

Associazione Amici del CCT
C.P. 318
6604 Locarno
Tel. 079 224 0307
E-mail: amici.cct@ticino.com

L'idea di costituire un'associazione internazionale Amici del Cardiocentro Ticino nasce nel settembre 2004 durante i festeggiamenti per il quinto anniversario della clinica. Ci si rese conto, in quell'occasione, di quanto fosse diffuso tra gli ex pazienti e i loro famigliari il sentimento di riconoscenza e di quanto quel sentimento si traducesse nel desiderio di "fare qualcosa".

L'idea si concretizza poi nell'assemblea costitutiva del giugno 2005. Durante i mesi di preparazione, e per tutte le attività successive, abbiamo ricevuto un importante sostegno dalla Fondazione del Cardiocentro Ticino tramite il signor Paolo Sanvido, al quale va la nostra gratitudine.

Per rendere pubblici gli scopi dell'Associazione, con l'aiuto della Direzione del CCT abbiamo realizzato una serata informativa che ha vistola partecipazione del prof. Tiziano Moccetti e del signor Antonello Molteni, responsabile del servizio di Riabilitazione Cardiovascolare del Cardiocentro. L'incontro ha avuto un grande successo e ha posto le

basi per la serata successiva, una cena sociale con festa dedicata a tutto il personale del CCT. Anche per il successo di questa iniziativa dobbiamo ringraziare alcuni amici dell'associazione.

Nello scorso autunno abbiamo tenuto, sul plateau del Monte Ceneri, la nostra prima assemblea generale, seguita da una magnifica castagnata. In quella occasione, visto il nutrito programma per il 2007, abbiamo chiesto una più attiva collaborazione dei soci. L'adesione è stata ottima.

Oltre alla nostra assemblea annuale, il programma 2007 prevede l'organizzazione di due serate informative e di un concerto a due corali che si terrà il 22 settembre nella sal Aragonite a Manno.

Su un piano più concreto, intendiamo collaborare per mettere a disposizione del Servizio di Riabilitazione Cardiovascolare del CCT un veicolo destinato al trasporto persone, che sarà molto utile per le attività all'aperto. Inoltre sosterremo la Fondazione Ticino Cuore nel programma di diffusione dei defibrillatori salva vita e infine collaboreremo alla raccolta di occhiali usati presso le farmacie del Cantone, in accordo con il Lions Club-108 IB1 di Campione.

Questo in breve il programma per il 2007, per la cui realizzazione ci auguriamo di poter contare sul sostegno di tutti i ticinesi.

associazioni

Un breve ricordo di uno dei primissimi pazienti

ER ha 77 anni e l'aria di stare decisamente bene. "Sta molto meglio adesso di 10 anni fa" conferma la moglie, che lo accompagna e rivive con lui il ricordo di quei difficili giorni tra la fine di luglio e l'inizio di agosto del 1999. ER è stato tra i primissimi pazienti operati al Cardio-centro, dove era arrivato per un controllo (aveva già subito un infarto nel 1991) il 29 di luglio. Un nuovo infarto lo coglie durante l'angiografia, quindi la terapia intensiva e tre giorni dopo l'intervento.

Cosa ricorda di quelle giornate?

Ricordo molto poco. Certo non stavo bene, non riuscivo a percorrere neppure la più lieve salitina senza dovermi fermare con il fiatone. Per questo decidemmo per un acceramento presso questo ospedale che si inaugurava proprio in quei giorni. Credo di essere stato fortunato, ripeto spesso che ho visto il tunnel...

Ricordo il prima, ricordo che si faceva un gran discutere di questo Cardiocentro, che a me ha salvato la vita. Perché io a Zurigo non ci sarei arrivato vivo!

A Zurigo non ci sarei andato per un semplice controllo, e avrei aspettato fin quando non sarebbe stato troppo tardi.

Che tipo di intervento ha subito?

Mi sono stati praticati 3 bypass dal prof. Siclari, al quale sono molto riconoscente non solo perché mi ha "rimesso in piedi", ma per come ha affrontato l'intervento, dandomi tutte le spiegazioni e tranquillizzando me (nei limiti del possibile, perché "tranquillo" non lo ero proprio) e la mia famiglia. La presenza del chirurgo che spiega, sia prima -cosa prevede di fare, come quanto durerà, quali rischi ci sono- sia dopo l'intervento- cosa è stato fatto, come sarà il recupero...- la ricordo come una presenza rassicurante e molto positiva. Spero che funzioni ancora così.



24 marzo 2006, Rivera
Incontro fra amici e pazienti del CCT.
Alla presenza di 250 persone sono state presentate due relazioni: "Presente e futuro del CCT" del prof. Tiziano Moccetti e "Mantenersi in forma anche passato lo... spavento" di Antonello Molteni, responsabile riabilitazione al CCT.



2 giugno 2006, Lugano - Padiglione Conza
Festa di ringraziamento in onore di tutti i collaboratori del Cardiocentro Ticino, presentatore-animatore Yor Milano.



22 ottobre 2006, monte Ceneri
Assemblea generale.
Il comitato ha ottenuto l'approvazione per l'esercizio 2005.



aumenta la capacità
 fisica e mentale a ogni età
 rinforza la concentrazione

BUONO

Gratis 1 jojo
 all'acquisto di una
 confezione di
TONOGLUTAL®

fino a
 esaurimento
 dello stock

100 dragees
TONOGLUTAL
 Contiene estratti di: Ginseng, Ginkgo biloba, Vitamine B1, B6, B12, C, E, K, A, D, M, N, P, S, Zinco, Magnesio, Manganese, Selenio, Cromo, Silicio, Vanadio, Molibdeno, Nichel, Cobalto, Rame, Iodio, Fluoro, Sodio, Potassio, Calcio, Fosforo, Cloro, Zolfo, Ossigeno, Azoto, Carbonio, Idrogeno, Silicio, Vanadio, Molibdeno, Nichel, Cobalto, Rame, Iodio, Fluoro, Sodio, Potassio, Calcio, Fosforo, Cloro, Zolfo, Ossigeno, Azoto, Carbonio, Idrogeno.

Leggere il foglietto illustrativo

Dr. Wild & Cia SA Basilea

Salute in bocca

da 75 anni al servizio della salute

Leggere i foglietti illustrativi

CONTRA-SCHMERZ[®] plus

MAL DI TESTA

mal di denti, dolori articolari,
 dolori alla schiena

Leggere il foglietto illustrativo

Botox: elisir di lunga giovinezza?

Botox è diventato un nome così famoso da diventare equivalente al trattamento che viene eseguito: in effetti corrisponde al nome di un medicamento contenente la tossina di botulino tipo A, di cui esistono alcuni prodotti commercializzati. La fama del prodotto è cresciuta molto rapidamente negli ultimi anni, in particolare da quando questo tipo di trattamento è diventato d'uso comune. Alle nostre latitudini la conoscenza della tossina del botulino di tipo A ha conosciuto un vero boom recentemente, quando il prodotto è stato ufficialmente registrato quale medicamento in Italia e quindi sempre più spesso presentato (o contestato) sulle riviste popolari italiane.

La parte principale della sua fama il Botox lo deve alla semplicità di applicazione e alla sua grande efficacia. È un medicamento che combatte le pieghe e le rughe di origine mimica, legate cioè al movimento di muscoli sottogiacenti. Il suo modo di azione (vedi sotto) è proprio quello di ridurre o bloccare completamente la contrattilità muscolare. Si può così piuttosto facilmente ridurre la formazione delle rughe della fronte (sia quelle verticali della faccia corruciata, sia quelle orizzontali della parte superiore della fronte), degli occhi (in particolare le cosiddette "zampe di gallina") e del collo.

Dal punto di vista pratico il Botox viene applicato nei muscoli responsabili della formazione delle rughe tramite iniezione. Le quantità utilizzate sono solitamente molto contenute. Va prestata particolare attenzione all'anatomia della muscolatura del singolo paziente, al rispetto dei movimenti necessari (ad esempio apertura e chiusura delle palpebre) e alle particolarità del viso della persona che chiede un trattamento. Piccole asimmetrie naturali vanno generalmente rispettate. La zona più frequentemente trattata è la glabella, la parte centrale inferiore della fronte, dove si formano le due rughe verticali che danno l'aspetto corruciato. Queste sono dovute al movimento del muscolo corrugatore delle sopracciglia, situato proprio sopra le sopracciglia.

L'iniezione di qualche unità di Botox in questo muscolo ne inibisce il movimento, permetten-



Prima



Dopo

do la distensione della pelle e l'ampia regressione delle rughe verticali. Se queste sono superficiali spariscono completamente; se più profonde tenderanno solo a regredire parzialmente.

La stessa terapia può essere effettuata per le rughe orizzontali della parte superiore della fronte, procedendo all'iniezione nel muscolo frontale bilateralmente. Per le "zampe di gallina" si effettuano tre – quattro piccole iniezioni nel muscolo orbicolare dell'occhio; per le rughe sul naso si agisce solitamente sul muscolo levatore dell'ala del naso o sul muscolo nasale.

Frequente è pure l'uso di Botox per le rughe del mento, per gli angoli abbassati della bocca, mentre è più raro per le rughe attorno alle labbra (dette del fumatore).

Dr med Francesco Pelloni
FMH, Dermatologia e
venerologia
Via Frasca 10
6900 Lugano
Tel. 091 923 63 83

Diciamolo subito: il Botox non è l'elisir di lunga giovinezza, ma un medicamento conosciuto già da molti anni in medicina, utilizzato ora sempre più in medicina estetica e dermatologia, per le sue proprietà correttive.

Pronto intervento!



Il rimedio che spegne il mal di gola.

Questo è un medicamento. Leggere il foglio illustrativo.

Pfizer AG, Zurigo.

Il vostro mal di testa è un vero rompicapo?



Allevia rapidamente il mal di testa.
Dopo circa 30 minuti.

 Vifor

Il Botox viene utilizzato sempre più per il trattamento della iperidrosi, la produzione esagerata di sudore. Le localizzazioni più facilmente trattabili sono le ascelle. Più complesso il trattamento per l'iperidrosi del volto, del palmo delle mani o della pianta dei piedi. Anche in questo caso il medicamento necessita qualche giorno prima di agire. L'effetto dura in modo piuttosto variabile dai tre ai nove mesi. Il costo di un trattamento dipende dalla quantità di prodotto utilizzato. Indicativamente si può calcolare da circa 200.- Fr. per il trattamento delle "zampe di gallina", a 300.- per quello delle rughe verticali della glabella e circa 500.- per la cura di tutta la fronte.

Che cos'è il Botox e come funziona

L'azione della tossina del botulino era già conosciuta ai tempi dei romani. La prima descrizione medica è stata fatta all'inizio del 1800: si trattava di un caso di intossicazione alimentare in Germania. Già alla fine del 1800 era a disposizione un siero anti-botulino, utilizzato in caso di intossicazione da cibi avariati.

A partire dagli anni '70 si è iniziato ad utilizzare la tossina del botulino a scopo medico per l'iperattività muscolare, indicazione ufficiale del medicamento. Negli anni '80 si è aggiunta a questa indicazione anche l'uso della tossina di botulino per gli spasmi facciali, il torcicollo spasmodico, più tardi anche il blefarospasmo, lo strabismo muscolare e poi l'emigrania.

In ambito neurologico oggi il Botox viene utilizzato anche per combattere la spasticità, gli spasmi e i riflessi patologici, che possono insorgere ad esempio dopo infarto cerebrale, tumori del sistema nervoso, sclerosi multipla. Non è raro l'uso anche nei bambini, per la spasticità infantile.

Proprio queste indicazioni neurologiche e oftalmologiche sono state maggiormente studiate, poiché ormai conosciute da venti – trent'anni.

Le prime utilizzazioni dermatocosmetiche risalgono all'inizio degli anni '90: a partire dal 1995, allora soprattutto negli Stati Uniti, l'uso a scopo estetico è diventato molto frequente. Il medicamento è registrato in Svizzera oltre

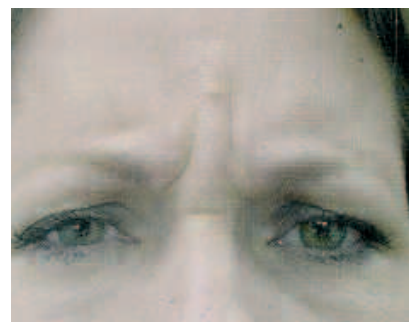
che per le patologie neurologiche, anche per il trattamento delle rughe della fronte.

La tossina del botulino è una esotossina formata dal battere anaerobio clostridium botulinum. E' una proteina che si differenzia in sette sottotipi. Il primo, tipo A, è il più efficace nei trattamenti neurologici ed estetici.

La tossina del botulino agisce sulla zona di contatto neuro-muscolare, bloccando il passaggio dello stimolo nervoso dal nervo al muscolo. La fibra muscolare non riceve pertanto più lo stimolo a contrarsi.

Sono necessari alcuni giorni prima che il medicamento agisca. L'attività è poi mantenuta per tre – sei mesi a dipendenza del tipo di muscolo, dose e tipo di pazienti.

Dr. med. Francesco Pelloni



Prima

Effetti collaterali

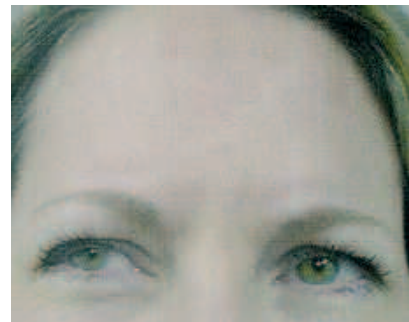
L'applicazione tramite iniezione causa dolore relativamente contenuto e talvolta formazione di ematoma che regredisce in qualche giorno.

L'effetto collaterale più importante è legato ad una dose esagerata di prodotto o all'applicazione in un punto non corretto, con formazione di una paresi muscolare superiore alle aspettative e che disturba esteticamente il paziente. In caso di applicazione sulla fronte il rischio è che una delle due sopracciglia si abbassi troppo. Questo effetto regredisce spontaneamente nell'arco di alcuni mesi, proprio parallelamente all'attività del medicamento.

È tossico a dosi altissime, 100 volte superiori a quelle utilizzate per il trattamento della fronte. Non vi è quindi il rischio di un sovradosaggio con effetti tossici sull'intero organismo.

Una piccola parte dei pazienti (1 – 3%) può sviluppare degli anticorpi contro la tossina del botulino e pertanto diventare man mano insensibile alla cura. Non sono conosciute reazioni allergiche gravi al medicamento.

Le controindicazioni assolute all'uso del Botox sono limitate alla presenza di un disturbo dell'attività muscolare generalizzato quale la miastenia grave e all'uso concomitante di antibiotici della classe delle aminoglicosidi.



Dopo

MEDISANA®

Misuratore di pressione da braccio MTP Plus

- Facile da utilizzare e preciso grazie a una sofisticata tecnica di misurazione
- In grado di rilevare aritmie e di eseguire misurazioni corrette anche in presenza di disturbi multipli del ritmo cardiaco
- Sul display sovradimensionato figurano pressione sistolica e diastolica, frequenza cardiaca, data, ora, indicazione di aritmia
- Predisposto per 2 utilizzatori, con 99 memorie ciascuno
- Calcolo del valore medio tra le misurazioni memorizzate
- Equipaggiato con il cavo di collegamento a rete
- Completo di custodia.

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

Fr. 129.-
invece di
Fr. 162.-

valido fino al 31.05.2007



Misuratore di pressione HGB

- Misurazione della pressione a polso completamente automatica
- Display extra grande: pressione sistolica, pressione diastolica, battito cardiaco, data, ora
- Memorizza 30 misurazioni ciascuno per 3 utenti
- Comando confortevole con 1 solo tasto
- Calcolo del valore medio delle misurazioni in memoria
- Funzione di spegnimento automatico
- Completo di custodia

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

Fr. 68.-
invece di
Fr. 85.-

valido fino al 31.05.2007



made for Life



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

Fr. 3.-
di riduzione
su tutta
la gamma

valido fino al 31.05.2007



Mi sento proprio bene

Alimentazione sbagliata, stress e scarso movimento possono causare iperacidità dell'organismo e alterarne così il buon equilibrio. Basica® contiene una combinazione bilanciata di sali minerali e oligoelementi (bioelementi) ad azione basica. Queste sostanze contribuiscono ad armonizzare l'equilibrio acido-base. Basica® è disponibile in polvere di sapore neutro, in compresse, in granulato per bevanda istantanea o in tè.

In vendita nelle migliori farmacie e drogherie. Richiedete l'opuscolo con la tabella degli alimenti e il test dell'acidità.



IL VOSTRO EQUILIBRIO QUOTIDIANO

Basica®

☎ Infoline 0800 80 40 42 (numero verde)

✉ info@basica.ch, www.basica.ch

È arrivato un cucciolo

L'arrivo di un nuovo animale in famiglia è sicuramente motivo di grande gioia ma anche di grande impegno. Soprattutto nella prima fase della sua esistenza il giovane animale va seguito in maniera appropriata. Uno svezzamento non conforme alle esigenze dell'animale può ripercuotersi negativamente sulla sua salute sia nell'immediato che in futuro.

L'ambiente inteso come nuova dimora e la dieta, sono le prime preoccupazioni del nuovo proprietario. L'animale deve essere tenuto in un ambiente confortevole, privo di correnti d'aria, pulito e se necessario riscaldato. La vostra presenza a fianco del cucciolo nei primi giorni dopo il suo arrivo è di fondamentale importanza per aiutarlo a superare il trauma del distacco da madre e fratelli. In questa fase è utile mettergli a disposizione dei giochi e se ci assentiamo lasciamogli una radio accesa o facciamogli sentire il battito di una vecchia sveglia (così non si sentirà solo). L'alimentazione dei primi giorni dovrebbe essere la stessa somministrata dal precedente proprietario per non procurare ulteriore stress all'animale. Se decidete di cambiare dieta fatelo poco per volta miscelando o intercalando i due alimenti. Alcune razze così come i cuccioli provenienti da filiate numerose spesso necessitano di specifici integratori, chiedete consiglio.

Una volta ambientato il nostro nuovo ospite dovrà essere sottoposto (se non è già stato fatto) a trattamento antiparassitario e d'immunizzazione nei confronti delle principali patologie della specie. La svermatura contro i parassiti interni è fondamentale in tutti i cuccioli in quanto questi vengono trasmessi dalla madre. Normalmente si effettuano due trattamenti antiparassitari, uno prima di incominciare il piano vaccinale ed il secondo a distanza di qualche settimana dal primo. Per avere la certezza che il trattamento abbia funzionato è necessario eseguire un esame delle feci.

Non dimentichiamoci che l'animale va protetto anche nei confronti dei principali paras-

siti esterni quali pulci, acari, pidocchi e zecche. A questo scopo in commercio esistono molti prodotti validi, non trascurateli.

Per quanto riguarda il piano d'immunizzazione di base diciamo che questo si svolge all'incirca tra la 7°-8° settimana di vita e la 12°. Le principali patologie per le quali si immunizza sono: cimurro, epatite virale, parvovirosi, leptospirosi e rabbia. Il numero ed il tipo di interventi vaccinali dipende da vari fattori. Innanzitutto dal grado di diffusione di virus e patogeni nell'ambiente di vita dell'animale (inteso come area geografica) e poi dal tipo di ambiente frequentato (mostre, pensioni, zone umide...).

Infine un cenno ad un'altra problematica canina in continua espansione la filariosi cardiopolmonare. L'agente responsabile del problema è un nematode che si localizza nel sistema cardiocircolatorio del suo ospite. La prevenzione di questa parassitosi può essere fatta mediante somministrazione di specifici prodotti.

Come vedete le problematiche che ruotano intorno alla figura di un cucciolo sono tante. In questo breve articolo ne abbiamo prese in considerazione solo alcune quindi per quanto riguarda tutte le altre o per eventuali approfondimenti chiedete sempre consiglio a un professionista.

Dr. Luca Visconti

**Dr. med. Veterinario
Luca Visconti**



Vitalità naturale con

Anima-Strath®



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
Fr. 6.-
invece di
Fr. 8.60
valido fino al 31.05.2007



Chiunque si sente talvolta fiacco! Ciò vale anche per gli animali! Per questa ragione, è necessario completare la loro alimentazione di base con una dose di vitalità. Anima-Strath è un fortificante naturale con una combi nazione esclusiva di lievito ed erbe che favorisce

- una buona crescita
- maggiore vitalità
- un pelo sano e lucente
- più appetito durante la convalescenza



Richiedete la documentazione supplementare a:

Bio-Strath AG
Mühlebachstrasse 25, 8032 Zurigo
info@bio-strath.ch, www.anima-strath.ch

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.



La natura per la bellezza

Olio di borragine (*Borago officinalis*)

La giovinezza della pelle: contro secchezza e invecchiamento cutaneo, rughe e smagliature

Questa pianta dai magnifici fiori a forma di stella color celeste è originaria delle regioni mediterranee, della Spagna, della Turchia e della Siria.

Dai suoi semi, per pressione a freddo, si estrae una piccolissima quantità di un olio molto interessante per la grande ricchezza in acidi grassi essenziali, come l'acido gammalinoleico, molto raro, e l'acido linoleico. Queste sostanze servono da precursori ai fosfolipidi che costituiscono le membrane cellulari. Preso per bocca quest'olio permette di combattere efficacemente l'inacidimento cutaneo all'origine dell'invecchiamento prematuro della pelle. Ne migliora l'idratazione; la pelle meglio nutrita, diventa più morbida e d'aspetto più piacevole.

L'olio di borragine è tradizionalmente utilizzato per prevenire la formazione di rughe e permettere alla pelle di ritrovare morbidezza e tono. Si rivela poi interessante per lottare contro le smagliature.

È infine apprezzato per rinforzare le unghie fragili e che si rompono facilmente.

Carota (*Daucus carota*)

Il sole sulla pelle: per la bellezza della pelle e la preparazione all'abbronzatura

Pianta dei campi e delle colline, la carota è coltivata in tutta l'Europa per la sua radice a scopo alimentare.

Il suo interesse in fitoterapia è dovuto alla presenza di una sostanza preziosa: il betacarotene, che è trasformato nell'organismo in vitamina A (da cui il suo nome di "provitamina A"). Il betacarotene è una vitamina di bellezza per la pelle. La prepara all'esposizione al sole, facilita l'abbronzatura e previene le allergie solari, in particolare nei soggetti a pelle chiara, aumentando la produzione di melanina.

Questa sostanza grazie al suo effetto protettore delle cellule rinforza la resistenza dell'epidermide contro l'aggressione dei raggi ultravioletti.

La carota è una sorgente naturale di betacarotene che è trasformato in vitamina A in funzione dei bisogni dell'organismo. Non presenta dunque rischi di ipervitaminosi e può essere utilizzata da tutti.

Ortica (*Urtica Dioica*)

La ricchezza minerale: In caso di unghie fragili, perdita di capelli.

Questa pianta perenne è conosciuta soprattutto per l'irritazione immediata e violenta, dolorosa come una bruciatura, che provoca quando i suoi peli vengono a contatto con la pelle. In realtà, sotto questo approccio odioso, questa pianta nasconde grandi virtù terapeutiche, apprezzate dalle medicine tradizionali ormai da lunghissimo tempo.

La parte aerea dell'ortica racchiude numerose sostanze attive: delle vitamine del gruppo B (B2, B5 e acido folico) A, C, E..., dei minerali come il magnesio, il ferro ed il silicio e degli oligoelementi (rame, zinco...). La sua ricchezza in silicio, zinco e vitamine la rende molto utile nel trattamento delle unghie fragili e dei capelli sbiaditi e a doppie punte. Agisce anche stimolando la crescita dei capelli.

Viola del pensiero (*Viola tricolor*)

Un beneficio per la pelle: depurativo della pelle, in caso di acne, eczema, psoriasi

Gioiello dei terreni selvatici, che rallegra con i suoi colori bianco, blu e giallo, la viola del pensiero, pianta della famiglia delle violette, possiede virtù medicinali conosciute da secoli.

Si utilizzano le parti aeree, ricche in tannini, mucillagini, flavonoidi e vitamina E. Queste sostanze agiscono assieme per trattare diverse malattie della pelle come l'acne, l'eczema o la psoriasi.

Le proprietà astringenti dei tannini permettono di frenare la secrezione sebacea della pelle. L'azione depurativa della pianta si traduce con un'eliminazione maggiore di tossine a livello renale ed epatico. Quest'azione è completata dalla presenza di mucillagini dalle proprietà lassative. Infine l'azione sulla pelle è legata alla presenza di acidi grassi insaturi e di vitamine, in particolare di vitamina E dalle proprietà antiossidanti.



Ortica (*Urtica Dioica*)



Viola del pensiero (*Viola tricolor*)



Carota (*Daucus carota*)

Dolori dorsali?

Molti svizzeri soffrono di mal di schiena. Spesso le persone colpite accusano dolori regolari e persistenti. Questi dolori muscolari e nervosi condizionano sempre più la vita quotidiana, ostacolandoci nei movimenti. Per fortuna che c'è Kytta pomata! Grazie all'elevata concentrazione di estratto di consolida maggiore, questa pomata molto usata dona un sollievo profondo.

Kytta pomata – efficace contro il dolore

con estratto di consolida
molto efficace

- antidolorifica
- antiinfiammatoria
- decongestionante

Kytta è disponibile anche come balsamo riscaldante.

Leggere attentamente il foglietto illustrativo!
Disponibile in farmacia e in drogheria.
Iromedica SA, 9014 San Gallo

Semplicemente tirare.
Rimanete in movimento.



NUOVO

Presso le Farmacie SPAZIO SALUTE

Voltaflex
20%
di sconto

valido fino al 31.05.2007

La vita ha davvero tanto da offrire. L'amore della famiglia. Un grande mondo da scoprire. La bellezza di un piccolo giardino. Per poter realmente gustare le piccole gioie della vita, una buona mobilità è indispensabile. Voltaflex favorisce la mobilità delle vostre articolazioni e, se utilizzato regolarmente, vi aiuta a mantenerle elastiche – per conservare il piacere di muoversi.

Rimanete in movimento — con Voltaflex.

 NOVARTIS
Novartis Consumer Health Schweiz AG

Voltaflex
PIÙ GIOIA DI MUOVERSI



Introduzione al Pilates

La flessibilità del corpo mantiene giovani. Se ci muoviamo liberamente non, ci affatichiamo e nonostante l'età, riusciamo a fare cose che per gli altri sono ormai impossibili.

Joseph Pilates (1880-1967) diceva: "Se ti senti rigido in un corpo di 30 anni, sei vecchio; se invece ti senti flessibile in un corpo di 60 anni, allora sei giovane".

Questa breve introduzione riassume la filosofia di base della tecnica di Pilates, usata per migliorare il tono muscolare ed acquisire maggior flessibilità senza aumentare la massa muscolare.

Il lavoro di Pilates Matwork si basa su 6 principi fondamentali:

Allineamento:

correzione delle posture scorrette.

Respiro:

respirazione fluida e regolare (in naso, out bocca).

Contrology:

sviluppo del controllo del proprio corpo.

Concentrazione:

permette un "collegamento" ideale tra mente e corpo.

Powerhouse:

corrisponde al baricentro del proprio corpo, punto di partenza di ogni esercizio di Pilates.

Precisione e fluidità:

permette di acquisire flessibilità.

Da questo si capisce come tale tecnica doni all'individuo un equilibrio globale, con la scomparsa di eventuali disturbi causati da una postura scorretta, tensioni o stress.

Il Pilates aiuta a prevenire gli infortuni, a migliorare la coordinazione e permette di rilasciare le tensioni che si creano nel corpo. Tale tecnica è molto precisa e mirata e per eseguire in modo corretto la sequenza di 34 esercizi tradizionali descritti nel libro di Joseph Pilates -RETURN TO LIFE THROUGH CONTROLOGY- il singolo individuo segue un programma specifico coadiuvato da personale qualificato, sempre in funzione delle proprie possibilità e delle proprie attese; riscontrando già dalle prime sedute dei benefici non solo a livello fisico, ma anche a livello emotivo e mentale.

Ogni singolo esercizio è preparato e concepito in modo da ottenere il massimo beneficio senza rischi di lesioni articolari o muscolari.

Grazie al controllo mentale, possiamo acquisire ottimi risultati anche a livello fisico; ed è per questo motivo che la tecnica di Pilates rientra nella categoria del Body-and-Mind Training, dove l'obiettivo principale è il raggiungimento di un corpo sano ed elastico.

Con questa tecnica bastano poche ripetizioni ben eseguite per ottenere ottimi risultati, proprio perché Pilates ci permette di minimizzare il tempo che passiamo in palestra, massimizzando comunque il risultato.

Pilates non pone limiti d'età, né richiede conoscenze di base particolari proprio perché è un processo lento e graduale adatto a tutti.

Floriana Thiébaud
Istruttrice aerobica e Pilates
6616 Losone
movement@bluewin.ch
c/o Palestra Lazzarin, Locarno
Tel. 091 760 02 42



Floriana Thiébaud

Difficoltà ad addormentarsi? Problemi di sonno?

VALVERDE® Sonno forte compresse film-rivestite

FORTE

si usano in caso di sonno agitato, difficoltà a prendere sonno e disturbi del sonno. Grazie all'associazione vegetale di radici di valeriana e di coni di luppolo. Di norma è sufficiente assumere una sola compressa film-rivestita un'ora prima di coricarsi.

In farmacia e drogheria. Leggere il foglietto illustrativo.



**VALVERDE®**

Sidroga AG, 4800 Zofingen

**VALVERDE®
farmaci
fitoterapeutici
moderni:**

Prevenire, lenire, trattare, guarire: per ognuno di questi scopi la medicina di tutte le epoche e culture si è sempre servita delle efficaci virtù terapeutiche di numerose piante. VALVERDE® continua a sviluppare queste conoscenze, frutto di antica esperienza, utilizzando il sapere attuale e gli strumenti dell'odierna tecnologia. In ogni medicinale VALVERDE® è racchiuso un preparato di alta qualità, con una quantità di principio attivo vegetale standardizzata e costante. E il tutto in pratiche forme farmaceutiche. I rigidi requisiti qualitativi che devono soddisfare i preparati di VALVERDE sono identici a quelli in uso per i farmaci sintetici.

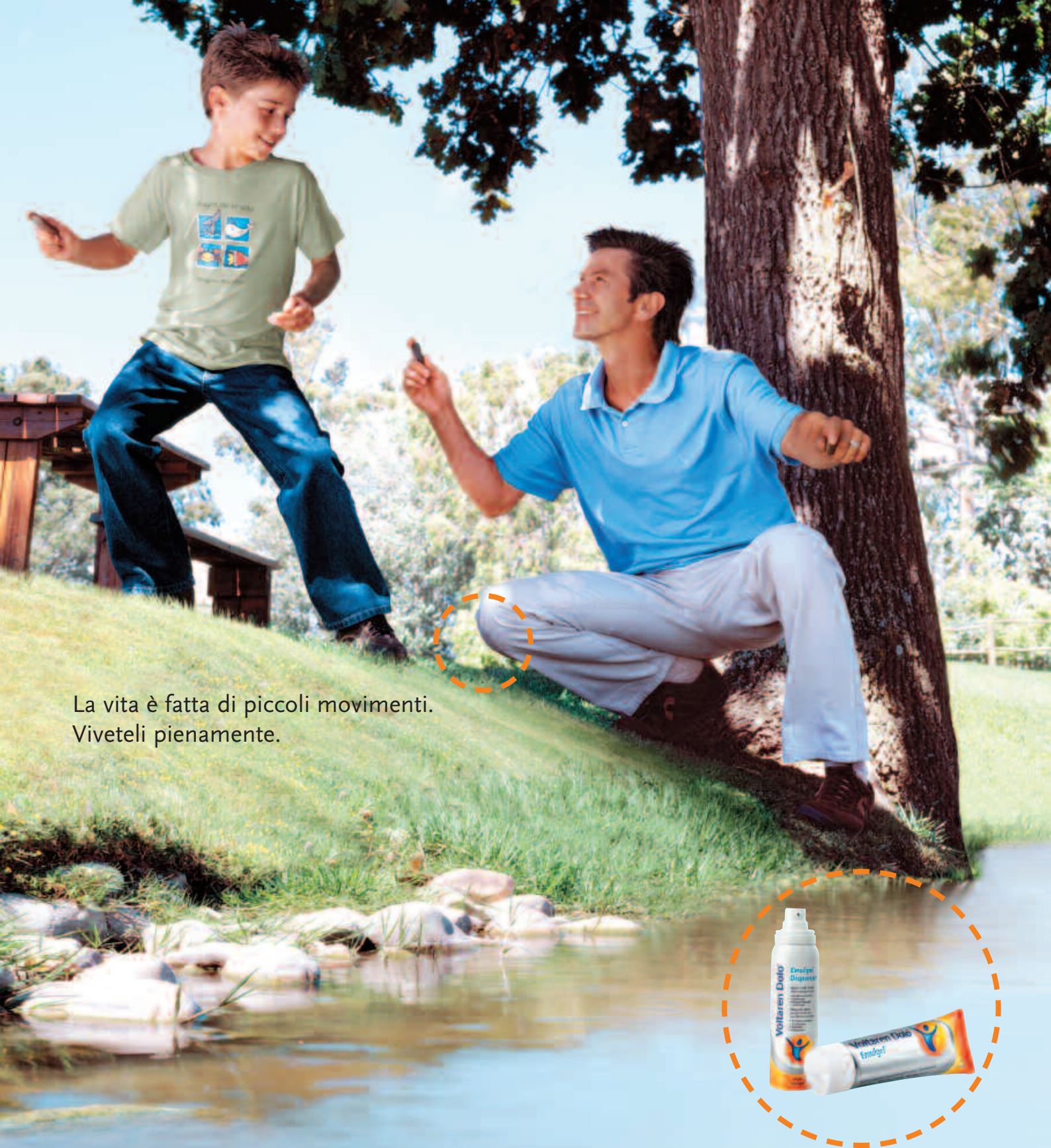
VALVERDE® Sonno Forte Per i disturbi di induzione e mantenimento del sonno e per il sonno agitato

VALVERDE® Sonno Forte agisce contro i disturbi di induzione e mantenimento del sonno e il sonno agitato. Grazie alla sua combinazione esclusivamente vegetale di radici di valeriana e coni di luppolo, VALVERDE® Sonno Forte favorisce il sonno.

VALVERDE® Sonno Forte è un medicamento.
Legga il foglietto illustrativo.

Per ulteriori informazioni visiti www.valverde.ch
Sidroga AG, 4800 Zofingen.

SIDROGA






La vita è fatta di piccoli movimenti.
Viveteli pienamente.



Voltaren Dolo® 
Emulgel®

MENO DOLORI, PIÙ GIOIA DI MUOVERSI

 Dolori alle articolazioni dovuti a sport e infortuni? Voltaren Dolo® Emulgel® allevia il dolore. La sua composizione esclusiva contiene un principio attivo che penetra rapidamente e in profondità. 
 E aiuta a ritrovare ogni giorno il piacere di muoversi.

NOVARTIS
Novartis Consumer Health
Schweiz AG, 3007 Bern

Leggere p.f. il foglietto illustrativo.

Doppio effetto:

**Regaine® ferma la caduta dei capelli
e fa ricrescere i capelli.**

Negli uomini e nelle donne.



Leggere il foglietto illustrativo. Pfizer AG, Zurigo.



Regaine®

