



farmacie

SPAZIO **SALUTE**

attualità e benessere

La rivista delle 20 farmacie SpazioSalute al vostro servizio



Marzo 2010

Caduta dei capelli? Priorin® N

Il segreto
per capelli
forti.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

www.priorin.ch
Leggere il foglietto illustrativo.

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore, secondo la Medicina Tradizionale Tailandese il corpo fisico è composto di quattro elementi vitali: la Terra, che rappresenta organi e parti del corpo, l'Acqua, costituita da liquidi e sostanze prodotti dal corpo, il Vento, che fornisce energia per il movimento e la circolazione in tutte le attività e funzioni vitali e il Fuoco, che regola calore, temperatura ed energia vitale. L'unione equilibrata di questi quattro elementi fondamentali della vita è la chiave per mantenere la buona salute. Ognuno di questi 4 elementi sarà il protagonista di un'edizione della Rivista Spazio Salute 2010, caratterizzata quest'anno dalla nuova introduzione di una rubrica didattica di anatomia e fisiologia di facile consultazione. In marzo occupandoci del Vento, tra le sue componenti, abbiamo scelto di trattare temi riguardanti in particolare il sistema respiratorio e l'aria. Approfondiamo dunque l'argomento, tenendo presente che, come la saggezza orientale ci insegna, l'obiettivo principale deve essere quello di mantenere sane le nostre funzioni polmonari in un ambiente, un'aria ed un'atmosfera puliti.

Buona lettura

I farmacisti SPAZIOSALUTE

e-mail: spaziosalute@ticino.com
sito internet: www.farmaciespaziosalute.ch

Malattia da decompressione 5
o MDD salute



Apparato respiratorio 9
spazio anatomia



Mucoviscidosi 13
salute



Broncopneumopatia cronica ostruttiva 17
salute



Farmacie SPAZIOSALUTE 22



Offerte convenienza 23
spazio agenda



Farmacie nuove affiliate 25



Kovive 26
associazioni



Russare 31
salute



I lieviti spazio verde



Aria condizionata 39
salute



Percezione del freddo 41
salute e sport



Le nostre promozioni 42
spazio promo



Marzo 2010

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



NUOVO

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

Compeed

Azione
fr. 19.90

valido fino al 31.05.2010



Consulenza telefonica Compeed®: 0848 84 84 84



Herpes labiale? Ora il trattamento continua anche tutta la notte!

Compeed® Herpes Patch NOTTE

- Favorisce la guarigione della lesione durante il sonno
- Aderisce alla pelle tutta la notte senza staccarsi
- Contiene Tanacetum PFET™ dalle proprietà lenitive
- Clinicamente testato

Compeed®

Niente può fermarti.

Malattia da decompressione o MDD

La malattia da decompressione o MDD è provocata dalle bolle che si formano e aumentano, durante un'immersione e dopo la risalita in superficie, a causa dell'eccessivo assorbimento di azoto o altro gas inerte dei tessuti. Le bolle possono avere effetti meccanici o biochimici. Gli effetti meccanici comprendono distorsione o asportazione di tessuto e la riduzione, o interruzione completa, del flusso sanguigno. Gli effetti biochimici includono l'attivazione di meccanismi infiammatori e la coagulazione, con perdita di fluidi dal sistema circolatorio.

Vi sono inoltre altri fattori non correlati alla pressione che possono facilitare la comparsa della malattia da decompressione e sono:

Tessuti grassi

Il grasso è un tessuto lento, che trattiene una grande quantità di azoto disciolto. Un alto livello di grasso nel corpo aumenta la quantità di azoto trattenuto dopo l'immersione.

L'età

I sistemi circolatorio e respiratorio operano un po' meno efficacemente in una persona più anziana e ciò interferisce con lo scambio di gas.

L'alcool

L'alcool consumato prima e dopo l'immersione altera la fisiologia a favore dell'MDD.

L'anidride carbonica

Una quantità di anidride carbonica causata dalle micro apnee o da una respirazione scorretta si pensa che interferisca col trasporto di gas nel sistema circolatorio, riducendo la sua capacità di trasportare l'eccesso di azoto.

L'attività pesante

L'attività pesante durante l'immersione accelera la circolazione, trasportando l'azoto ai tessuti più rapidamente del normale. Dopo il riposo la circolazione di un subacqueo torna normale e successivamente non c'è accelerazione nell'eliminazione dell'azoto.

I molteplici sintomi della malattia da decompressione ne rendono la diagnosi molto complessa per i medici che non la conoscono bene. Nonostante i sintomi differenti, i tipi di

malattia da decompressione tendono a condividere alcune caratteristiche.

La malattia da decompressione tende ad essere ritardata dopo l'immersione e può richiedere fino a 36 ore per manifestarsi. Circa la metà dei casi si manifesta entro un'ora dopo l'immersione, inoltre la vittima tende a peggiorare con il passare del tempo se si ritarda il trattamento.

I medici raggruppano la malattia da decompressione alle giunture e alla cute viene considerata come appartenente al Tipo I, mentre le altre sono assegnate alla classe del Tipo II. E' possibile che si abbiano contemporaneamente più di un tipo di malattia da decompressione, in funzione di dove nel corpo si formano e si accumulano le bolle.

Malattia da decompressione cutanea

Le bolle che fuoriescono dalla soluzione nei capillari della pelle possono causare la malattia da decompressione cutanea, che può essere caratterizzata da un'eruzione cutanea rossa a macchie, abitualmente sulle spalle e sulla parte superiore del torace. Sebbene la malattia da decompressione cutanea non sia considerata seria di per sé, i medici considerano la sua presenza indicativa di problemi di decompressione e potenzialmente di sintomi più gravi.

Malattia da decompressione alle articolazioni e agli arti

Dolore alle giunture ed agli arti avviene nel 75% di tutti i casi di MDD. La causa del dolore alle articolazioni non è chiara, ma i medici pensano che le bolle che si accumulano intorno ai tendini, ai legamenti ed ai muscoli correlati causino dolore. I sintomi si possono verificare in più di un punto sullo stesso arto, come le spalle e i gomiti; sintomi bi-simmetrici sono inusuali.



formoline

L112



**Lo slancio
verso il vostro
peso.**



Riduce l'assorbimento delle calorie
dai grassi alimentari.

www.formoline.ch

Interdelta SA, 1762 Givisiez

Malattia da decompressione neurologica

Gli effetti sul sistema nervoso producono alcuni dei più seri casi di malattia da decompressione. Dato che il sistema nervoso si estende a tutto il corpo, la malattia da decompressione di questa natura può influenzare il movimento o il senso del tatto e le funzioni di supporto alla vita, come la respirazione ed il battito cardiaco. I medici ritengono che in alcuni casi neurologici, le bolle presenti nel sistema venoso possono bloccare il flusso del sangue, viaggiando in senso inverso al sistema e riducendo il flusso del sangue che proviene dal sistema arterioso. Si considera che questo sia il problema nella maggior parte dei casi di coinvolgimento della spina dorsale. La spina dorsale soffre i sintomi con la maggior frequenza nella malattia da decompressione neurologica, che generalmente causa torpore e paralisi alle estremità più basse e si estende lentamente verso l'alto. In un tempo relativamente breve, le vittime possono trovarsi paralizzate dal collo in giù. Le bolle possono viaggiare anche fino al cervello (MDD cerebrale), causando un colpo apoplettico nel momento in cui bloccano il flusso sanguigno. Questi sintomi possono essere molto simili a quelli causati dall'aeroembolismo e comprendono visione confusa, dolore alla testa, confusione, incoscienza e morte. La sorgente di questi sintomi non è chiara, ma può derivare da bolle che attraverso i polmoni entrano nel sangue arterioso che rifornisce il cervello.

Malattia da decompressione Polmonare

La malattia da decompressione che si manifesta nei capillari polmonari causa i sintomi che più immediatamente minacciano la vita. Fortunatamente è rara.

Le bolle silenziose e le microbolle che raggiungono i polmoni, normalmente si diffondono negli alveoli o, se presenti in grande quantità, possono passare nel sistema arterioso e causare la malattia da decompressione neurologica. Se le bolle si accumulano più in fretta di quanto possono diffondersi o attraversano i capillari polmonari, esse bloccano ed ostacolano il flusso del sangue che si muove attraverso

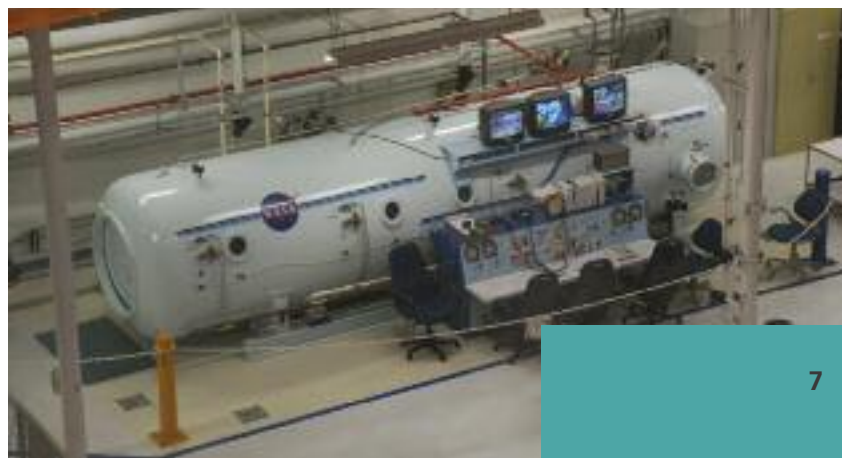
so i polmoni. Con una minor quantità di sangue che si muove attraverso i polmoni, la parte sinistra del cuore riceve meno sangue e le pulsazioni e la pressione sanguigna si abbassano. In mancanza di un trattamento si può avere una completa caduta del sistema circolatorio.

Ammettendo che il sistema circolatorio continui a funzionare, vi sono due possibilità:

- 1 Il sangue può circolare attorno al blocco attraverso capillari liberi finché l'azoto non si diffonde negli alveoli o
- 2 le bolle continuano ad accumularsi più in fretta di quanto sono eliminate, impedendo al sangue di scambiare gas nei polmoni. Questa condizione in definitiva impedisce l'afflusso di una quantità sufficiente di ossigeno ai tessuti e riduce l'eliminazione dell'azoto nel corpo. La malattia da decompressione polmonare crea dolore durante la respirazione ed è comunemente associata con una tosse breve e irritata. Spesso le vittime si sentono " mancare l'aria ", il che ha fatto attribuire alla malattia da decompressione l'appellativo di chokes (soffocamento).

Farmacisti *SpazioSalute*

Segni	Sintomi
Arrossamento cutaneo	Prurito cutaneo
Debolezza	Dolori alle articolazioni
Paralisi	Spossatezza estrema
Perdita di equilibrio	Intorpidimento, formicolio
Variazione della personalità	Malessere generale
Diametro delle pupille diseguale	Impossibilità del controllo degli sfinteri
Disturbi della parola	Mal di testa, nausea e capogiri
Tosse o fiato corto	
Collasso o perdita di conoscenza	



Per non diventare allergici alle allergie.



Per le allergie come raffreddore da fieno, rinite e congiuntivite allergica la soluzione è semplicissima: Cet eco®. Cet eco® è indicato per adulti e bambini a partire dai 6 anni di età. Una confezione di Cet eco® contiene 10 capsule. Buona guarigione!

a Novartis company

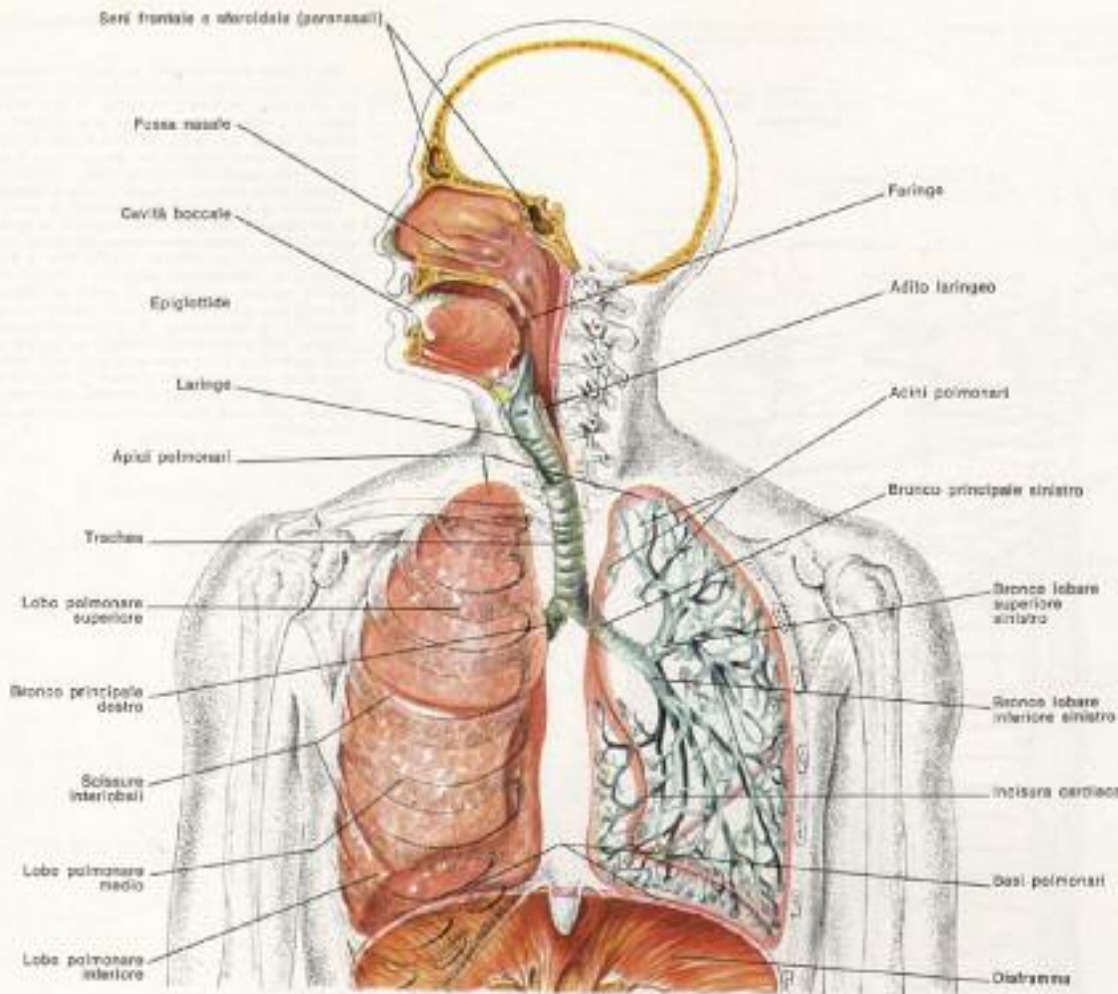
 **SANDOZ**

Una sana decisione

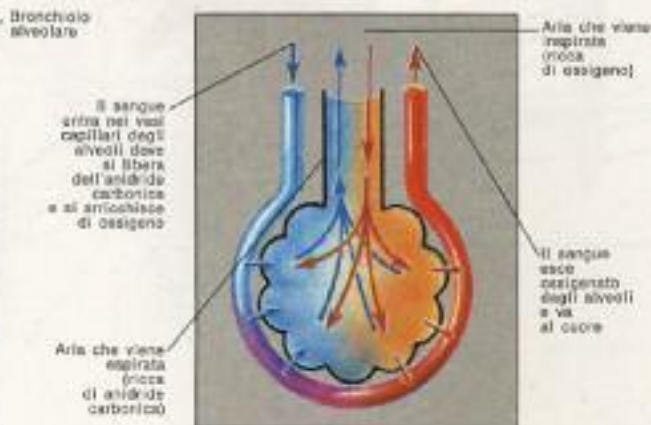
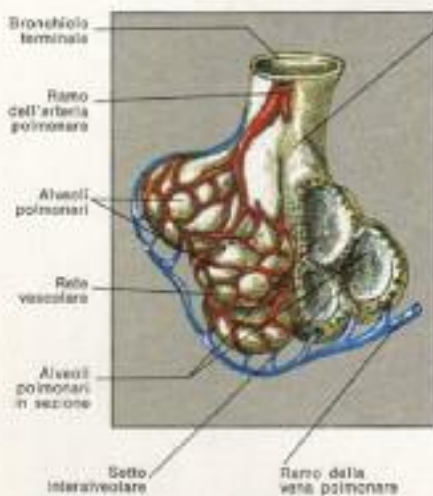
Si prega di leggere il foglietto illustrativo. Sandoz Pharmaceuticals S.A., Hinterbergstrasse 24, 6330 Cham 2, Tel. 041 748 85 85, www.generici.ch

L'apparato respiratorio

Farmacisti SpazioSalute



ACINO POLMONARE



RAPPRESENTAZIONE SCHEMATICA DEGLI SCAMBI GASSOSI RESPIRATORI A LIVELLO DEGLI ALVEOLI POLMONARI

Energia:



Ginsana® Capsule
Confezione da 30 e da 100 capsule
2 capsule al giorno



Ginsana® Tabs
Confezioni da 60 pasticche
4-8 pasticche al giorno



Ginsana® Tonic /senza alcol
Confezione da 250 ml e 2 x 250 ml
1 misurino da 15 ml al giorno



In vendita in farmacia e in drogheria www.ginsana.ch



RoC
MANTIENE LE PROMESSE®

«Ora posso indossare tutto quello che voglio»

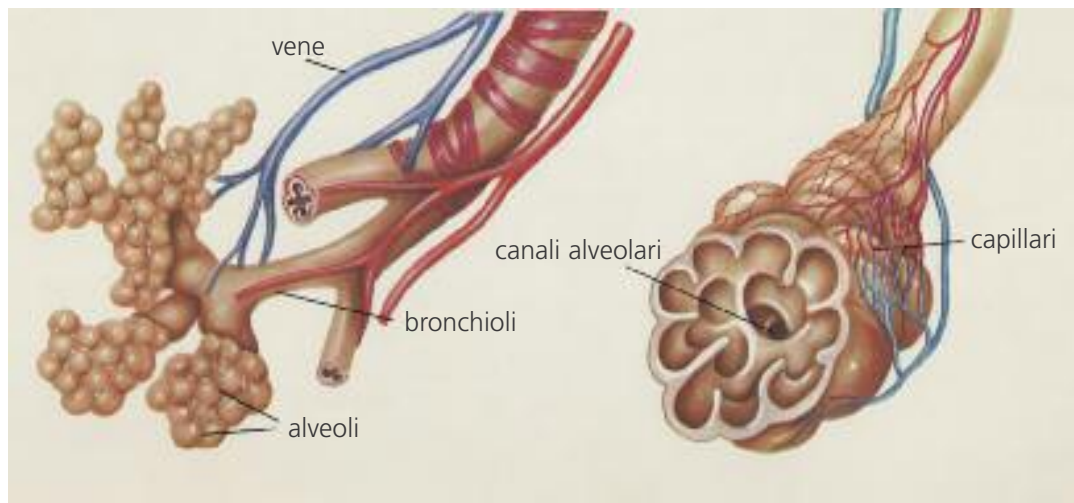
NUOVO

NUOVO RETINOL ANTI-CELLULITE INTENSIVE

Il prodotto per il corpo RoC® con Forskolina, una sostanza di elevata efficacia 50 volte più attiva della caffeina*. Riduce l'aspetto della cellulite con risultati visibili sulle tre principali zone problematiche: PANCIA, FIANCHI E GLUTEI**. L'abito dei vostri sogni a portata di mano!

**RISULTATI MISURABILI
SULLE 3 ZONE.**

* Testi in vitro. ** Studio scientifico su 24 donne per 12 settimane.



Funzioni

- assunzione di ossigeno dall'aria ed espellere anidride carbonica e vapore acqueo dal corpo
- umidificazione
- riscaldamento
- depurazione dell'aria prima che arrivi ai polmoni

Dove si trova

si estende dal naso e la bocca fino ai polmoni contenuti all'interno della gabbia toracica

Struttura

- vie respiratorie: cavità nasali, faringe, laringe, trachea, bronchi, bronchioli
- polmoni: alveoli polmonari

Vie respiratorie

L'aria atmosferica entra nel sistema respiratorio attraverso le cavità nasali e raggiunge la faringe, quindi fluisce nella laringe, un organo dotato di pieghe membranose (le corde vocali), per immettersi nella trachea, un lungo tubo flessibile, irrobustito da anelli di cartilagine per tutta la sua lunghezza e che (dopo circa 25 cm) si divide in due condotti detti bronchi, diretti verso l'interno dei polmoni.

Polmoni

Organi formati da tessuto connettivo elastico, all'interno del quale si ramificano i bronchi, accompagnati dai rispettivi vasi sanguigni arteriosi e venosi. Diminuendo progressivamente il loro diametro i bronchi danno origine a numerosi bronchioli e questi, alla fine del loro percorso, terminano in microscopici pacchettini a fondo cieco, gli alveoli polmonari (in ogni polmone esistono 150 milioni di alveoli). La parete degli alveoli è sottilissima e percorsa da una fittissima rete di capillari sanguigni, dove avviene lo scambio tra gas respiratori e sangue. I polmoni sono rivestiti esternamente da una membrana a doppio strato, la pleura. Lo strato più esterno aderisce alla parete interna della gabbia toracica. Tra i due strati della pleura esiste uno spazio molto sottile, riempito da un liquido che svolge una funzione lubrificante, necessaria durante i movimenti respiratori.

- epitelio cigliato cuboidale (bronchioli) che diventa estremamente appiattito negli alveoli, intorno ai quali è presente una ricca rete di capillari polmonari irrorati dai vasi polmonari (per diffusione, le molecole dell'ossigeno tendono a muoversi da un ambiente in cui sono più concentrate, l'aria contenuta negli alveoli, all'ambiente in cui sono meno concentrate, il sangue)

Stanchezza? Spossatezza?



Passate l'inverno in
piena forma con
Dynamisan® forte!

Leggere il foglietto illustrativo.



Dynamisan® forte migliora:

- ✓ la Vostra efficienza fisica e psichica
- ✓ il Vostro benessere generale
- ✓ la Vostra concentrazione

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

**Dynamisan
forte 20 fiale**
a fr. **35⁹⁰**
invece di **59.-**

valido fino al 31.05.2010

 **NOVARTIS**

Novartis Consumer Health Suisse SA

La pelle del neonato è molto morbida, ma tanto fragile!

È soltanto verso i 2 o 3 anni che la pelle del bambino acquisisce le sue funzioni definitive. Fino a quel momento il bambino è molto più esposto a livello della cute. La pelle dei bambini piccoli è estremamente fine e particolarmente permeabile; i film di protezione (film acido e idrolipidico) sono molto fini e molto sensibili alle aggressioni esterne. È per questo che la pelle avrà più difficoltà a riassorbire le sostanze chimiche che restano in contatto con essa ed in particolare ciò avviene nelle zone delle pieghe cutanee o nelle zone occlusive (es. sotto i pannolini).

Un nuovo prodotto, **Multi-Mam® BabyWash**, è stato sviluppato specialmente per la cura del corpo dei neonati e dei bambini piccoli tenendo conto delle misure di precauzione che bisogna prendere con loro. **Multi-Mam® BabyWash**, dispone del pH (acido) ideale per la pelle dei bambini più piccoli, non contiene sapone, né profumi, né conservanti o sostanze chimiche aggressive ed è quindi un prodotto assolutamente non irritante. Contiene un estratto naturale 2QR (a base di Aloe) che sostiene la flora sana della pelle e neutralizza i germi patogeni senza essere un disinfettante. Vi è inoltre del pantenolo e altri tre umettanti naturali per rendere la pelle ancora più dolce. **Multi-Mam® BabyWash** è ideale anche per il neonato che ha la pelle particolarmente sensibile, anche nei casi in cui gli altri prodotti non sono raccomandati.



Cura del corpo

dei neonati e dei bambini piccoli

La pelle del bébé è così morbida...
...ma talmente fragile!

Multi-Mam BabyWash

Per l'igiene delicata delle pelli sensibili

- Senza sapone, senza profumo né conservanti
- Preserva la flora cutanea
- pH ideale per la pelle dei bambini piccoli



www.multi-mam.ch

Mucoviscidiosi

Mucoviscidiosi: 300 mila portatori sani in Svizzera. L'esperto: "Non si guarisce"

La mucoviscidiosi è il disturbo metabolico congenito più frequente nell'Europa Occidentale. Questa malattia, che in ambito scientifico è chiamata fibrosi cistica, è causata da un difetto del genoma trasmesso da genitori portatori sani, e molto spesso inconsapevoli d'esserlo, ai figli. In Svizzera si stima che il numero di persone portatrici ignare di questa mutazione ereditaria ammontino a circa 300'000 unità. Mille persone soffrono della malattia vera e propria che, essendo inguaribile, condiziona in modo grave la loro vita. "Questa giornata è molto importante per il fatto che si tratta di una malattia molto poco conosciuta sebbene il numero di pazienti sia in continua crescita" ci spiega il responsabile del gruppo regionale ticinese per la Società Svizzera per la Fibrosi Cistica (CFCH) affermando in seguito che "sfortunatamente il rapporto costi-ricavi è decisamente sfavorevole e quindi le grosse case farmaceutiche non hanno interesse a studiare a fondo la malattia".

Quanti sono i ticinesi affetti da questa malattia?

"Non si può dire esattamente quanti siano i casi conosciuti, ci sono infatti diverse famiglie che non vogliono che si sappia che il proprio figlio o figlia ha questa malattia. Parlando di casi conosciuti ci sono 4 trapiantati e circa una quindicina tra pazienti con un'età che varia dai 5-6 mesi ad adulti che hanno fino a 40 anni. Volendo fare una stima direi che ci sono circa 25 casi in totale. Nonostante siano in crescita si tratta comunque di numeri molto piccoli se confrontati con altre malattie. Si capisce facilmente come mai non ci sia un grande interesse economico da parte delle aziende farmaceutiche".

Quali sono gli organi colpiti da questa malattia genetica?

"Polmoni e pancreas, colpisce entrambi ma in alcune persone può essere più grave su uno o su l'altro organo. Il pancreas non

secerne determinati enzimi che servono a liquefare il muco che ogni persona produce. Questo si blocca nei polmoni causando il soffocamento".

In precedenza ha parlato della possibilità di effettuare dei trapianti.

"Sì, quando la situazione polmonare degenera si procede al trapianto dei polmoni. Ovviamente vi sono tutte le difficoltà del caso come la disponibilità di organi compatibili. È una cosa che non si può prevedere, c'è gente che aspetta anni".

Trattandosi di una malattia genetica il paziente però non guarisce...

"No, infatti. La malattia persiste perché rimane l'incapacità di produrre gli enzimi. La persona si trova con due polmoni nuovi ma si ritrova a lottare contro lo stesso problema. Grazie a delle terapie particolari, derivanti dal progresso scientifico che per fortuna qualcosa fa, la persona che si ritrova con i polmoni nuovi e non intaccati riesce a mantenerli relativamente puliti. Purtroppo però non si può guarire ed il problema persiste in particolare sul pancreas".

Ci sono quindi delle cure che possono aiutare il malato.

"Certo. Ci sono medicine che però da una parte fan bene ma dall'altra fanno male.

Intervista al responsabile del gruppo regionale Ticino per la Società Svizzera per la Fibrosi Cistica (CFCH), signor Giuseppe Cavadini





Naturalmente –
Bellezza anche dall'interno
 La prima capsula vitalità alle
 erbe svizzere RAUSCH

NUOVO

voglia di ...

- capelli robusti e voluminosi
- pelle soda ed elastica
- unghie forti e sani
- vitalità e benessere



Le virtù delle erbe –
 effetto percepibile

AL GIORNO: 1 capsula di olio
 e 1 capsula di erbe al giorno

www.rausch.ch

Completamento ideale dall'interno con la cura alle erbe per corpo e capelli RAUSCH

**LISTERINE® protezione
 antitartaro**
collutorio a doppia azione

NOVITÀ



1. Charles et al., 2001 - 2. Fine et al., 2005 - 3. Fine et al., 1988

**LISTERINE® protezione antitartaro, l'unico collutorio con azione antitartaro
 attestata clinicamente^{1,2}**

- ✓ Rallenta la formazione del tartaro, insieme con la pulizia dei denti con il dentifricio
- ✓ Comprovata azione contro i batteri nocivi, grazie a 4 oli essenziali^{2,3}
- ✓ Riduce significativamente (fino al 21%) la formazione di nuovo tartaro
- ✓ Le placche e i depositi scuri si eliminano meglio, così da conservare il bianco naturale dei denti

Johnson & Johnson
 CONSUMER HEALTH CARE SWITZERLAND
 a division of Johnson & Johnson

Come ogni medicina anche queste hanno degli effetti collaterali”.

Quanto cambia la vita di una persona malata di fibrosi cistica?

“A differenza di altre malattie che sono uguali per tutti per quanto concerne la fibrosi cistica ognuno ha la sua. C'è chi è più colpito nei polmoni e chi nel pancreas. Posso portare l'esempio di mio figlio che adesso ha 36 anni ed ha effettuato il trapianto di polmoni undici anni fa. A parte le cure molto sofisticate che deve continuamente fare e le medicine che deve prendere, posso dire che lui sta benissimo. Se penso però a quando è nato all'Unispital di Zurigo ci avevano detto che avrebbe avuto al massimo cinque anni di vita. Poi sono diventati dieci e, siccome lui stava bene e faceva una vita molto sana, d'essere curato molto bene, è arrivato fino ai vent'anni giocando a calcio. Poi è cominciata, come in tutti, la fase calante. A quel punto o riesci a fare un trapianto in tempo oppure si muore. Mio figlio ha atteso sette mesi prima di poter fare il trapianto, era arrivato al punto di non riuscire più a fare gli scalini per andare in camera. Noi abbiamo avuto la fortuna, grazie al pediatra, di scoprire subito la malattia ma ci sono casi in cui la malattia è stata diagnosticata tardi e la situazione in quel caso è molto differente e i danni molto maggiori”.

Essendo la malattia di tipo genetico la si ha già alla nascita. Questa si sviluppa però subito o negli anni successivi?

“È subito attiva, varia però il decorso della malattia. Ci sono dei casi in cui il neonato non arriva neppure ad un anno di vita ed altri come quello di mio figlio. Dipende da diversi fattori, da come è colpito, da quando viene diagnosticata e dallo stile di vita che fa il bambino”.

In Svizzera ci sono 300 mila portatori sani. Queste persone rischiano nel corso della propria vita di sviluppare la malattia?

“No. Sono sanissimi. Io e mia moglie siamo portatori sani come pure il nostro figlio mag-

giore. Il problema avviene quando si incrociano due portatori sani. In quel caso un figlio su quattro, statisticamente parlando, sviluppa la malattia”.

È quindi possibile fare dei test per scoprire se si è portatori.

“Sì ed è anche semplice. È un test 'del sudore'. C'è un detto che si basa su quanto affermò un medico di circa 2000 anni fa: “Se tuo figlio ha il sudore salato morirà presto”. Ovviamente il sudore è sempre salato ma se è particolarmente salato, e posso dire che quello di mio figlio lo era, è sintomo di questa malattia. Spesso ci si accorge proprio da questo fatto, infatti si tende a sudare abbastanza frequentemente.

In qualità di responsabile del gruppo regionale Ticino per la Società Svizzera per la Fibrosi Cistica (CFCH) ci può dire quali sono le difficoltà che si trovano ad affrontare i malati di fibrosi cistica e i loro familiari?

“Per noi è molto importante il rapporto con i pazienti e le loro famiglie, alcune di esse quando scoprono questa malattia sono molto scioccate e quindi hanno bisogno di sostegno e aiuto. Come ogni altra associazione o società facciamo anche una raccolta di fondi grazie ai quali, dopo molti anni di raccolte, siamo riusciti ad istituire un centro ticinese presso l'ospedale di Bellinzona dove i malati, in particolare i piccoli, possono andare per farsi visitare dagli specialisti che arrivano da Berna o Zurigo. Siamo riusciti così ad evitare che debbano andare ogni tre o sei mesi a Berna e Zurigo per fare le analisi. Anche per i genitori è importante perché in tre o quattro ore si può fare ritorno dall'ospedale senza faticose trasferte. Il problema è ancora maggiore per le persone che hanno subito il trapianto che devono fare dei controlli ancora più frequenti, senza contare il fatto che quando si va a fare questi esami non si sa mai se torni a casa o se ti trattengono in ospedale”.

Saul Gabaglio
fonte: www.tio.ch



DG
DOETSCH GREYER AG

PERNATON®

una flessibilità del tutto naturale

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
**Pernaton
Classic 240 caps**
Fr. 10.-
di sconto
valido fino al 31.05.2010



Disponibile nella farmacia.



DG
DOETSCH GREYER AG

OMEGA-life®

Vitalità per corpo e spirito

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
OMEGA-Life
120 caps
fr. 10.-
di sconto
valido fino al 31.05.2010



Acidi grassi omega 3 altamente concentrati ricavati dal mare.

Disponibile in farmacia.

La broncopneumopatia cronica ostruttiva

La broncopneumopatia cronica ostruttiva o BPCO è una malattia insidiosa. Essa si sviluppa nel corso degli anni senza causare disturbi e nella maggior parte dei casi viene quindi diagnosticata troppo tardi. La BPCO è molto frequente. Le persone colpite devono affrontare enormi sofferenze e solo con diagnosi precoce, insieme alle misure necessarie, si può evitare di vivere affetti da difficoltà respiratorie.

La BPCO è una grave malattia delle vie respiratorie che ha effetti devastanti per le persone colpite, perché comporta la graduale perdita della capacità di respirare. Il respiro affannoso impedisce ai pazienti di svolgere le loro attività. La carenza cronica dell'ossigeno nel sangue danneggia il cuore e altri organi importanti, oltre a provocare ulteriori gravi sintomi. La BPCO è una malattia frequente. In Svizzera ne sono affetti dai 350'000 ai 450'000 adulti.

Considerando che nella maggior parte dei casi la malattia viene diagnosticata solo in uno stadio avanzato, il numero effettivo dei malati potrebbe essere di gran lunga superiore. I costi a carico del sistema sanitario sono enormi. Dato che la malattia non è curabile, questi pazienti devono essere trattati con cure costose per il resto della loro vita e molti di essi sono solo parzialmente in grado di lavorare.

La BPCO si sviluppa per lo più in modo asintomatico nel corso di molti anni. I sintomi come la tosse e l'aumentata espettorazione vengono a lungo minimizzati, trascurati o attribuiti a malattie e infezioni delle vie respiratorie. Il peggior nemico dei polmoni è il fumo, compreso quello passivo. In Svizzera muoiono ogni anno 10'000 persone per le conseguenze del consumo del tabacco; un numero venti volte superiore ai decessi causati dalle droghe illegali.

Perché la BPCO toglie il respiro?

La BPCO è espressione di una prolungata

infiammazione cronica delle vie respiratorie, che causa restringimento e fibrosi dei bronchi e la distruzione degli alveoli polmonari e delle ciglia vibratili. Il flusso aereo viene quindi ostacolato, causando, in uno stadio avanzato, iperinsufflazione ed enfisema polmonare. Una BPCO è caratterizzata da tre sintomi tipici - aumentata espettorazione, tosse e affanno. Tali sintomi vengono causati dall'ipersecrezione di muco denso e dal restringimento dei bronchi. All'inizio della malattia la difficoltà respiratoria si manifesta solo sotto sforzo, successivamente anche a riposo. Dato che i bronchi infiammati e pieni di muco sono più soggetti ad infezioni causate da batteri o virus, di tanto in tanto insorge un peggioramento dei sintomi.

Gran parte dei pazienti affetti da BPCO fuma o ha fumato in passato. Tuttavia non tutti i fumatori e le fumatrici si ammalano di BPCO. Anche i fattori genetici giocano un ruolo importante in questa malattia. Altri fattori di rischio sono il fumo passivo, il forte inquinamento dell'aria, le professioni con alta esposizione a sostanze nocive, come ad esempio gli agricoltori. Anche le infezioni delle vie respiratorie contratte nell'infanzia o le allergie aumentano il rischio. L'antitripsina, un enzima proprio dell'organismo, protegge i tessuti polmonari da effetti dannosi. Nei fumatori in cui manca questo enzima, si giunge presto alla distruzione del tessuto polmonare e quindi ad un enfisema. L'enorme importanza di avere dei polmoni sani è testimoniato dai seguenti fattori:

- Il numero degli alveoli che apportano ossigeno all'organismo è di 300 milioni. Allineati, coprirebbero la superficie di un campo da tennis
- Il volume dell'aria inspirata ed espirata quotidianamente è circa 15'000 litri.
- Un individuo può sopravvivere settimane senza cibo, giorni senza acqua, ma solo poco tempo senza ossigeno.



pharmaSuisse 

Società Svizzera dei farmacisti
www.pharmasuisse.org



ALLERGIA

AI POLLINI?

FLUIMARE®

Spray nasale



La doccia di benessere
per il naso
che sciacqua via i pollini!

Il mare in tasca!

Prodotto naturale
senza conservanti
né gas propellenti

CE 0546

Zambon
ZAMBON SVIZZERA SA

Allergie al polline?

Come tenerle sotto controllo in modo naturale

Nel momento in cui l'individuo allergico, viene a contatto con determinate sostanze, sviluppa una risposta abnorme del proprio sistema immunitario. Le sostanze in grado di stimolare una reazione allergica sono dette **allergeni**.

Tra le varie patologie allergiche, riveste una notevole importanza il raffreddore allergico. In questo caso gli allergeni più comuni sono particelle contenute nei pollini (raffreddore da fieno), nelle muffe, nella polvere dove proliferano gli acari, ecc.

Queste particelle penetrano nell'organismo per via aerea, andandosi a depositare soprattutto nel naso. In un soggetto allergico, non appena un allergene si deposita sulla mucosa nasale, si attiva il sistema immunitario dando il via a una reazione a catena che ha lo scopo di «eliminare gli intrusi». Nel fare questo esso causa un'irritazione e uno stato infiammatorio della mucosa nasale, che si gonfia e produce una continua secrezione liquida. Il gonfiore e la secrezione concorrono ad ostruire il passaggio dell'aria e quindi si ha la sensazione di naso chiuso. Frequenti starnuti e prurito nasale completano il quadro dei sintomi.

Per tenere sotto controllo i fastidiosi sintomi di un'allergia esistono diverse possibilità di trattamento farmacologico: antistaminici, cortisonici, vasocostrittori, etc. **Purtroppo nessuna di queste tera-**

pie è esente da effetti collaterali e ciò comporta una limitazione nell'uso di questi prodotti.

Nonostante i grandi progressi fatti negli ultimi anni nella terapia farmacologica delle allergie, **il metodo più efficace per curarle rimane a tutt'oggi quello di evitare il più possibile il contatto con l'allergene.**

Mediante l'utilizzo di uno spray nasale a base di acqua di mare isotonica (adattata alla mucosa nasale), è possibile sciacquare via gli allergeni, eliminandoli dalle mucose del naso e riducendo così notevolmente la reazione del sistema immunitario.

Tuttavia il mercato offre innumerevoli spray e soluzioni per il risciacquo del naso – ma quale scegliere? In questi casi è consigliabile un frequente risciacquo delle fosse nasali soprattutto quando si è all'aperto, ragion per cui è da preferire uno spray piccolo e tascabile. Inoltre, esistono prodotti più “naturali” di altri, privi di conservanti e gas propellenti, nonché spray che rimangono sterili dopo ogni utilizzo, per una migliore igiene.

È altrettanto importante che il prodotto scelto – se applicato nel bambino piccolo – sia semplice da utilizzare (ad es. sotto forma di uno spray che funzioni anche capovolto) e che sia molto delicato, adatto anche ai piccoli nasi sensibili.

Elemento chiave per la diagnosi: il test della funzione polmonare

Una BPCO può essere diagnosticata già ad uno stadio precoce con un test della funzione polmonare. Se dal questionario emerge un aumentato rischio di contrarre una BPCO, occorre eseguire un test della funzione polmonare con uno spirometro. Il test può confermare o escludere la presenza di una BPCO. Lo spirometro misura la quantità di aria che il paziente può espirare con tutta la forza possibile. È decisiva la quantità di aria che viene misurata durante il primo secondo. Nei soggetti sani questa quantità espirata nel primo secondo raggiunge almeno il 70% della capacità polmonare che si è in grado di espellere. Con una percentuale inferiore al 70% sussiste probabilmente un leggero restringimento delle vie respiratorie. Una percentuale del 40% o inferiore indica un restringimento (ostruzione) dei bronchi di entità da media a grave. Per confermare la diagnosi il medico eseguirà i necessari accertamenti.

Smettere di fumare, attività fisica e farmaci idonei per una migliore qualità di vita

Un fumatore affetto da BPCO avrà sempre da guadagnare se smette di fumare, perché solo in questo modo si può arrestare il costante deterioramento della funzione polmonare.

Ulteriori misure sono il vaccino antinfluenzale da effettuare ogni anno e un vaccino mirato che protegge dalle infezioni polmonari causate da pneumococchi. Le inalazioni quotidiane contribuiscono a decongestionare i polmoni migliorando la respirazione. Infine, è essenziale l'attività fisica per rafforzare la muscolatura, spesso indebolita in caso di BPCO, e la circolazione sanguigna. Proprio i pazienti con affanno tendono comprensibilmente a muoversi meno possibile, perché ogni sforzo genera nuovamente affanno. Evitando qualsiasi sforzo, essi perdono resistenza, cadendo così in un circolo vizioso:

meno movimento, più problemi respiratori. Una alimentazione equilibrata, la fisioterapia, l'assistenza psicologica e, nei casi particolarmente gravi, l'uso di ossigeno o il ricorso alla chirurgia migliorano in modo decisivo la qualità di vita dei pazienti affetti da BPCO.

Se necessita di altre informazioni non esiti a contattare il suo farmacista SpazioSalute



Qual'è il mio rischio di BPCO		
	Si	No
1. Lei fuma o ha già fumato?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Tossisce spesso, anche quando non è raffreddato	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ha bisogno di espettorare quando tossisce la mattina?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. È spesso esposto(a) a polveri o fumi al suo posto di lavoro (ad es. agricoltura, lavoro in ristorante)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Le manca il respiro, specialmente durante uno sforzo fisico (ad es. salendo le scale, camminando velocemente)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ha un respiro sibilante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sesso	<input type="checkbox"/> m	<input type="checkbox"/> f
Età (anni)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In caso di risposta affermativa, lei fuma?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le è già stata diagnosticata un'asma bronchiale?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Stanchi? Affaticati?

Supradyn®

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



Leggere il foglietto illustrativo.

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
Supradyn
30 cpr. eff.
20%
di sconto
valido fino al 31.05.2010



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

NUOVO

Perskindol Active Patch

Efficacia di 24 ore. Pratico. Igienico. Discreto.

- ✓ **mirate contro tensioni e dolori muscolari**
- ✓ **complesso di sostanze attive naturali**
- ✓ **senza conservanti**



Efficacia di 24 ore

Ideale per l'ufficio, la casa ed il viaggio.

 **Vifor Pharma**
Vifor SA - CH-1752 Villars-sur-Glâne.



Voltaren Dolo Emulgel
è efficace nel ridurre infiammazioni
e dolori alla schiena in seguito ad attività
sportive o incidenti.



Adesso con 25%
in più di contenuto in
occasione del giubileo



*anni di formulazione Voltaren Dolo® Emulgel® in Svizzera

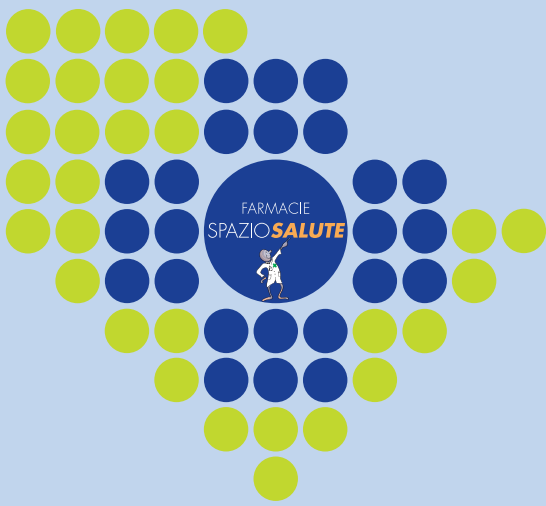
 NOVARTIS

Novartis Consumer Health Suisse SA

Leggere il foglietto illustrativo.

Voltaren Dolo® 
Emulgel®

MENO DOLORI, PIÙ GIOIA DI MUOVERSI



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 Stazione Farbe SA

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

5 Farmacia Varini

6600 Locarno
Piazza Grande 4
Tel. 091 751 29 71

6 Farmacia dell'Aeroporto SA

6982 Agno
Centro Agno
Tel. 091 605 65 64

7 Farmacia Cattaneo & Co

6900 Lugano
Via Luvini 7
Tel. 091 923 66 38

8 Farmacia Centro Grancia SA

6916 Grancia
Parco commerciale Grancia
Tel. 091 994 72 43

9 Farmacia Ferregutti Sagl

6850 Mendrisio
Via Lavizzari 25
Tel. 091 646 15 49

10 Farmacia Internazionale SA

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

11 Farmacia Loreto Sagl

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

12 Farmacia di Breganzona Planfarm SA

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

13 Farmacia Sant'Antonio Bissone SA

6816 Bissone
Contrada Busi 3
Tel. 091 649 80 00

14 Farmacia San Gottardo

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

15 Farmacia San Marco

6943 Vezia
Stabile ai Cedri
Tel. 091 967 19 19

16 Farmacia Serfontana SA

6836 Serfontana
Centro Serfontana
Tel. 091 683 05 05

17 Farmacia Tosi

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

18 Farmacia Cugini

6512 Giubiasco
Largo Libero Olgiati 83
Tel. 091 857 12 51

19 Farmacia Federale

6908 Massagno
Via San Gottardo 90
Tel. 091 966 17 25

20 Farmacia Zanini

6855 Stabio
Piazza Solza
Tel. 091 647 39 13



Farmacia Federale

6908 Massagno
Via San Gottardo 90
Tel. 091 966 17 25



Farmacia Zanini

6855 Stabio
Piazza Solza
Tel. 091 647 39 13

Nuove affiliate



Nelle farmacie SpazioSalute conviene!

Pillola

I farmacisti SpazioSalute vi offrono tutto l'anno uno sconto permanente del 10% su tutte le pillole anticoncezionali.

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



Prodotti super-convenienza

Tempo di viaggi e vacanze, tempo di igiene a portata di tutti.

Le farmacie SpazioSalute vi propongono la soluzione disinfettante per le mani ESOSAN®GEL a soli Fr 7.90 100ml

Altri prodotti di convenienza SpazioSalute sono disponibili nelle farmacie.



Consulenza gratuita con test udito

Avete problemi d'udito?

Rivolgetevi alle farmacie SpazioSalute. Vi aiuteranno a trovare la soluzione alle vostre esigenze indirizzandovi e organizzandovi gratuitamente consulenze presso centri specializzati



...Preparatevi all'estate con **OBESIMED®** **MANGIATE MENO, SENZA SFORZO!**

Pasqua sta per arrivare e non abbiamo ancora perso i chili accumulati durante le feste, ma vogliamo essere snelli per l'estate. Per evitare grandi variazioni di peso e raggiungere per tempo i vostri obiettivi, cominciate da subito! **Obesimed®** vi aiuterà!



PERDERE

Mangiare meno!

Mangiare meno quando si ha fame è tutt'altro che facile, ma se vi metterete a tavola senza avere la sensazione di fame, riuscirete a cambiare davvero il vostro comportamento alimentare: questo è il principio su cui si fonda **Obesimed®**.

Obesimed® assorbe notevoli quantità d'acqua, formando una sostanza naturale che riempie lo stomaco. La sensazione di pienezza che ne deriva contribuisce al senso di sazietà durante il pasto. Mangerete meno e vi sentirete sazi più a lungo, senza aver voglia di mangiucchiare fuori pasto. **Obesimed®** vi aiuterà così a modificare le vostre abitudini alimentari. Sperimentatelo durante le feste pasquali!

PESO

OBESIMED®

- Previene l'insorgenza di obesità estrema e di comportamenti alimentari incontrollati
- Favorisce una dieta equilibrata
- Conduce a una sensibile perdita di peso e contribuisce al trattamento dell'obesità

Assumere **Obesimed®** è semplicissimo: ingerire 2 capsule un'ora prima dei pasti con due bicchieri d'acqua.

Obesimed® è un dispositivo medico per il trattamento di forme da lievi a estreme di sovrappeso e obesità negli adulti e nei bambini di età superiore a 10 anni (per saperne di più: www.obesimed.ch).



OBESIMED® Semplice, efficace e apprezzato



Farmacia Federale

Via San Gottardo 90, 6908 Massagno
Tel. 091 966 17 25
Fax 091 968 24 01
e-mail

La Farmacia Federale, presente da oltre 40 anni in Via San Gottardo 90 a Massagno, è stata rilevata nell'estate dello scorso anno dalla farmacista Carolina Conti.

Nata come Farmacia di quartiere, ha da sempre prediletto con i clienti un rapporto di disponibilità, fiducia e professionalità.

La Farmacia offre prodotti che spaziano fra i più diversi settori; dalla medicina convenzionale alla fitoterapia, alle preparazioni galeniche; sono presenti marche rinomate di cosmetici (Lierac, Avène, Louis Wiedmer, Marius Fabre), come pure un'ampia scelta di articoli sanitari (pantofole e calzature Sanagens, indumenti Mediswiss) e di oggettistica per regali. Numerosi sono i servizi a disposizione della clientela: misurazione gratuita della pressione e della glicemia, servizio gratuito Tropimed (informazioni sulla medicina del turismo e relative vaccinazioni), bilancia pesa persone, noleggio di bilance tradizionali pesa-neonato, tiralatte e inalatori; consegna a domicilio, comodi posteggi a disposizione della clientela.

La farmacia continuerà con grande impegno ad essere un centro sanitario in cui lo staff metterà a disposizione la preparazione professionale, l'aggiornamento costante e la cortesia per essere come sempre un punto di riferimento per ciascun cliente.



La nostra équipe: Carolina, Tiziana e Roberta.



Farmacia Zanini

Piazza Solza, 6855 Stabio
Tel. 091 647 39 13
Fax 091 647 35 73
e-mail: farmaciazanini@bluewin.ch

La Farmacia Zanini apre a Stabio nel novembre 1988 sull'onda dell'entusiasmo di un giovane farmacista, Roberto Zanini. Nel corso degli anni, il team è cresciuto ma, ieri come oggi, si impegna ad offrire un servizio competente e professionale in un'atmosfera disponibile, cordiale e simpatica. Per meglio soddisfare i bisogni della clientela, oltre ai prodotti della medicina tradizionale, da anni la farmacia offre consigli e consulenze personalizzate nell'ambito della fitoterapia, dell'alimentazione infantile, della dietetica, dello sport, dell'omeopatia, della spagiria, delle terapie con i fiori di Bach e della cosmetica. Grazie alla presenza di personale competente e motivato e all'ottima collaborazione con gli studi medici della zona siamo sempre in grado di elargire un consiglio di qualità o invitare il cliente ad una visita medica.

A richiesta e senza nessuna spesa supplementare per il paziente la farmacia svolge anche un servizio a domicilio.

Gli apprezzamenti e la stima che la clientela mostra nei nostri confronti ci gratificano e ci spronano a garantire anche in futuro un servizio impeccabile.



Oltre al farmacista titolare Roberto, la farmacia impiega attualmente una farmacista collaboratrice (Isabella,) tre assistenti a tempo pieno (Sara, Giovanna e Sarah), cinque assistenti a tempo parziale (Clara, Deianira, Francesca, Samantha e Jessica) e un'apprendista (Francesca).

Kovive - l'ente svizzero di aiuto all'infanzia

Per informazioni;

Signora Gemma Fuchs,
collaboratrice regionale
del Ticino: 091 946 28 57

Signora Angela de Camilli,
collaboratrice regionale
del Ticino: 078 690 36 36

Signora Andrea Amstutz Frei,
vacanze presso famiglie
ospitanti, 041 249 20 96

Tutto ha avuto inizio spontaneamente

Durante il freddissimo inverno del 1954 un giovane svizzero sentì alla radio il grido di aiuto del francese Abbé Pierre, allora ancora sconosciuto: "Un bambino piccolo è morto di freddo nella città di Parigi, mentre migliaia di cittadini ben nutriti vivono senza preoccupazioni nelle loro calde dimore."

Quel che ebbe inizio nel 1954 con l'Abbé Pierre, nel corso degli anni si è evoluto diventando un piccolo ma efficace ente di aiuto all'infanzia, al passo con i tempi. La povertà ha molte facce - Kovive la affronta in modo sempre nuovo, adattando e sviluppando i propri progetti.

Kovive l'ente svizzero di aiuto all'infanzia con sede a Lucerna si adopera da 56 anni per sostenere i bambini in difficoltà. Ogni anno 1300 bambini socialmente sfavoriti provenienti dalla Svizzera, dalla Germania e dalla Francia, trascorrono le loro vacanze presso famiglie ospitanti svizzere.

Oltre a più di 2000 volontari, si impegnano per Kovive fra gli altri Flavio Cotti, Simone Niggli-Luder, Gardi Hutter, Stéphane Chapuisat e Sylviane Berthod, aderendo al comitato dei patroni di Kovive per bambini in difficoltà.

Più attuale che mai

Spesso nella vita le cose semplici sono le più importanti: Avere del tempo da dedicarsi, ride-re assieme e stare in allegria, vivere in amicizia e sentire di far parte del gruppo. Ogni bambino ha bisogno di spensieratezza.

Giorgio e Brunella Fröhlicher di Lugano, famiglia ospitanti di due bambine dalla Francia, confermano il valore e l'aiuto diretto del progetto vacanze per bambini presso famiglie ospitanti:

"Ogni bambino ha bisogno di spensieratezza. Potersi distanziare dalla quotidianità e fare amicizia è di grande importanza per i bambini. Accogliere in famiglia un bambino per le vacanze è un'opportunità da non perdere. Noi investiamo parecchio tempo e tanta pazienza, ma quello che riceviamo in cambio è ancora di più. Questo lavoro ci appassiona molto."

La famiglia ospitante può dare al bambino ospitato preziosi stimoli per il suo sviluppo. Esso riesce a distanziarsi dalla quotidianità, trova il necessario svago e rientra nella sua famiglia rinforzato nella sua auto stima. Solo chi conosce amore, sostegno e senso di appartenenza nell'infanzia, affronta la vita con coraggio e saprà superare anche le situazioni difficili. Se un bambino ha l'opportunità di trascorrere le vacanze presso una famiglia ospitante per più anni, le sue prospettive per il futuro migliorano sensibilmente.



associazioni

Vacanze per bambini disagiati

KOVIVE



Kovive cerca 50 nuove famiglie ospitanti in Ticino

www.kovive.ch,
info@kovive.ch

Per la prossima estate Kovive cerca in Ticino 50 nuove famiglie ospitanti disposte ad accogliere in casa un bambino dall'età che varia dai cinque ai dieci anni. I bambini provenienti dalla Francia e dalla Germania trascorrono da tre a cinque settimane presso la loro famiglia ospitante svizzera.

Non occorrono un programma variegato per le vacanze o molti giocattoli. È di gran lunga più importante che i bambini possano partecipare alla normale vita di famiglia. Infatti molto spesso nella loro vita mancano le cose più elementari, giornate strutturate, senso di appartenenza o il tempo per un gioco comune. Per la famiglia che ospita il bambino, si tratta di un'esperienza nuova e della possibilità di dare un contributo personale allo sviluppo di un bambino socialmente svantaggiato. Da questa solidarietà vissuta nasce spesso un'amici- zia di lunga durata. Molti ex bambini ospiti mantengono il contatto con la loro famiglia ospitante anche in età adulta.

Nell'interesse della Sua famiglia e di un bambino che ha bisogno del Suo aiuto.





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

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

Leggere il foglietto illustrativo. Bioforce SA, Roggwil TG.

1 capsula al giorno

Disturbi prostatici – il climaterio maschile.

Non sono solo le donne ad avvertire le alterazioni ormonali che avvengono nell'organismo: ciò capita anche agli uomini. Frequente stimolo alla minzione e getto urinario debole a seguito di un'incipiente ingrossamento della prostata sono frequenti segni di alterazione dell'equilibrio ormonale maschile.

La prostata è un organo della grandezza di una castagna, che circonda come un anello il canale uretrale. Nella maggior parte degli uomini, a partire dai quarant'anni la prostata inizia lentamente ad ingrossarsi, e può arrivare con il tempo alla grandezza di un'arancia. Questo ingrossamento si manifesta precocemente al momento della minzione: l'uretra infatti si restringe sempre più, ostacolando il getto di urina. I sintomi tipici di un inizio di ingrossamento prostatico sono:

minzione frequente
ritardo dell'inizio della minzione
gocciolamento dopo la minzione
sensazione di svuotamento incompleto della vescica
problemi di rilascio dell'urina.



Estratto di frutti di sabal per il trattamento dei disturbi alla prostata

I preparati a base di estratto di sabal rappresentano un importante metodo di trattamento in caso di disturbi alla prostata da leggeri a moderati. La pianta officinale riduce la crescita del tessuto prostatico e induce così un miglioramento dei sintomi. Per il trattamento dei disturbi provocati da un'iniziale ingrossamento della prostata si assume per almeno 1-2 mesi una capsula al giorno di estratto di sabal.

4|3|2|1 FITNESS

I DUO-PACK, 2 volte più efficaci !

OFFERTA SPECIALE

1 **BILANCIA**
digitale **IN REGALO**

per l'acquisto di un
duo-pack 4.3.2.1 botiglia

OFFERTA SPECIALE

1 **BILANCIA da cucina**
digitale **IN REGALO**

per l'acquisto di un duo-pack
ULTIMATE o CHRONO 24

NOVITÀ

Sati fibre

by 4.3.2.1

LA BUSTINA DA DILUIRE

- Limita gli eccessi alimentari
- Ricco di fibre naturale
- Aroma mele verde

AU SATIOAPPETIT!



E VOI, quando cominciate ?

Distribué par : ARKO DIFFUSION S.A 5d route des Jeunes - 1211 Genève 26 Tél. 022/300.13.81 Fax: 022/300.13.96 Mail: info@arkodiffusion.ch

Arkopharma
LABORATOIRES PHARMACEUTIQUES

Cellulite* ?

*Cellulite: inestetismo cutaneo e adiposità della pelle.

fanghi d'alga **GUAM**®

Risultati alle prime applicazioni.

Inimitabili



La cura di bellezza
naturale dal profondo dell'Oceano.



www.guam.ch

Ulteriori informazioni direttamente presso:

KIRIN  **HEALTH CARE**
postmaster@kirin.ch

I prodotti Fanghi d'Alga GUAM
sono in vendita in tutte
le farmacie SPAZIO SALUTE.



Mepha – farmaci al giusto prezzo, ad es. per

Raffreddore da fieno

Lora-Mepha Allergie®

Attivi durante l'intero periodo della fioritura

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



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

Quelli con l'arcobaleno

mepha



Il russamento

Il russamento è caratterizzato da un'incompleta chiusura delle vie aeree superiori durante il sonno ed il rumore respiratorio deriva dalla vibrazione delle strutture del palato molle o dell'ipofaringe. Quando l'aria inspirata trova difficoltà a passare nelle vie aeree superiori (naso e gola) parzialmente chiuse crea un flusso turbolento che mette in vibrazione i tessuti molli della faringe (gola): palato molle, ugola, pilastri palatini e base della lingua.

Dalla vibrazione di queste strutture si genera il rumore russatorio che segnala una difficoltà respiratoria nel sonno con importanti implicazioni sulla salute e un impatto negativo sulla vita di coppia.

Russare è quindi indice di una parziale ostruzione delle vie aeree superiori (naso e gola) durante il sonno; quando l'ostruzione diviene completa la respirazione si interrompe e si genera un'apnea. Se tale evento si verifica un certo numero di volte per ogni ora di sonno si configura il quadro della Sindrome delle Apnee Ostruttive del Sonno (nota con l'acronimo anglosassone OSAS, Obstructive Sleep Apnea Syndrome).



Respirazione normale
Le vie aeree sono libere e l'aria entra liberamente nei polmoni



Apnea ostruttiva notturna
Le vie aeree collassano e l'aria entra con difficoltà nei polmoni

I fattori predisponenti sono

L'età

Con il passare degli anni aumenta il rilassamento dei tessuti molli della gola che vibrano più facilmente (rumore) e che creano l'ostruzione completa della gola (apnea).

Il sovrappeso

BMI: È un indice che mette in rapporto il peso corporeo con l'altezza: Peso corporeo espresso in kilogrammi diviso Altezza in metri al quadrato.

Recentemente l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) ha fissato i nuovi criteri che permettono di classificare l'obesità in base al BMI (body mass index o Indice di Massa Corporea), ottenibile dal rapporto peso-altezza al quadrato-kg-m al quadrato. Come limite superiore di normalità è stato fissato un valore di BMI di 24.9, mentre sono state definite Obesità di I, II e III grado quei valori di BMI compresi rispettivamente tra 25 e 29.9, fra 30 e 39.9 e maggiori di 40.

L'alcool e i farmaci tranquillanti

Determinano un ipotono muscolare che favorisce il russamento le apnee.

Alterazioni anatomiche predisponenti

Siti di ostruzione o di eccessive dimensioni tolgono spazio al passaggio dell'aria inspirata. Il difficile passaggio di questa aria genera un moto turbolento che fa vibrare i tessuti molli della gola (russamento, segno di ostruzione parziale). Nelle situazioni più gravi le vie aeree superiori si occludono e si verificano le apnee ostruttive. Queste alterazioni anatomiche predisponenti sono riconoscibili in:

- ostruzione nasale (deviazione settale, ipertrofia dei turbinati, poliposi naso-sinusale,.)
- eccessiva dimensione (ipertrofia) del palato molle e dell'ugola
- eccessiva dimensione della lingua (macroglossia)
- eccessiva dimensione delle tonsille palatine
- Iposviluppo mandibolare

Farmacisti SpazioSalute



AGITAZIONE INTERIORA?

Medicamento fitoterapico aiuta.

In caso d'irrequietezza e un'aumentata irritabilità a causa di stati di tensione nervosa un medicamento fitoterapico può aiutare. In farmacia o drogheria si faccia consigliare VALVERDE® Rilassamento Confetti.

● In caso di stati di tensione nervosa.

● In caso di paura degli esami.



Leggere il foglietto illustrativo.
Sidroga AG, 4800 Zofingen

 **VALVERDE®**
Medicamenti fitoterapici.

Piccole ferite?

Un flaconcino per un **rapido sollievo**

Prontosan® Wound Gel

- pulisce e protegge dalle infezioni
- rinfresca e allevia il dolore
- applicazione facile

Disponibile in farmacia e drogherie



Visitate Pronti, il piccolo esperto delle ferite, alla sua pagina Web www.piccoleferite.ch – un gioco divertente e interessanti premi vi aspettano.

B | BRAUN
SHARING EXPERTISE

Lieviti Potenti microrganismi

I lieviti, microrganismi unicellulari, possiedono una potente attività biologica. Sono ampiamente diffusi in natura: nella frutta, verdura, fiori, cereali, nell'aria, sulla pelle umana, nonché nello stomaco e nell'intestino.

Senza i molteplici e utili contributi dei lieviti, le nostre tavole non sarebbero così ricche e varie. Noi tutti abbiamo beneficiato almeno una volta dell'attività di questi organismi vegetali viventi: i lieviti fermentano il succo d'uva trasformandolo in vino e i succhi di frutta in mosto; fanno gonfiare la pasta del pane oppure fermentano la birra. Dalla molteplicità dei lieviti, l'uomo ha sviluppato di volta in volta le modalità per produrre determinati prodotti desiderati sfruttando il loro metabolismo. I lieviti del vino fermentano lo zucchero naturale della frutta trasformandolo in alcool, i lieviti per panificazione trasformano i carboidrati e gli zuccheri nel gas di anidride carbonica che produce l'aumento di volume. Con queste colture i lieviti vengono però utilizzati anche unilateralmente secondo la loro efficacia, in base al loro metabolismo. I lieviti sono organismi viventi che si sviluppano grazie a una costante riproduzione e all'attività del loro metabolismo. Se l'uomo crea i presupposti favorevoli, il lievito può accrescere a dismisura. L'esistenza dei lieviti è stata accertata nel 17° secolo, dopo la scoperta del microscopio. Tuttavia, solo nel 1870 Louis Pasteur descrisse per la prima volta l'influsso dei lieviti sulla fermentazione. Da Pettenkofer, suo antagonista di Monaco, deriva il detto: «i lieviti sono gli spiritelli dell'aria». Se dispone di sufficiente nutrimento, dalla cellula del lievito si crea ogni 20 minuti una gemma che si separa e si riproduce a sua volta. Le cellule di lievito sono caratterizzate da forma rotonda o ovale, sono di diversa dimensione e formano catene tramite sporulazione. Un grammo di lievito comprende circa 10 miliardi di queste cellule. Nel 1996 è stato possibile codificare il genoma completo del lievito. Esso comprende oltre 6000 geni diversi suddivisi su 16 cromosomi. È degno di nota il fatto che circa un terzo di essi è identico ai geni umani.

Dispensatori di energia ed elisir di salute

I lieviti, con il loro elevato contenuto di sostanze nutritive e elementi vitali, sono già noti da



tempo quali dispensatori di energia e elisir di salute. Sono strumenti terapeutici contro la sofferenza cutanea e favoriscono la crescita di capelli forti e unghie sane. Il lievito è disponibile sotto forma di lievito fresco vivo, di lievito secco inattivato o di lievito di erbe plasmolisato. Si sconsiglia di assumere lievito vivo. Esso attraversa vivo l'intestino, assorbendo vitamina B. Il lievito di birra secco ha subito una certa perdita del proprio valore tramite il primo utilizzo per la produzione di birra e la conseguente deamarizzazione. Pertanto, il lievito di erbe plasmolisato è il prodotto derivato da lieviti dotati di maggior valore.

I lieviti, tra tutti gli alimenti di origine non animale, presentano il contenuto più elevato e soprattutto più equilibrato di vitamine B. In relazione a queste vitamine idrosolubili – B1 (tiammina), B2 (riboflavina), B6 piridossina, B12 (cobalammina), biotina, acido folico, niacina e acido pantotenico – si parla di un complesso, di un potente gruppo compatto. Se manca anche solo un elemento, la catena metabolica è interrotta. I lieviti sono pertanto particolarmente pregiati in quanto da un lato costituiscono una fonte perfettamente equilibrata di tutte le vitamine B, compresa la vitamina B12, e dall'altro contengono anche tutti gli aminoacidi essenziali, selenio, zinco, precursori del coenzima Q10 e ulteriori sostanze bioattive quali il mannanoe il glucano, da cui dipende il nostro sistema immunitario.

Per l'assorbimento della vitamina B ha un ruolo decisivo, un sano ambiente gastrointestinale. L'uo-

Farmacisti SpazioSalute



Cellula di lievito tramite sporulazione,
Grandezza: 1/100 mm
Foto: Università Zurigo

mo è in grado di sintetizzare autonomamente alcune vitamine B quali la niacina e la biotina. Molti dei processi metabolici che si svolgono grazie ad enzimi non dipendono solo da un sufficiente approvvigionamento, ma anche da una mucosa gastrointestinale vitale e da mucose sane e attive.

Lotta ai funghi della specie *Candida*

Sappiamo oggi che i funghi della *Candida*, ampiamente diffusi e estremamente fastidiosi, si sviluppano solo in presenza di un ambiente gastrointestinale disturbato. I lieviti, i virus e i batteri risalgono a molti milioni di anni prima della comparsa dell'uomo. Sono molto più avanti nell'evoluzione e reagiscono come organismi viventi con perfette strategie di sopravvivenza, tra cui lo sviluppo della resistenza tramite modificazione del codice genetico. È bene quindi portare loro il necessario rispetto senza perseguirli sistematicamente con strategie di annientamento, mirando piuttosto alla simbiosi e alla convivenza per il reciproco benessere.

Il lievito plasmolisato è un terreno di coltura ideale per una sana flora intestinale. Ha un effetto probiotico.

I batteri intestinali sani contribuiscono a evitare un attacco eccessivamente intenso di germi indesiderati. La flora intestinale costituisce un elemento importante dell'omeostasi. Se l'equilibrio è disturbato, il metabolismo ne risente.

Il fungo della *Candida albicans* non può essere digerito dal nostro sistema gastrointestinale. Ciò rende possibile la proliferazione con i conseguenti rischi. I germi indesiderati quali la *Candida albicans* vengono scomposti, metabolizzati e eliminati grazie ai lieviti plasmolisati.

La molteplicità dei lieviti

Sono stati classificati circa 400 diversi tipi di lieviti. Il più noto è il *lievito di birra*. Questi lieviti fermentano i carboidrati dei cereali trasformandoli in alcool. Dal punto di vista scientifico i lieviti di birra appartengono alla specie *Saccharomyces* (letteralmente fungo dello zucchero). Oggi per la produzione della birra vengono utilizzate due sottospecie: *Saccharomyces cerevisiae* e *Saccharomyces carlsbergensis*. L'ultima in onore della birreria Carl-

sberg di Copenhagen nella quale nel 1883 è nato il primo lievito selezionato. I due tipi di lieviti si differenziano per due caratteristiche essenziali: per la temperatura alla quale effettuano la fermentazione e per il loro comportamento durante il processo di birrificazione. Si distinguono quindi i lieviti a bassa fermentazione e a fermentazione alta.

Il *lievito per panificazione* è soprattutto un agente lievitante. Trasforma i carboidrati dell'impasto in anidride carbonica, che rende soffice il preparato. Il lievito per panificazione viene prodotto da colture di melassa, un sottoprodotto dell'industria dello zucchero. E poi commercializzato sotto forma di lievito pressato o secco.

Il *lievito enologico* serve per la fermentazione del succo d'uva e di altri succhi di frutta. I lieviti enologici sono particolarmente resistenti nei confronti degli acidi solforosi e dell'alcool.

I lieviti nutrizionali possono metabolizzare anche altri carboidrati oltre allo zucchero, ad esempio gli amidi e la cellulosa, motivo per cui spesso vengono fatti crescere nelle soluzioni alcaline dell'industria della cellulosa. Il lievito nutrizionale viene essiccato e lavorato sotto forma di povere o scaglie per prodotti alimentari e farmaci. L'estratto di lievito per zuppe, ecc. può essere prodotto da tutti i tipi di lievito.

Nella produzione dei fortificanti viene utilizzato un lievito del tipo *Saccharomyces cerevisiae MEYEN*. Grazie a speciali procedimenti le cellule del lievito sono combinate con erbe selezionate, quindi in un processo naturale plasmolisano, e cioè fluidificano e scompongono. I fortificanti non solo rafforzano l'organismo stimolando i processi di guarigione, ma ne incrementano e attivano le difese naturali. Le malattie si manifestano in generale solo in un organismo indebolito, non in grado di eliminare gli influssi dannosi con le proprie forze.

Respirazione e fermentazione dei lieviti

Il lievito si contraddistingue per due caratteristiche peculiari: In apporto di ossigeno (respirazione) le cellule del lievito si moltiplicano. Un processo aerobico. Senza ossigeno, in condizioni anaerobiche, le cellule del lievito continuano a esistere. Fermentano i carboidrati presenti. La cellula vitale del lievito contiene tutte le sostanze nutritive e i principi atti-

Forza e Vitalità

I Fortificanti Strath

- ✓ aumentano la resistenza
- ✓ sostengono la concentrazione
- ✓ stimolano la vitalità



Strath[®]
Fortificante

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

Riduce l'alito cattivo già dopo il 1° utilizzo.



NUOVO
Sistema completo

L'alito cattivo (alitosi) è uno sgradevole odore del respiro che, in 9 persone su 10, è prodotto dalla patina batterica presente sulla lingua.

meridol® HALITOSIS protegge efficacemente dall'alito cattivo.

- meridol® HALITOSIS puliscilingua rimuove la patina batterica e pulisce efficacemente la lingua.
- meridol® HALITOSIS gel denti&lingua neutralizza le sostanze che producono i cattivi odori e combatte le cause dell'alitosi.
- meridol® HALITOSIS collutorio protegge efficacemente dall'alito cattivo con un triplice meccanismo attivo nei confronti dei batteri causa del cattivo odore.

La causa principale dell'alitosi sono dei batteri, presenti specialmente sulla lingua, che producono cattivo odore. Mascherare l'alito cattivo con aromi di mentolo o menta funziona solo per un breve periodo di tempo. meridol® HALITOSIS invece combatte la causa dell'alito cattivo – per una sensazione duratura di bocca fresca che vi accompagnerà per tutta la giornata. Fate la prova. meridol® HALITOSIS è disponibile in farmacia.

meridol®
HALITOSIS
www.meridol-halitosis.ch

«Un indiano non conosce dolori!»



In caso di dolori muscolari o articolari

- antidolorifica
- antiinfiammatoria
- decongestionante

Kytta pomata
con estratto di consolida

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

spazio verde

vi necessari alla sua moltiplicazione. Tutte le sostanze si trovano in relazione e in un equilibrio biologico bilanciato. Non manca nulla e anche in seguito, per l'accrescimento e il miglioramento, non deve essere aggiunto nulla.

Nel processo di fabbricazione dei fortificanti sono aggiunti alla coltura del lievito, estratti di piante selezionati a specifici intervalli della soluzione nutritiva. I principi attivi delle piante vengono metabolizzati dalle cellule del lievito che li rende disponibili per l'organismo.

Un'ulteriore fase fondamentale è la plasmolisi. L'organismo umano non è in grado di digerire cellule di lievito vive. Affinché l'organismo possa assorbire il prezioso contenuto delle cellule e svilupparne gli effetti, la cellula di lievito della pianta deve essere scomposta, disgregata.

Nei fortificanti questo processo avviene tramite fermentazione. La plasmolisi avviene senza apporto di ossigeno, senza aggiunta di acqua, alcool o sostanze chimiche e senza influsso del calore esterno. Le cellule vive del lievito trasformano per alcuni giorni una determinata quantità di carboidrati in anidride carbonica (CO₂) e alcool etilico. Questo complesso procedimento fisico-enzimatico avviene attraverso 11 fasi reattive e 11 diversi fermenti. In questo processo il lievito delle piante viene fluidificato tramite osmosi. In questo processo di fermentazione naturale si verifica una denaturazione delle sostanze sensibili al calore.

Il valore in relazione alla salute dei fortificanti a base di erbe e lievito risiede soprattutto nell'efficacia non specifica, nel rafforzamento del sistema immunitario, delle difese naturali, della capacità fisica e intellettuale e della vitalità, che naturalmente ha la sua importanza anche per la convalescenza e in costruttivo accompagnamento a gravi patologie.

Proteine e aminoacidi

Il nome proteina deriva dal greco proteu che significa: prendo il primo posto, sono il primo! I carboidrati e i grassi sono indispensabili per l'organismo umano, ma anche le proteine rivestono una posizione particolare. Non servono come i carboidrati e i grassi principalmente alla produzione di energia, ma sono tuttavia in prima linea quali elementi costitutivi dell'organismo. Le proteine non solo

costituiscono la struttura base di tutte le cellule e tessuti, esse regolano tutte le funzioni dell'organismo e i processi metabolici tramite enzimi e ormoni. Anche l'emoglobina del sangue, così come le sostanze di difesa e gli anticorpi, che rendono innocue le proteine esterne, contengono proteine. Non deve stupire quindi l'importanza delle proteine per la nostra alimentazione, il nostro benessere e la nostra capacità fisica, intellettuale e spirituale e che quindi esse rivestano una posizione centrale.

Le proteine possono essere utilizzate solo sotto forma di aminoacidi passando per la parete intestinale. La digestione delle proteine inizia nello stomaco. Qui gli acidi dello stomaco effettuano innanzitutto una coagulazione delle proteine. Il succo gastrico scompone poi la struttura delle proteine in piccoli frammenti detti peptidi. Nel duodeno e nel tratto dell'intestino tenue il succo pancreatico e il succo enterico effettuano un'ulteriore scomposizione fino ai singoli aminoacidi. Nell'intestino tenue avviene anche l'assorbimento degli aminoacidi che vengono trasportati al fegato dalla vena porta. Da qui l'uomo costruisce in un complesso sistema la propria proteina specifica, definita dalla disposizione dei geni nel nucleo cellulare. Gli aminoacidi essenziali per l'uomo sono isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptofano e valina. Arginina e istidina sono essenziali per gli adolescenti o durante la convalescenza. L'organismo necessita di questi aminoacidi essenziali per la vita ma può produrli autonomamente solo in parte. L'organismo dipende quindi da una miscela bilanciata di aminoacidi che ottiene dall'alimentazione. Se un aminoacido è presente in quantità scarsa, anche gli altri aminoacidi non vengono utilizzati per la produzione di proteine.

Mannano e beta-glucano

Il lievito plasmolisato di erbe contiene tutti gli aminoacidi indispensabili alla vita in un rapporto bilanciato. Contiene inoltre mannano e soprattutto 1,3-1,6 betaglucano che attiva i macrofagi, le più importanti cellule immunitarie del nostro organismo. Il polisaccaride beta-glucano rafforza il sistema immunitario e combatte virus, batteri, funghi e cellule cancerogene.

Farmacisti SpazioSalute



Bio-Strath SA, Zurigo Svizzera



Fabbricazione di fortificanti a base di lievito plasmolisato di erbe.

Roche

Accu-Chek® Aviva Nano Quando la performance incontra il design.

**Il nuovo misuratore di glicemia
Accu-Chek Aviva Nano per persone
affette da diabete:**

- formato piccolo e pratico
- design moderno e seducente
- display luminoso e altamente leggibile

**Venite a conoscerlo su
www.accu-chek.ch/nano**



NUOVO



reddot design award
winner 2009

Hotline Diabete: 0800 803 303

www.accu-chek.ch
Roche Diagnostics (Schweiz) AG
Industriestrasse 7 · 6343 Rotkreuz

ACCUCHEK®

ACCUCHEK e ACCUCHEK AVIVA NANO sono marchi di Roche.

Raffreddore da fieno?

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

EMSER
doccia nasale

20%
di sconto

valido fino al 31.05.2010



**Scoprite la
doccia nasale Emser®**

Nessuna chance per pollini, allergeni e simili:

Il lavaggio del naso con la doccia nasale Emser® e il sale per lavaggio nasale Emser® elimina i pollini dalla cavità nasale e allevia i sintomi tipici del raffreddore da fieno, rapidamente e in modo naturale.

Particolarmente indicato per il trattamento delle allergie:

Il sale per lavaggio nasale Emser® contiene numerosi minerali e oligoelementi importanti per una corretta funzione delle cellule, deterge con particolare delicatezza e calma la mucosa nasale irritata.

ÖKO-TEST
RICHTIG. GUT. LESEN
Emser Nasendusche
Materialbeschaffenheit
sehr gut

Ausgabe: 4/2004
Gesundheit & Fitness in Köln



www.emser.ch

Doccia nasale Emser®. Per la pulizia semplice e accurata del naso. **Sale per lavaggio nasale Emser®.** Miscela di sali minerali con il 5 % di sale naturale Emser. Per liberare il naso da germi, pollini e sporco e per umidificare la mucosa nasale. Leggere il foglietto illustrativo! SIEMENS & CO GmbH & Co. KG, Postfach 12 62, D-56119 Bad Em

Aria condizionata

Indubbiamente l'aria condizionata ci aiuta a sopportare i periodi di grande caldo che a quanto pare in questi ultimi anni si fanno sempre più intensi. L'aria condizionata la utilizziamo in casa, in ufficio ed anche in macchina ma è necessario tenere a mente alcune regole fondamentali che ci consentano di non trasformare l'istantaneo beneficio che ricaviamo dal nostro fresco artificiale in un danno per la nostra salute. L'aria condizionata non è assolutamente dannosa se usata nel modo giusto soprattutto perché oltre a rinfrescare l'aria è in grado di eliminare la maggior parte dell'umidità presente nell'ambiente, principale responsabile dei nostri disagi: grazie a questo utile strumento possiamo lavorare in ambienti confortevoli, riusciamo a trascorrere notti tranquille ed a effettuare viaggi in automobile non traumatici.

Quale sono i disturbi che possono derivare da un non corretto uso dell'aria condizionata?

Innanzitutto il flusso d'aria condizionata non deve essere troppo freddo: è importante non regolare il termostato su temperature molto basse affinché il divario tra temperatura esterna ed interna non sia eccessiva (indicativamente la temperatura mantenuta dal condizionatore dovrebbe essere di cinque-sei gradi in meno rispetto alla temperatura esterna). Gli sbalzi di temperatura sono infatti dannosi per il nostro apparato respiratorio perché il freddo eccessivo causa una sorta di blocco del sistema naturale di difesa delle vie respiratorie provocando una diminuzione della vascolarizzazione delle mucose respiratorie ed una conseguente paralisi delle minuscole ciglia vibratili che rivestono le mucose stesse la cui funzione è proprio quella di allontanare dal nostro organismo i microrganismi presenti nell'aria che respiriamo. Per questo motivo possiamo incorrere nelle classiche malattie da raffreddamento che includono raffreddore, mal di gola e bronchite e, oltre a queste, rischiamo anche l'emicrania, il torcicollo, i dolori articolari, i dolori muscolari ed i dolori addominali che talvolta possono essere anche accompagnati da dissenteria.

Una cattiva manutenzione e pulizia degli impianti di condizionamento può causare l'insorgenza di disturbi anche seri in quanto proprio nei filtri degli apparecchi si annidano pollini, acari (che possono provocare attacchi d'asma nei soggetti allergici) e microrganismi di ogni tipo (batteri, funghi, muffe ecc). Tra questi riveste particolare importanza il bacillo *Legionella pneumophila* che provoca la malattia del legionario. Questo microrganismo vive e si riproduce molto bene nell'ambiente caldo-umido presente all'interno dei condizionatori d'aria e la malattia di cui si rende responsabile è caratterizzata da febbre, tosse e sintomi gastrointestinali (nausea, vomito, diarrea); nei casi più seri può evolvere anche in una polmonite.

Quali sono le regole da seguire per un uso sicuro dell'aria condizionata?

Prima di tutto è necessario fare attenzione a mantenere una temperatura "artificiale" non troppo bassa ed a posizionare i bocchettoni dell'aria fredda in modo tale che vadano verso l'alto e non colpiscano direttamente le persone. Non abusare dell'aria condizionata durante le ore notturne spegnendo l'apparecchio o perlomeno riducendo al minimo la potenza. Stare attenti a non esporre all'aria troppo fredda persone anziane e bambini; se si è sudati aspettare qualche minuto ad accendere l'aria condizionata per evitare di abbassare troppo rapidamente la temperatura corporea. È quanto mai importante curare la manutenzione igienica dell'impianto: i filtri se non sono integri devono essere sostituiti e devono essere puliti con assoluta regolarità. Inoltre non trascurare una manutenzione periodica dell'apparecchiatura che preveda un controllo generale dell'impianto eseguito da un tecnico specializzato.

Farmacisti *SpazioSalute*

Finalmente una
pubblicità che fa
bene alla testa.



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

Leggere il foglietto illustrativo. Vifor SA.

Perchè si percepisce il freddo

Come funziona questa percezione

Quando l'ambiente esterno si raffredda e le temperature scendono l'uomo sente freddo, è il modo di reagire al cambiamento della temperatura esterna.

Quando si tocca un oggetto più freddo della propria mano, la percezione di freddo che ne deriva è spesso attribuita all'oggetto, in realtà è il risultato di una relazione complessa che coinvolge tutti i sistemi tra loro in contatto ed in particolare l'oggetto e la mano.

Allo stesso modo accade con l'ambiente esterno: quando quest'ultimo è più freddo del nostro corpo la relazione che nasce fra il corpo e l'aria esterna tende a portare i due sistemi (il corpo e l'aria esterna) alla stessa temperatura, perciò il corpo si raffredda e l'aria che è a diretto contatto con quest'ultimo e che lo circonda si riscalda.

È chiaro che mentre l'uomo percepisce il freddo, grazie a recettori specifici distribuiti sul corpo, l'aria esterna si riscalda in modo impercettibile. In sostanza il corpo si raffredda, ma lentamente.

Se invece c'è una forza (il vento) che porta via in modo continuo il calore che viene rilasciato dall'oggetto, portando sempre aria nuova fredda intorno all'oggetto questo continua a raffreddarsi senza mai trovare equilibrio fra la propria temperatura e quella dell'aria esterna e cede tutto il suo calore senza interruzione.

Ecco perché in una giornata ventosa si percepisce molto più freddo che in una giornata con temperature più basse, ma senza vento. Questo è anche il motivo per cui bisogna proteggere il corpo e la pelle dal vento, oltre che dal freddo.

La pelle, a contatto con l'aria fredda e soprattutto in una giornata ventosa, perde l'idratazione, i capillari si sensibilizzano e la pelle si arrossa.

Il consiglio più importante ma anche facile da seguire è coprirsi con l'abbigliamento adatto, caldo, ma non eccessivamente antitraspirante, altrimenti si rischia di sudare.

La sudorazione in ambienti freddi è molto pericolosa: quando si suda il corpo si bagna, il sudore si raffredda molto velocemente a con-

Tabella per la valutazione dell'indice wind-chill ed effetti sull'organismo umano

Temp (°C) \ Vento (km/h)	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	
5	4	-2	-7	-13	-19	-24	-30	-36	-41	-47	-53
10	3	-3	-8	-14	-20	-27	-33	-39	-45	-51	-57
15	2	-4	-11	-17	-23	-29	-35	-41	-48	-54	-60
20	1	-5	-12	-18	-24	-30	-37	-43	-49	-56	-62
25	1	-6	-12	-19	-25	-32	-38	-44	-51	-57	-64
30	0	-6	-13	-20	-26	-33	-39	-46	-52	-59	-65
35	0	-7	-14	-21	-27	-33	-40	-47	-53	-60	-66
40	-1	-7	-14	-21	-27	-34	-41	-48	-54	-61	-67
45	-1	-8	-15	-21	-28	-35	-42	-48	-55	-62	-68
50	-1	-9	-16	-22	-29	-36	-43	-50	-56	-63	-69
55	-2	-9	-16	-22	-29	-36	-43	-50	-57	-63	-70
60	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-44	-51	-58	-64	-71
65	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-44	-51	-58	-65	-72
70	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-44	-51	-58	-65	-72
75	-2	-10	-17	-24	-31	-38	-45	-52	-59	-66	-73
80	-2	-10	-17	-24	-31	-38	-45	-52	-59	-66	-73

Legenda colori ed effetti sull'organismo umano

- Basso rischio di congelamento per la maggioranza delle persone
- Aumento del rischio di congelamento per la maggioranza delle persone con 30 minuti di esposizione
- Elevato rischio di congelamento per la maggioranza delle persone con esposizione da 5 a 10 minuti
- Elevato rischio di congelamento per la maggioranza delle persone con esposizione da 2 a 5 minuti
- Elevato rischio di congelamento per la maggioranza delle persone con esposizione di 2 minuti o meno

tatto con l'aria fredda, ed il corpo va incontro ad abbassamenti di temperatura così veloci da rischiare, in alcuni casi, il congelamento.

Applicando sul viso, mani, labbra e tutte le zone esposte direttamente all'aria creme protettive, idratanti, anti-rossore si evitano così tutti i problemi legati al freddo.

Il "wind chill" ovvero indice di raffreddamento da vento: quando la temperatura percepita è diversa da quella che segnala la colonnina di mercurio.

La misurazione che solitamente viene attribuita a questa causa, principalmente in paesi freddi, viene comunemente chiamata "wind chill temperature". Un mix tra freddo "reale" e ventilazione che può provocare danni al corpo umano irreversibili.

Vi sono, a tal proposito, degli esperimenti molto eloquenti, condotti nelle aree polari, che hanno permesso di stimare un reale rischio di assideramento al disotto di un indice pari a -30°C .

Le potenzialità di rischio per congelamento sono reali a detta soglia, mentre intorno ai -50°C tale processo può avvenire in meno di un minuto circa.

Farmacisti SpazioSalute



spazio promo

Le nostre promozioni

Prezzo Le Farmacie SPAZIOSAUTE
PRIORIN
270 caps.
20%
di sconto
valido fino al 31.05.2010



a pag. 2



Prezzo Le Farmacie SPAZIOSAUTE
Compeed
Azione
fr. 19.90
valido fino al 31.05.2010

a pag. 4



Prezzo Le Farmacie SPAZIOSAUTE
formoline
L112
20%
di sconto
valido fino al 31.05.2010

a pag. 6

Prezzo Le Farmacie SPAZIOSAUTE
Dynamisan forte 20 fiale
a fr. **35⁹⁰**
invece di **59.-**
valido fino al 31.05.2010



a pag. 12

Prezzo Le Farmacie SPAZIOSAUTE
Pernaton Classic 240 caps
Fr. 10.-
di sconto
valido fino al 31.05.2010



a pag. 16



Prezzo Le Farmacie SPAZIOSAUTE
OMEGA-Life
120 caps
fr. 10.-
di sconto
valido fino al 31.05.2010

a pag. 16



Prezzo Le Farmacie SPAZIOSAUTE
Supradyn
30 cpr. eff.
20%
di sconto
valido fino al 31.05.2010

a pag. 20

Prezzo Le Farmacie SPAZIOSAUTE
GUAM
20%
di sconto
valido fino al 31.05.2010



a pag. 29

Prezzo Le Farmacie SPAZIOSAUTE
Valverde
Détente
20%
di sconto
valido fino al 31.05.2010



a pag. 32



Prezzo Le Farmacie SPAZIOSAUTE
20%
di sconto
all'acquisto di 2 prodotti
Meridal halitosis
valido fino al 31.05.2010

a pag. 36

Prezzo Le Farmacie SPAZIOSAUTE
EMSER
doccia nasale
20%
di sconto
valido fino al 31.05.2010

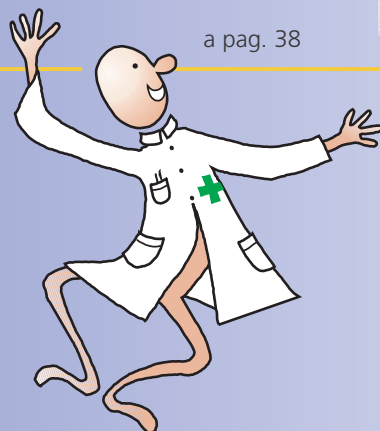


a pag. 38



Prezzo Le Farmacie SPAZIOSAUTE
liposinol
60 tab.
20%
di sconto
valido fino al 31.05.2010

a pag. 43



Riduce il grasso in modo naturale.



liposinol biomed™

Diminuisce l'assorbimento delle calorie contenute nei grassi alimentari.

NUOVO



Controllo del peso,
prevenzione e trattamento dell'obesità.

Prodotto medicinale clinicamente testato

www.LiposinolBiomed.ch



www.imiger.ch

BioMed

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



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

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

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



Muove la gente.