



farmacie

SPAZIO **SALUTE**

attualità e benessere

La rivista delle 18 farmacie SpazioSalute al vostro servizio



Giugno 2009

Caduta dei capelli? Capelli strapazzati?



pantogar®

www.pantogar.com

 Merz Pharma (Svizzera) SA,
4123 Allschwil



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
pantogar
20%
di sconto
valido fino al 31.08.2009

300 Kapseln

pantogar®

Haar- und Nageltherapeutikum

Disponibile in farmacie.
Leggere il foglietto illustrativo.

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore,

La ginecologia e l'ostetricia, un mondo tutto al femminile, che dura una vita e che si occupa della fisiologia, del normale funzionamento e delle patologie riguardanti l'apparato genitale della donna in tutte le fasce di età dalla pubertà, al periodo fertile, la gravidanza e il parto, alla menopausa e postmenopausa. I primi fondamenti si devono allo scienziato, medico, chimico e filosofo persiano al-Razi (864-930 d.c.) sulla base delle conoscenze mediche già degli egizi ed in particolare degli antichi greci.

Un ambito comunque per millenni di competenza quasi esclusivamente femminile (torna alla mente l'immagine un po' goffa del padre che, fino a qualche tempo fa ancora, nervosamente attende in disparte l'esito del parto), ha visto dapprima l'intervento della levatrice e solo inseguito il coinvolgimento progressivo di figure maschili.

Questa branca della medicina, ha subito nel corso dei secoli ed in particolare negli ultimi decenni una grande evoluzione fino ad arrivare all'approfondimento delle problematiche legate alla sfera riproduttiva ed alle tecniche di fecondazione assistita. Un settore di sviluppo e ricerca scientifica affascinante, in pieno fermento se si pensa anche al delicato problema delle manipolazioni genetiche. Sorgono quindi spontanee le domande a sapere fin dove sia lecito ed etico spingersi e quali paletti debba fissare una regolamentazione precisa e necessaria.

Buona lettura

I farmacisti SPAZIOSALUTE

e-mail: spaziosalute@ticino.com

sito internet: www.farmaciespaziosalute.ch

La contraccezione **5**
salute



Procreazione assistita **9**
salute



Malattie sessualmente trasmissibili **11**
salute



Incontinenza **15**
salute



Farmacie SPAZIO**SALUTE** **20**



Il nostro gruppo **21**
spazio agenda



Problemi vaginali alt ai tabù **25**
salute



La Casa delle Donne **26**
associazioni



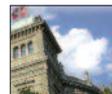
Fitoterapia al femminile **29**
spazio verde



Contro i disturbi della prostata **31**
salute



Evitare malattie genetiche alla nascita **33**
salute



Ginnastica in gravidanza **37**
salute e sport



Le nostre promozioni **38**
spazio promo



Giugno 2009

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

Crème



Disinfetta e guarisce.

**Perché la vita è fatta
anche di piccole ferite.**

Leggere il foglietto illustrativo.

Presso le Farmacie SPAZIO SALUTE
20%
su DUOPACK
spray + crema
30gr.
valido fino al 31.08.2009



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

La contraccezione

L'importanza di scegliere la soluzione più adatta a noi.

La storia della ricerca e dell'elaborazione di metodi e tecniche che prevenissero il concepimento affonda le proprie radici molto tempo addietro rispetto all'affermazione del concetto, frutto dell'epoca moderna, di "pianificazione familiare".

Le prime notizie riguardo un metodo contraccettivo -o quantomeno le più antiche conservatesi e giunte fino a noi- sono contenute nel papiro di Ebers, risalente al 1550 a.C., in cui vi è la descrizione del primo spermicida della storia, un tampone di lana imbevuto di miele e succo di acacia, la cui azione era dovuta alla fermentazione dell'acacia, che producendo acido lattico crea un ambiente sfavorevole alla mobilità dei spermatozoi.

Durante il periodo imperiale romano, oltre alla diffusione della pratica delle abluzioni contraccettive, venne introdotto l'utilizzo di vesciche animali come ostacolo della fecondazione. Con l'avvento del Cristianesimo e fino a tutto il XVIII secolo, i soli metodi legittimi di controllo delle nascite furono, l'astinenza periodica e la castità. Secondo la dottrina cristiana, l'atto sessuale non poteva assolutamente prescindere dalla finalità della procreazione..

Tuttavia anche durante i secoli in cui la Chiesa e la morale prevalente disincentivavano la contraccezione, la ricerca e lo studio finalizzato a metodi che impedissero il concepimento continuò comunque a progredire. Nel XVI secolo infatti l'italiano Gabriele Fallopio pubblicò il primo articolo conosciuto in cui viene descritto il preservativo come profilassi per proteggersi dalla sifilide, mentre nel 1717, all'interno di una pubblicazione ad opera di un medico inglese, Daniel Turner, comparve per la prima volta il termine di "condum". Il preservativo veniva allora fabbricato con intestino di montone, e si diffuse in tutto il mondo solo agli inizi del XIX secolo, grazie anche all'invenzione della vulcanizzazione della gomma. Si dovrà aspettare fino al 1883 per avere invece la prima descrizione di un diafragma vaginale, ad opera del ginecologo olandese Masinga.

Agli inizi del '900, Margareth Sanger, infermie-

ra americana, si fece portavoce della rivendicazione del diritto delle donne a controllare la loro fertilità, richiedendo ad un medico, nel 1910, di prescrivere un anticoncezionale ad una paziente già sottoposta ad una interruzione di gravidanza illegale. "Che il marito dorma sul tetto invece che nel letto" fu la risposta del poco lungimirante medico; a seguito di un nuovo aborto, la paziente morì. Fu quello l'inizio della lotta a favore del controllo delle nascite che Sanger portò avanti aprendo nel 1916 a Brooklyn la prima clinica di pianificazione familiare.

Nel 1944 la Planned Parenthood Federation, presieduta da Margareth Sanger, diede avvio alla ricerca scientifica finalizzata alla realizzazione di un contraccettivo ormonale, che portò all'introduzione in America, nel 1960 (e un anno più tardi in Europa), della "pillola".

Il diritto della donna a premunirsi dal rischio di una gravidanza indesiderata è ormai ampiamente diffuso e riconosciuto nel mondo occidentale, e alla scelta del metodo contraccettivo un presupposto dall'importanza fondamentale per vivere con serenità e sicurezza la propria sessualità. È una scelta che deve tenere conto di fattori cruciali quale affidabilità del metodo contraccettivo stesso, rischi e vantaggi per la salute ad esso correlati, la tolleranza del proprio organismo, la protezione contro le malattie sessualmente trasmissibili.

Ogni donna in base alle proprie esperienze, alle proprie esigenze ed in base al proprio corpo, può trovare la soluzione a lei più adatta.

Rimane certamente ferma la necessità di un consulto ginecologico, per decidere insieme allo specialista l'alternativa migliore alla luce delle proprie peculiarità e della propria storia clinica. Non va infatti dimenticato che gli anticoncezionali sono dei farmaci, con delle controindicazioni e degli effetti collaterali potenzialmente gravi, il "fai-da-te" può rivelarsi quindi assolutamente nocivo per la salute.

I metodi contraccettivi si distinguono principalmente tra ormonali, meccanici (a Barriera) e chimici. Di seguito vengono illustrati i principali vantaggi e svantaggi legati all'utilizzo dei

Dr. Med. Franca Fraternali
FMH Ginecologia ostetricia
Via San Gottardo 160
6942 Savosa
Tel. 091 967 16 27

**PIZ
BUIN®**

Acquistando
2 prodotti solari PIZ BUIN
riceverete un telo da mare
IN OMAGGIO!

*Fino ad esaurimento scorte



Presso le Farmacie SPAZIOSA LUTE

PIZ BUIN
1 DAY LONG IP 30/15

28.90
invece di **38.-**

valido fino al 31.08.2009



QUEST'ESTATE PORTATE CON VOI PIZ BUIN.

Abbronzatura perfetta, massima protezione.
Grazie all'helioplex™ – la nostra protezione UVA/UVB
più avanzata di tutti i tempi.

UVA

La grande innovazione di PIZ BUIN si chiama helioplex™, che offre una protezione UVA/UVB fotostabile. Studi scientifici hanno dimostrato che questa nuova tecnologia è in grado di garantire fino al 90% di protezione attiva anche dopo 5 ore di esposizione al sole. L'helioplex™ è ora presente in tutti i prodotti di protezione solare PIZ BUIN. Perché possiate godervi il sole in tutta sicurezza.

With PIZ BUIN, Life is better in the sun

SEGUIRE ATTENTAMENTE LE AVVERTENZE RIPORTATE SUL FOGLIO ILLUSTRATIVO. EVITARE L'ESPOSIZIONE PROLUNGATA AL SOLE DURANTE LE ORE CENTRALI DELLA GIORNATA. RIPETERE L'APPLICAZIONE SE NECESSARIO O IN PRESENZA DI PELLE SENSIBILE.



anticoncezionali più diffusamente utilizzati.

La pillola

Contiene una combinazione di piccole quantità di un estrogeno e di un progestinico, che inibisce gli eventi ormonali che inducono l'ovulazione. Provoca anche un ispessimento del muco cervicale rendendo difficoltoso il passaggio dei spermatozoi attraverso la cervice stessa, e assottigliando l'endometrio rendendo difficoltoso una possibile ma rarissimo ovulo fecondato.

Vantaggi: eccellente affidabilità, buona tolleranza, effetti positivi supplementari.

Inconvenienti: assunzione quotidiana, effetti secondari (nausea, tensione mammaria, perdite di sangue minime).

Anello vaginale

È un anello di circa 5 cm di diametro, flessibile e trasparente, che contiene estrogeno e progestativo. L'applicazione intravaginale rimane per tre settimane in posizione alla fine delle quali viene ritirato per la pausa mestruale.

Vantaggi: eccellente affidabilità contraccettiva, nessun impegno giornaliero, nessun rischio in caso di nausea o vomito.

Inconvenienti: simili a quelli della pillola, frequenti vaginiti a volte espulsione anello, a volte anello parzialmente risentito ai rapporti sessuali.

Cerotto contraccettivo

Si applica sulla cute. Come la pillola inibisce la maturazione dell'ovulo e la proliferazione della mucosa, provocando l'aumento della viscosità del muco cervicale.

Vantaggi: buona affidabilità, nessun rischio in caso di vomito o diarrea, non necessita un pensiero.

Inconvenienti: simili a quelli della pillola, frequenti nausea, cefalee e dolori al seno.

Spirale ormonale

Rilascia una leggera dose di progestinico. L'applicazione intrauterina è effettuata dal ginecologo. Agisce riducendo la proliferazione della mucosa uterina, con aumento della viscosità del muco cervicale impedendo il passaggio dei spermatozoi. Efficacia garantita 5 anni.

Vantaggi: eccellente affidabilità, tasso ormonale circolatorio basso, mestruo meno forte e doloroso, utile in allattamento, nessuna influenza in caso di vomito o diarrea, nessun pensiero quotidiano.

Inconvenienti: all'inizio dolore al basso ventre e tensione dolorosa al seno, nausea e problemi di pelle, i primi tre mesi frequenti sanguinamenti, assenza del mestruo nel 20% delle donne.

Spirale con Rame

È un supporto in rame che ha per effetto una reazione spermicida degli ioni di rame e che impedisce una eventuale annidazione dell'ovulo nell'endometrio. Efficacia garantita da 3 a 5 anni e applicazione da parte del ginecologo.

Vantaggi: contraccezione a lungo tempo senza ormoni, utilizzazione in allattamento, nessun pensiero quotidiano.

Inconvenienti: mestruo più forte e lungo, rischi di infiammazione pelvica (e ev. infertilità).

Preservativo

Metodo a "barriera" poiché impedisce il passaggio dei spermatozoi.

Vantaggi: la sola protezione contro le malattie sessualmente trasmissibili, disponibile ovunque

Inconvenienti: la sicurezza dipende da una utilizzazione corretta, possibile disturbo della sensibilità al piacere sessuale.

La contraccezione d'urgenza

La cosiddetta "pillola del giorno dopo" è un farmaco utilizzato come metodo di contraccezione post coitale durante un massimo di 72 ore successive a un rapporto sessuale a rischio. Il principio attivo può essere un progestativo solo o una combinazione estroprogestativa. Il dosaggio è nettamente più elevato di una pillola normale.

Questo metodo deve rimanere un metodo di emergenza da utilizzare in caso di rapporto a rischio o di mancato funzionamento di un metodo contraccettivo.

La sua efficacia dipende dalla tempestività in cui il prodotto viene assunto. È dimostrato che il farmaco assunto entro le prime 24 ore dal rapporto ha una efficacia del 95%, che scende al 9% entro le 72 ore.

Diversi effetti secondari possibili come nausea, vomito, cefalea.

È un farmaco che, dato il suo elevato dosaggio, deve essere utilizzato in casi di particolare necessità e non deve sostituire una contraccezione tradizionale.

Ancora oggi una gravidanza su tre è indesiderata: nel 65% dei casi di gravidanze involontarie la donna faceva uso di un contraccettivo ma non adeguato alle sue esigenze.

Per la scelta del metodo anti-concezionale è indispensabile un consulto ginecologico al fine di decidere con lo specialista l'alternativa migliore alla luce delle proprie peculiarità e della propria storia clinica.



Dr. Med. Franca Fraternali

Diarrea acuta?



Imodium® *lingual*
durchfall akut®

In caso di diarrea acuta.

- ✓ La compressa orodispersibile si scioglie rapidamente sulla lingua
- ✓ Si prende senz'acqua
- ✓ Durata del trattamento: max. 2 giorni

È un medicamento. Leggere attentamente il foglietto illustrativo. Janssen-Cilag AG. Ottenibile in farmacia. www.imodium.ch

Per una flora intestinale sana:

Bioflorina™

Normalizza la flora intestinale perturbata e agisce contro la diarrea.



Probiotico naturale

Per adulti, bambini e lattanti

In prevenzione o come trattamento



Bioflorina™

Per il bene della vostra flora intestinale.


sanofi-aventis
La salute, la cosa più importante

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

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

Procreazione medica assistita

Nella medicina della procreazione assistita, come lo suggerisce il nome, la procreazione viene medicalmente assistita. Ciò significa che il medico o l'équipe medica assiste la coppia, la donna nella sua procreazione.

È il caso del 10-15% delle coppie nella società occidentale. Oggi la causa dei problemi di infertilità è da imputarsi nel 50% dei casi alla donna e nel restante 50% all'uomo.

La causa maschile evidentemente è dovuta ad un abbassamento della spermatogenesi. In parole semplici l'uomo produce meno spermatozoi, di qualità inferiore, nel senso di una motilità alterata e di un aspetto morfologico alterato. Fino ad oggi le cause dell'aumento dell'alterazione del liquido seminale rimangono oscure. Probabilmente una delle cause potrebbe essere il microinquinamento ecologico nella nostra società (prodotti solari, metaboliti della pillola nell'acqua, nei laghi e nei fiumi, junk food).

Oggi le cause di infertilità della donna sono in gran parte problemi di ovulazione, per esempio l'ovaio policistico è sempre più presente nella nostra società del benessere, dove la gente si ritrova con un problema di obesità che causa problemi di ovulazione. Inoltre la tendenza della nostra società a procrastinare la maternità comporta un aumento della sterilità da fattore ovarico. I problemi tubarici una volta erano una delle cause più importanti dell'infertilità a causa di infezioni, attualmente non sono più così frequenti.

Il concetto della procreazione medicalmente assistita evidentemente è di facilitare l'incontro tra gameti maschili (spermatozoi) e gamete femminile (ovocita). Inizialmente in modo non invasivo e solo in mancanza di successi si effettueranno trattamenti più complicati.

Il primo livello, non invasivo, consiste, se le tube della paziente sono pervie, nel controllo dell'ovulazione e quindi nel verificare la maturazione di un follicolo su un ovaio della donna attraverso un'immagine ecografica e attraverso il dosaggio ormonale dell'ormone

follicolare (estradiolo) e dell'ormone ipofisario che induce l'ovulazione (LH).

Uno step più spinto nell'assistere la procreazione è di inseminare o portare il liquido seminale lavato e concentrato direttamente nel cavo uterino con l'aiuto di un catetere morbido attraverso il collo dell'utero al momento dell'ovulazione.

Un ulteriore passo consiste nell'effettuare la fertilizzazione in vitro (FIVET). Si tratta, come lo dice il suo nome, di una fertilizzazione extra corporea in vitro (in laboratorio), con successiva reintroduzione degli embrioni in utero.

Il concetto di avvicinamento di materia germinale maschile alla materia germinale femminile può infine avvenire grazie a tecniche molto spinte del 20° secolo, ossia mediante la microiniezione di un unico spermatozoo scelto dal biologo direttamente nell'ovocita sempre per ottenere embrioni da trasferire in utero.

Comunque nonostante il perfezionamento delle tecniche della medicina della procreazione assistita i risultati concreti, nel senso di tasso di gravidanze per ciclo di trattamento, rimangono bassi.

In conclusione la procreazione medicalmente assistita oggi fa parte della medicina moderna ed è un esempio tipico della sua frammentazione. Viene effettuata da un'équipe multidisciplinare tra psicologo, biologo, laborantina, endocrinologo, genetico, andrologo e ginecologo.

Tristemente, come già accennato, nella nostra società occidentale, lo spostamento dell'età procreativa, scelta individuale che in una società di benessere e che confida nell'onnipotenza umana e nelle capacità della scienza, crea sempre più coppie con problemi di fertilità.

Dr med. Jürg Stamm

**Centro Cantonale di fertilità
Servizio di endocrinologia
ginecologica**

Primario

Dr med. Jürg Stamm

Tel. +41 (0)91 811 45 38 / 40

Fax +41 (0)91 811 45 05

e-mail: juerg.stamm@eoc.ch

www.centro-fertilita.eoc.ch



La tensione alla nuca è più alta di quella sulla piazza finanziaria?



**Perskindol Classic Gel aiuta in caso di irrigidimenti, di dolori muscolari ed articolari.
Per sciogliere la muscolatura prima e dopo lo sport.**

Leggere il foglietto illustrativo. Vifor SA.

 Vifor Pharma



**ANTI
BRUMM®**

Hasta la vista, mosquito.

Malattie (infezioni) sessualmente trasmissibili

Quali sono le MST? Nelle tabelle troverete le differenti infezioni legate alla trasmissione per via sessuale: nella tabella 1 sono elencate le MST a trasmissione sessuale in senso stretto, mentre nella tabella 2 quelle malattie in cui la via sessuale può essere un modo di trasmissione, ma non l'unico modo per trasmettere l'infezione. Non spiegheremo le caratteristiche di tutte le MST, ma ci limiteremo alle più rilevanti per le nostre latitudini.

Nei paesi occidentali la **gonorrea** ha avuto un periodo di incidenza elevata con la liberalizzazione dei costumi a partire dagli anni '60 fino all'avvento del AIDS a metà degli anni '80. La diminuzione dei casi, malgrado lo sviluppo in quel periodo di ceppi di gonococchi produttori di penicillinasi resistenti ad alcuni antibiotici, è probabilmente da addebitare al maggiore utilizzo dei preservativi. Alla fine del XX secolo il numero delle uretriti gonococciche ha ricominciato ad aumentare, forse a causa di un certo rilassamento dei costumi in particolare alla mancanza di utilizzo sistematico del preservativo per prevenire l'AIDS. La gonorrea è trasmessa da un battere diplococco Gram negativo, *Neisseria gonorrhoea*. L'incubazione prima della manifestazione dei sintomi varia da uno a sei giorni. Nell'uomo si manifesta con bruciori ad urinare, secreto bianco-giallastro che cola dal meato. Nella donna i sintomi a volte sono meno visibili. Consistono in secreti vulvo-vaginali di tipo purulento - emorragico. Se non curata precocemente questa MST può causare complicanze: nel soggetto maschile si segnala la orchio-epididimite e la prostatite; nel soggetto femminile da temere è la salpingite che può portare a chiusure delle tube e quindi favorendo gravidanze extrauterine o la sterilità. Nei pazienti non curati si può sviluppare un'artrite, una setticemia e molto più raramente infezioni al cuore o al sistema nervoso. La terapia antibiotica si basa su una cura con un'iniezione di una cefalosporina della terza generazione o sulla presa unica perorale di un chinolone.

Le **uretriti (cervico-vaginiti) non-gonococciche** sono causate da diversi germi. Il più frequente è un battere intracellulare, *Chlamydia*

trachomatis, del quale solo i serotipi da D a K sono responsabili delle uretriti e delle cervico-vaginiti. È l'uretrite più frequente nei paesi industrializzati e la sua diagnosi è relativamente recente grazie ai nuovi metodi diagnostici: la coltura e la PCR (Polymerase Chain Reaction). Ha subito fluttuazioni nella sua incidenza nel corso degli ultimi 40 anni simili a quelli della gonorrea. Ma probabilmente le cifre della sua presenza negli apparati uro-genitali della popolazione è sottostimata, forse perché meno sintomatica della gonorrea. Al contrario delle altre MST è più frequente nella donna. Il tempo d'incubazione varia da qualche giorno a qualche mese: in media 10-15 giorni. In circa la metà dei casi l'infezione è asintomatica; altrimenti nell'uomo si denota un secreto moderato trasparente-biancastro con pochi bruciori nell'urinare. Nella donna perdite vaginali biancastre con all'esame ginecologico una cervicite visibile. Le complicanze nel soggetto maschile sono simili a quelle della gonorrea, ma meno molto frequenti a parte l'orchio-epididimite; nel soggetto femminile la salpingite non curata porta alla sterilità per ostruzione delle tube, mentre sono più rare complicanze come la peritonite e periepatite. Le tetracicline perorali restano la cura antibiotica di riferimento in alternativa ad un macrolide in monodose. Altri germi fanno parte di questo gruppo di MST (*Mycoplasma genitalium*, *Ureaplasma urealyticum*,...), per i quali la terapia è la medesima delle clamidiosi. Più raro è un parassita protozoa flagellato, *Trichomonas vaginalis*, responsabile anche nell'uomo di balano-postiti. Lo si può diagnosticare con esame diretto delle urine o tramite coltura. Viene curato con presa unica perorale di un farmaco nitro-imidazolico.

La **sifilide**, che sembrava debellata nella seconda metà del secolo scorso con l'introduzione della penicillina, sta vivendo nuovi cicli: negli anni '80 con la "rivoluzione omosessuale"; negli anni '90 in Europa con la caduta dei regimi del Patto di Varsavia e negli Stati Uniti nelle metropoli con l'aumento della prostituzione e con l'utilizzo delle droghe pesanti come il crack. Non bisogna neppure dimenti-

Dr. Med. Carlo Mainetti
FMH in malattie pelle e veneree
Via Parco 3, 6500 Bellinzona
Tel. 091 825 13 55

Gonorrea
Uretriti / vaginiti / cervico-vaginiti non-gonococciche
Sifilide
Cancro molle
Malattia di Nicolas-Favre (infogranulomatosi inguinale)
Donovanosi (granuloma inguinale)

Tabella 1

Herpes simplex
HPV (Human Papilloma Virus): condilomi acuminati,...
HIV
Epatite virale B
Scabbia
Pediculosis pubis
...

Tabella 2

Sifilide secondaria al palmo delle mani





Cura dermatologica della pelle.
Made in Switzerland.

**Louis
Widmer**

www.louis-widmer.com

**Freschezza per tutto il giorno!
Delicato, ben tollerato dalla pelle.**

Perfettamente tollerato anche
dalla pelle sensibile

Elevata concentrazione
di sostanze attive

Effetto garantito
per 24 ore



Gratis con ogni deodorante: Latte Solare 30 (25 ml).

pelsano[®] sun

Protezione solare senza filtri chimici

- protezione immediata
- senza coloranti
- per neonati a partire da 3 mesi
- resistente all'acqua



Disponibile in farmacia e in drogheria.
Iromedica SA, 9014 San Gallo, www.pelsano.ch

care che l'infezione HIV ha reso più difficile la sua diagnosi sia dal lato clinico che sierologico. La sifilide è trasmessa dal battere spirocheta, *Treponema pallidum*. La trasmissione sessuale è la più frequente, ma esiste anche la trasmissione materno-fetale ed eccezionale da contatto. Esistono tre stadi clinici. Lo stadio primario che appare dopo circa tre settimane dal contagio, manifestandosi nel punto di inoculazione (genitali, zona anale, cavità orale,...). Si tratta di un'ulcerazione crateriforme dura e non dolorosa da 5 a 20 mm di diametro. Di solito è accompagnata da un ingrossamento dei linfonodi che drenano la regione colpita. Nello spazio di due settimane regredisce spontaneamente. Lo stadio secondario appare nelle settimane seguenti l'infezione primaria ed è caratterizzato da eruzioni cutanee di tipo rosolia o lesioni rosse in rilievo che possono colpire anche i palmi e le piante. Esistono altre manifestazioni cutanee polimorfe, per cui alla sifilide è stato assegnato il termine di "grande simulatrice di malattie dermatologiche" e per questo la sifilide è legata a questa specialità medica. Prima di passare allo stadio terziario, la malattia entra come in un "letargo", chiamata fase latente, dove si riscontra la sua presenza nei test sierologici del sangue, ma senza vere e proprie manifestazioni cliniche. Lo stadio terziario oggi per fortuna è diventato raro, grazie all'introduzione della penicillina. Si manifesta oltre che con lesioni cutanee con manifestazioni neurologiche e cardio-vascolari gravi. La diagnosi si pone tramite esame diretto microscopico su fondo nero, dove si evidenzia il battere o grazie agli esami sierologici. Il *treponema pallidum* purtroppo non si può coltivare come altri batteri e quindi un'emocoltura non è d'aiuto, mentre l'esame della PCR lo è. La terapia si basa sulla penicillina per via parenterale o, per le persone allergiche a questo antibiotico, le tetracicline perorali.

L'Herpes simplex è un virus DNA, di cui si conoscono due tipi: *HSV-1* (localizzato di prevalenza in zona labiale) e *HSV-2* (di prevalenza localizzato in zona genitale). L'Herpes genitale è quindi causato in massima parte dal tipo

HSV-2, ma negli ultimi anni si è assistito oltre ad un aumento del numero totale di casi, anche in percentuale a quello del tipo *HSV-1*. Le donne ne sono più affette. Contrariamente alle altre MST, l'utilizzo del preservativo limita solo in parte la trasmissione di questo virus. La primo - infezione nell'uomo non è particolarmente sintomatica e presenta le tipiche lesioni rosse e vescicolo-erosive en bouquet che possono manifestarsi anche come ulcerazioni dolorose; nella donna invece si presenta come vulvo-vaginite acuta estremamente dolorosa con ulcere, fortissimi dolori e bruciori alla minzione e linfonodi inguinali ingrossati e dolorosi alla palpazione. Le ricorrenze negli anni successivi si presentano con gli stessi sintomi e manifestazioni cliniche, ma in modo meno imponente. La diagnosi viene posta: alcuni anni orsono grazie all'immunofluorescenza, in seguito alla coltura ed ultima mente alla PCR del secreto di una lesione muco-cutanea. Una sierologia conferma il contagio avvenuto con il virus. Attualmente non esiste un vaccino di efficacia scientificamente comprovata. La terapia è sistemica perorale o endovena, secondo la gravità, e basata su farmaci anti-virali.

Le infezioni a **Human Papilloma Virus (HPV)** sono aumentate nettamente nella seconda parte del secolo scorso. Possono accompagnare altre MST e i tabagisti, soprattutto di sesso femminile, sarebbero più esposti a questo rischio. La recente introduzione di nuovi vaccini per debellare questi virus DNA potrebbe cambiare nettamente lo scenario epidemiologico degli ultimi decenni.

Per finire due parole sul legame MST e **HIV**, il retrovirus che può portare allo sviluppo dell'AIDS. Bisogna sempre considerare come i legami fra MST e HIV siano strettissimi. Ogni MST ad uno stadio o ad un altro può favorire la trasmissione HIV (ulcerazioni,...). Ma anche l'HIV può favorire l'insorgere di certe MST come i condilomi acuminati, l'Herpes simplex,... Il rischio di trasmissione sessuale è il medesimo tra HIV e MST. Perciò la diagnostica e la presa a carico del paziente deve tener conto dell'incubazione e della cronologia di entrambe.

Dr. Med. Carlo Mainetti

Quali sono le raccomandazioni generali da seguire per il terapeuta: privilegiare cure monodosi per rendere il paziente il più rapidamente possibile non contagioso; utilizzare antibiotici efficaci in base allo stato attuale delle resistenze dei germi; curare subito in urgenza senza aspettare il risultato degli esami complementari; ricercare altre MST sistematicamente; utilizzare i migliori esami di laboratorio; non utilizzare tecniche obsolete; cura sistematica del(la) partner in modo simultaneo, prima che riinizino i rapporti sessuali anche se protetti; ricordare la prevenzione contro i comportamenti sessuali a rischio; verificare lo stato di vaccinazione per epatite B; riesaminare il paziente dopo una settimana dall'inizio della cura, per comunicare i risultati delle ricerche di laboratorio ed adattare la cura prescritta all'inizio.

Concludendo, con l'introduzione di nuovi farmaci anti-microbici e di vaccini si poteva pensare che le MST diminuissero negli ultimi anni. Ma ciò, come nei secoli passati, non è capitato. Si ha l'impressione che le MST evolvano ad ondate nel corso del tempo forse parallelamente alle mutazioni delle abitudini socio-culturali dell'uomo.

Sifilide secondaria alla pianta dei piedi



WARTNER

Wartner gela la verruca fino alla radice ...

... un solo trattamento è sufficiente !



Kit verruche comuni



Kit verruche plantari



Visitare il sito web interessanti
www.wartner.eu

NUOVO da maggio:
Wartner Pro
il trattamento di 3 secondi

In vendita in tutte le farmacie e drogherie.

Interdelta SA, 1762 Givisiez
www.interdelta.ch

Lavarsi le mani sempre e ovunque.

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
desinfect
15%
di sconto
valido fino al 31.08.2009



desinfect è la nuova, pratica salvietta detergente per l'igiene delle mani ovunque. Neutralizza efficacemente il 99,99% dei batteri, funghi e virus indesiderati e, a differenza delle normali salviette rinfrescanti, rende le mani e gli oggetti davvero puliti. desinfect è disponibile in farmacia.



www.desinfect.ch

OPT141

Incontinenza: perchè non parlarne?

Come funziona l'apparato urinario inferiore?

I reni e le vie urinarie hanno un ruolo molto importante nell'idratazione dell'organismo e nella eliminazione dei rifiuti del metabolismo. La vescica è un organo cavo di forma sferica, fortemente dilatabile, le cui pareti sono tappezzate da muscoli. Essa raccoglie l'urina proveniente dai reni tramite i due ureteri e la ritiene fino al momento in cui l'urina è eliminata dall'uretra. Quest'ultima è controllata da un meccanismo di chiusura (sfintere) al quale partecipano anche i muscoli del pavimento pelvico. Riempiendosi, la vescica aumenta di volume e i suoi muscoli si dilatano. Questa dilatazione è trasmessa ad un centro nervoso situato nel midollo spinale che comunica al cervello il "bisogno di urinare". Questo bisogno volontario è in seguito comunicato dal cervello all'apparato urinario passando dallo stesso centro nervoso. Durante la minzione la vescica si contrae e lo sfintere si distende per lasciare passare l'urina.

Che cos'è l'incontinenza?

Viene detta incontinenza l'emissione involontaria di urina o feci, e quindi l'impossibilità di trattenerle consciamente. Questo particolare tipo di disturbo comporta immancabilmente problemi d'ordine igienico e sociale. L'incontinenza non è propriamente una malattia, bensì il sintomo di una disfunzione di diversa origine. Non di rado l'incontinenza, che viene spesso taciuta per falso pudore, porta chi ne soffre all'isolamento sociale e alla perdita delle amicizie.

Qual è la frequenza dell'incontinenza urinaria?

In tutti i gruppi d'età, l'incontinenza urinaria è più frequente nelle donne che negli uomini, e precisamente nella proporzione di tre su quattro. Ciò è dovuto non solo alle differenze anatomiche fra i due sessi, ma anche al fatto che gli organi pelvici della donna sono molto più esposti a lesioni di quelli dell'uomo. Circa il 10% della popolazione soffre di tale disfunzione: per la maggior parte si tratta di una leggera forma di incontinenza urinaria. L'inconti-

nenza può affliggere le persone più diverse, indipendentemente dall'età: una giovane madre dopo il parto, uno studente in un'estrema situazione di stress, e in particolare le persone più anziane.

Quali sono le cause della disfunzione?

L'incontinenza è sempre la manifestazione dell'alterato concorso dei meccanismi di svuotamento della vescica e di chiusura dell'uretra. Entrambi i meccanismi funzionano essenzialmente per mezzo di muscoli soggetti ad una regolazione assai complessa, cui presiede il sistema nervoso. I suddetti meccanismi sono solo in parte influenzabili dalla volontà. Una perdita d'urina avviene allorché la pressione endovesicale è superiore alla pressione di chiusura nell'uretra. Ciò si verifica nel caso di una lesione alle strutture di chiusura dell'uretra oppure nel caso di una turba del sistema nervoso che controlla questi meccanismi.

Diagnosi dell'incontinenza d'urina

Ai primi sintomi di un'incontinenza d'urina è opportuno consultare il proprio medico che, se necessario, si metterà in contatto con uno specialista (urologo, ginecologo). Solo mediante un'approfondita indagine medica è infatti possibile determinare la causa effettiva della disfunzione. In base alla diagnosi si potrà quindi stabilire la terapia opportuna.

La seguente descrizione delle forme più frequenti d'incontinenza urinaria permetteranno di capire meglio il problema.

Incontinenza da stress o da sforzo

L'incontinenza da stress si manifesta con perdite involontarie di piccole quantità d'urina. Tali emissioni d'urina sono conseguenti a starnuti, colpi di tosse, scoppi di risa, salire le scale, andare in bicicletta o altri sforzi fisici che esercitano una pressione sulla vescica. Questa forma d'incontinenza trae origine da una lesione all'apparato sfinterico dell'uretra, ad esempio in seguito a un parto, un'operazione, o alterazioni dovute all'invecchiamento dei tessuti di questa regione.

Farmacisti SpazioSalute





SALONE PER GLI ANZIANI DI OGGI E DI DOMANI
4-7 GIUGNO 2009 – CENTRO ESPOSIZIONI LUGANO



BENESSERE
E PREVENZIONE

TEMPO LIBERO
E NUOVI MEDIA



ABITARE
E STILE DI VITA

SALUTE

ORARI DI APERTURA:

da giovedì a sabato dalle 10.00 alle 22.00
domenica dalle 10.00 alle 20.00

INGRESSO: gratuito

MAGGIORI INFORMAZIONI: www.vitapiu.ch

RAIFFEISEN



FULLDESIGN



LUGANO
TURISMO



EVENTSTUDIO
Full service event management

CORRIERE DEL TICINO



ticino.news.ch



Misuratori di pressione Pic
CS 410.
Da braccio



Misuratori di pressione Pic
CSI 510.
Da polso



Per fortuna che c'è Pic.

www.picindolor.com

ARTSANA



solo nelle Farmacie
SPAZIO**SALUTE**



Incontinenza per traboccamento

In questo caso, si verificano frequenti emissioni di piccole quantità d'urina dato che la vescica è continuamente troppo piena. nell'uomo questo disturbo della minzione dipende molto spesso da una compressione dell'uretra, conseguente all'ingrossamento prostatico. A volte anche uno spostamento dell'uretra, dovuto a calcoli urinari o a tumori, può determinare un'incontinenza per traboccamento. Una disfunzione del muscolo vescicale, riscontrabile ad esempio nei diabetici, può pure dar origine a questa forma d'incontinenza.

Incontinenza d'urgenza

Un'imperfezione del muscolo vescicale, sebbene lo sfintere uretrale non presenti alcuna anomalia, determina delle perdite involontarie d'urina. Questa forma d'incontinenza è sovente accompagnata da un bisogno impellente d'urinare. In tal caso non è più possibile ritenere l'urina fino all'arrivo alla toilette. L'incontinenza d'urgenza può manifestarsi in seguito a un'irritazione della vescica, causata ad esempio da una cistite. Nei pazienti affetti da un grave deterioramento mentale o da determinate malattie nervose, questo tipo d'incontinenza può trarre origine anche da un controllo insufficiente da parte del sistema nervoso centrale che presiede al processo d'evacuazione dell'urina.

Le persone che soffrono di questo tipo di incontinenza, la quale colpisce soprattutto le donne, sentono un costante e impellente bisogno di urinare. Quando non si trovano a casa devono costantemente cercare una toilette, perché hanno il timore di non riuscire a trattenere la minzione. Stress, fretta, agitazione, conflitti con il partner, freddo, umidità, correnti d'aria o semplicemente una vescica irritata possono essere la causa d'incontinenza d'urgenza.

Terapia dell'incontinenza urinaria

Ogni paziente affetto da una qualsiasi forma d'incontinenza urinaria dovrebbe sottoporsi ad una terapia adeguata. In molti casi un trat-

tamento appropriato può favorire la guarigione o, perlomeno, alleviare i sintomi tipici di questa disfunzione. Tacere per falso pudore un problema di incontinenza o considerarlo come una conseguenza ineluttabile dell'"essere donna" sono entrambi atteggiamenti controproducenti. Una terapia dell'incontinenza deve essere sempre adatta ai bisogni del singolo paziente ed effettuata sotto stretto controllo medico.

- **Medicamenti.** I medicamenti che riducono l'attività del muscolo vescicale possono alleviare o far cessare i disturbi funzionali inerenti all'incontinenza d'urgenza. I medicamenti dilatanti l'orifizio vescicale si rivelano spesso utili contro l'incontinenza per traboccamento. Come per tutte le terapie medicamentose, si deve tuttavia soppesare se gli effetti benefici, che si possono trarre dai rimedi contro l'incontinenza, ne compensano gli eventuali effetti collaterali, quali la secchezza della bocca, i disturbi alla vista, ecc.
- **Esercizi di ginnastica per il pavimento pelvico.** Gli esercizi specifici per rinforzare la muscolatura del pavimento pelvico e, di conseguenza, dello sfintere esterno della vescica sono molto indicati in caso di forme leggere d'incontinenza da sforzo. E' il metodo migliore per risolvere il problema, non vi sono controindicazioni. L'impegno verrà premiato!
- **Allenamento per la vescica e le funzioni di minzione.** Invece di urinare ai primi sintomi di sollecitazione, abituarsi ad andare alla toilette ad intervalli regolari, attenendosi a determinate ore. Si può tenere un diario delle minzioni, dove si annotano le quantità di liquido bevute, le visite alla toilette e le perdite involontarie.
- **Intervento chirurgico.** L'intervento chirurgico viene eseguito da uno specialista. E' indicato soprattutto nei casi medi o gravi d'incontinenza da sforzo. L'operazione mira a ristabilire la funzionalità dell'apparato sfinterico dell'uretra e da ricondurre la vescica in una posizione che faciliti l'evacuazione dell'urina.

Nonostante tutti questi metodi di cura, molti casi di incontinenza urinaria non possono essere guariti. Spesso non resta quindi altra scelta che l'introduzione nella vescica di un catetere permanente, vale a dire una speciale cannula di gomma, la quale viene fissata per mezzo di un palloncino gonfiabile. Il cateterismo vescicale viene praticato per assicurare lo scolo dell'urina. Si ricorre tuttavia al catetere permanente solo dietro stretta indicazione medica, ad esempio in caso di disturbi refrattari del flusso urinario. In effetti, il catetere permanente può provocare una lesione, sovente dolorosa, alla mucosa vescicale. Tale lesione dà immancabilmente origine a un'infezione delle vie urinarie che, non di rado, risalendo attraverso l'uretere fino ai reni, provoca complicazioni gravi. Attualmente vi sono tuttavia svariate alternative grazie alle quali è possibile risolvere gli inconvenienti di quelle forme di incontinenza urinaria che non sono curabili con trattamenti medici. Sul mercato vengono offerti, fra l'altro, diversi sistemi igienici per l'incontinenza. Tali sistemi, presentati sotto forma di protezioni dermofili e individualizzate, aiutano il paziente a superare il problema dell'incontinenza. Igiene personale. Al contatto con l'urina o con le feci la pelle può irritarsi. E' quindi indispensabile lavarsi spesso e accuratamente e non tralasciare l'uso di una pomata ad azione preventiva.

Perché le cicatrici
vere non sono
affatto cool.



Vita-Merfen® Gel cicatrizzante

NUOVO

Per escoriazioni e ferite da taglio,
nonché ustioni superficiali.

- ✓ Accelera la guarigione
- ✓ Réduit le risque de formation de cicatrices
- ✓ Riduce il rischio di formazione di cicatrici

Nuova generazione della
cicatrizzazione con Vita-Merfen.

Ora disponibile in farmacia e in drogheria.



Somatoline
Cosmetic™

Somatoline Cosmetic.

Il sistema snellente
per la tua silhouette.



Snellente Intensivo notte.
Snellisce fino al 33% in
2 settimane* mentre dormi.



Total Body Gel Snellente.
Snellisce fino al
37% in 4 settimane**



Pancia e Fianchi.
Riduce fino a 4 cm
la circonferenza in 4 settimane***



Anti-Cellulite.
Riduce la cellulite ribelle
del 33% in 4 settimane****

Somatoline Cosmetic. Funziona.

* Valore massimo. Valore medio: 15%. Test clinico-strumentali condotti su 25 soggetti. Misurazione della riduzione dello spessore del pannicolo adiposo. Azione rimodellante, non comporta perdita di peso. ** Valore massimo. Valore medio: 16%. Test clinico-strumentali condotti su 25 soggetti. Misurazione della riduzione dello spessore del pannicolo adiposo. Azione rimodellante, non comporta perdita di peso. *** Valore massimo. Valore medio: 2,5 cm. Test clinico-strumentali condotti su 24 soggetti. Azione rimodellante, non comporta perdita di peso. **** Valore medio. Test clinico-strumentali condotti su 25 soggetti.



1 Farmacia Bianda SA

6614 Brissago
Via Leoncavallo 7
Tel. 091 793 20 65

2 Farmacia Caroni

6598 Tenero
Via al Giardino 6
Tel. 091 745 23 03

3 Farmacia Centrale SA

6710 Biasca
Via Pini 18
Tel. 091 862 12 12

4 Farmacia Centro

6612 Ascona
Via Borgo 28
Tel. 091 791 14 01

5 Farmacia Stazione Farbe SA

6500 Bellinzona
Viale Stazione 29b
Tel. 091 825 27 33

6 Farmacia Varini

6600 Locarno
Piazza Grande 4
Tel. 091 751 29 71

7 Farmacia dell'Aeroporto SA

6982 Agno
Centro Agno
Tel. 091 605 65 64

8 Farmacia Cattaneo & Co

6900 Lugano
Via Luvini 7
Tel. 091 923 66 38

9 Farmacia Centro Grancia SA

6916 Grancia
Parco commerciale Grancia
Tel. 091 994 72 43

10 Farmacia Ferregutti Sagl

6850 Mendrisio
Via Lavizzari 25
Tel. 091 646 15 49

11 Farmacia Internazionale SA

6900 Lugano
Piazza della Riforma 10
Tel. 091 923 87 91

12 Farmacia Loreto Sagl

6900 Lugano
Via Clemente Maraini 31
Tel. 091 994 35 65

13 Farmacia di Breganzona Planfarm SA

6932 Breganzona
Via Lucino/via Gemmo
Tel. 091 966 41 21

14 Farmacia Sant'Antonio Bissone SA

6816 Bissone
Contrada Busi 3
Tel. 091 649 80 00

15 Farmacia San Gottardo

6830 Chiasso
Corso San Gottardo 9
Tel. 091 682 86 77

16 Farmacia San Marco

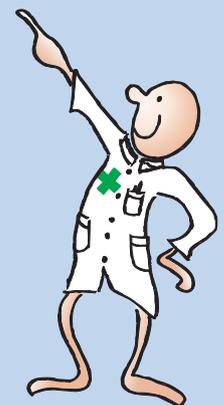
6943 Vezia
Stabile ai Cedri
Tel. 091 967 19 19

17 Farmacia Serfontana SA

6836 Serfontana
Centro Serfontana
Tel. 091 683 05 05

18 Farmacia Tosi

6929 Gravesano
Via S. Pietro 1
Tel. 091 605 26 81



Le nostre farmacie: un gruppo vincente

Nell'attuale realtà di globalizzazione, per fronteggiare il crescente avvento di catene di farmacie di proprietà di multinazionali, il gruppo di farmacisti indipendenti SpazioSalute si è organizzato, già da diversi anni, pur mantenendo ognuno le proprie particolarità, sull'onda del detto "l'unione fa la forza" ed all'insegna del dinamismo e della lungimiranza, per continuare a garantire in prima linea moderni centri di consiglio, cura, prevenzione e benessere aperti e vicini alle esigenze della gente.

Le nuove opportunità che ci vengono offerte dalle possibilità di aggiornamento e dal progresso tecnologico, in particolare nel campo dell'informatica, vengono sfruttate nel migliore dei modi per assistere meglio la clientela e rafforzare le prestazioni offerte aumentandone la qualità.

La chiave del successo sta infatti nella capacità di rimanere al passo con i tempi, di agire integrando le innovazioni positive in modo continuo nella propria organizzazione.

L'elemento più importante rimane comunque il cliente, il paziente, che deve rimanere al centro dell'attenzione e delle attività con strutture efficienti e team di collaboratori cordiali, competenti ed attivi. È quanto le farmacie SpazioSalute si ripromettono di offrire. Prova ne è, ad esempio, la pubblicazione della rivista di attualità e benessere a grande tiratura e diffusione, gratuita per il pubblico. Ognuna delle quattro edizioni annuali propo-

ne in modo originale una tematica unica di attualità vista sotto diversi aspetti in contrapposizione ai tradizionali argomenti legati a problematiche soprattutto stagionali.

Viene inoltre data particolare importanza a campagne ed azioni di informazione, sensibilizzazione e prevenzione offerte al pubblico, come pure all'organizzazione di corsi di formazione e di aggiornamento per tutto il personale delle farmacie del gruppo.

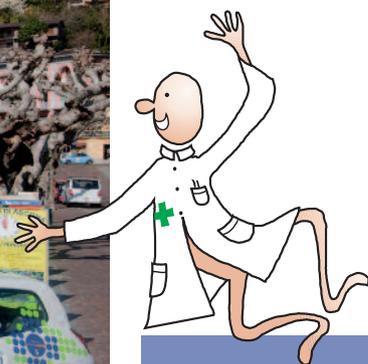
La forza contrattuale del gruppo permette poi di proporre regolarmente promozioni ed azioni, spesso esclusive, a favore della sua clientela.

Occhio al logo "SpazioSalute" dunque e... non esitate a contattarci al sito www.farmaciespaziosalute.ch, per informazioni, osservazioni, suggestioni ecc.

Flotta SpazioSalute

Il gruppo di farmacie indipendenti SpazioSalute modernizza la sua immagine e potenzia la sua assistenza alla clientela con una vera e propria flotta di autoveicoli, che vedrete presenti su tutto il territorio cantonale, nell'intento di incrementare e migliorare ancor più anche la consulenza ed il servizio a domicilio. Privilegiando il contatto personale, se non potete venire in farmacia, veniamo noi da voi!

Le Farmacie SpazioSalute



spazio agenda

Rivisitata la nuova immagine coordinata del gruppo

L'immagine del nostro gruppo «*SPAZIOSALUTE*» si presenta in una nuova veste grafica. Il compito di rivisitare l'immagine è stato affidato al grafico Luca Bertolotti.

Per sviluppare la nuova immagine, la scritta e la mascotte originali dovevano essere mantenute, Bertolotti si è focalizzato sulla missione dichiarata del gruppo. *SPAZIOSALUTE*, lo ricordiamo, è un gruppo di farmacie indipendenti «capace di evolvere in funzione dei cambiamenti che caratterizzano il mercato farmaceutico, il campo della salute e le esigenze della clientela».

La nuova immagine coordinata è costruita su una composizione di cerchi verdi e blu che compongono una croce, simbolo del mercato sanitario, e al cui centro si trovano la scritta e la mascotte originali del gruppo. Tale impostazione assicura all'immagine uno spiccato dinamismo e un gran numero di declinazioni. Si tratta in sostanza di un marchio animato che può assumere forme diverse, in funzione delle esigenze, pur mantenendo un'identità, un'identificazione e una riconoscibilità molto forti.

Dal profilo del contenuto, la soluzione proposta da Bertolotti riflette in sostanza il dinamismo del gruppo e la sua capacità di evolvere in funzione del mercato nonché di adattarsi rapidamente alle esigenze della clientela. Dal profilo creativo, la nuova immagine risulta estremamente moderna, flessibile e di facile implementazione su tutti i mezzi di comunicazione, compresi quelli elettronici quali internet, insegne luminose e animazioni video in generale.







In caso di piccoli problemi vaginali (irritazione, prurito, rossore,...), per la prevenzione delle infezioni vaginali e il trattamento delle batteriosi vaginali...

Multi-Gyn®

LA soluzione rapida ed efficace

Contiene l'estratto 2QR a base d'Aloe Barbadensis Miller



AZIONE DUOPACK

All'acquisto di un Multi-Gyn Actigel, riceverete **gratuitamente** un flacone di Multi-Gyn FemiWash per un valore di CHF 14.80*

* valevole fino ad esaurimento dello stock "duopack"

Problemi vaginali: alt ai tabù!

Fastidio nella zona vaginale, secchezza, infezioni vaginali, ... sono dei temi di cui spesso si evita di discutere. Parecchie donne ne soffrono, ma non osano parlarne. Restano senza agire e aspettano che il problema passi. Una semplice discussione con donne che pensano di esserne risparmiate, mostra bene come anch'esse ne soffrano, ma considerino questi piccoli disturbi come qualche cosa di normale che non necessita di nessun intervento. Adottando misure semplici ed efficaci si potrebbero evitare o addirittura risolvere la maggior parte di questi problemi.

La vagina...

Osiamo parlarne! Due fenomeni correlati tra loro garantiscono una buona salute vaginale: i lactobacilli e l'acidità vaginale (si parla di pH). I lactobacilli sono dei batteri utili, che creano un ambiente vaginale sano ed equilibrato. Essi generano un'acidità locale che blocca lo sviluppo dei batteri che causano le infezioni. Antibiotici, disinfettanti, profumi, saponi, certi medicinali, lo stress ... sono degli elementi perturbatori dei lactobacilli e del pH.

La vagina è inoltre un organo sensibile che reagisce molto velocemente agli attacchi (allergenizzanti, ...). Le irritazioni locali sono frequenti e sgradevoli. Uno slip mal risciacquato, lo sfregamento di un abito troppo stretto... e i rossori appaiono subito!

Tutte queste cause, quando si ripetono, possono portare a dei problemi ancora più sgradevoli. Inoltre uno squilibrio della flora vaginale può condurre ad una predisposizione all'infezione che si osserva soprattutto subito dopo i rapporti sessuali; l'equilibrio della coppia può allora risentirne.

Prevenzione...

Per evitare tutti questi problemi ecco qualche consiglio semplice e facilmente applicabile:

- Non troppa, né troppo poca igiene intima (per la doccia intima in generale non più di una volta alla settimana).
- Utilizzate solo prodotti senza profumo, né conservanti o saponi (es. lavaggio della vulva sotto la doccia), che hanno il buon pH e che preservano i lactobacilli
- In gabinetto, pulitevi sempre dalla vagina verso l'ano.
- Se avete regolarmente dei problemi dopo i rapporti sessuali (squilibrio della flora vaginale dovuto allo sperma), fate una doccia vaginale dopo i rapporti.
- Per evitare le complicazioni quando è presente un'irritazione, prurito, rossore, perdite inabituale, odori, ... agite immediatamente. Esistono dei prodotti, in particolare un gel, che agiscono velocemente e in prevenzione.

Che prodotti utilizzare?

Oggigiorno i prodotti non mancano, ma malauguratamente soltanto pochi sono veramente adatti ad un utilizzo specifico a livello vaginale. Meglio evitare i prodotti con profumo, conservanti, sostanze allergenizzanti, sapone ed un pH non adattato. Ogni utilizzo richiede un approccio adeguato ed i prodotti devono essere stati sviluppati in questa ottica. I prodotti a base di Aloe Barbadosensis (in particolar modo dell'estratto chiamato 2QR) sono i più interessanti. Non soltanto agiscono molto velocemente e in maniera naturale su tutti i piccoli disturbi vaginali, ma permettono anche di ristabilire il pH e di distruggere i batteri patogeni, stimolando nel contempo i lactobacilli. Sono i soli prodotti il cui utilizzo è riconosciuto tanto in prevenzione quanto in caso di batteriosi vaginali già presenti.

Non aspettate, agite!

Farmacisti SpazioSalute



Associazione consultorio delle donne: la Casa delle Donne



Consultorio delle Donne
CP 69-7645-8

La casa delle Donne è un appartamento protetto per donne e bambini che hanno dovuto abbandonare il loro domicilio per preservare la propria incolumità. In Ticino per ora ne esistono due: una nel sottoceneri e una nel sopraceneri. Si tratta di strutture che offrono un alloggio in situazioni di urgenza temporanei, il periodo massimo di soggiorno è di tre mesi. Per le due case abbiamo a disposizione un totale di circa 15 posti letto per donne e bambini. Nelle case il personale educativo non è sempre presente; vi sono visite giornaliere, colloqui personali e informali, accompagnamento se richiesto per pratiche da svolgere, ma le ospiti si organizzano autonomamente o in gruppo per le pulizie, i pasti...

La struttura non è gratuita: esiste una tariffa di soggiorno di 50.- franchi per gli adulti e 35.- per i bambini, parzialmente sussidiata dalla LAVi (legge aiuto vittime di violenza).

Quando siamo nati, nel 1989, e per diversi anni, insieme con casa Armonia, la nostra struttura costituiva una specie di gruppo pionieristico in difesa delle donne che subivano violenza domestica. Questa violenza era considerata un fatto privato e spesso le donne si vergognavano molto a parlarne. Negli ultimi anni il concetto di violenza domestica si è evoluto fino a mutare radicalmente: questa violenza è oggi un reato punibile per legge e non più tollerato; il concetto di famiglia è mutato, ed è stato allargato ai conviventi, alle coppie omosessuali; la violenza domestica non è più solo un problema di coppia, ma comprende anche i maltrattamenti inflitti dai figli ai genitori, la violenza sugli anziani, quella tra partner dello stesso sesso. Sono state create delle reti di intervento pluridisciplinari delle quali noi siamo parte.

Modalità di intervento

Sia che la donna ci venga segnalata da servizi o enti operanti sul territorio, sia che essa si rivolga direttamente a noi, è previsto un primo colloquio nel quale la persona viene ascoltata, le viene spiegato il funzionamento della casa, viene riempita una scheda di ammissione, poi è accompagnata nell'appartamento. Questo primo incontro ci serve per avere un quadro a caldo di quello che lei sta vivendo: si tratta di una raccolta di fatti, impressioni, emozioni, della quale prendiamo atto, in modo da avere una prima impressione delle priorità immediate; ascoltare eventuali campanelli di allarme che suonano dentro di noi, focalizzare eventuali domande da porre in seguito, porre le basi per un vicendevole rapporto di fiducia. Se ha con sé dei figli, questa attenzione si allarga anche ai loro bisogni immediati. I primi giorni del soggiorno sono dedicati, oltre al consolidamento del rapporto di fiducia, a fare un quadro della situazione e a concordare con lei i passi da intraprendere nell'immediato futuro. Questo periodo ci serve anche per osservare come si è inserita nella struttura, i rapporti con i figli, con le altre ospiti e a permetterle, a volte in modo molto informale davanti a un caffè, di

prendere coscienza delle sue ansie, delle sue paure e della rabbia che può provare. Lavorando in rete con altre istituzioni, enti e servizi, possiamo in ogni momento attivare gli aiuti necessari in modo da poter rispondere nel miglior modo possibile ai bisogni del nucleo familiare ospitato.

Protagonisti

Spesso ci viene chiesto di definire chi siano le vittime e i colpevoli della violenza domestica. In genere rispondiamo che si tratta di persone come le altre, che vivono in una relazione malata nella quale una di loro si sente in diritto di soggiogare l'altra con la violenza per averne l'assoluto controllo. Socialmente appartengono a tutti gli strati sociali, possono essere svizzere o straniere, di ogni etnia o religione e di qualsiasi età. Spesso i ceti più alti chiedono consiglio e aiuto, ma usano le proprie risorse sul territorio per tutelarsi senza chiedere ospitalità alla Casa delle donne. Può dunque capitare che le ospiti della struttura risultino maggiormente appartenere ai ceti più bassi o alla popolazione straniera, ma questo non perché il problema sia maggiormente o esclusivamente loro, bensì perché hanno meno risorse personali.

Tipi di violenza domestica

Sussiste violenza domestica quando delle persone commettono atti di violenza fisica, psichica o sessuale, o minacciano di ricorrervi, nell'ambito di un rapporto familiare o di coppia, sia esso esistente o sciolto.

Vi sono diversi tipi di violenza che possono presentarsi isolati o in modo congiunto:

Violenza psichica comprende le minacce gravi, la coazione, la privazione della libertà ...

Violenza fisica che comprende azioni quali percuotere, spingere, scuotere, mordere, strangolare, legare, colpire con oggetti, nonché aggredire fisicamente a volte con esito letale.

Violenza economica comprende il divieto o la costrizione di lavorare, il sequestro del salario, il poter disporre di soldi solo se il partner lo permette.

associazioni

Violenza sessuale comprende tutti gli atti sessuali imposti con la forza, dalla coazione fino alla violenza carnale, alla prostituzione coatta.

Ciclo della violenza

La violenza fisica nell'ambito di una relazione ha generalmente un andamento ciclico e ogni ciclo consiste di diverse fasi.

Nella **prima fase** si verifica nel rapporto un progressivo aumento della tensione. Tipicamente si verificano critiche, osservazioni sprezzanti, insulti e minacce. La persona violenta comunica insoddisfazione, ma è relativamente controllata. Di solito la vittima cerca di compiacerla, nella speranza di calmarla. È convinta che se si comporta nel modo giusto potrà controllarne l'ostilità ed evitare di irritarla ulteriormente. Questa tattica può avere successo per un certo periodo, col risultato paradossale e sfortunato che la vittima arrivi a ritenersi responsabile dell'umore e del comportamento della persona violenta. Man mano che la tensione aumenta il controllo del partner da parte della vittima diviene più tenue e difficile da mantenere. Se essa si ritrae e si chiude in se stessa, quando la tensione è alta, questo può provocare un aumento dell'aggressività.

Nella **seconda fase** del ciclo, il carico di tensione accumulato si scarica provocando le percosse.

La **terza fase** è caratterizzata da una manifestazione di evidente rimorso da parte della persona violenta che promette, in cuor suo sincero, che quanto accaduto non si ripeterà più. La vittima spesso si illude che questo sia un nuovo inizio e si convince di dover restare nel rapporto per farlo funzionare.

Quando il ciclo si ripete, la violenza tende ad essere più grave e la fase delle scuse sempre più breve (spirale della violenza). La persona violenta assume un dominio sempre maggiore sulla vittima e investe sempre meno energie per averne il perdono. La vittima perde l'autostima e abbandona il controllo sul proprio destino e su quello dei propri figli. In tale stato di demoralizzazione la vittima tipica-

mente trova difficile uscire dalla relazione violenta anche se ha i mezzi e l'opportunità per farlo.

Quando una donna arriva a casa perché vittima di violenza domestica, le sue chances di trovare una soluzione per quanto le sta capitando, dipendono da molteplici fattori: da quanto subisce la violenza, se l'ha incontrata solo col compagno, o se l'aveva già vissuta o subito da piccola; se è stata amata o se ha sempre subito quelli che lei ha vissuto come rifiuti; se ha ancora risorse personali o se si trova completamente isolata, quanta autostima nutre ancora verso se stessa, l'età, i figli, se ha un'attività lavorativa o se ha perso i contatti col mondo del lavoro... Conta anche molto se per lei è il momento giusto, la pressione che può subire dai propri parenti e da quelli di lui. Importanti sono anche i primi contatti con gli addetti al lavoro che dovrebbero aiutarla, se ha l'impressione di non essere ascoltata, capita, creduta, può anche aver voglia di rinunciare. Anche l'impatto con noi, con la struttura e con le altre ospiti ha la sua importanza. È in un momento di grande fragilità dove spesso le difficoltà sembrano insormontabili. Se i figli piangono e vogliono la loro casa o il loro padre, la situazione sembra più difficile. Spesso la donna deve fare i conti con la propria ambivalenza: una parte di lei vuole rompere il legame con la persona violenta, ma ha paura del futuro e delle proprie (vere o presunte) incapacità; contemporaneamente prova rabbia e pena verso il compagno marito: rabbia per ciò che ha dovuto subire e per ciò che non ha avuto, pena perché percepisce la fragilità relazionale del partner nascosta dietro la violenza. Ha spesso disgusto anche verso se stessa perché è stata così tollerante da non reagire prima, si dice "stupida", ma poi nel rimuginare costantemente sul passato arrivano a galla anche i ricordi piacevoli, i momenti vissuti come belli, e questo aumenta il senso di perdita, e alimenta il dubbio, sempre presente, di essere stata lei a non saper impostare la relazione su altre basi.

Per la sicurezza delle ospiti l'indirizzo della casa è segreto e non può essere comunicato.

Contro l'insonnia senza farmaci

Una VERA alternativa!



Swiss Patent



Il metodo che rieduca al sonno

Con la testa fra le nuvole

Utilizzate il tagliando
per ottenere più
informazioni su
EQUAZEN IQ.

EQUAZEN IQ™

Integratore alimentare a base di acidi grassi omega-3 EPA e DHA. Il DHA ha un ruolo importante nello sviluppo e nel funzionamento del cervello.



EQUAZEN IQ è esclusivamente disponibile nelle farmacie e nelle drogherie.



www.equazen.ch

 Vifor Pharma

Nome / Cognome _____
Indirizzo _____
CAP / Località _____

Inviare il tagliando in una busta affrancata all'indirizzo
Vifor SA, EQUAZEN IQ, Rte de Moncor 10, 1752 Villars-sur-Glâne

Desidero ricevere regolarmente informazioni su EQUAZEN IQ.

Fitoterapia al femminile

Agnocasto (*Vitex agnus castus*)

I suoi frutti alleviano i dolori premestruali (sindrome premestruale) e trova quindi impiego in caso di disturbi che compaiono fino a due settimane prima dell'inizio della mestruazione e terminano con la comparsa del flusso. La sindrome premestruale, caratterizzata da un complesso di sintomi fisici e psicologici tali da interferire con le normali attività quotidiane, vede l'apparizione di cefalea, problemi cutanei, lieve tensione mammaria, dolori addominali, labilità emotiva, irritabilità, tensione nervosa, alterazioni dello stato d'animo, stanchezza e disturbi del sonno.

Viene utilizzato anche come coadiuvante per disturbi, quali le vampate, legati alla menopausa.

A mo' di curiosità il suo nome indica che si tratta di una pianta con una presunta azione di sedazione degli stimoli sessuali nell'uomo.



Agnocasto (*Vitex agnus castus*)



Lampone (*Rubus idaeus*)

Lampone (*Rubus idaeus*)

Le foglie in infuso vengono utilizzate per preparare il travaglio del parto, grazie alla loro azione fortificante del muscolo liscio dell'utero, accrescerebbero l'ampiezza delle contrazioni aiutando così l'espulsione del bambino. Da non usare prima delle 10 ultime settimane di gravidanza.

Erbe che favoriscono l'allattamento, stimolando la secrezione del latte materno e che rientrano quindi nella composizione delle tisane utili al riguardo: i frutti di anice, di cumino e di finocchio, i semi di fieno greco, le foglie di melissa, di verbena e di ortica.

Cimicifuga (*Actea racemosa*, *Cimicifuga racemosa*)

Il suo rizoma, antico rimedio degli indiani del Canada, si usa nei disturbi della menopausa: vampate di calore, sudorazioni improvvise, disturbi del sonno, nervosismo e stati d'umore depressivo ed irritabile.

È inoltre indicata per i disturbi neurovegetativi premestruali ed in caso di dismenorrea (mestruazione difficile e dolorosa)



Cimicifuga (*Actea racemosa*, *Cimicifuga racemosa*)

Farmacisti *SpazioSalute*

Contro i disturbi della prostata in modo naturale

Una minzione frequente, un flusso urinario debole, la sensazione di un ristagno dell'urina nella vescica – disturbi che colpiscono quasi la metà degli uomini sopra i 40 anni. Solitamente questi disturbi fastidiosi sono causati da un ingrossamento benigno della prostata.

Climaterio degli uomini

Così come nelle donne nella menopausa, anche gli uomini avvertono i cambiamenti ormonali del proprio corpo. A partire dai 40 anni, la prostata s'ingrossa. Questa ghiandola ha originariamente le dimensioni di una castagna, ma col tempo può raggiungere le dimensioni di un'arancia. A causa della sua posizione, situata direttamente sotto la vescica, l'ingrossamento della prostata può provocare disturbi alla normale funzione urinaria. L'organo ingrossato ostruisce l'uretra ostacolando il flusso urinario.

Sintomi fastidiosi

Mentre l'uomo avverte il bisogno di urinare frequentemente, la minzione stessa diventa sempre più difficoltosa – riduzione della pressione del flusso urinario e gocciolamento post-minzionale ne rappresentano i disturbi tipici. Comprensibile che l'uomo non ne parli volentieri - l'orgoglio personale e la virilità ne sono colpiti. Invece l'ingrossamento della prostata è un fenomeno naturale e i disturbi che ne conseguono possono essere trattati con un rimedio naturale molto efficace.

La fitoterapia può aiutare contro i disturbi alla prostata

Uno dei rimedi naturali più conosciuto ed efficace per il lenimento dei disturbi dovuti all'inizio d'ingrossamento della prostata è il frutto della palma nana americana (lat. Sabal serrulata). L'ottima efficacia - mitiga i sintomi della malattia e impedisce il progredire dell'ingrossamento - è stata dimostrata in studi clinici controllati. Estratto di palma Sabal per il trattamento dei disturbi alla prostata è ottenibile come fitofarmaco e poiché la dose è di una sola capsula giornaliera, l'assunzione può avvenire con la dovuta discrezione.

Anche l'alimentazione è importante

Per sostenere ulteriormente la buona salute della prostata, bisognerebbe rinunciare a spezie piccanti, ridurre il consumo alcolico e di bevande contenenti caffeina. Un'alimentazione ricca di fibre, vitamine e minerali è da favorire.

Fate il test!

Nella guida "Il modo più semplice di intervenire" di A.Vogel, si trova un questionario per valutare esattamente i problemi della prostata. Richieda i consigli di A.Vogel presso la sua farmacia.

Farmacisti SpazioSalute



La migliore
protezione
UVB-UVA



NUOVO
Molto
resistente
all'acqua



EAU THERMALE
Avene



Stazione Termale di Avene



DG
DOETSCH GREYER AG

OMEGA-life®

Vitalità per corpo e spirito

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
OMEGA-Life
60 caps
a fr. **38.-**
invece di **44.90**
valido fino al 31.08.2009



Disponibile in farmacia.

- Fabbisogno giornaliero di *EPA/**DHA (500 mg) – solo una capsula al giorno
- EPA/DHA influiscono sulla regolazione del livello di grassi nel sangue
- Qualità e purezza

* EPA: acido eicosapentaenoico, ** DHA: acido docosaesaenoico

Evitare malattie genetiche alla nascita

Anche in Svizzera sempre più coppie faticano a concepire. È un fenomeno internazionale, legato da un lato all'età sempre più avanzata della prima gravidanza (ormai circa 30 anni), dall'altro a fattori ancora sconosciuti. Oggi circa il 15% delle coppie non riesce ad avere figli, malgrado lo desideri.

La medicina è venuta in aiuto di queste coppie sviluppando metodi sempre più raffinati di procreazione "artificiale": questo sviluppo ha sollevato numerosi quesiti etici negli anni '90, ai quali il Parlamento federale ha dato una risposta dieci anni or sono, applicando l'articolo 119 della Costituzione e varando la legge federale sulla medicina della procreazione, in vigore dal 1 gennaio 2001.

Le coppie a rischio di avere un figlio affetto da una malattia genetica desiderano spesso far esaminare gli embrioni creati con la fecondazione in vitro per escludere la presenza di determinate anomalie dei cromosomi o mutazioni dei geni, nel qual caso preferiscono rinunciare al trasferimento dell'embrione nell'utero. In molti Paesi del mondo queste coppie hanno già oggi la possibilità di effettuare tali esami genetici (Belgio, Francia). In Svizzera invece la diagnosi preimpianto, di regola eseguita 3 giorni dopo la fecondazione in provetta, è vietata (art. 5 cpv. 3), mentre è permessa la diagnosi prenatale (amniocentesi, esame dei villi coriali) nei primi mesi di gravidanza. La diagnosi preimpianto consiste nel prelievo di una delle 6-10 cellule che compongono l'embrione di tre giorni e nel suo esame genetico.

Numerosi atti parlamentari hanno perciò indotto il Consiglio federale, alla fine del 2005, a presentare una modifica di legge, che consenta la diagnosi preimpianto e ne definisca le condizioni quadro. I lavori legislativi sono stati avviati nel febbraio 2007 e il 18 febbraio 2009 il Consiglio federale ha posto in consultazione il progetto di modifica della legge, volto ad autorizzare e regolare la diagnosi preimpianto. La procedura di consultazione si conclude il 18 maggio 2009.

La proposta del Consiglio federale pone limiti severi all'applicazione della diagnosi preimpianto. Questa potrebbe essere effettuata soltanto se non è possibile evitare in altro modo

il pericolo che la predisposizione genetica per una malattia, riscontrata presso i genitori, possa essere trasmessa ai figli. Deve poi trattarsi di una malattia grave, che si presenta con grande probabilità prima del cinquantesimo anno d'età e per la quale non esiste una terapia efficace. Tutte le altre applicazioni della diagnosi preimpianto – secondo questo progetto di modifica – rimarrebbero vietate, come per esempio lo screening, cioè l'esame preventivo di routine volto a evitare anomalie genetiche spontanee e non ereditarie (p. es. Trisomia 21). Vietati resterebbero anche i test genetici finalizzati ad aumentare le probabilità di successo del trattamento contro l'infertilità, così come l'impiego della diagnosi preimpianto per scegliere un embrione con un determinato tipo di tessuto, per una successiva donazione di tessuti od organi allo scopo di salvare un fratello o a una sorella malati. In generale sarebbero dunque proibite tutte le applicazioni della diagnosi preimpianto che non sono legate a una malattia genetica.

Anche la Commissione nazionale d'etica si è espressa contro l'attuale divieto, giudicato inadeguato. Resta però divisa sulla possibilità, per i genitori, di concepire un baby-speranza, un figlio cioè che grazie alle sue particolarità genetiche HLA permetterebbe di donare organi sani a fratelli o sorelle nati malati.

La modifica posta in consultazione dal Consiglio federale in teoria apre la porta alla diagnosi preimpianto, ma in pratica pone condizioni tanto restrittive che viene da chiedersi se non sia un esercizio alibi. Il testo presentato prevede procedure tortuose, è burocratico e dunque globalmente insoddisfacente. Vien da chiedersi se non sarebbe meglio rispedirlo al mittente, invitandolo a rifare l'esercizio. Mantiene per esempio il limite di tre embrioni che possono essere concepiti per ciclo, mentre l'esperienza internazionale evidenzia chiaramente la necessità di disporre di almeno una decina di embrioni per ottenere i risultati desiderati. Anche la condizione secondo cui la malattia grave che giustificerebbe l'autorizzazione della diagnosi preimpianto debba "manifestarsi prima dell'età di 50 anni" appare una scelta arbitraria, dettata da un orienta-

Ignazio Cassis, medico e Consigliere federale



Proteggiti dal sole ... usa Daylong. Protezione e idratazione di lunga durata.

Daylong

Kids 200ml
SPF 25 200ml

20%

valido fino al 31.08.2009



Affidati a Daylong ultra SPF* 25. Questa lozione liposomale, grazie al suo filtro fotostabile ad ampio spettro, protegge efficacemente dai danni dei raggi UVA e UVB. Al sole, d'estate o d'inverno: Daylong è resistente all'acqua, ottimamente tollerato (non contiene profumo) e si assorbe rapidamente, senza ungeri. E durante le ore notturne l'azione rinfrescante di Daylong Night Repair con l'enzima dell'endonucleasi, in grado di riparare in DNA, restituisce alla tua pelle morbidezza e delicatezza.

*Sun Protection Factor (SPF = Fattore di protezione solare). Dati sulla base della severa normativa europea.

Per la linea completa dei prodotti Daylong, visita il sito www.daylong.com

Richiedi la
Sua cartolina
per il
cliente!



In vendita nelle farmacie e drogherie.

Partner della  Lega svizzera contro il cancro

spirig

0405

Novità



Nuovi prodotti per
lo svezzamento Adapta

Pappe e vasetti per la preparazione
personalizzata dei pasti del bebè.

www.adapta-baby.ch/pur

Adapta®
Pur

«100% naturale –
così piace al mio Basil.»

Muriel Schaad,
esperta di bebè da 11 mesi



Acquistando 2 prodotti Adapta PUR
riceverete in omaggio questo bel bavaglino
Adapta PUR. Fino a esaurimento scorte.



Adapta. Consigliato dalle maggiori esperte di bebè.

mento paternalista nei confronti del cittadino, cui non si vuol riconoscere la libertà di decidere autonomamente. Inoltre è mantenuto il divieto per i baby-speranza.

È davvero necessario un controllo così stretto per evitare derive ed abusi di qualche coppia irresponsabile? Mi parrebbe che un po' più di buon senso e di fiducia nei cittadini sarebbe indicato. Inoltre vi è una contraddizione palese: in gravidanza è permesso alla gestante di eseguire test genetici prenatali, per verificare che il feto non abbia anomalie e, in tal caso, interrompere la gravidanza. Se tali esami sono già possibili sull'embrione prima della gravidanza, perché mai posticiparli?

È vero che una modifica di legge è una questione politica. Sul soggetto il Parlamento è diviso da questioni morali. Da un lato vi è chi sostiene il rispetto puro e duro dell'evoluzione naturale, dall'altro chi asserisce che l'obiettivo

di ottenere un "figlio migliore" sia comunque prioritario (talvolta esagerando). Torneremo dunque a parlare di eugenismo? Forse, ma non bisogna dimenticare che la medicina da sempre ha lo scopo di prevenire o lottare contro i rischi che la Natura ci fa correre. Questo presunto "eugenismo" personale o familiare è in realtà voluto dalla società e dai genitori – o genitori potenziali – che consultano il medico. C'è davvero una bella differenza tra quest'attività medica e l'eugenismo totalitario che voleva trasformare un'intera società, selezionando soprattutto caratteristiche fisiche.

Il progetto in consultazione vuole rispondere a una richiesta legittima, ma de facto poco cambia la situazione di divieto attuale. Sono persuaso che ci voglia maggior audacia: la credibilità politica si gioca anche sul coraggio di modificare le leggi come la popolazione vuole.

Dr. Med. Ignazio Cassis



HARTMANN

DermaPlast®
AQUA

What a feeling – DermaPlast® AQUA

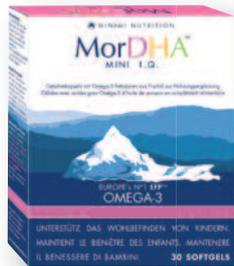
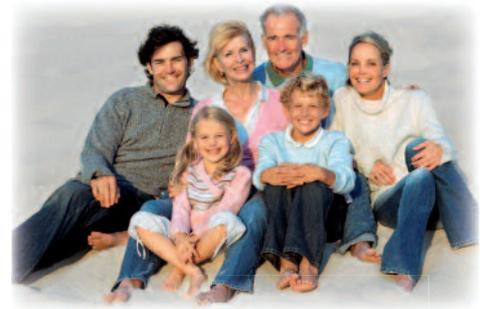
**Primo soccorso?
DermaPlast®!**



Acidi grassi Omega-3 altamente concentrati
Integratori alimentari



per tutta la famiglia



Per tutte le età la composizione adeguata

www.minami-nutrition.ch

Interdelta SA, 1762 Givisiez



ENVIRONMENTALLY
FRIENDLY PURIFIED
EUROPEAN NUMBER ONE

Il processo ecologico EFP® viene eseguito a basse temperature (max. 35 à 50°C) e senza l'uso di solventi chimici. Nel corso del processo vengono estratti metalli pesanti, pesticidi e diossina, e si ottiene un olio di pesce puro, d'alta qualità.

Acidi grassi Omega-3 un prezioso contributo per la salute

Gli acidi grassi Omega-3 sono sostanze nutritive indispensabili. Sostengono la funzionalità del corpo umano e contribuiscono al normale sviluppo e ad una crescita sana dell'organismo. Sono elementi fondamentali delle nostre cellule e ne garantiscono la funzionalità.

EPA/DHA* contribuiscono anche alla regolazione di grassi nel sangue e, in particolare nei bambini e nei giovani, allo sviluppo delle cellule cerebrali e visive.

Oggi è risaputo che il corpo da solo non è in grado di creare sufficienti quantità di EPA e DHA e quindi ha bisogno di un ulteriore apporto tramite l'alimentazione. I due acidi grassi si trovano in sufficienti quantità solamente in alcuni pesci di mare ricchi di grassi (sgombro, sardine, aringhe, tonno, salmone).

Dose giornaliera consigliata per gli acidi grassi Omega-3: 1700 mg

Dose giornaliera consigliata per EPA/DHA: 500 mg

È altrettanto risaputo che questo fabbisogno giornaliero di acidi grassi Omega-3 viene difficilmente o raramente raggiunto tramite la consueta alimentazione. L'apporto semplice ed efficace di tali sostanze è garantito attraverso l'assunzione di capsule d'olio di pesce.

Le capsule di olio di pesce Minami Nutrition contengono acidi grassi Omega-3 altamente concentrati e forniscono un prezioso contributo per la salute.

La qualità di Minami Nutrition :

- è sufficiente 1 capsula al giorno.
- assortimento per adulti, adolescenti et bambini.
- il processo EFP®, unico nel suo genere e senza l'uso di solventi chimici.
- non vengono utilizzati acidi grassi saturi come "agenti di riempimento".
- nel corso del processo EFP® vengono estratti metalli pesanti, pesticidi e diossina

Sport in gravidanza

Per molte donne l'inizio della gravidanza segna l'addio alle attività fisiche svolte in precedenza, magari con regolarità ed impegno. Tuttavia, se è vero che lo stato di attesa impone di adottare alcune precauzioni, non è assolutamente detto che si debba rinunciare completamente a tenersi in forma attraverso le attività ginniche.

La regola fondamentale per tutte le donne in gravidanza è l'uso del buon senso. Una donna abituata a fare sport può quindi tranquillamente continuare anche durante la gestazione, anche se in misura ridotta. Fanno eccezione:

- situazioni precedenti di parto prematuro;
- stati di sofferenza fetale;
- tutte le condizioni che impongono il riposo a letto;

Diverso è il discorso riguardo alle donne che hanno sempre condotto una vita sedentaria, infatti, è sconsigliabile, durante una gravidanza, intraprendere da zero qualsiasi attività sportiva.

Praticare regolarmente ginnastica in gravidanza aiuta a mantenere il peso, migliorare la postura e sopportare meglio le sollecitazioni cui è sottoposta la colonna vertebrale col procedere della gestazione. Inoltre i benefici a livello dell'apparato respiratorio e cardiocircolatorio saranno senz'altro apprezzati anche dal feto che risentirà positivamente dell'adeguata circolazione di ossigeno nel sangue.

In gravidanza il corpo si modifica, i muscoli si preparano alla nuova postura, le articolazioni e i legamenti si adattano di conseguenza al nuovo assetto corporeo. In questo momento è fondamentale esercitarsi per affrontare al meglio il travaglio.

La ginnastica più adatta per non sovraccaricare un corpo già messo alla prova dalla fatica è quella definita "passiva".

Lo stretching rientra in questa categoria. La gravidanza grazie alla liberazione di particolari ormoni determina un aumento del rilassamento legamentoso delle articolazioni. In questo modo tramite lo stretching, l'allungamento favorisce la salute del corpo migliorando la circolazione sanguigna, la pressione del san-

gue, prevenendo i fastidiosi crampi che tanto assillano la donna in gravidanza, il mal di schiena e le posture scorrette.

Anche **il nuoto** è uno sport molto indicato, sia perché si tratta di un'attività aerobica, sia perché comporta una diminuzione del carico sulla colonna vertebrale.

Gli sport consentiti quindi sono solo alcuni (nuoto, ciclismo, golf, marcia, corsa), contraddistinti da uno sforzo prettamente aerobico, e devono, in ogni caso, essere praticati rispettando alcuni accorgimenti:

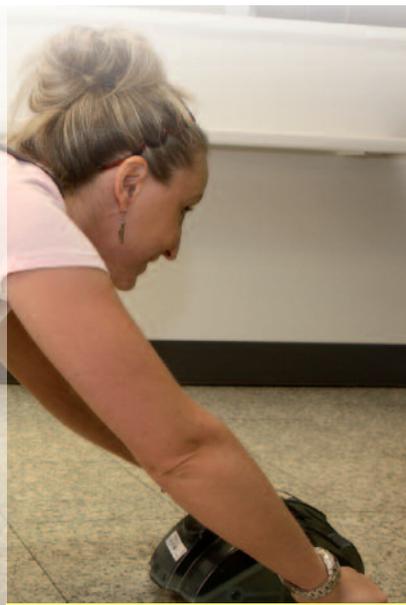
- **non superare mai il 60-65% della frequenza cardiaca massima;**
- **lo sforzo deve essere tale da non indurre mai uno stato di sfinimento o di "fiatone";**
- **evitare esercizi prolungati in ambiente caldo e umido;**
- **svolgere l'attività lentamente, intervallandola con momenti di riposo;**
- **non raggiungere mai un'intensità che possa provocare un aumento della temperatura corporea o che non permetta un recupero completo entro quindici minuti dal termine dell'attività;**
- **sottoporsi ad un prolungato riscaldamento e a un defaticamento progressivo.**

Ciclette e ciclismo vanno intervallati con momenti di recupero, con sedute di lavoro effettivo di massimo venti minuti totali e comunque sempre sottoritmo; la corsa è consentita solo a chi era già praticante e decisamente in maniera molto blanda.

Le donne in gravidanza possono anche ottenere buoni benefici a livello fisico e respiratorio con la pratica dello yoga, tecnica che fortifica non solo la forma fisica ma anche quella mentale.

Sono assolutamente proibiti: tutti gli sport anaerobici, gli sport violenti, l'attività agonistica in generale, i tuffi e le immersioni, tutti gli sport che possono arrecare traumi, gli sforzi in alta quota e tutte le attività che comportano un prolungato carico sulla punta dei piedi (tipo la danza).

Farmacisti SpazioSalute



spazio promo

Le nostre promozioni

Presso le Farmacie SPAZIOSAUTE
pantogar
20%
di sconto
valido fino al 31.08.2009



a pag. 2

Presso le Farmacie SPAZIOSAUTE
20%
su DUOPACK
spray + crema
30gr.
valido fino al 31.08.2009



a pag. 4

Presso le Farmacie SPAZIOSAUTE
PIZ BUIN
1 DAY LONG IP 30/15
28.90
invece di 38.-
valido fino al 31.08.2009



a pag. 6

Presso le Farmacie SPAZIOSAUTE
desinfect
15%
di sconto
valido fino al 31.08.2009



a pag. 14

Presso le Farmacie SPAZIOSAUTE
Pic CS 410
a fr. 99.-
invece di 139.-
valido fino al 31.08.2009



a pag. 16



a pag. 16

Presso le Farmacie SPAZIOSAUTE
Pic CS 510
a fr. 69.-
invece di 99.-
valido fino al 31.08.2009

Presso le Farmacie SPAZIOSAUTE
Vita-Merfen
Gel cicatrizzante
20%
di sconto
valido fino al 31.08.2009



a pag. 18



a pag. 24

Presso le Farmacie SPAZIOSAUTE
**DUOPACK
Multi-Gyn**
Fr. 14.80
valido fino al 31.08.2009



a pag. 32

Presso le Farmacie SPAZIOSAUTE
OMEGA-Life
60 caps
a fr. 38.-
invece di 44.90
valido fino al 31.08.2009

Presso le Farmacie SPAZIOSAUTE
Daylong
Kids 200ml
SPF 25 200ml
20%
di sconto
valido fino al 31.08.2009



a pag. 34



Presso le Farmacie SPAZIOSAUTE
Fenistil gel
20%
di sconto
valido fino al 31.08.2009



a pag. 40



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



'Ma dov'è finito
il mio prurito?'



Fenistil Gel calma le irritazioni della pelle in pochi minuti. Il tuo bambino finirà per chiedersi dove si è andato a nascondere il suo prurito. Fenistil Gel non può mancare nel tuo armadietto dei medicinali, per curare lievi **allergie cutanee**, **bruciate** causate dal sole, **lievi ustioni** e **punture d'insetti**.

Fenistil[®]



Leggere p.f. il foglietto illustrativo.

NOVARTIS

Novartis Consumer Health Suisse SA