

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



Giugno 2007



La rivista offerta dalla vostra farmacia SpazioSalute



Naso secco? Naso irritato?

senza conservanti

Mare-Mepha® B₅

Umidifica e cura la mucosa nasale



- ▶ per la mucosa nasale secca a causa dell'aria condizionata o del riscaldamento
- ▶ in presenza di alte concentrazioni nell'aria di pollini o di polveri di casa
- ▶ arricchito di vitamina B₅, la vitamina della pelle
- ▶ indicato per uso prolungato

Leggere il foglietto illustrativo. In vendita in farmacia.

Quelli con l'arcobaleno

mepha 

sommario

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore

Se parliamo di benessere, la prevenzione dovrebbe stare al centro della nostra attenzione. Spesso preferiamo credere che ciò che piace non fa male. Infatti ci risulta difficile rinunciare alle abitudini ed alle attività che ci piacciono, pur sapendo che alcune potrebbero nuocere alla nostra salute, come ad esempio fumare, alzare un po' troppo il gomito, fare scorpacciate eccessive, ascoltare musica a volume assordante, assaporare il brivido del rischio, abbrustolirsi al sole alla ricerca di un'abbronzatura da grido ecc.

Abbiamo davanti l'estate, la stagione sinonimo di svago, di vacanze e di divertimento. Affinché rimanga un periodo da annoverare tra i nostri buoni ricordi è bene affrontarla preparati, informati e documentati, se partiamo per un viaggio, e tenendo presenti precise regole di comportamento se ci avventuriamo o pratichiamo attività in mezzo alla natura: la montagna, i fiumi, i laghi ed il mare sono affascinanti ma possono nascondere insidie. Non roviniamo tutto per un'imprudenza!

Buona lettura

I farmacisti SPAZIOSALUTE

e-mail: spaziosalute@ticino.com

sito internet: www.farmaciespaziosalute.ch

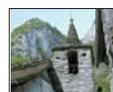
Ustioni 5
salute



Insetti: vettori di malattie infettive 9
salute



Un'escursione in montagna 13
salute



Farmacie SPAZIO SALUTE 18



Tipi di pelle e sole 19
spazio agenda



Balneazione sicura 21
salute



Protegersi dal caldo 24
salute



Soccorso Alpino Svizzero 26
associazioni



È arrivato un gattino 29
veterinaria



Sole, caldo e natura 30
spazio verde



Incidenti coi roller 33
salute & sport



Talassoterapia 34
salute



Giugno 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

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



Bepanthen® Plus

Il primo aiuto per i grandi eroi!

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
Bepanthen Plus
14.90
invece di 18.80
crema 30 gr + spray
valido fino al 31.08.2007



Disinfetta la ferite
e le guarisce al tempo stesso



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Leggere il foglietto illustrativo.

Le ustioni

Un'ustione è una lesione del rivestimento cutaneo prodotta da:

- **calore**
- **elettricità**
- **prodotti caustici**
- **alcuni tipi di radiazioni**

Le ustioni superficiali sono, generalmente, di competenza del dermatologo. È essenziale valutare gli elementi prognostici di un'ustione per poter indirizzare i pazienti verso un servizio specialistico il più rapidamente possibile.

Tre elementi prognostici sono essenziali:

- **estensione della superficie ustionata**
- **profondità dell'ustione**
- **età del paziente**

Certe localizzazioni come le palpebre, la bocca e le dita necessitano di trattamenti specifici in ragione del rischio di complicazioni.

La codificazione dell'estensione dell'ustione segue una regola classica, detta del 9, che valuta ciascun segmento corporeo come multiplo o sottomultiplo del 9% della superficie corporea. Per apprezzare le piccole superfici, il metodo del palmo della mano è molto utile: la superficie del palmo della mano e delle dita rappresenta l'1% della superficie corporea.

Si distinguono classicamente tre gradi di profondità.

• **primo grado:**

coinvolge la strato corneo, ma può estendersi a tutta l'epidermide ad esclusione della membrana basale.

Clinicamente, si manifesta con un eritema doloroso, non flitennulare, che guarisce in qualche giorno senza sequele.

• **secondo grado:**

si estende alla totalità dell'epidermide e a una parte più o meno importante del derma. Si distingue il secondo grado superficiale, che si caratterizza clinicamente per la presenza di flittene (vescicola, bolla) e dolore intenso al minimo contatto; questa iperestesia è essenziale per la diagnosi. Nel secondo profondo, la scottatura raggiunge ampiamente gli strati profondi del derma.

• **terzo grado:**

consiste in una distruzione totale del rivestimento cutaneo. La pelle è di un colore variabile che va dal bianco o bruno al nero scuro. Nella maggior parte dei casi, queste lesioni sono indolori. È la parziale o totale conservazione delle cellule rigeneratrici epidermiche che distingue un'ustione superficiale da un'ustione profonda. Se esse sono preservate, la lesione cicatrizzerà spontaneamente, altrimenti si dovranno affrontare i rischi di sequele.

L'età del malato e il suo stato generale di salute sono molto importanti in caso di ustione. Una preesistente patologia può aggravare la prognosi.

Le ustioni si possono distinguere in relazione ai fattori causali:

- **termiche**
- **chimiche**
- **elettriche**
- **radiazioni**

Le ustioni termiche si distinguono a loro volta in:

- ustioni da contatto con sostanze solide o liquide (brace, acqua bollente, olio caldo) che sono generalmente estese e poco profonde;
- ustioni da fiamme (idrocarburi infiammabili, esplosioni di gas o vapori), che sono generalmente profonde o con localizzazione a mosaico;
- ustioni solari, che sono generalmente estese e superficiali.

Le ustioni chimiche da acidi sono sovente di media profondità, se si prende la precauzione di lavare la lesione precocemente.

Le ustioni chimiche da sostanze basiche sono sempre profonde, evolutive e più gravi.

Le ustioni elettriche sono solitamente molto profonde. La gravità dell'ustione dipende dal voltaggio, dall'area interessata, dall'umidità della pelle e dalla durata del contatto. Le radiazioni che causano ustioni sono di lunghezza d'onda breve, di frequenza elevata e non ionizzanti (forno a microonde) ed agi-

Dr med. Stefano Gilardi
Spec. FMH dermatologia
Via Ramogna 16
6600 Locarno
Tel. 091 756 20 30



EAU THERMALE
Avène

Solari
2007

*Il meglio
della protezione
UVB - UVA
per le pelli
sensibili*

CERTIFICATO
UVA
CONFORME

Per ogni
prodotto solare Avène
acquistato =

1 CHF versato alla

lega svizzera contro il cancro



SPRAY CON SIGILLO
DI INVIOLABILITÀ



NOUVELLE
TEXTURE
ULTRA-FLUIDA



Pierre Fabre (Suisse) SA
Gewerbestrasse 25 - 4123 Allschwil

I LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES AVÈNE

partner della

lega svizzera contro il cancro



Pierre Fabre

scono generando calore per la loro azione sulle molecole dell'acqua. Qualche secondo d'esposizione può provocare delle parestesie ma, quando l'esposizione è più lunga, la distruzione interessa il tessuto cutaneo, muscolare e le viscere, risparmiando le cellule adipose.

Le ustioni gravi vanno sempre ricoverate in centri specializzati; esse implicano uno dei seguenti parametri:

- un secondo grado che interessa più del 20% della superficie corporea,
- un terzo grado che interessa più del 10% della superficie corporea,
- tutte le ustioni elettriche ad alto voltaggio,
- le ustioni termiche associate ad un arresto respiratorio,
- le ustioni gravi del viso, delle mani, dei piedi o del perineo,
- le ustioni associate a politraumatismo e le ustioni associate a patologie preesistenti.

Le ustioni limitate possono essere prese in carico dal dermatologo.

Consigli pratici da attuare immediatamente:

- dopo un'ustione termica:
bagnare la zona per 15-60 minuti con acqua fredda (tra 8° e 25°C), in modo da diminuire i danni tissutali;
- dopo ustioni chimiche:
bisogna neutralizzare la soluzione acida o basica con il corrispondente antidoto o, in mancanza, bagnare la zona per 10 minuti con acqua. La terapia locale, sotto copertura antalgica, associa un lavaggio con soluzione antisettica diluita (clorexidina, examidina, polividone iodato) ad applicazione di topici come la sulfadiazina argentina (ad es.: Ialugen plus o Flammazina). Se sono presenti unicamente rossore (eritema) e sensazione di bruciore, si può utilizzare una crema corticosteroidica (ad es.: Elocorm crema) e, a più riprese, un'emulsione con acetato di vitamina E pura (ad es.: VEA spray)

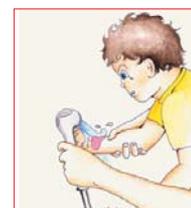
È assolutamente necessario medicare quotidianamente il paziente al fine di sorvegliare lo stato locale dell'ustione ed, eventualmente, eliminare le aree necrotiche, la cui presenza favorisce la proliferazione microbica. Le cicatrici da ustioni sono sovente eritematose, pruriginose, ipertrofiche e talora cheloidi o discromiche.

Il trattamento delle sequele cicatriziali può essere chirurgico (resezione con l'utilizzo di espansori cutanei) o medico (docce filiformi, compressione elastica, utilizzazione di medicazioni di silicone e corticosteroidi di classe I topicamente o mediante iniezioni intralesionali). Ultimamente si stanno provando protocolli di terapia con laser detti "frazionati" con promettenti risultati.

Da ricordare che la lesione va coperta quotidianamente da uno schermo totale anti UVA e UVB (fattore 50+) per almeno 3 mesi, se questa si trova in una zona esposta alla luce.

Dr. med. Stefano Gilardi

Le ustioni dei bambini





Senza compromessi contro mosche e zanzare

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

Gesal
sui prodotti esposti
20%
di sconto

valido fino al 31.08.2007



Classe di tossicità 5S:
attenzione alle avvertenze
sulla confezione.



Gesal PROTECT.
Protegge con rispetto.



COMPO Jardin AG



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.

Insetti: vettori di malattie infettive

L'inverno appena trascorso, il più caldo da numerosi decenni, e la primavera precoce ci hanno regalato risparmio energetico per le spese di riscaldamento, maggior benessere sul piano della salute, evitandoci permanenze a letto a causa di influenze e di infezioni delle vie respiratorie, come pure maggiori possibilità di praticare sport e attività all'aperto: un cambiamento di clima che sembra avere effetti benefici per l'uomo. Non dimentichiamo però il rovescio della medaglia, che ha visto un aumento degli inquinanti nell'atmosfera, l'anticipo della fioritura di piante i cui pollini possono causare allergie e, non da ultimo, il rischio di un'aumentata proliferazione di insetti portatori di malattie.

Le strategie di lotta agli insetti dannosi comprendono tecniche di eliminazione o di riduzione della loro diffusione nell'ambiente e misure di protezione personale contro le loro punture.

È buona cosa dunque informarsi come pure conoscere le misure preventive da adottare per evitare di farsi pungere, in particolare per i viaggiatori e gli escursionisti che si recano in zone a rischio.

Malattie da insetti

I morsi degli insetti - zanzare, moscerini, mosche, zecche, pidocchi, pulci, cimici ecc. - non solo possono essere fastidiosi e dolorosi, causare reazioni cutanee ma possono anche nascondere insidie più gravi e trasmettere malattie.

Molti germi, detti patogeni, possono essere causa di malattia per l'uomo, mentre non lo sono per altri animali o per gli insetti. L'insetto diventa allora un vettore, e cioè un portatore sano in grado di trasmettere il microorganismo patogeno dall'animale che lo ospita o da un individuo infetto all'uomo.

Attualmente nessun vaccino o farmaco è in grado di garantire una protezione assoluta al rischio di malattie trasmesse da insetti (malaria, febbre gialla, filariosi, leishmaniosi, borreliosi, encefaliti europea e giapponese ecc.) ed è quindi fondamentale non farsi pungere, evitando di venire in contatto con gli insetti che le trasmettono, non solo durante i viaggi all'estero, ma anche quando si effettuano gite nei boschi, in campagna e zone dove vi sono animali, come mucche, cavalli, maiali e uccelli.

Se malgrado le misure adottate si fosse punti, è importante non sottovalutare eventuali sintomi, che si dovessero presentare nei giorni successivi: l'apparizione di macchie rosse più o meno vive sulla pelle, la comparsa di febbre e mal di testa dovrebbero spingere a consultare un medico.

Farmacisti SpazioSalute



Ixodes ricinus



Tipula paludosa



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

Autan

20%
di sconto

valido fino al 31.08.2007

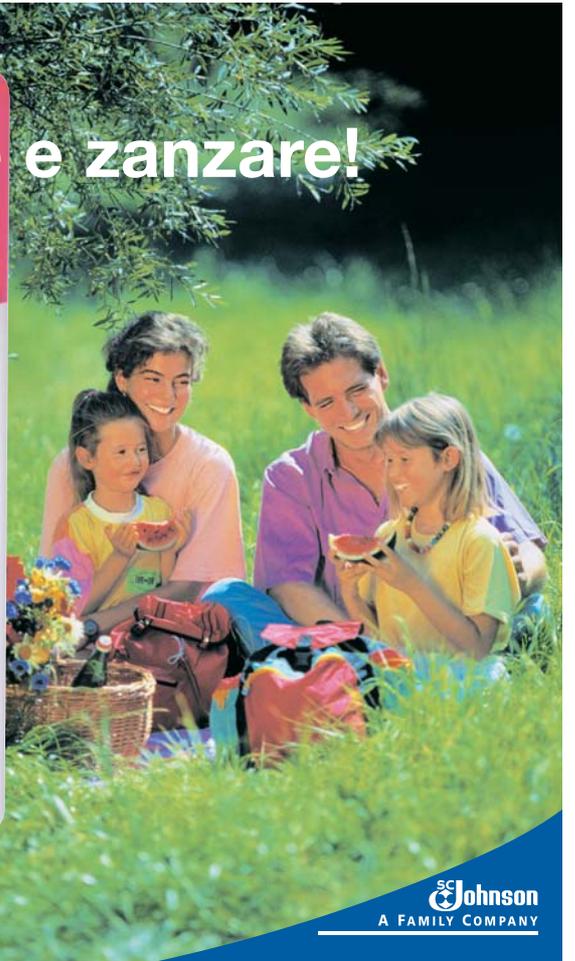


Autan® Family anti-zecche con aloe vera, idratante e gradevole profumato, protegge da zecche e zanzare ed è particolarmente adatto alle pelli sensibili.



Testato dall'istituto Tropicale Svizzero

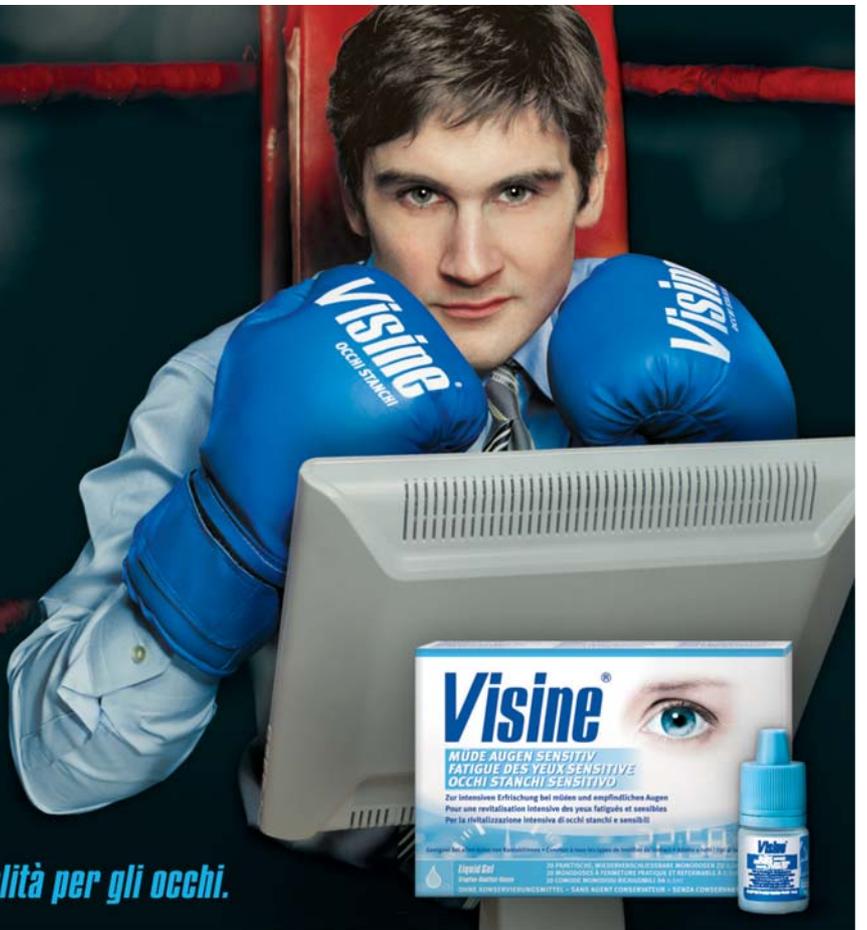
Attenti a zecche e zanzare!



AUTAN Protezione sicura e delicata

Johnson
A FAMILY COMPANY

**VITTORIA
CONTRO
GLI OCCHI
STANCHI**



Visine  **Freschezza e vitalità per gli occhi.**



Prevenzione

Numerose sostanze ed un certo numero di accorgimenti sono considerati efficaci per evitare le punture di zanzara. Non tutti hanno la stessa efficacia ed alcuni, come ad esempio i dispositivi ad ultrasuoni, l'assunzione di aglio o di vitamine del gruppo B, hanno un effetto preventivo molto contestato se non nullo. Non dimentichiamo che profumi e acque di colonia possono attirare vespe ed api.

Ad esempio l'utilizzo di mezzi di protezione efficaci contro la zanzara anofele riduce del 90% il rischio di contrarre la malaria. I sistemi validi contro la zanzara possono in linea di massima essere ritenuti utili anche per gli altri insetti. Elenchiamo di seguito misure di provata efficacia:

Indossare abiti a maniche lunghe e pantaloni lunghi di colore chiaro

A questo proposito è comunque bene ricordare che le zecche, che generalmente infestano animali e che sono quindi più a rischio nelle zone rurali e boschive, riescono a risalire lungo le aperture dei vestiti e venire a contatto con la pelle, per cui è auspicabile impregnare anche queste parti degli abiti con prodotti repellenti.

Soggiornare in ambienti protetti

È consigliato l'uso di zanzariere a maglie fini sul letto o alle finestre, eventualmente trattate con insetticidi, per aumentarne l'efficacia. L'aria condizionata, grazie alla diminuzione della temperatura ed alle correnti d'aria, rende gli insetti meno attivi e quindi meno pericolosi. Anche un ventilatore può essere utile.

Limitare attività all'aperto nelle ore di maggior attività degli insetti

Le zanzare pungono in particolare all'imbrunire, nelle ore tra tramonto e alba. Sono attratte da fonti luminose, da cosmetici profumati, pungono anche attraverso abiti sottili e sono molto attive in condizioni atmosferiche di caldo umido. È la zanzara femmina a pungerne, il sangue favorisce la maturazione delle sue uova.

Usare repellenti topici

Il più efficace e quello con lo spettro d'azione più ampio (contro zanzare, zecche e mosche) è il **Dietiltoluamide** (DEET). Vi è poi la **Citronella**, repellente naturale, più adatto per i bambini ma con una breve durata d'azione. Prima di utilizzare i repellenti è importante farsi consigliare da personale qualificato, leggere attentamente il foglio illustrativo e prestare attenzione alle precauzioni d'uso, in particolare per quanto concerne i bambini, le donne in gravidanza, le modalità di applicazione, gli effetti collaterali, gli eventuali danni a materiali.

Usare insetticidi in forma di spray e di diffusori elettrici, soprattutto nei locali in cui si soggiorna, in camera da letto, oppure zampironi all'esterno. La sostanza più utilizzata è la **Permetrina**, con la quale si possono spruzzare anche abiti e zanzariere.

Il trattamento dei locali deve essere fatto di giorno, per poter poi arieggiarli sufficientemente.

A fianco di eventuali trattamenti medicamentosi consigliati a dipendenza delle regioni in cui ci si reca (es. antimalarici, vaccino contro la meningo-encefalite da morsicatura di zecca), la prevenzione ambientale e comportamentale assume in questo ambito comunque un'enorme importanza: adottando semplici misure di protezione si riduce di molto il rischio di contrarre malattie trasmesse da punture d'insetto, che al ritorno ci rovinerebbero il piacere del viaggio e delle vacanze appena trascorsi.

I farmacisti SPAZIOSALUTE

NUOVO!

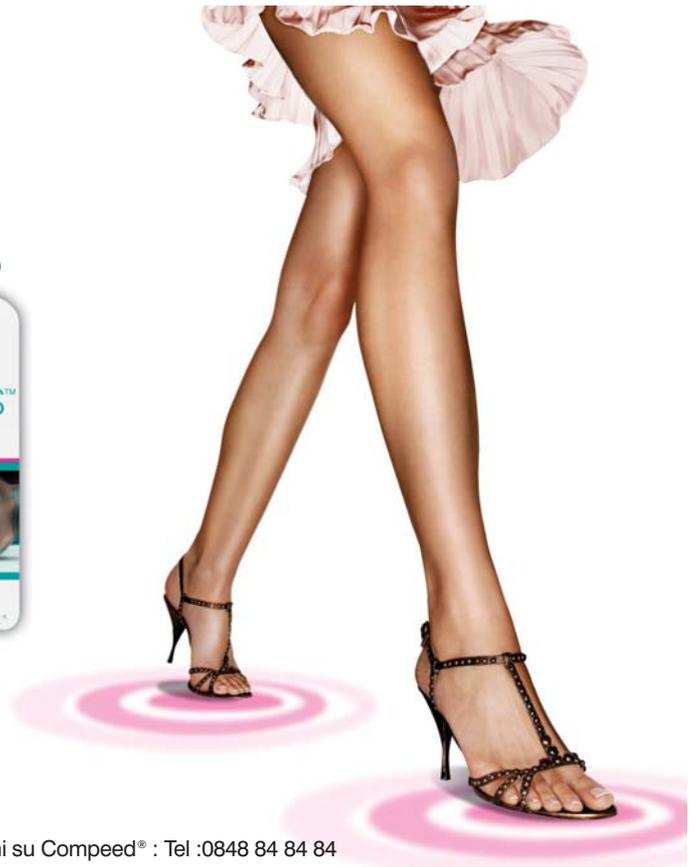
Scarpe belle non devono far male!



Cuscinetti in gel

Cerotti per vesciche

Protezione del mignolo



Compeed®
STYLE S oh! S™

Informazioni su Compeed® : Tel :0848 84 84 84

PARAPIC®



è un rapido ausilio contro le punture d'insetti

Attenua dolore
e prurito,
calma e rinfresca.



Parapic Gel anche
in caso di:

- Scottature solari
- Infiammazioni da meduse
- Allergie della pelle

BioMed
Natura & Sapere

In vendita in farmacia e drogheria.

Distribuzione: Biomed SA, 8600 Dübendorf, www.biomed.ch

Leggere il foglietto illustrativo.

Sacco in spalla e... via per un'escursione in montagna

L'arrivo dell'estate ci offre l'occasione di approfittare di belle giornate soleggiate e calde per fare gite in montagna, che ci permettono di fare sano movimento in mezzo alla natura, di rilassarci, di fare il pieno di energie e di stare in compagnia.

Recarsi in altitudine e divertirsi in sicurezza significa conoscere la montagna ed essere preparati fisicamente, moralmente e tecnicamente per evitare di esporsi a inutili pericoli. Le statistiche ci dicono che la maggior parte degli incidenti avvengono su percorsi non difficili, spesso su sentieri o pendii erbosi e sono causati da imprudenza ed insufficiente preparazione.

Prima di proporvi alcuni interessanti itinerari delle nostre montagne, vorremmo rendervi attenti su alcune regole importanti, proposte dal Club Alpino Italiano, da tener presenti per praticare dell'escursionismo in modo sicuro e responsabile, così da godere a pieno di questi momenti di svago, senza inconvenienti:

- 1 Per le escursioni in montagna, scegliere itinerari in funzione delle proprie capacità fisiche e tecniche. Documentarsi sulla zona della gita e dotarsi della relativa cartina topografica. Se si cammina in gruppo prevedere tempi di percorrenza in funzione degli escursionisti più lenti.**
- 2 Prevedere abbigliamento ed equipaggiamento adatti all'impegno ed alla lunghezza dell'escursione. Portare nello zaino l'occorrente per eventuali situazioni di emergenza e una piccola dotazione di pronto soccorso.**
- 3 Di principio, non intraprendere da soli escursioni in montagna. In ogni caso lasciar detto dove si va, quale itinerario si è scelto ed avvisare del ritorno.**

4 Informarsi sulle previsioni meteorologiche ed osservare lo sviluppo del tempo.

5 In caso di dubbio tornare indietro. A volte è meglio rinunciare che rischiare di affrontare le insidie del maltempo o voler superare difficoltà superiori alle proprie forze, capacità ed attrezzature. Studiare preventivamente itinerari alternativi di rientro.

6 Riportare a valle i propri rifiuti. Rispettare la flora e la fauna. Evitare di uscire inutilmente dal sentiero e di fare scorciatoie. Rispettare le culture e le tradizioni locali ricordando che si è ospiti della gente di montagna.

Con gli auspici di buon divertimento da parte dei farmacisti SpazioSalute e dei loro team, andiamo ora alla scoperta di quattro bellissimi itinerari, che ci sono stati gentilmente proposti, descritti ed illustrati dal signor Franco Dalessi della Società Alpinistica Valmaggese.

Farmacisti SpazioSalute



Camminare per vedere Camminare per conoscere Camminare per pensare

Già Honoré de Balzac nel suo "Teoria del camminare" si poneva alcune domande:

non è davvero straordinario vedere che, da quando l'uomo ha cominciato a camminare nessuno si sia domandato perché cammina, come cammina, che fa mentre cammina...

misurato, analizzato la quantità di vita, odio, azione, amore, conversazioni, che con un passo più o meno rapido poteva perdere o economizzare nel tempo della sua vita...

Perché invece del camminare dell'uomo si è preferito occuparsi del movimento degli astri?

Gli antichi davano molta importanza al modo di camminare (Omero: "...e vera Dea si svelò al portamento...")

La camminata è la fisionomia del corpo. L'uomo che cammina molto approda necessariamente al livello intellettuale di un ballerino. Il movimento comprende il pensiero, l'azione più pura dell'essere umano, essendo il modo di camminare, il prodromo esatto del pensiero della vita.

Vi è già capitato di camminare da soli o in compagnia senza pensare a niente?

Ecco, è con Honoré de Balzac che vi invito a percorrere gli itinerari che vi propongo nella bellissima Valle Bavona!

Il bosco sacro

Itinerario:	Caveragno 456 msm M.ti di Caveragno 960 msm M.ti di dentro 1311 msm
Partenza:	Caveragno paese
Orario FFS/PTT:	630.60
Equipaggiamento:	scarpe da montagna giacca a vento
Difficoltà:	escursionista, adatta alle famiglie allenate per il dislivello e la ripidità
Tempo di percorrenza:	3,0 ore
Dislivello:	855 m di salita
Cartografia:	CN 1:25 000 1271, Basodino 1292, Maggia 1291, Bosco Gurin

Il percorso, segnalato, inizia al centro del paese di Caveragno oppure subito dopo, in direzione Lavizzara (Fusio) alla partenza di una teleferica privata delle Officine Idroelettriche della Maggia.

Il sentiero sale con tornanti molto ripidi prima fra le selve castanili, poi nel bosco sacro (la faula) ben curato, a protezione del villaggio da scoscendimenti o valanghe composto da abeti e roveri cresciuti tra i massi, paradiso degli scoiattoli, per poi diventare una faggeta dove domina il camoscio. Ai Monti di fuori, prima uscita dal bosco, appare la piccola bianca chiesetta ben visibile anche da Cevio. Il sentiero si fa un po' più difficile per arrivare in una mezz'oretta alla meta, un bel pianoro glaciale che guarda sulla Valle Bavona fino a Ferooglio.

La Valle della transumanza

Itinerario:	Caveragno 456 msm San Carlo 960 msm
Partenza:	Caveragno
Orario FFS/PTT:	630.60
Equipaggiamento:	scarpe da montagna giacca a vento
Difficoltà:	escursionista, adatta alle famiglie
Tempo di percorrenza:	3,5 ore
Dislivello:	504 m di salita
Cartografia:	CN 1:25 000 1271, Basodino

Subito dopo il paese di Caveragno, attenti a cartello indicatore che indirizza ad una "passerella" che attraversa il fiume Bavona. Il sentiero, ben segnalato, prosegue nella prima parte sul versante destro del fiume per continuare sul sinistro dopo la presa che raccoglie l'acqua per le centrali idroelettriche alla Mondada.

La Valle Bavona è veramente particolare, con tre centrali idroelettriche e...senza elettricità.

Forse per questo è rimasta intatta come nel 1500, a parte le distruzioni provocate dalle buzze del fiume.

Sono dieci piccoli nuclei, dette terre, ognuno con la sua chiesetta, dai nomi gentili come Mondada, Ritort, Rosed, Foroi, Fontanelada, Sonlert, un tempo abitati solo per la fienagione, prima della salita all'alpe e al rientro in autunno.

Il poeta Valmaggese Plinio Martini racconta della vita contadina nella Valle nel romanzo "Il fondo del sacco", tradotto in diverse lingue.



Disturbi della prostata? Vi aiuta la fresca forza della natura!



**Basta 1 capsula
al giorno!**

A.Vogel

A.Vogel Prostan®, a base di frutti della palma
sabal, aiuta in caso di

- minzione frequente
- ritardo dell'inizio della minzione
- gocciolamento dopo la minzione
- sensazione di svuotamento incompleto della vescica

www.avogel.ch

Franco Dalessi
Vice presidente Associazione
Ticinese Sentieri Escursionistici

Info:
www.valle-bavona.ch



**La Valle Bavona tramite la
Fondazione ha
ricevuto il prestigioso Premio
Internazionale Carlo Scarpa
per il giardino 2006.**

Negli aerei spazi della capra

Itinerario:	Bignasco, 450 msm Cogliata, 1051 msm M.te di dentro 1311msm
Partenza:	Ponte fiume Bavona a Bignasco sponda destra
Orario FFS/PTT:	630.60
Equipaggiamento:	Scarpe da montagna Giacca a vento
Difficoltà:	Escursionista allenato
Tempo di percorrenza:	5 ore
Dislivello:	860 m di salita
Cartografia:	CN 1:25000 1271 Basodino 1291 Bosco Gurin

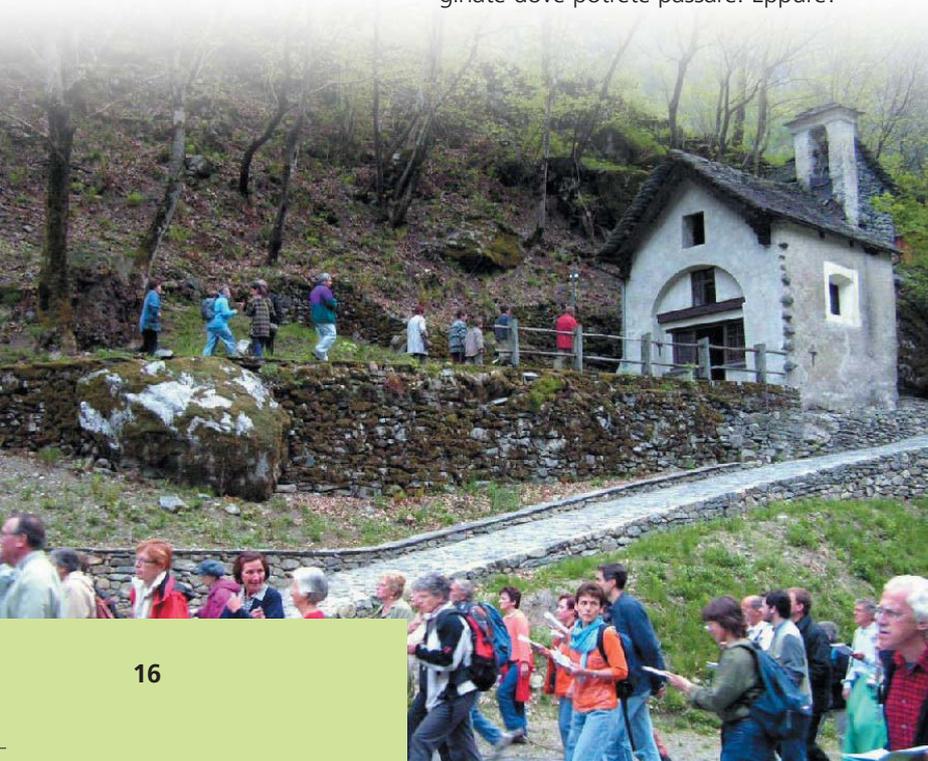
Come ha scelto, l'uomo, i passaggi più facili per raggiungere un alpe, un maggengo? Seguendo il sentiero tracciato dalle capre o dalle pecore. Salirete uno di questi sentieri, ripidissimi, creati dagli alpigiani sulle orme del loro bestiame, dopo aver lasciato la sponda sinistra del fiume Bavona, con i suoi massi erratici, gli splüg, la sua poca acqua trattenuata e ingabbiata dalla presa della Varda. Guardando su, sulla vostra destra, non immaginate dove potrete passare. Eppure!

Pane, gra e castagne

Itinerario:	Cavergno 456 msm Mondada 566 msm
Partenza:	Ponte sul fiume Bavona a Bignasco, sponda destra
Orario FFS/PTT:	630.60
Equipaggiamento:	scarpe da montagna
Difficoltà:	facile per famiglie
Tempo di percorrenza:	3 ore con visita Mondada
Dislivello:	107 m di salita
Cartografia:	CN 1:25000 1271 Basodino 1292 Maggia

Il tragitto segue lo stesso percorso dell'inizio Bavona descritto nei precedenti itinerari. Nella frazione (terra) della Mondada, si ha la possibilità di osservare l'unico forno per la cottura del pane in Val Bavona, sotto un enorme splüi, la gra, un prato pensile su un enorme masso erratico, dove l'uomo, scavando sotto il blocco per creare dei vani per le capre, ha ricavato nello stesso tempo la terra da posare sopra il masso, e costruito un muro a secco di cinque metri e scalini nella roccia per poter salire a falciare... i 5 metri quadrati di prato ottenuti! La fame!

Siete in un castagneto che ricorda il tipo di pane cotto nel forno: il pane di farina di castagne, alimento principale dei Caverognesi, con la segale, nel dialetto locale chiamato fiascia.





Protezione
solare ufficiale
di Alinghi

Daylong Spirig

Testato dai più grandi capitani.

Partner della leiga cancro svizzera

Protezione solare
estremamente
efficace



Daylong
ultra SPF 25
Spray & Stick



- protezione UVA adempie la norma australiana
- resistente all'acqua
- In vendita nelle farmacie e drogherie

Con l'acquisto di Daylong 200 ml le offriamo Daylong Night Repair al prezzo di Fr. 11.90 invece di Fr. 16.90. Questa offerta è valida fino al 31.8.07

spirig

www.spirig.ch

BUONO



Cura dermatologica della pelle.
Made in Switzerland.

Louis Widmer



NEW:
Roll-on



Protezione deo per tutto il giorno.
Delicata e ottimamente tollerata.

GRATIS con ogni deodorante:

Cura Rassodante per il Corpo (50 ml), Valore CHF 8.-



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. Zentralli 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



spazio agenda

Tipi di pelle e sole

Quando ci esponiamo al sole per godere dei suoi benefici, non dimentichiamo che i suoi raggi non sono privi di rischi per la salute della nostra pelle. Ormai tutti sappiamo che dobbiamo farlo in modo avveduto e responsabile. La cosmetica in questo campo ha fatto enormi progressi ed è in grado di offrirci prodotti di qualità che, a precise condizioni, garantiscono un buon grado di protezione dagli effetti nefasti del sole.

Benché si raccomandi comunque il ricorso ad

alti fattori di protezione, la scelta del prodotto dipende anche dal tipo di pelle, e cioè dalla quantità di melanina (pigmento bruno) presente e prodotta nell'epidermide di ogni individuo e che ha un'importante ruolo di protezione contro i raggi solari potenzialmente pericolosi.

Le farmacie SpazioSalute vi consigliano e vi aiutano a determinare il vostro tipo di pelle ed a scegliere il prodotto solare a voi più confacente, secondo il calendario seguente:

Mendrisiotto

Bissone	Farmacia S. Antonio	Tel. 091 649 80 00	22.06.2007 - 25.06.2007
Chiasso	Farmacia S. Gottardo	Tel. 091 682 86 77	03.07.2007 - 05.07.2007
Mendrisio	Farmacia Ferregutti	Tel. 091 646 15 49	27.06.2007 - 30.06.2007
Morbio Inf.	Farmacia Serfontana	Tel. 091 683 05 05	07.07.2007 - 10.07.2007

Luganese

Agno	Farmacia dell'Aeroporto	Tel. 091 605 65 64	07.07.2007 - 10.07.2007
Canobbio	Farmacia Beretta-Piccoli	Tel. 091 942 60 60	27.06.2007 - 30.06.2007
Grancia	Farmacia Centro Grancia	Tel. 091 994 72 43	03.07.2007 - 05.07.2007
Lugano	Farmacia Internazionale	Tel. 091 923 87 91	22.06.2007 - 25.06.2007
Lugano	Farmacia Loreto	Tel. 091 994 35 65	18.06.2007 - 20.06.2007
Vezia	Farmacia San Marco	Tel. 091 967 19 19	18.06.2007 - 20.06.2007

Bellinzonese

Bellinzona	Farmacia Nord	Tel. 091 825 17 36	07.07.2007 - 10.07.2007
Bellinzona	Farmacia San Rocco	Tel. 091 825 33 43	18.06.2007 - 20.06.2007
Bellinzona	Farmacia San Gottardo	Tel. 091 825 36 46	22.06.2007 - 25.06.2007

Locarnese

Ascona	Farmacia Muraccio	Tel. 091 780 55 65	03.07.2007 - 05.07.2007
Brissago	Farmacia Bianda	Tel. 091 793 20 65	18.06.2007 - 20.06.2007
Locarno	Farmacia Varini	Tel. 091 751 29 71	22.06.2007 - 25.06.2007
Losone	Farmacia Realini	Tel. 091 791 84 44	27.06.2007 - 30.06.2007

Valli

Airolo	Farmacia Boscolo	Tel. 091 869 19 16	07.07.2007 - 10.07.2007
Biasca	Farmacia Centrale	Tel. 091 862 12 12	03.07.2007 - 05.07.2007
Roveredo	Farmacia Dr. Zandralli	Tel. 091 827 15 52	27.06.2007 - 30.06.2007



Costipazione? Dormiteci sopra.



Dulcolax® Bisacodyl in caso di stitichezza.

Per chi soffre di stitichezza occasionale esiste un rimedio che agisce dove serve: Dulcolax® Bisacodyl.

Se preso alla sera prima di coricarsi, Dulcolax agisce la mattina successiva. Dulcolax® Bisacodyl – in caso di stitichezza occasionale.



Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH.
Leggere il foglietto illustrativo.

Tolleranza e impiego efficace dei lassativi

Intervista breve del Prof. Christoph Beglinger, gastroenterologo, Universitätsspital Basel

In base ad un'inchiesta, in tutto il mondo, ca. il 12% della popolazione soffre di stitichezza cronica. Nella sola Svizzera è interessato dal 7 al 16% della popolazione.

Che caratteristiche ha il paziente tipico? In quali pazienti è indicato l'uso di lassativi?

Non esiste il paziente tipico, la stitichezza è una sensazione soggettiva del singolo paziente. Esistono diverse situazioni che possono essere accompagnate da stitichezza, p.e. persone anziane, pazienti con problemi neurologici, malattie del ricambio come diabete mellito o assunzione di medicinali. In particolare nei pazienti più giovani prevale la stitichezza cronica, un disturbo della funzionalità dell'intestino crasso senza causa apparente di malattia.

Quali principi attivi sono i più comuni? Esistono differenze nell'applicare la terapia con costanza?

Fondamentalmente, la stitichezza, occasionale o cronica può essere trattata applicando due principi: mediante stimolazione di acqua e di elettroliti o delle contrazioni intestinali. La costanza dei pazienti nell'applicare la terapia, in base alla mia esperienza, paradossalmente viene influenzata in modo negativo più frequentemente dal meccanismo di azione o dalla forma del medicamento piuttosto che dall'efficacia ottenuta. Non appena un lassativo funziona, erroneamente i pazienti hanno la tendenza a interromperne l'assunzione, partendo dal presupposto che la stitichezza è stata risolta in modo duraturo.

Esiste uno schema terapeutico comprovato?

E'interessante notare, che fino ad ora nessuna indagine ha potuto dimostrare in modo inequivocabile che l'attività fisica, il bere molto e un'alimentazione ricca di fibre costituiscano misure in grado di prevenire da sole la stitichezza in modo efficace e duraturo. Simili raccomandazioni sono utili come misure complementari, ma non sostituiscono una terapia specifica.

La stitichezza cronica richiede una terapia individuale, su misura per ogni paziente. In questo contesto, a mio avviso, si è affermato un approccio terapeutico a "gradini". Se con i preparati vegetali non è possibile ottenere l'effetto desiderato, come passo successivo prescrivono polietilenglicoli o equivalentemente il bisacodil, nei casi ostinati rispettivamente in combinazione con un agonista del recettore 5-HT₄. In ogni caso consiglio, una volta iniziata la terapia per la regolarizzazione della funzione intestinale, di proseguirla per almeno quattro settimane. In caso di successo, il paziente, idealmente, per prevenire ricadute, dovrebbe proseguire regolarmente la terapia per tutta la vita.

Approfondimenti bibliografici: Müller-Lissner SA et al.: Myths and misconceptions about chronic constipation. American Journal of Gastroenterology. 2005; 100(1):232-42. Review.

Ulteriori informazioni: dr-ouwerkerk ag, Blegistr. 5, 6340 Baar, Tel 041 766 11 55

Precauzioni per una balneazione sicura

Ogni anno all'inizio della stagione balneare i media comunicano di vittime della... "vacanza al mare". Le cause della stragrande maggioranza degli incidenti in acqua si possono riassumere in questi punti

malore:

**per congestione,
per condizione fisica inadeguata alle richieste,
per shock termico,
per indisposizione.**

disconoscimento dell'ambiente:

**fondale,
venti periodici,
correnti,
possibili variazioni meteo.**

Quando a ciò si aggiunge la condizione di nuotatore solitario, allora spesso si hanno le conseguenze più gravi.

Premesso che il concetto fondamentale per poter godere della balneazione è di avere il massimo rispetto per l'acqua, vediamo cosa osservare prima di immergersi.

La regola dei 180 minuti di intervallo tra il pasto e la prestazione fisica; chi frequenta un'attività sportiva con metodo, anche non a scopo agonistico, sa bene che prima che siano trascorse tre ore da un pasto normale è pericoloso impegnarsi in un'attività motoria.

Qualsiasi malore o indisposizione, spossatezza, postumi limitanti di trauma, debbono sconsigliare una prestazione natatoria, sia pure di medio impegno, specie se da soli o/e a distanza dalla riva.

Lo sbalzo termico determinato da una repentina entrata in acqua dopo una prolungata esposizione al sole attiva, nel nostro organismo, una reazione di difesa tanto violenta da poter determinare un arresto cardio-circolatorio: le conseguenze sono facilmente immaginabili! Importante, dunque, raffreddare il corpo con una doccia o delle abluzioni prima di immergersi o tuffarsi.

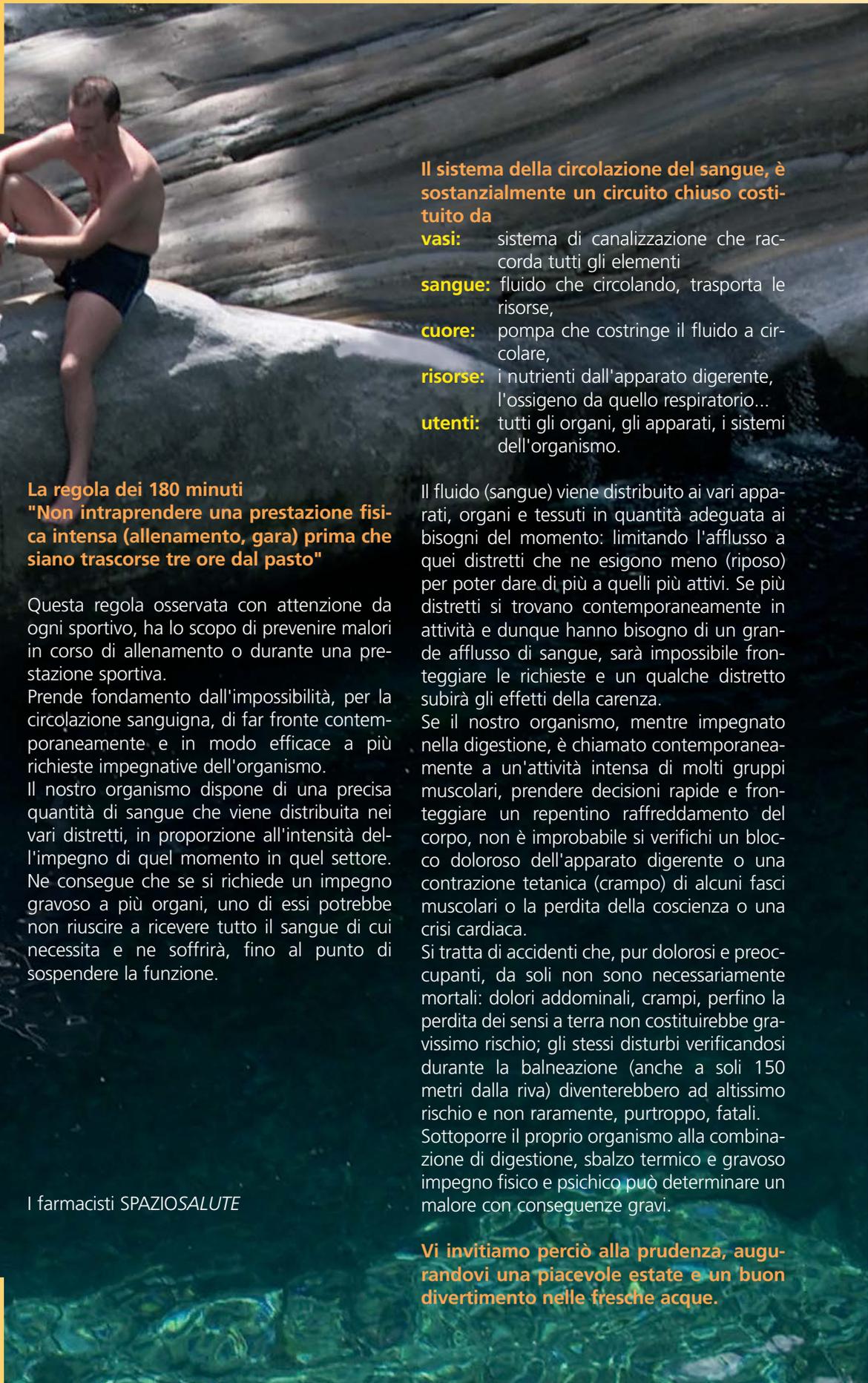
Una attenta osservazione dell'ambiente (meglio sarebbe acquisire informazioni preci-

se) che consenta di percepire eventuali elementi di pericolo legati all'ambiente: presenza di dislivelli del fondale, correnti, possibilità di vento improvviso da terra, scogliere non visibili, ecc., costituisce una buona precauzione per andare alla scoperta di acque non conosciute, senza rischiare troppo.

Se abbiamo piacere a impegnarci in lunghe nuotate, non dobbiamo fare a meno di un compagno d'acqua: nuotare in due di solito è considerato più divertente, ma soprattutto è una condizione di notevole sicurezza. Se proprio non riusciamo a trovarne uno al nostro livello, segnaliamo le nostre intenzioni all'Assistente bagnanti e cerchiamo di tenerci a tiro di voce da chi potrebbe darci un aiuto.



salute



La regola dei 180 minuti
"Non intraprendere una prestazione fisica intensa (allenamento, gara) prima che siano trascorse tre ore dal pasto"

Questa regola osservata con attenzione da ogni sportivo, ha lo scopo di prevenire malori in corso di allenamento o durante una prestazione sportiva.

Prende fondamento dall'impossibilità, per la circolazione sanguigna, di far fronte contemporaneamente e in modo efficace a più richieste impegnative dell'organismo.

Il nostro organismo dispone di una precisa quantità di sangue che viene distribuita nei vari distretti, in proporzione all'intensità dell'impegno di quel momento in quel settore. Ne consegue che se si richiede un impegno gravoso a più organi, uno di essi potrebbe non riuscire a ricevere tutto il sangue di cui necessita e ne soffrirà, fino al punto di sospendere la funzione.

I farmacisti SPAZIOSALUTE

Il sistema della circolazione del sangue, è sostanzialmente un circuito chiuso costituito da

- vasi:** sistema di canalizzazione che raccorda tutti gli elementi
- sangue:** fluido che circolando, trasporta le risorse,
- cuore:** pompa che costringe il fluido a circolare,
- risorse:** i nutrienti dall'apparato digerente, l'ossigeno da quello respiratorio...
- utenti:** tutti gli organi, gli apparati, i sistemi dell'organismo.

Il fluido (sangue) viene distribuito ai vari apparati, organi e tessuti in quantità adeguata ai bisogni del momento: limitando l'afflusso a quei distretti che ne esigono meno (riposo) per poter dare di più a quelli più attivi. Se più distretti si trovano contemporaneamente in attività e dunque hanno bisogno di un grande afflusso di sangue, sarà impossibile fronteggiare le richieste e un qualche distretto subirà gli effetti della carenza.

Se il nostro organismo, mentre impegnato nella digestione, è chiamato contemporaneamente a un'attività intensa di molti gruppi muscolari, prendere decisioni rapide e fronteggiare un repentino raffreddamento del corpo, non è improbabile si verifichi un blocco doloroso dell'apparato digerente o una contrazione tetanica (crampo) di alcuni fasci muscolari o la perdita della coscienza o una crisi cardiaca.

Si tratta di accidenti che, pur dolorosi e preoccupanti, da soli non sono necessariamente mortali: dolori addominali, crampi, perfino la perdita dei sensi a terra non costituirebbe gravissimo rischio; gli stessi disturbi verificandosi durante la balneazione (anche a soli 150 metri dalla riva) diventerebbero ad altissimo rischio e non raramente, purtroppo, fatali. Sottoporre il proprio organismo alla combinazione di digestione, sbalzo termico e gravoso impegno fisico e psichico può determinare un malore con conseguenze gravi.

Vi invitiamo perciò alla prudenza, augurandovi una piacevole estate e un buon divertimento nelle fresche acque.

New

Adapta[®] Bio



Dalla natura, per la vita.

Oltre a molto amore e a tante cure, il vostro bambino ha bisogno di un'alimentazione sana ed equilibrata. L'alimento migliore è senza dubbio il latte materno. Se non allattate più vostro figlio esclusivamente al seno, con Adapta Bio potete contare su alimenti lattei naturali per lattanti. Adapta Bio, infatti, è un prodotto al passo con le più recenti scoperte scientifiche che, per quanto possibile, non rinuncia alla naturalità:

- Adapta Bio è prodotto con **pregiato latte svizzero**. Il latte proviene da fattorie svizzere nelle quali le mucche si nutrono di un'ampia varietà di erbe e fiori.
- Adapta Bio fornisce al bambino in ogni fase della crescita tutte le **necessarie e preziose sostanze alimentari** di cui ha bisogno. Adapta Bio prende a modello il latte materno, cui si avvicina grazie all'aggiunta di oli vegetali, vitamine indispensabili e sali minerali.
- Il latte per la produzione di Adapta Bio reca il marchio della **Gemma Bio** a garanzia della migliore qualità biologica svizzera.

Importante: l'allattamento al seno è quanto di meglio per il vostro bambino. L'OMS consiglia l'allattamento esclusivo al seno per i primi sei mesi di vita.



Come proteggersi dalle ondate di caldo

Le ondate di caldo rappresentano un problema per le persone di ogni età. Gli anziani e le persone che necessitano di assistenza sono più a rischio: durante i periodi particolarmente caldi devono essere aiutati e sorvegliati.

Facciamo appello alla vostra solidarietà: tutti dobbiamo preoccuparci della salute delle persone anziane durante le giornate molto calde. Gli anziani che vivono da soli e le persone che necessitano di assistenza meritano tutta la nostra attenzione.

Tre regole d'oro per le persone anziane e bisognose di assistenza

1 NON AFFATICARSI



> Restare a casa riducendo al minimo l'attività fisica

2 RIPARARSI DAL CALDO E RINFRESCARSI



> Di giorno chiudere le finestre e le persiane/tapparelle/tende

> Di notte arieggiare

> Indossare indumenti larghi, chiari e leggeri



> Rinfrescarsi con docce fredde, pezzuole bagnate su fronte e nuca, impacchi refrigeranti su braccia e polpacci, pediluvi e maniluvi freddi

3 BERE MOLTO E MANGIARE LEGGERO



> Bere bevande fresche (almeno 1,5 l al giorno) a intervalli regolari, anche quando non si ha sete



> Consumare cibi freddi e rinfrescanti: frutta, insalata, verdura e latticini

POSSIBILI CONSEGUENZE DEL CALDO:

spossatezza, disorientamento, vertigini, nausea, crampi muscolari

Reagire immediatamente! Dare da bere, rinfrescare il corpo, chiamare il dottore.



Ufficio federale della sanità pubblica

Editore: Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP)
Nel quadro delle attività di informazione «Come proteggersi dalle ondate di caldo» dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) e dell'Ufficio federale dell'ambiente, delle foreste e del paesaggio (UFAP)
www.canicule.ch, © 2005

STOP al raffreddore da fieno !

Triofan® Allergie in compresse da succhiare –
pratico, non c'è bisogno d'acqua !



Chiedete consiglio al vostro farmacista e leggete il foglietto illustrativo.

Vifor

Vifor SA · CH-1752 Villars-sur-Glâne

Il menu naturale contro la diarrea: **Bioflorin® 35 capsule**

Normalizza la flora intestinale perturbata e agisce contro la diarrea.



Probiotico naturale (SF 68)

Per adulti, bambini e lattanti

In prevenzione o come trattamento



Bioflorin®
35 capsule

Per il bene della vostra flora intestinale.


sanofi aventis
La salute, la cosa più importante

sanofi-aventis (svizzera) sa
11, rue de Veyrot – 1217 Meyrin

Vogliate leggere il foglio illustrativo. La preghiamo di chiedere consiglio al suo farmacista o al suo droghista (Fascia D).

CH-1752 VILLARS-SUR-GLÂNE

associazioni

Soccorso Alpino Svizzero

Ambrosini Juanito
Capo Soccorso Alpino CAS
Locarno
6695 Peccia
Tel. 079 331 33 94



Da tempo desideravo fare conoscere il Soccorso Alpino al pubblico, infatti la nostra attività è poco conosciuta e merita di essere raccontata.

Il grosso del nostro lavoro si basa sulla ricerca e il recupero di persone che praticano l'escursionismo sotto tutte le sue forme quindi dalla passeggiata sul fondovalle sui sentieri collettori alle vere e proprie escursioni in alta montagna sui sentieri per escursionisti esperti fino alle escursioni sui ghiacciai. Le persone si perdono (mancanza di sentieri marcati, zone impervie, nebbia, mutamenti improvvisi della meteo) e al sopraggiungere della notte, dopo avere tentato tutto il possibile per arrangiarsi da soli, si sentono sfiniti e lanciano l'allarme per essere localizzati e recuperati. Purtroppo capita che, nel tentativo di mettersi in salvo, cadono e si feriscono in modo grave o periscono.

Inoltre spesso siamo chiamati per interventi dovuti ad incidenti dovuti alla pratica di sport cosiddetti estremi tipo Torrentismo, Golismo, Arrampicata su roccia e su ghiaccio, Parapendio, Paracadutismo ecc.

Il Soccorso Alpino si distingue proprio per la peculiarità di basarsi sul volontariato dei propri membri. Tanto lavoro dietro le quinte e molti sacrifici per essere pronti in caso di necessità, ma vi garantisco che lo sguardo sollevato e un grazie di una persona salvata ci ricambia di ogni sforzo fatto. Non mi stancherò mai di dirlo ma il "mestiere" del soccorritore è molto gratificante!!"

Le caratteristiche o attitudini del soccorritore sono molteplici, ossia:

essere:

- un'amante e un conoscitore dell'ambiente alpino e a seconda del livello entro il quale si opera essere pure alpinisti
- pronti a seguire una formazione tecnico-sanitaria continua
- disposti a fare parte di una gerarchia di volontari
- molto solidi e forti fisicamente ed emotivamente
- collegiali e corretti nei confronti di tutti i soccorritori evitando le polemiche e la messa in discussione dell'operato di chi è chiamato a dirigere un' intervento

avere:

- il soccorso nel cuore quindi essere propenso ad aiutare il prossimo in modo del tutto disinteressato
- tempo da mettere a disposizione del prossimo e sopportare molti sacrifici
- Chi fa del bene deve essere in grado di sopportare l'ingratitude!! (Non è farina del mio sacco ma del fondatore della Croce Rossa)

A livello Svizzero, il territorio è suddiviso in 10 Zone di Soccorso (escluso il Canton Vallese che dispone di una propria organizzazione di Soccorso denominata KWRO).

Il Soccorso Alpino della Zona 9 che comprende il territorio del Cantone Ticino e del Grigioni Italiano si basa sulla Convenzione stipulata tra il SAS (Soccorso Alpino Svizzero) e lo Stato del Cantone Ticino. Tale convenzione regola le modalità di intervento e suddivide il territorio della Zona 9 in 7 Stazioni di Soccorso ossia:

- Airolo
- Olivone
- S. Bernardino
- Bellinzona
- Locarno
- Lugano
- Biasca



associazioni

Ogni Stazione di Soccorso tramite il Capo Stazione garantisce la copertura del proprio territorio e si occupa della formazione dei soccorritori a mezzo del classico sistema a cascata (Livello Centrale, Livello di Zona e infine Livello di Stazione).

Stazione di Locarno

La stazione di Locarno copre 1/3 del territorio del Cantone Ticino ed è una delle più attive a livello svizzero su 100 stazioni di soccorso. Sul territorio in questione vengono svolte quasi tutte le attività del tempo libero possibili, infatti si va dal Lago Maggiore con il suo potenziale turistico estivo al ghiacciaio del Basodino che permette attività "invernali" tutto l'anno. Essendo l'attrattiva turistica del distretto di Locarno variegata ed importante, i soccorritori attivi in questa zona devono essere siano in grado di risolvere ogni tipo di situazione; dal recupero di un bagnante nell'orrido di Ponte Brolla, alla ricerca di un turista che pratica il Canyoning nel fiume Isorno in Valle Onsernone o al ricupero di un'alpinista in difficoltà sul ghiacciaio del Basodino.

La Stazione del quale sono responsabile è strutturata nel modo seguente:

- 1 Capo Stazione
 - 4 Capi Intervento
 - 10 Quadri Tecnici
 - Il Gruppo Soccorso Valle Onsernone (GSVO) con un presidente e un comitato
 - Il Gruppo Soccorso Alpino Vallemaggia (GSAV) con un presidente e un comitato
 - Il Gruppo Soccorso Valle Verzasca (GSVV) con un responsabile
 - Il Gruppo Soccorso del Gambarogno (GSG) con un responsabile
- per un totale di circa 90 soccorritori.

La dimensione di questa stazione è considerevole, e diventa impegnativo ed importante garantire la formazione ed il mantenimento periodico dei contatti.

Per questo motivo ogni soccorritore si riconosce in un sistema a piramide collaudato e si colloca, a seconda del proprio livello, in una

scala da 1 a 4 dove ogni livello assume un'importanza notevole. Infatti coloro che si occupano della ricerca sono altrettanto importanti dell'elisoccorso.

Per gli allarmi i Capi-Intervento dispongono di un ricerca persone (Pager) con il quale vengono mobilitati dal Comando della Polizia Cantonale a Bellinzona, dalla Centrale Operativa della Rega a ZH o dalla Centrale di Ticino Soccorso a Breganzona.

Dall'allarme all'inizio dell'intervento effettivo passano pochi minuti. Questa prontezza di intervento è il nostro fiore all'occhiello ed è possibile grazie alla suddivisione capillare dei soccorritori su tutto il territorio coperto dal Soccorso Alpino di Locarno. Anche i luoghi più appartati del distretto di Locarno e Valli possono essere raggiunti via terra dai soccorritori che abitano in fondo alle valli tipo Bosco Gurin, Fusio, Vergeletto, Sonogno, Camedo o Indemini.

Un altro aspetto molto importante è l'ottima collaborazione esistente tra il Soccorso Alpino CAS Locarno e il Salva 144 di Locarno (che collabora con noi tramite il Gruppo Interventi Speciali GIS) e il Corpo Pompieri Civici di Locarno (che collabora con noi tramite il Distaccamento Interventi Tecnici DIT)

Chi fosse interessato al Soccorso Alpino può rivolgersi ad una delle 3 Sezioni del CAS esistenti in Ticino ossia
CAS Locarno
(www.cas-locarno.ch),
CAS Ticino
(www.casticino.ch),
CAS Bellinzona e Valli
(www.casbellinzona.ch)

Il Soccorso Alpino CAS Locarno deve autofinanziarsi quindi chi desidera sostenere la nostra causa può versare un contributo sul Conto no. 5698.30 (Clearing 80335) presso la Banca Raiffeisen Maggia e Valli (Agenzia di 6695 Peccia)



Stipsi occasionale?



Preparati Zeller ai fichi con senna

Lo sciroppo e i confetti ai fichi con senna di Zeller sono in vendita in farmacia e in drogheria. Sono medicinali. Si prega di leggere il foglietto illustrativo.

Zeller
Medicamenti fitoterapeutici

Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn



contiene il 4% vol d'alcool

Denti sensibili, colletti scoperti?



EMOFLUOR®
cura intensiva e profilassi della carie.

Dr. Wild & Cia SA Basilea

Per mantenere il sederino morbido e roseo

Le salviette umide extra-morbide **OXYPLASTIN®** con camomilla servono per rimuovere facilmente la pomata cicatrizzante **OXYPLASTIN®**.

Nel contempo puliscono la pelle in modo delicato, preparandola a una successiva applicazione di uno strato di **OXYPLASTIN®** pomata.

BUONO

per una confezione di salviette umide **OXYPLASTIN®** da 72 pezzi **gratuita** all'acquisto di una pomata cicatrizzante **OXYPLASTIN®** da 120 g



Leggere il foglietto illustrativo

È arrivato un gattino

Nel momento in cui diventiamo proprietari di un nuovo animale, in questo caso un giovane gatto, diventiamo responsabili del suo benessere e di una sua sana crescita. Le misure da adottare per far fronte a questo piacevole evento possono variare in funzione della provenienza dell'animale. Di fatto se il micetto arriva da una figliata domestica ben curata gli interventi di tipo sanitario sono sicuramente meno impegnativi rispetto a quelli a cui andrà sottoposto un gattino di strada (trovatello). Questi ultimi oltre a presentare condizioni generali più scadenti, in genere sono affetti da problematiche legate ad ambienti di crescita non idonei (vd colonie di randagi). Indipendentemente dall'origine dell'animale e dalle problematiche specifiche del singolo le norme basilari per una consona accoglienza in casa nostra devono prevedere la preparazione di un ambiente confortevole ed idoneo al suo sviluppo. Fonti di calore, copertina, cesta, cassettona con sabbietta e assenza di pericoli in questa prima fase sono fondamentali. Anche se il gatto è più indipendente rispetto al cane non trascuriamo questi aspetti appena elencati. Per quanto riguarda l'alimentazione in commercio esistono cibi adatti a tutte le situazioni che vanno dal latte per svezzamento, ai cibi umidi (scatolette), ai cibi secchi (croccantini). Ricordiamoci che il gatto è carnivoro in maniera più stretta rispetto al cane. Se la condizione generale lo richiede somministriamo oltre al cibo specifici integratori. Da un punto di vista più tecnico il gattino una volta ambientato andrà sottoposto (se non è già stato fatto) ad un piano di profilassi generale che possiamo in maniera semplicistica dividere in tre punti: profilassi parassitosi interne, profilassi parassitosi esterne e profilassi vaccinale. Per quanto riguarda le parassitosi interne vi ricordo che anche i gattini così come i giovani cani vanno svermati perché naturalmente infestati dalle madri. Generalmente un singolo trattamento con specifico vermifugo è sufficiente ma se questo viene ripetuto dopo qualche settimana ho più garanzie.

Per quanto riguarda le parassitosi esterne vale a dire pulci, zecche, pidocchi, acari... posso prevenirle o curarle mediante l'uso di appositi antiparassitari. Questi ultimi vengono applicati sul mantello mediante spray, sottoforma di gocce da porre tra le scapole (spot on) o attraverso collarini.

La profilassi vaccinale prevede l'immunizzazione del nostro gatto nei confronti delle principali patologie della specie. Queste patologie sono la Rinotracheite, il Calicivirus, la Panleucopenia e la Leucemia infettiva oltre alla Rabbia. Tutte queste malattie, che sono di natura virale, non sono curabili ma solo prevenibili. Non dimentichiamoci dell'esistenza dell'AIDS felino patologia molto rischiosa per animali non sterilizzati che vivono fuori casa.

Dr. Luca Visconti

Dr. med. Veterinario
Luca Visconti



Sole, caldo e natura

Il sole caldo d'estate, ci regala una bella abbronzatura (con la dovuta protezione), ma ci fa sudare maggiormente e perdere liquidi. Non dimentichiamo quindi di bere molto, anche tra i pasti: acqua minerale, succhi di frutta e di verdure, tisane ecc., come pure di nutrire e reidratare la pelle dopo l'esposizione al sole con un buon prodotto. Approfittiamo poi della bella stagione anche per mangiare verdure crude, cereali e frutta più del solito.



Hypericum perforatum



Calendula officinalis



Hamamelis virginiana

Le carote, come pure i concentrati ed i complementi alimentari che le contengono hanno proprietà benefiche sulla pelle, sull'udito e sulla vista.

I pigmenti gialli e rossi che troviamo nei vegetali sono dei carotenoidi. Ne esistono più di 350 differenti. Quelli della carota sono da lungo tempo i più rinomati per la protezione della pelle e per abbellirne il colorito.

Una parte dei carotenoidi infatti è trasformata dall'organismo in vitamina A per assicurare il fabbisogno giornaliero del corpo. Questa vitamina naturale è indispensabile per il buon funzionamento dell'epidermide e per la sua protezione anche dal sole. Il resto dei carotenoidi è messo in riserva nei grassi sottocutanei (85% della quantità totale) trasmettendo loro una bella colorazione che rende uniforme la carnagione e la pelle più radiosa.

Visto che l'assorbimento ed in particolar modo la scissione enzimatica dei carotenoidi nell'organismo sono limitati, non vi è rischio di ipervitaminosi A.

È importante tener presente che anche se i carotenoidi hanno virtù fotoprotettive, queste concernono unicamente gli UVA e la radiazione visibile (380-500 nm). Il bel colorito ottenuto con l'utilizzazione dei carotenoidi non deve in nessun caso far rinunciare a un filtro UVB per proteggersi dagli effetti nefasti del sole.

L'olio di San Giovanni (*Hypericum perforatum*) è utilizzato da generazioni come rimedio medicamentoso, ad uso esterno in particolare per curare le irritazioni cutanee, le cicatrici, le smagliature da gravidanza, i leggeri colpi di sole e le mani arrossate e screpolate.

Prestare attenzione alla possibilità di fotosensibilizzazione (in caso di esposizione al sole) soprattutto per le persone dalla pelle chiara.

I fiori di calendula (*Calendula officinalis*) sono usati come cicatrizzanti di ferite, antinfiammatori, favoriscono la formazione di tessuto di granulazione. Applicati, in infusione, localmente anche sulle lesioni infiammatorie della mucosa boccale e faringea, sulle ferite e ulcere delle gambe.

Le foglie e la corteccia di amamelide (*Hamamelis virginiana*) hanno proprietà astringenti, antinfiammatorie ed emostatiche locali. In forma d'infuso, localmente, per le piccole ferite cutanee, le infiammazioni locali di pelle e mucose, le emorroidi e le varici.

Le foglie di salvia (*Salvia officinalis*) utilizzate, preparate in infuso, ad uso esterno (gargarismi) per le infiammazioni buccofaringee ed ad uso interno contro la sudorazione eccessiva.

Farmacisti SPAZIOSALUTE

Salvia officinalis



È tempo d'estate!



Puntura di insetti

Colpi di sole

Allergie cutanee

Similasan

La scelta giusta per la vostra salute!

Similasan SA, Jone
Vogliate consultare il foglietto illustrativo.

LA SCELTA GIUSTA PER LE ALLERGIE E LE INFIAMMAZIONI OCULARI!

Sempre più persone soffrono di secchezza o infiammazione oculare e i casi di allergia sono in costante aumento. Le classiche medicine di ieri, destinate a trattare dei casi isolati, erano perfettamente adatte. Al giorno d'oggi che i disturbi sono molto più frequenti (riscaldamento, climatizzazione, tassi di ozono elevati ecc.), è importante scegliere delle gocce che permettano di calmare rapidamente infiammazioni, rossori palpebre irritate fatica e prurito in maniera delicata e rispettando l'occhio.

Tattamento degli occhi secchi

In monodosi sterili, le gocce **Optimic**, con Eufrasia, sono state elaborate per calmare il più rapidamente possibile le sensazioni di secchezza e di irritazione oculare. Possono essere utilizzate spesso per umidificare gli occhi delicatamente senza rischio di assuefazione.

Qualità di vita di chi porta le lenti a contatto

Hydrasim è un idratante delicato per le lenti a contatto. Il crocus contenuto aumenta la tolleranza oculare delle lenti a contatto. Le monodosi sterili vanno bene per tutte le lenti a contatto. Hydrasim migliora considerevolmente la comodità di portarle e la qualità di vita per chi usa le lenti. Facilita la posa e può servire in emergenza per la manutenzione.

Infiamazioni, pizzicori, allergie? Soluzioni delicate ed efficaci dal leader del mercato

Gocce per gli occhi n° 1

Curano infiammazioni, rossori, fatica, irritazioni, occhi lacrimosi, sensazione di sabbia negli occhi, ipersensibilità alla luce, bordo delle palpebre irritate, ecc. Disponibili in flaconi o monodose.

Gocce per gli occhi n° 2

Curano le reazioni allergiche delle mucose oftalmiche e delle palpebre: rossori, gonfiori, bruciore agli occhi, e pizzicori in caso di raffreddore da fieno. Possono essere applicate quanto si desidera e danno un sollievo immediato. Disponibili in flaconi o in monodose.

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 Tissugel®: 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.

Gli incidenti coi roller

I rollerblade, detti amichevolmente rollers, sono stati messi a punto negli Stati Uniti nel 1990.

Se inizialmente erano solo una moda, i pattini in linea - o roller-blade - sono presto diventati uno sport popolare. Circa un milione gli svizzeri ne possiedono un paio e praticano questa disciplina avventurandosi regolarmente nel traffico stradale.

Come tutte le attività fisiche anche l'andare sui rollers può essere pericoloso e gli incidenti che si verificano sono numerosi e diversi; infatti ogni anno con i pattini in linea si feriscono in media 10 000 persone. Tra i problemi principali l'eccessiva velocità, si può infatti raggiungere facilmente una velocità di oltre 30 chilometri orari e il lungo spazio di frenata, come hanno dimostrato i crash test fatti.

Secondo il rapporto dell'Upi (ufficio svizzero prevenzioni infortuni), le ferite alle mani e alle braccia sono di gran lunga le più ricorrenti, rappresentando oltre un terzo di tutti gli incidenti. Ciò è dovuto in particolare al fatto che mani e braccia vengono spesso utilizzate per parare una caduta. Anche la percentuale di ferite alla testa (12%) è ancora molto elevata. L'utilizzo sistematico di un casco ridurrebbe notevolmente sia il numero che l'entità delle ferite alla testa.

Le lesioni riportate sono legate a numerose variabili le più importanti delle quali sono l'età e il sesso dei pattinatori. Sembrerebbe che fino ai quindici anni le pattinatrici superano numericamente i maschi ma, dai vent'anni in poi vi sono molti più maschi che femmine.

I traumi procurati dagli incidenti provocano lesioni diverse, anche in questo caso variabili secondo l'età e il sesso, che sono, in ordine decrescente di frequenza: le contusioni, le fratture, le lussazioni, gli strappi muscolari, le ferite.

Anche se praticato a tutte le età il pattinaggio coi rollers registra il maggior numero di incidenti tra i giovanissimi al di sotto dei quindici anni (il 16,5% addirittura al di sotto dei dieci anni).

La sicurezza con i pattini in linea: 10 consigli

Indossate l'intero equipaggiamento protettivo: casco, protezione per i gomiti, le ginocchia e i polsi.

Attenzione principianti: gli infortuni possono verificarsi anche solo provando i pattini.

Vale la pena frequentare un corso di roller-blade in una scuola specializzata. Imparate così non solo a pattinare, ma anche a frenare.

Esercitatevi nei luoghi dove non minacciate nessuno, per esempio sui parcheggi vuoti, nei cortili o sulle superfici appositamente riservate a questo sport.

Le tecniche di frenata come il "Kneeing" e il "Ride the Grass" vanno esercitate. Mentre pattinate valutate sempre le possibilità di una frenata d'emergenza.

Se le strade sono bagnate rinunciate ad andare in roller-blade.

Quando pattinate mantenetevi sulla destra e superate sulla sinistra.

Mantenete una distanza sufficiente dai pedoni e dai ciclisti. Prestate particolare attenzione ai bambini e alle persone anziane.

Valutate correttamente le vostre capacità: chi si sopravvaluta è più suscettibile di provocare incidenti.

Al crepuscolo e quando è buio, indossate indumenti appariscenti con lampeggianti o accessori catarifrangenti.

Vi auguriamo un buon divertimento in tutta sicurezza.

I farmacisti SPAZIOSALUTE



Talassoterapia

La talassoterapia è una terapia legata al mare, che ha origini antichissime ed era già conosciuta e utilizzata dai greci. Il termine "thalassa" deriva infatti dal greco e significa "mare".

Fu divulgata nel lontano 1700 dal medico inglese Richard Russel, che credeva nell'efficacia degli agenti naturali come metodi di cura e di prevenzione. Nel '700 si usava addirittura far bere dell'acqua di mare per curare alcuni disturbi.

L'acqua di mare viene utilizzata per bagni, docce, fangature, sabbature, alghe, inalazioni, irrigazioni, aerosol, nebulizzazioni. I benefici derivano dal **plancton**, che ha effetto antibatterico, e dal **contenuto salino** (in media 35 grammi per litro, ma 42 nel Mar Rosso e anche più nel Mar Morto). L'acqua marina non contiene solo **iodio**, ma è anche ricca di altri **sali minerali** come il potassio, il magnesio oltre a piccolissime quantità di manganese, zinco e cromo, elementi importantissimi per il buon funzionamento delle cellule umane.

Oltre ad essere una cura per i più comuni disturbi respiratori, questa terapia è anche un meraviglioso trattamento di bellezza che sfrutta l'azione combinata del sole, dello iodio e dell'acqua salata.

I risultati estetici più evidenti che ne derivano sono gli stessi che avrete sperimentato trascorrendo qualche giorno al mare: una pelle estremamente morbida e liscia, libera da ogni impurità e un grande benessere fisico.

Un' applicazione della talassoterapia è la balneoterapia con acqua di mare riscaldata a 38 gradi. I bagni esercitano un'azione termica (che facilita la circolazione e l'ossigenazione dei tessuti), chimica (il corpo assorbe gli elementi presenti nell'acqua), idrodinamica (i movimenti si eseguono con minore fatica muscolare). Sarete avvolti in una nuvola di vapore, che aiuterà i vostri pori a dilatarsi, mentre il sale marino svolgerà la sua funzione levigante e purificatrice. Come in un aerosol naturale, inalerete le preziose particelle di iodio contenute nel vapore acqueo, liberando le vie respiratorie da ogni ostruzione.

È particolarmente rilevante la cura con la **sabbia**, grazie alla finezza e al buon coefficiente di assorbimento di calore delle sabbie di certi arenili (italiani per esempio) e al giusto grado di riscaldamento solare. Nelle sabbature la persona è sdraiata in una buca, ricoperta con un sottile strato di sabbia e lasciata per un tempo variabile dal 10 ai 20 minuti.

Altra importante applicazione della talassoterapia è quello con limi di origine sedimentaria marina o di lago salato, la cui componente solida è costituita da sabbia e argilla imbibita di acqua marina, sali e altro materiale organico. Le applicazioni vengono effettuate su tutto il corpo o solo su alcune parti, a una temperatura di circa 40° e vengono completate, dopo un tempo di posa di 10/20 minuti, con bagni in acqua di mare.

I trattamenti con le **alghe marine**, infine, potenziano gli effetti della balneoterapia nel senso di un maggior apporto di minerali e oligoelementi. Le alghe possono essere impiegate fresche o essiccate, con applicazioni locali, fatte con il prodotto riscaldata oppure disciolte in acqua marina per bagni.

Farmacisti SPAZIOSALUTE



NOVARTIS
Novartis Consumer Health Suisse SA

Punture d'insSSsetto?

Fenipic agisce in modo mirato:

calma il prurito
allevia il dolore



Leggere attentamente il foglietto illustrativo.



NOVARTIS
Novartis Consumer Health Suisse SA

Preso troppo sole?



schiuma delicata
e rinfrescante
calma e
rigenera



Novità

Feniderma Sun Repair
per la pelle provata dal sole.

nicorette®

Prima si riduce e poi si smette



Stop al fumo in 4 passi

Vorrebbe smettere di fumare, ma non se la sente di smettere di colpo? In questo caso nicorette® può esserle d'aiuto con un nuovo esclusivo metodo di disassuefazione: cominci a

Richiedi un campione gratuito di nicorette® Freshmint in farmacia o in drogheria.

GRATUITO!

(fino ad esaurimento scorte)



www.nicorette.ch

sostituire alcune sigarette con le gomme da masticare nicorette®. Potrà tenere a bada il desiderio di fumare e ridurre poco alla volta il numero giornaliero di sigarette. In questo modo smettere completamente sarà più facile. Gomme da masticare nicorette®. Prima si riduce e poi si smette.