



farmacie

SPAZIO **SALUTE**

attualità e benessere

La rivista delle 22 farmacie SpazioSalute al vostro servizio



Dicembre 2010

Liberatevi dalla tosse e godetevi notti tranquille. Solmucalm® tosse grassa



Privo di lattosio, glutine e alcol.

C: N-acetylcysteinum, chlorphenanimaleas. Lista C. I: tosse grassa. P: bambini dai 3 ai 6 anni: 5 ml 3 volte al dì; 6-12 anni: da 5 fino a 10 ml 3 volte al dì; adulti 10 ml 3 volte al dì. Cl: ipersensibilità a uno dei componenti, ulcera peptica, glaucoma, ritenzione urinaria, crisi asmatica, trattamento simultaneo con inibitori delle MAO, gravidanza, allattamento. El: secchezza della bocca, del naso e della gola, costipazione, disturbi di accomodamento dell'occhio, disturbi alla minzione, depressione midollare, sonnolenza, intolleranza gastrica. INT: antibiotici, nitroglicerina, phenitoina, inibitori delle MAO, procarbazina, sedativi ad azione centrale, alcol. PR: sciroppo bambini, 90 ml; sciroppo adulti, 180 ml.

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



Muove la gente.

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore, dopo aver trattato nelle precedenti edizioni gli elementi: "aria", "acqua" e "terra", in questo numero della rivista parleremo del "fuoco".

Già per Pitagora (500 a.C. circa) il fuoco aveva un significato simbolico. Nella successione aritmetica dei primi quattro numeri naturali, geometricamente disposti secondo un triangolo equilatero in modo da formare una piramide, esso era il punto superiore, l'unità fondamentale, la compiutezza, la totalità.

Nella teoria umorale, sviluppata da elementi della filosofia antica, Ippocrate tentò di applicare tale teoria alla natura umana definendo l'esistenza di quattro umori base, e associando al fuoco la bile nera.

L'elemento FUOCO è espressione di energia, azione, dinamicità, calore, contatto, dominio, fisicità, estroversione, forza, iniziativa, creatività, capacità di primeggiare, spontaneità, reazione.

Nel corpo il fuoco è associato alla zona posta sopra all'ombelico e vicina al plesso solare. È collegato alla vista. Ad esso appartiene la digestione degli alimenti. A livello psichico riguarda il senso d'individualità, la capacità di autoaffermazione, la rabbia, il rapporto con il potere e il controllo dello spazio.

Il fuoco, nell'uomo, è associato al coraggio, alla fiducia nel proprio valore e al gusto della sfida di fronte alle prove della vita. È sinonimo di entusiasmo e di Fede.

L'elemento FUOCO all'esterno del corpo si trova nei raggi del sole, fuoco energia del calore e da altre fonti che possono bruciare e distruggere.

Ed è con questo intenso calore che vi auguriamo buone Feste ed un pieno di energia per l'Anno Nuovo.

Buona lettura

Farmacisti SpazioSalute

Dicembre 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

Pirosi 5
spazio salute



Sito web 10
spazio salute



La cistifellea e vie biliari 13
spazio anatomia



Consigli per il trattamento di piccole ustioni 17
spazio salute



Consigli per il trattamento di escoriazioni 21
spazio salute



Febbre 23
spazio salute



Farmacie SPAZIO SALUTE 24
spazio salute



Nuove farmacie affiliate 27
spazio agenda



Associazione Alzheimer Svizzera 30
associazione



Pepe, storia di un bene prezioso 33
spazio verde



Fuoco fonte di vita 35
spazio salute



Consigli d'acquisto 36
spazio convenienza



Rotary - OTAF 41
associazione



Il caldo 45
spazio sport



Le nostre promozioni 46
spazio promo

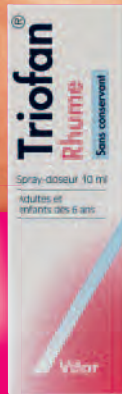
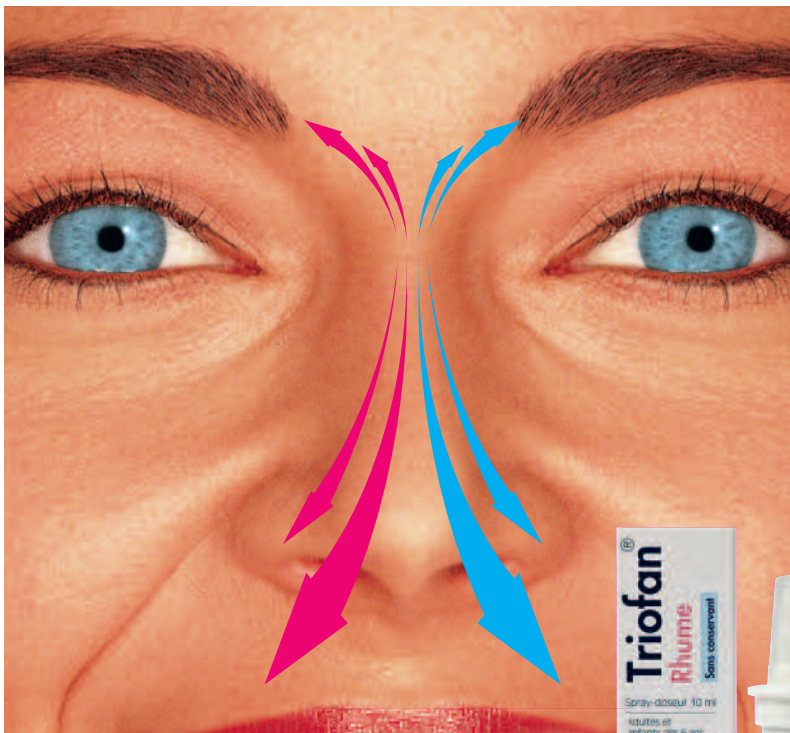


Triofan® Raffreddore a doppia azione

A doppia azione

1. Effetto decongestionante sulla mucosa nasale*
2. Libera le vie respiratorie superiori, diminuisce e fluidifica le secrezioni

* comincia dopo 3-5 minuti



Senza conservanti

11/10 Leggere il foglietto illustrativo.

Vifor Pharma
Vifor SA • CH-1752 Villars-sur-Glâne

TrioPatch
BAMBINI by Triofan

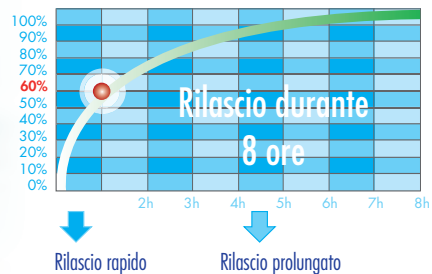
Per una notte d'inverno riposante.*

NOVITÀ Tecnologia & Comfort



Patch adesivi con 3 oli essenziali naturali!

Rilascio prolungato degli oli essenziali naturali



Vifor Pharma
Vifor SA • CH-1752 Villars-sur-Glâne

11/10 *Può essere applicato anche su un piumino o un mobile. Non lascia residui.

2.- CHF di riduzione all'acquisto di **TrioPatch** by Triofan o **TrioCream** by Triofan

TrioPatch by Triofan e TrioCream by Triofan — disponibili a partire dal 6 gennaio 2011.

Valido in tutte le farmacie SpazioSalute dal 6 gennaio fino al 30 giugno 2011.

Pirosi

La pirosi è il termine che sta a indicare una sensazione di bruciore localizzato a livello del petto, dietro lo sterno e che si può estendere verso il basso (bruciore allo stomaco) o verso l'alto (bruciore alla gola). Circa il 25%-40% degli adulti soffre per almeno una volta al mese di questo disturbo. Si manifesta più facilmente dopo pasti abbondanti ed è aggravato dalla posizione sdraiata o dal piegarsi in avanti. Spesso il sintomo viene attribuito ad un problema gastrico, ma nella maggior parte dei casi il sintomo è da ricondurre ad un problema dell'esofago. In seguito tratteremo alcune delle malattie più frequenti che possono causare la pirosi.

Malattia da reflusso gastroesofageo: cos'è realmente?

La malattia da reflusso gastroesofageo è la causa più frequente della pirosi e viene causata dal reflusso di contenuto gastrico verso l'alto e quindi nell'esofago. Il reflusso nella maggior parte dei casi, viene favorito dalla presenza di un'ernia iatale (piccola erniazione dello stomaco verso l'alto) che elimina la barriera fisiologica che impedisce al contenuto gastrico di spostarsi verso l'esofago. L'acido gastrico e la bile a contatto con la mucosa esofagea provocano una infiammazione con conseguente insorgenza di dolore e bruciore retrosternale. Nelle persone sane il contenuto gastrico non raggiunge l'esofago in quanto come già detto lo stesso è protetto ermeticamente da un muscolo che impedisce il rifluire dei succhi gastrici. La malattia da reflusso (latino: reflux) è per contro caratterizzata da un aumentato reflusso della secrezione acida gastrica nell'esofago. Ciò può provocare danni notevoli alla mucosa estremamente sensibile dell'esofago. Già in presenza di piccoli disturbi, la mucosa dell'esofago può evidenziare lesioni. Per contro forme patologiche di grado moderato o severo sono sempre caratterizzate da un'infiammazione dell'esofago. L'entità del disturbo non costituisce assolutamente un punto di riferimento per la valutazione della lesione. I pazienti giovani spesso accusano solo lievi dolori, sebbene a

seguito di un controllo (esame endoscopico dell'esofago) si possono rilevare segni di infiammazione di grado elevato. Il decorso della malattia da reflusso può peggiorare se non si inizia tempestivamente una terapia specifica. Per evitare complicazioni, è necessario instaurare una terapia attiva che riduca la produzione di acido. In alcuni casi dopo interruzione del trattamento assistiamo ad una recidiva dei disturbi e allora si rende necessaria una terapia a lungo termine.

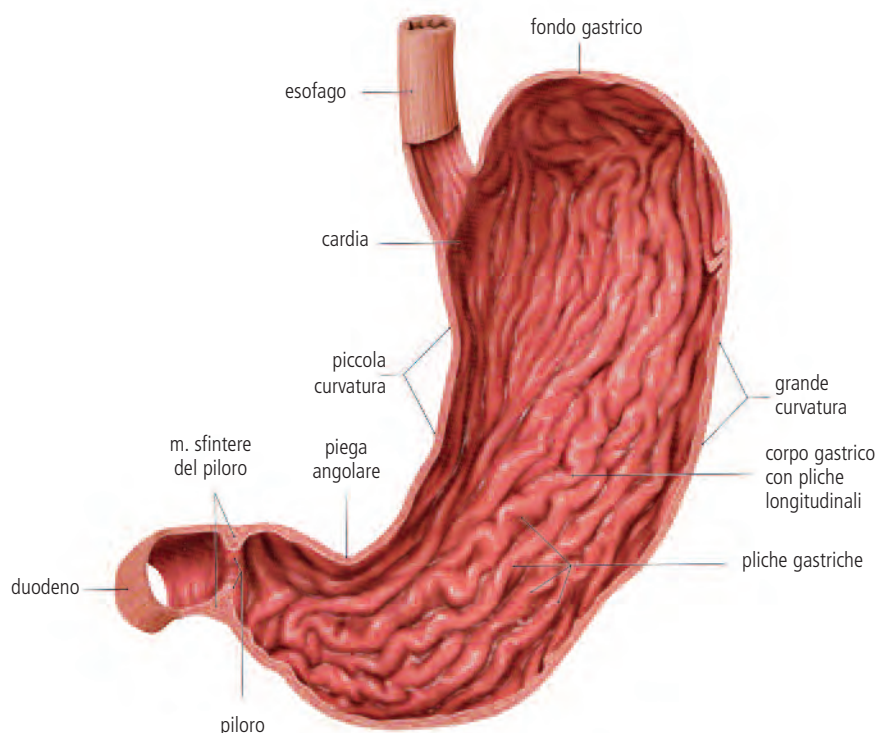
I sintomi della malattia da reflusso gastroesofageo

I sintomi si suddividono in classici o atipici. La pirosi (sensazione di bruciore retrosternale) e il rigurgito sono sintomi classici. Sintomi atipici possono essere la difficoltà alla deglutizione, dolori toracici che possono in certi casi far pensare anche ad un infarto miocardico anche sintomi non esofagei possono far pen-

Mossi Sandro
dr. med. spec. FMH
gastroenterologia

Via Trevano 38
6900 Lugano

Tel. 091 971 15 23
Fax 091 971 15 25





Rennie® Gel Hydrotalcit. Il Rennie liquido.

Contro il reflusso acido e i bruciori di stomaco.



Leggere il foglietto illustrativo.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Una sinfonia di frutta per il gusto. Una grande armonia per la voce.



Le pastiglie Grether's sollecitano tutti i sensi. Il loro gusto delizioso e fruttato e la loro incomparabile consistenza sono un vero piacere per il palato. Curano la voce ed anche le orecchie ne traggono beneficio. La presentazione nella scatola dorata seduce gli occhi. Voglia di gustarle?



MOLTO DI PIÙ DI UNA DELIZIA.

sare ad una malattia da reflusso (tosse cronica, raucedine...) tutti i pazienti accusano normalmente uno dei seguenti sintomi principali:

Pirosi (bruciore di stomaco)

Il bruciore di stomaco è la caratteristica più frequente della malattia da reflusso. Vengono definiti bruciori di stomaco i disturbi causati dal reflusso del succo acido dallo stomaco nell'esofago. Caratteristico è il bruciore retrosternale all'estremità inferiore dello sterno e nella fossetta epigastrica e si può estendere in direzione del collo o della schiena. Il bruciore dello stomaco può durare parecchie ore. Frequentemente si manifesta dopo i pasti, di solito circa un'ora dopo l'assunzione degli alimenti l'intensità raggiunge il massimo.

Il bruciore di stomaco può essere scatenato o peggiorare con determinate sostanze o bevande. Anche chinarsi o sollevare dei pesi oppure un forte stress o la posizione supina possono aumentare l'intensità del dolore percepito. Quasi tutti abbiamo sperimentato nel corso della vita la sensazione dolorosa dovuta ai bruciori di stomaco. Per la maggior parte dei casi si tratta di disturbi lievi che si possono manifestare anche nelle persone sane a seguito di pranzi copiosi e ricchi di grassi o a causa dell'assunzione di alcolici tante persone ne soffrono regolarmente e in questi casi i disturbi vanno presi sul serio. Un terzo della popolazione si lamenta una volta al mese di bruciori di stomaco, uno su cinque ne soffre più o meno frequentemente mentre dal cinque al sette per cento riferiscono di avere disturbi quotidianamente. Tutte le fasce di età sono interessate però questo disturbo è più frequente nelle persone con un'età superiore ai 50 anni. Il bruciore di stomaco è dunque un sintomo molto popolare.

Rigurgito acido

Nel linguaggio popolare si dice «ho l'amaro in bocca» ed è riferito a quella sensazione sgradevole che si prova quando si rimane delusi da qualcosa o qualcuno. Il rigurgito acido è un ulteriore sintomo tipico della malattia da reflusso che molto spesso compare assieme al bruciore di stomaco. Ciascuno di noi ha sperimentato la sensazione sgradevole che si

prova quando improvvisamente il succo gastrico acido risale fino alla cavità orale. Anche in questo caso vale la regola: non sottovalutare le conseguenze di un rigurgito acido regolare o ricorrente! A ciò va aggiunto che l'acidità di stomaco spesso è accompagnata da una fastidiosa alitosi.

Disturbi della deglutizione

La sensazione di difficoltà alla deglutizione si manifesta con una sensazione di un impedimento al passaggio di alimenti solidi o liquidi. La causa può essere dovuta ad un restringimento dell'esofago a seguito di un processo infiammatorio causato dal refluire dell'acido. Talvolta si manifesta una sensazione di strozzamento con presenza di vomito. Difficoltà o disturbi della deglutizione sono sempre un sintomo allarmante che richiedono un controllo medico anche in presenza di una forma lieve, come la semplice percezione di un impedimento a deglutire.

Altri disturbi frequenti

Il quadro sintomatico dei pazienti con reflusso è molto vario. Oltre ad una presenza significativa dei tre succitati sintomi principali, possono verificarsi anche disturbi atipici, che non vengono immediatamente messi in rapporto con la malattia da reflusso. Un numero non indifferente di pazienti, ad esempio, si lamenta di dolori al petto, raucedine, nausea e difficoltà di respiro come asma, tosse notturna, affanno. Di fatto la malattia da reflusso provoca disturbi talvolta localizzati all'esterno dell'esofago, in particolare nell'area dell'orecchio-naso-gola e lungo le vie respiratorie. Il reflusso di acido a livello della faringe può provocare un cambiamento della voce, raucedine e una sensazione di fastidio a livello della gola. A causa della penetrazione del contenuto dello stomaco durante l'inspirazione, soprattutto di notte, è possibile che insorgano complicazioni polmonari come bronchite, polmonite. Una malattia da reflusso si può celare dietro una malattia dell'orecchio-naso-gola, oppure di un disturbo del respiro e può non essere riconosciuta per lungo tempo, soprattutto quando i sintomi atipici sono gli unici punti di riferimento.



NUOVO



Bruciore di stomaco ricorrente?

Leggere il foglietto illustrativo.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Bruciore di stomaco: un'affezione molto diffusa

In Svizzera, circa una persona su quattro soffre di bruciore di stomaco. La causa è spesso il nostro stile di vita: lo stress, l'agitazione o le abitudini alimentari stimolano eccessivamente la produzione di acidi gastrici, provocando uno squilibrio dello stomaco. Ne risultano spesso bruciori e fitte che possono colpire anche la gola: è il cosiddetto bruciore di stomaco.

Suggerimenti per la prevenzione

Un'alimentazione e uno stile di vita consapevoli possono avere effetti positivi sui sintomi dei disturbi dello stomaco provocati dagli acidi gastrici. Quindi, bisogna osservare soprattutto i seguenti punti: durante la giornata, mangiare più volte piccole porzioni di cibo e di sera meglio non mangiare più niente.

- Evitare i cibi grassi, troppo salati e piccanti
- Limitare il consumo di dolci, caffè, alcool e nicotina
- Evitare lo stress, l'agitazione e le contrarietà
- Dopo mangiato non stendersi né dormire. Spesso è utile una breve passeggiata
- Se compaiono disturbi durante la notte, sollevare un po' la testata del letto

Trattamento del bruciore di stomaco

Il rimedio di prima scelta per il trattamento dei disturbi di stomaco dovuti agli acidi gastrici, quali il rigurgito acido o il bruciore di stomaco, è costituito dai cosiddetti antiacidi. Se i disturbi sono ricorrenti, la scelta migliore sono i cosiddetti inibitori della pompa protonica. Questi sono ora disponibili in farmacia anche senza prescrizione medica. L'assunzione anche di una sola compressa al giorno allevia i disturbi: di giorno e di notte.

Diagnosi della malattia da reflusso gastroesofageo

In pazienti con sintomi persistenti o recidivanti dopo una terapia o con sintomi del tipo allarme (disfagia, anemia...) è importante procedere ad una gastroscopia per valutare l'entità del danno a livello della mucosa esofagea o eventuali complicanze (stenosi, ulcere) o escludere lesioni neoplastiche. In alcuni casi si dovrà procedere anche ad esami dettagliati (Ph metria, manometria esofagea) per meglio caratterizzare la funzionalità esofagea.

Terapia della malattia da reflusso gastroesofageo

Il primo passo della terapia è una modifica della dieta e dello stile di vita. Vanno evitati pasti abbondanti favorendo pasti piccoli e frequenti, non coricarsi nelle 3-4 ore successive al pasto, evitare alimenti reflussogeni (cioccolato, menta, alcool...) utile è pure il ridurre o ancora meglio dare un taglio al fumo.

In seconda linea della terapia abbiamo la terapia farmacologica con gli antacidi e gli inibitori della secrezione acida. In alcuni rari casi si può ricorrere alla terapia chirurgica che consiste nella creazione di una nuova valvola attraverso la plicatura del fondo dello stomaco (funduplicatio).

Farmaci contro la malattia da reflusso

In presenza di un sintomo lieve di malattia da reflusso, il trattamento viene orientato esclusivamente sui sintomi. I semplici «rimedi casalinghi» come un sorso di latte o un pezzo di pane possono ridurre solo temporaneamente i bruciori di stomaco, ma di regola non risolvono il problema.

Come valutare gli antacidi?

I farmaci che legano l'acido gastrico neutralizzandolo (i cosiddetti antacidi) hanno una efficacia limitata. Essi possono eliminare temporaneamente i bruciori di stomaco, ma non hanno nessun influsso sulla produzione di acido nello stomaco. Il bicarbonato, molto usato in passato, è totalmente sconsigliato in quanto nella fase di neutralizzazione di acido

si liberano grandi quantità di anidride carbonica che può causare notevoli rigonfiamenti. Gli antacidi possono essere acquistati senza ricetta medica, pertanto vengono utilizzati da molte persone che soffrono di questi disturbi senza che ci sia un controllo medico spesso per un lungo periodo, spesso per anni portando quindi ad un notevole ritardo della diagnosi e di una terapia più adeguata. In questi casi spesso la diagnosi viene fatta unicamente in caso dell'insorgere di complicazioni.

Quali vantaggi presentano i farmaci che bloccano la secrezione gastrica?

Con i moderni farmaci inibitori degli acidi (i cosiddetti inibitori della pompa protonica) è possibile bloccare efficacemente la produzione degli acidi gastrici. Questi farmaci bloccano per circa 24 ore la produzione degli acidi gastrici ed eliminano pertanto la causa del bruciore di stomaco, del rigurgito acido e dei disturbi della deglutizione. Nella maggior parte dei casi consentono una rapida remissione dei sintomi. Altre sostanze inibitrici della secrezione gastrica sono gli H2-bloccanti, questi comunque hanno un'efficacia notevolmente inferiore rispetto agli inibitori della pompa protonica.

Quando è necessario interpellare il medico?

Molti pazienti che soffrono della malattia da reflusso, assumono per conto proprio, senza aver interpellato il medico, dei cosiddetti vecchi rimedi casalinghi che solo temporaneamente leniscono o riducono i disturbi. Non di rado i disturbi vengono ignorati anche per anni, oppure semplicemente accettati come sintomi legati alla vita moderna. Un'inflammazione della mucosa che si sviluppa in queste condizioni può, se non trattata, condurre a limitazioni funzionali e trasformazioni cellulari maligne dell'esofago. Acidità di stomaco o disturbi della deglutizione che persistono per oltre 8 giorni sono un motivo sufficiente per interpellare il medico. Un trattamento tempestivo può migliorare notevolmente la qualità di vita e prevenire gravi conseguenze.



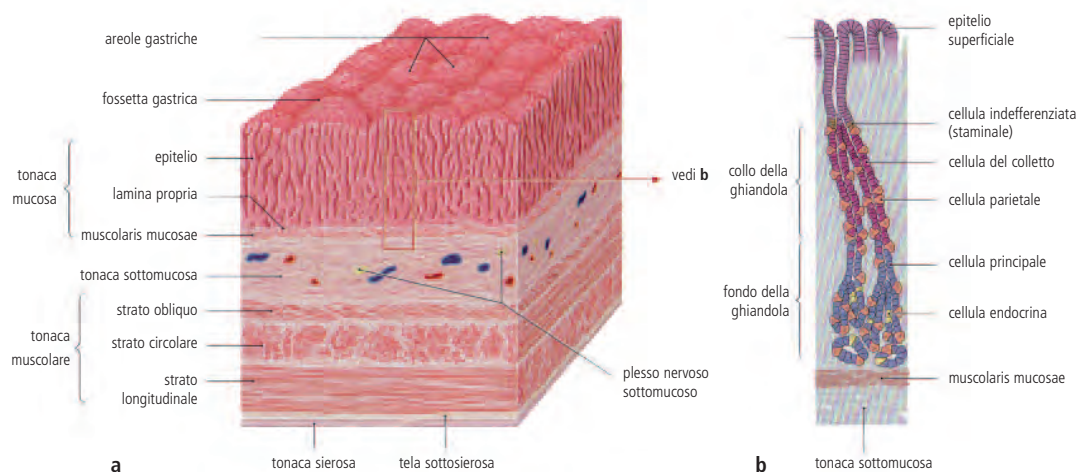
Con NasoboL[®] il raffreddore rimane con un palmo di naso.

Compresse effervescenti per inalazione e pratico spray contro il raffreddore.



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

Liste D.



Pirosi e ulcera peptica

L'ulcera peptica è una lesione della mucosa dello stomaco (ulcera gastrica) o più frequentemente del duodeno (ulcera duodenale). Si tratta di una patologia molto diffusa. La malattia si presenta di solito a cicli con fasi acute seguite da periodi di apparente normalizzazione. Fattori che favoriscono l'insorgere di questa affezione sono: il fumo, la presenza dell'*helicobacter pylori*, l'età. Alcuni farmaci, come l'aspirina e gli antiinfiammatori favoriscono la formazione di ulcere.

Cause dell'ulcera peptica

Si forma un'ulcera quando i fattori protettivi della mucosa gastrica, quali la produzione di muco e i processi naturali di riparazione tissutale non riescono più a reagire all'azione aggressiva dell'acido e della pepsina.

Sintomi dell'ulcera peptica

Di solito l'ulcera peptica si manifesta con dolore bruciante (pirosi) nella parte centrale superiore dell'addome. La sensazione di nausea e vomito sono pure sintomi comuni dell'ulcera peptica.

Terapia e diagnosi

In caso di sospetta ulcera in pazienti con età superiore ai 45 anni bisogna procedere subito ad una gastroscopia vista anche la possibilità di altre patologie (tumori...). Negli altri casi basta inizialmente un tentativo terapeutico mediante inibitori della secrezione acida. In caso di non pronta risposta ai medicinali si procederà ad una gastroscopia. In tutti i casi di sospetta ulcera peptica bisogna proceder a

degli esami di laboratorio per determinare l'eventuale presenza di *helicobacter pylori* e in caso di positività se ne procederà all'eradicazione mediante antibiotici. Nell'ambito del possibile e su parere medico si dovrà sospendere il consumo di antiinfiammatori. Oltre alle misure terapeutiche sopra descritte bisogna procedere anche alla sospensione del fumo. Pazienti che continuano a fumare avranno una probabilità minore di guarigione e quindi un tasso più elevato di complicazioni, si dovranno anche evitare l'alcool che è un irritante della mucosa intestinale. Di solito vengono anche sconsigliati pasti ricchi di cibi grassi e piccanti.

Complicazioni dell'ulcera peptica

In caso di tardiva diagnosi e terapia un'ulcera può sanguinare con conseguente emissione di feci nere, o il paziente può anche vomitare del sangue. Il dolore alla bocca dello stomaco può peggiorare e persistere, accompagnato da sensazione di debolezza con sudorazioni. Tutti questi sono sintomi indicativi di complicanze e il proprio medico va contattato immediatamente.

In conclusione

Il sintomo di piroso viene usato frequentemente in medicina e in modo particolare nell'ambito delle malattie digestive. In questo articolo abbiamo affrontato solo alcune malattie ma non bisogna dimenticare che altre malattie frequenti come il colon irritabile e la gastrite erosiva, possono a loro volta provocare dei disturbi simili.

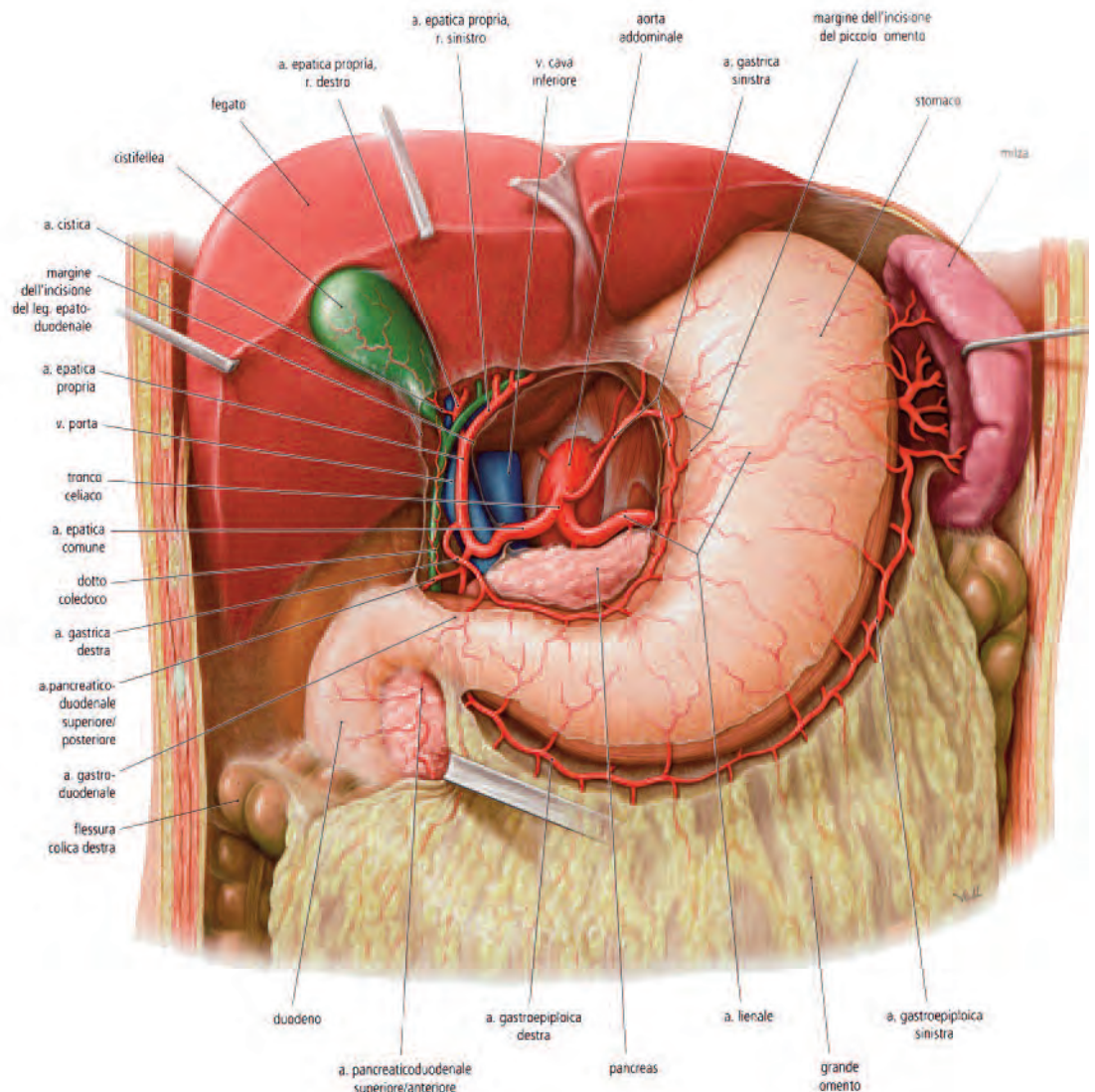
Dr. med. Sandro Mossi

La cistifellea (colecisti) e vie biliari

La cistifellea o colecisti è un organo a forma di pera che pende tra i due lobi del fegato e funge da serbatoio per la bile, un succo digestivo prodotto dal fegato.

Essa è prodotta dagli epatociti (cellule del fegato), attraverso i numerosi dotti biliari che penetrano nel fegato. Durante questo processo, le cellule epiteliali aggiungono una soluzione acquosa, ricca in bicarbonati che diluisce e aumenta l'alcalinità del liquido. La bile quindi fluisce nel dotto epatico comune, che unisce il dotto cistico dalla colecisti a formare il dotto biliare comune. Il dotto biliare comune curvando si unisce con il dotto pancreatico per sfocia-

re alla fine nel duodeno. Quando lo sfintere di Oddi è chiuso, alla bile è impedito il refluire nell'intestino e fluisce invece nella colecisti, dove viene immagazzinata e concentrata fino a cinque volte fra i pasti. Tale concentrazione avviene attraverso l'assorbimento di acqua ed elettroliti, conservando però le sostanze originali. La bile è composta da colesterolo, sali biliari, lecitina e altre sostanze, ed è necessaria per la digestione dei grassi. Quando il cibo è rilasciato dallo stomaco nel duodeno sotto forma di chimo, la colecisti rilascia la bile concentrata per completare la digestione e il fegato inizia contemporaneamente a produrne altra.

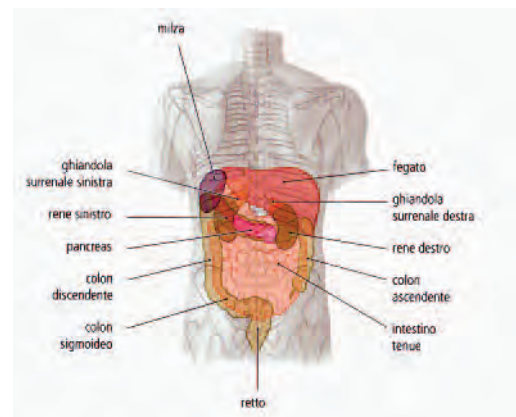
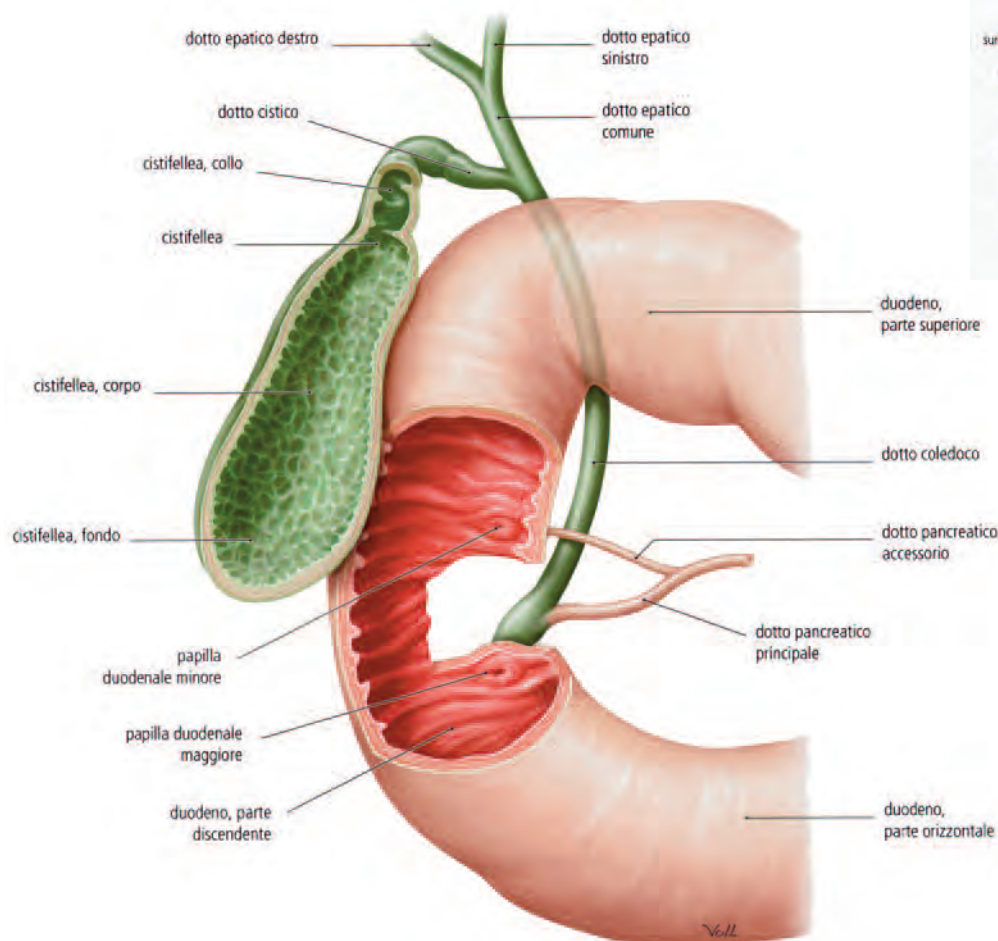


spazio anatomia

La bile funge per un certo grado da detergente, aiutando ad emulsionare i grassi e partecipa così al loro assorbimento nel piccolo intestino; quindi ha parte importante nell'assorbimento delle vitamine D, E, K e A che si trovano nei grassi. Oltre alla funzione digestiva, la bile serve anche all'eliminazione della bilirubina, prodotta dalla degradazione della emoglobina, che le dà il tipico colore; neutralizza anche l'eccesso di acidità nello stomaco prima di arrivare nell'ileo, la sezione finale del piccolo intestino. I sali biliari hanno anche un effetto battericida dei microbi nocivi introdotti con il cibo. Un ostacolo al deflusso della bile, a qualsiasi livello lungo la via biliare, produce il quadro cli-

nico e biochimico caratteristico della colestasi. Il colesterolo nella bile può talvolta cristallizzarsi e formare calcoli di dimensioni e forme diverse che possono andare da un granello di sabbia a 2 o 3 cm di diametro. Questi calcoli possono bloccare il passaggio nel punto in cui la bile esce dalla colecisti per andare nell'intestino, causando dolore, vomito e nausea. I cibi grassi possono scatenare questo disturbo doloroso. Un cambiamento di peso troppo rapido o il mangiare in eccesso possono causare problemi alla cistifellea. La sua infiammazione può anche essere causata da farmaci, sostanze chimiche o batteri.

Farmacisti Spazio Salute



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

Pantogar
300 capsule
20%
di sconto

valido fino al 28.02.2011



Caduta dei capelli?*

Capelli sottili?
Capelli strappati?



pantogar®

www.pantogar.com

 Merz Pharma (Svizzera) SA, 4123 Allschwil

*Correlato al largo spettro d'indicazioni di pantogar®
Disponibile in farmacie.
Leggere il foglietto illustrativo.



Un raffreddore?

Scoprite la doccia nasale Emser®!

- facile da applicare
- pressione di risciacquo con regolazione personale
- utilizzabile diverse volte

Non ci sono più possibilità per batteri, virus e compagnia: un risciacquo nasale con l'aiuto della doccia nasale Emser® elimina dal naso tutti gli agenti patogeni, scioglie il muco e diminuisce il gonfiore della mucosa nasale in maniera naturale. Fa bene, è facile da fare ed è anche piacevole. Provatelo!



Il tutto dipende dall'agente attivo

Il risciacquo nasale con l'aiuto della soluzione di sale naturale Emser è veramente efficace.

Questo agente si estrae da un'acqua di sorgente ed è composto da più di 20 minerali, oligoelementi e ioni di bicarbonato. Questa composizione unica nel suo genere costituisce la sua virtù curativa e supera di gran lunga gli altri prodotti salini come il sale da cucina o il sale marino.

La doccia nasale Emser®: per una pulizia del naso semplice e meticolosa. Molto efficace grazie a una soluzione isotonica comprendente il sale naturale Emser. Facile da riempire e da pulire. La pressione del risciacquo si regola individualmente. Emser Salz®: Globopharm AG, CH-8700 Küsnacht ZH. Per trattare le malattie catarrali acute o croniche di naso e seni nasali, faringe, laringe e bronchi, per inalare, risciacquare il naso, risciacquare lo spazio orofaringeo e per i gargarismi. Prego leggere attentamente le avvertenze allegate all'imballaggio!



spazio salute

Sito web: farmacespaziosalute.ch

Nuova veste grafica

Da alcuni mesi abbiamo cambiato la grafica del nostro sito internet. L'utente può usufruire di nuove funzionalità che lo rendono semplice e più conviviale.

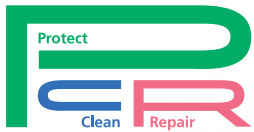
Potete ritrovare gli articoli della rivista attuale e delle precedenti edizioni, la lista degli affiliati, le offerte mensili ed altre utili informazioni. Buona navigazione!

The screenshot shows the website interface for Farmacie SPAZIO SALUTE. The browser address bar displays <http://www.farmacespaziosalute.ch/>. The site header features the logo "farmacie SPAZIO SALUTE" with the tagline "attualità e benessere". A navigation menu includes links for Home, Affiliati, Attività, Contatti, Link, Media, Offerte, Rivista, and Società.

The main content area is divided into several sections:

- Rivista:** Promotes the September 2010 issue, "Settembre 2010 il nuovo numero di Spazio Salute". The text reads: "Cara lettrice, caro lettore, spesso la Terra, dimora e luogo d'origine dell'umanità, è stata venerata come un elemento simbolico dotato di una propria valenza spirituale da diverse tradizioni di pensiero." A link labeled "Leggi" is provided.
- Affiliati:** Features a photo of the staff at "Farmacia Centrale Biasca".
- Offerte:** Displays promotional items, including a "Camp Biomedit" and a "PK" product, with a "09 91-1111" phone number.
- Attività / News:** Announces a "Campagna diabete settembre" with the text: "Quando avete controllato e pulito il vostro apparecchio di misurazione della glicemia?" A link labeled "Leggi" is provided.

The footer contains contact information for Farmacie Spazio Salute sasl: Contrada Busi 3, 6816 Bissone (Svizzera). Contact details include phone numbers (+41 91 630 64 11, +41 91 648 85 40) and email (spaziosalute@ticino.com). The website is hosted by ferrise.ch.



Il concetto di protezione della pelle Excipial per le mani che lavorano.



In vendita nelle farmacie e drogherie.

Spirig Pharma AG CH-4622 Egerkingen www.spirig.ch



0910



Excipial Pruri[®] Lotio

Cura la pelle secca e pruriginosa.*

- Effetto rinfrescante e idratante
- Con 1% di levomentolo e 10% di glicerina
- Senza profumo

In vendita nelle farmacie e drogherie.



* Dovuta all'età o a condizioni climatiche

Spirig Pharma AG CH-4622 Egerkingen www.spirig.ch



1009130910

Consigli per il trattamento di una piccola ustione

Ustioni

Le ustioni possono occorrere in ambito lavorativo, a casa (ad es.: ebollizioni), nel tempo libero (ad es.: grigliate, candele, ecc.), per strada (ad es.: incidenti nei tunnel), nelle situazioni di catastrofe come pure nei tentativi di suicidio.

La maggior parte delle ustioni viene causata dal fuoco (50 %), seguita dalle ebollizioni (ca. 30 %), dalle esplosioni (ca. 10 %), dall'elettricità (ca. 12 %) e al contatto con una fonte di calore (ca. 10 %).

Le ustioni costituiscono una minaccia particolare per le infezioni. Questo perché l'epidermide, lo strato esterno della nostra pelle che ci protegge dalla perdita dell'acqua e dalle infezioni batteriche, è sempre coinvolta e, a dipendenza della profondità della stessa, può venire a mancare totalmente. Un'infezione aumenta il rischio di cicatrici irreversibili!

Per facilitare il processo di guarigione e per evitare un'eventuale infezione si può seguire il consiglio di trattamento illustrato nella seconda parte di questo opuscolo.

Definizione di piccola ustione

Si parla di una piccola ustione nei casi in cui:

- il paziente è di età compresa tra i 12 e i 70 anni, precedentemente sano.
- sono assenti lesioni pericolose concomitanti.
- si tratta di ustione di I° (non deve essere stimato alcun fattore di interessamento della superficie corporea).
- si tratta di ustione superficiale di II° che interessa meno del 10 % della superficie corporea, su tronco, braccia o gambe.
- si tratta di ustione profonda di II° o di III° che interessa meno dello 0,5 % della superficie corporea.

Attenzione: in caso di dubbio sulla valutazione della gravità dell'ustione consultare immediatamente un medico.

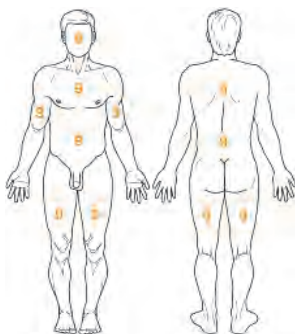
Valutazione delle ustioni

Profondità e grado dell'ustione

I°	II° superficiale	II° profonda	III°
rossa, ben eliminabile*	rossa, ben eliminabile*	rossa/bianca, ev. eliminabile*	bianca, non eliminabile*
asciutta, ev. gonfiore	vesciche, umide	vesciche, ev. secche	asciutta, pelle cartonata
peli aderiscono	peli aderiscono	peli aderiscono male	peli si staccano
dolore al contatto	dolore al contatto	dolore alla puntura	dolore non provocabile

* eliminabile = l'arrossamento scompare alla pressione digitale e ritorna una volta allentata la compressione.

Percentuale della superficie corporea coperta da ustioni



La percentuale del corpo colpita da ustioni viene valutata in base alla regola del 9 di Wallace.

Per esempio, il lato anteriore di una gamba corrisponde al 9% della superficie corporea e così via.

Attenzione: nei bambini piccoli, la testa corrisponde al 18 % e una gamba al 14% della superficie corporea.

Regola pratica: l'1% della superficie corporea ustionata corrisponde al palmo di una mano, dita comprese, dell'ustionato.

Come procedere:

1. Raffreddamento

- **Raffreddamento:** iniziare non appena possibile, al più tardi entro 3 ore dall'accaduto. Raffreddare la parte ustionata per 15-20 minuti possibilmente senza interruzioni.
- **Acqua:** per raffreddare la parte interessata utilizzare acqua fredda, ad una temperatura di 12-16 °C

Non utilizzare né ghiaccio né acqua ghiacciata!



Farmacisti Spazio Salute in collaborazione con la IBSA Lugano

Otriduo® Raffreddore con doppia azione

Non farti invadere dai fazzoletti.



Adesso
nella vostra
farmacia

Libera il naso e
arresta il flusso nasale.

Otriduo®
Raffreddore

NOVARTIS

Novartis Consumer Health Suisse SA

Leggere il foglietto illustrativo.

Allevia il mal di gola e disinfetta

Qua... Qua...



Combina Mebucaine
e Mebucaspray



Leggere i foglietti illustrativi.

NOVARTIS

Novartis Consumer Health Suisse SA

Attenzione: pericolo di ipotermia in caso di interessamento di ampie superfici (rivolgersi al centro più vicino per grandi ustionati).

- **Dolore:** in fase di raffreddamento sedare il bruciore e il dolore con un analgesico.

2. Disinfezione e pulizia

Dopo il raffreddamento e la somministrazione di un'adeguata terapia antidolorifica è necessario disinfettare e pulire tutte le ferite. Poiché le ustioni sono soggette a infezioni il trattamento va condotto possibilmente in condizioni d'igiene adeguata.

- **Disinfezione:** lavare la ferita e le parti circostanti (ad es. braccio) con una soluzione disinfettante.

Attenzione: dopo la pulizia è necessario pulire nuovamente le ferite con una soluzione disinfettante.

- **Pulizia:** rimuovere eventuali corpi estranei (residui di fuliggine, catrame, ecc.) dai tessuti cutanei (se possibile utilizzare una pinzetta). Asportare vesciche e parti di cute non più aderenti.

3. Medicazione e bendaggio

Attenzione: a causa dell'elevato rischio di infezione nel caso di ustioni si consiglia di trattare la ferita sempre prima con un cicatrizzante che contenga un disinfettante (ad es. la sulfadiazina d'argento) con una molecola attiva per la rigenerazione della pelle (ad es. l'acido ialuronico). Un'infezione aumenta il rischio di formazione di cicatrici che, però, non sono in rapporto con l'estensione iniziale della ferita.

- **Medicazione:** applicare uno strato di 2-3 mm di crema cicatrizzante e disinfettante. Le creme cicatrizzanti e disinfettanti che contengono l'acido ialuronico, che accelera la formazione della cute, e la sulfadiazina d'argento, che disinfetta, agiscono in modo rinfrescante, lenitivo, antibatterico, antimicotico e favoriscono la guarigione della ferita.
- **Bendaggio:** per favorire l'assorbimento degli essudati e proteggere la ferita dai fattori esterni si raccomanda di copirla con uno strato di compresse sterili. Per fissare la

garza in modo stabile utilizzare una benda elastica o una rete tubolare.

In alternativa: in caso di ustioni molto piccole, utilizzare un cerotto che non irriti la pelle. Non esporre mai la parte trattata direttamente al sole!

4. Controllo della ferita e sostituzione del bendaggio

Di norma il primo bendaggio va sostituito entro 24 ore. Successivamente cambiare la medicazione almeno una volta al giorno (automedicazione).

In caso di febbre consultare il medico di famiglia.

Verificare le condizioni locali della ferita: infiammazione (rossore, gonfiore, calore, dolore).

Se sulla ferita ci dovesse essere umidità e/o pus, si dovrà ricominciare a lavare e disinfettare 1 volta al giorno, cambiando la medicazione / il bendaggio.

Attenzione: se entro 10 giorni la ferita non si è riepitellizzata, ossia non si è formata cute fresca ovunque, rivolgersi al medico di famiglia.

5. Cure successive e protezione solare

Nel momento in cui la cute si è riformata ovunque (ca. 10 giorni) e non sussiste più pericolo di infezione, si può passare al trattamento con un semplice cicatrizzante.

- **Cure successive:** si consiglia di trattare la pelle rigenerata con un cicatrizzante a base di acido ialuronico che idrata, rinfresca e cicatrizza fino a che questa non abbia riacquisito completamente la piena stabilità meccanica.

A seconda della profondità iniziale della ferita saranno necessarie alcune settimane di trattamento.

L'acido ialuronico è una sostanza cicatrizzante ideale perché svolge, già in natura, un ruolo importante nel processo di cicatrizzazione.

- **Protezione solare:** proteggere dai raggi solari almeno per i 6 mesi successivi con indumenti, con creme di fattore di protezione 24 o superiore o con creme a protezione totale.



senza nicotina

La tecnologia per chi fuma.



T-FUMO™ Sigaretta Elettronica cofanetto classico.



T-FUMO™ Usa&Getta.

T-FUMO™ Chic sigaretta slim.



+ Solo in Farmacia



Prodotto e certificato in Italia.
Privo di nicotina e sostanze cancerogene.
NON CONTIENE (DI)ETILENE GLICOLE

Per info: www.t-fumo.com

Importatore esclusivo per la Svizzera:
DRS di Do Illes Donick - 6995 Cadewazo
Tel.091 7510643 - d.ingel@mail.ch

Difendete dalle imitazioni.

PARANIX

SENZA PIETÀ

pidocchi ?



Prevenzione



Controllo

Trattamento



Consigli per il trattamento di un'escoriazione

Escoriazioni

Praticando il ciclismo, il calcio o semplicemente durante una passeggiata in montagna accade di incorrere in sgradevoli cadute le cui conseguenze sono escoriazioni di proporzioni differenti. A causa delle forze meccaniche che agiscono sul punto d'impatto la sporcizia viene spinta in profondità nella ferita.

Allo scopo di favorire il processo di guarigione e prevenire un eventuale rischio d'infezione vi diamo alcuni consigli per il trattamento e le cure per questo tipo di ferite.

Lavare e disinfettare

Il lavaggio e la disinfezione sono importanti in quanto garantiscono una guarigione rapida e senza cicatrici residue della ferita.

- **Lavaggio:** appena possibile lavare a fondo, risciacquare con abbondante acqua, possibilmente corrente (ad es. rubinetto o doccia).
- **Pulizia:** rimuovere lo sporco dai tessuti cutanei con una spugna o una spazzola morbida.
- **Disinfezione:** disinfettare a fondo l'escoriazione compresa la regione cutanea circostante intatta con una soluzione disinfettante.

Medicazione e bendaggio

Per le ferite fresche occorre, di norma, un trattamento umido in modo da mantenere l'ambiente "umido-fisiologico" della ferita.

- **Medicazione:** applicare sulla ferita uno strato di 2-3 mm di crema cicatrizzante. In questi casi si consiglia un cicatrizzante che contenga un disinfettante (ad es. la sulfadiazina d'argento) con una molecola attiva per la rigenerazione della pelle (ad es. l'acido ialuronico). Questi prodotti hanno un effetto rinfrescante, lenitivo, antibatterico, antimicotico e accelerano la guarigione della ferita.
- **Bendaggio:** le ferite devono sempre essere coperte con una compressa sterile o con un cerotto. Fissare la compressa con una benda che aderisca ma che non stringa eccessivamente (ad es. una benda elastica).

Controllo della ferita e sostituzione del bendaggio

Di norma il primo bendaggio va sostituito entro 12 ore. Successivamente cambiare la medicazione almeno una volta al giorno (automedicazione). Il controllo e la sostituzione delle bende vanno effettuati possibilmente in condizioni d'igiene.

"Lavare e disinfettare".

1 volta al giorno: cambiare la medicazione / il bendaggio.

Attenzione:

- se entro 10 giorni la ferita non si è riepitellizzata, ossia non si è formata pelle fresca ovunque, rivolgersi al medico di famiglia
- le ferite che inizialmente presentano un'infezione superficiale a volte possono trasformarsi in ferite profonde causando delle cicatrici irreversibili!

Cure successive e protezione solare

Nel momento in cui la cute si è riformata ovunque (ca. 10 giorni) e non sussiste più pericolo di infezione, si può passare al trattamento con un semplice cicatrizzante.

- **Cure successive:** trattare la pelle rigenerata con un cicatrizzante a base di acido ialuronico che idrata, rinfresca e favorisce la cicatrizzazione fino a che questa non abbia riacquisito completamente la piena stabilità meccanica.

A seconda della profondità iniziale della ferita saranno necessarie alcune settimane di trattamento.

- **Protezione solare:** proteggere dai raggi solari almeno per i 6 mesi successivi con indumenti, con creme di fattore di protezione 24 o superiore o con creme a protezione totale.

*Farmacisti Spazio Salute
in collaborazione con la
IBSA Lugano*





Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

Pretuval
20 pastiglie
effervescenti
20%
di sconto

valido fino al 28.2.2011



Invece di fare l'infermiera:
Pretuval® C. Per alleviare un po'
le sofferenze del vostro partner.

Leggere il foglietto illustrativo.



In caso di influenza e raffreddore.
Calma la tosse secca, il raffreddore, i dolori e la febbre.

ECCCI!

SALUTE!

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

Aspirine
complexe
20%
di sconto

valido fino al 28.02.2011



Aspirina Complex: in caso di raffreddore
con dolori e febbre dovuti all'infreddatura.
Leggere il foglietto illustrativo.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Febbre

Che cosa è

La febbre non è una malattia ma un sintomo, che si presenta in molte occasioni diverse il cui elemento comune è l'infiammazione. In effetti l'infiammazione è una reazione naturale a un'aggressione ai tessuti condotta da virus e batteri ma anche da un trauma (per esempio una contusione o una ferita). I processi infiammatori sono caratterizzati dalla produzione di alcune sostanze, le prostaglandine, che hanno l'effetto di provocare il dolore, il che spiega come mai alla febbre si accompagnino spesso mal di testa o dolori muscolari. La causa più comune della febbre sono proprio le infezioni virali e batteriche, soprattutto nella stagione fredda. È il caso del raffreddore (che però raramente dà febbre alta) e dell'influenza, tipiche malattie dovute a virus, oppure di faringiti e bronchiti, che invece sono tipiche malattie causate da batteri. Finché il rialzo della temperatura è lieve, è una questione soggettiva: se si sopporta questa condizione senza eccessivi disagi, non è necessario assumere per forza un farmaco che abbassi la temperatura. Se invece la febbre e i dolori di varia natura impediscono lo svolgere di normali attività, si può ricorrere agli antipiretici (antifebbrili).

Farmaci da utilizzare

Le sostanze più spesso impiegate per abbassare la temperatura nella febbre sono l'acido acetilsalicilico (ASA) e il paracetamolo. Entrambi impediscono la produzione di prostaglandine, limitando lo sviluppo dell'infiammazione e, quindi, impedendo il rialzo della temperatura e stroncando il dolore. I pirazolonici come il propifenazone sono oggi meno usati perché, a parità di efficacia, presentano effetti indesiderati piuttosto gravi (anafilassi, disturbi del sangue) anche se molto rari. In linea di principio il prodotto di prima scelta contro la febbre dovrebbe essere l'acido acetilsalicilico, seguito dal paracetamolo in tutti i pazienti che per qualche motivo non tollerano l'ASA. Per i bambini, invece, il farmaco più indicato è il paracetamolo. Sebbene impiegati prevalentemente per combattere i dolori di diversa natura, anche gli antinfiammatori non steroidei o

FANS come l'ibuprofene e il diclofenac, agendo sugli stessi meccanismi, hanno l'effetto di far calare la temperatura. Esistono poi prodotti che riuniscono due o più principi attivi, per esempio paracetamolo più pirazolonico, oppure acido acetilsalicilico più paracetamolo. Di norma i farmacologi tendono a sconsigliare queste associazioni, in quanto non ha molto senso usare assieme, a dosaggio ridotto, due sostanze che hanno lo stesso scopo. Molti dei prodotti impiegati per il raffreddore prevedono l'associazione degli antistaminici all'acido acetilsalicilico o al paracetamolo, ragion per cui aiutano anche a ridurre la febbre.

Avvertenze

Come si è detto i farmaci antifebbrili da banco curano il sintomo, non la causa: se dopo un paio di giorni la febbre non si limita da sé, è bene rivolgersi al medico, perché potrebbe essere dovuta non a una banale infezione virale di stagione (raffreddore o influenza) ma a una infezione batterica (come ad esempio una bronchite) oppure a una infezione virale grave. Inoltre gli antipiretici non hanno effetti rilevanti su altri sintomi che accompagnano le malattie da raffreddamento e l'influenza. Per questi disturbi è bene rivolgersi ad altri preparati come antistaminici e decongestionanti, sedativi della tosse o mucolitici, badando che questi ultimi non contengano già ASA o paracetamolo. L'acido acetilsalicilico esercita un'azione irritante sullo stomaco che può provocare conseguenze più o meno serie (dal dolore di stomaco alle cosiddette ulcere a stampo); di conseguenza chi ha lo stomaco delicato farà bene a rivolgersi al paracetamolo. Il paracetamolo, peraltro, non è indicato per chi soffre di malattie dei reni o del fegato. Gli antinfiammatori non steroidei come l'ibuprofene condividono gli stessi effetti sullo stomaco dell'aspirina, sia pure in misura minore.

Principi attivi

Acido acetilsalicilico, propifenazone, paracetamolo, naproxene, ketoprofene, ibuprofene, diclofenac.



farmacie affiliate



Lugano
Farmacia di Besso
6903 Lugano
Via Besso 32a
Tel. 091 966 40 83



Ponte Tresa
Farmacia Malcantonese SA
6988 Ponte Tresa
Via Lugano 14
Tel. 091 606 32 31



Nuove Farmacie affiliate



● **Agno**
Farmacia dell'Aeroporto SA
6982 Agno
Centro Agno
Tel. 091 605 65 64



● **Bellinzona**
Farmacia Stazione Farbe SA
6500 Bellinzona
Viale Stazione 29b
Tel. 091 825 27 33



● **Biasca**
Farmacia Centrale SA
6710 Biasca
Via Pini 18
Tel. 091 862 12 12



● **Bissone**
Farmacia Sant'Antonio Bissone SA
6816 Bissone
Contrada Busi 3
Tel. 091 649 80 00



● **Breganzona**
Farmacia di Breganzona Planfarm SA
6932 Breganzona
Via Lucino/via Gemmo
Tel. 091 966 41 21



● **Brissago**
Farmacia Bianda SA
6614 Brissago
Via Leoncavallo 7
Tel. 091 793 20 65



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



● **Giubiasco**
Farmacia Cugini
6512 Giubiasco
Largo Libero Olgiati 83
Tel. 091 857 12 51



● **Gravesano**
Farmacia Tosi
6929 Gravesano
Via S. Pietro 1
Tel. 091 605 26 81



● **Grancia**
Farmacia Centro Grancia SA
6916 Grancia
Parco commerciale Grancia
Tel. 091 994 72 43



● **Locarno**
Farmacia Varini
6600 Locarno
Piazza Grande 4
Tel. 091 751 29 71



● **Lugano**
Farmacia di Besso
 6903 Lugano
 Via Besso 32a
 Tel. 091 966 40 83



● **Lugano**
Farmacia Cattaneo & Co
 6900 Lugano
 Via Luvini 7
 Tel. 091 923 66 38



● **Lugano**
Farmacia Federale
 6900 Massagno
 Via San Gottardo 90
 Tel. 091 966 17 25



● **Lugano**
Farmacia Internazionale SA
 6900 Lugano
 Piazza della Riforma 10
 Tel. 091 923 87 91



● **Lugano**
Farmacia Loreto Sagl
 6900 Lugano
 Via Clemente Maraini 31
 Tel. 091 994 35 65



● **Mendrisio**
Farmacia Ferregutti Sagl
 6850 Mendrisio
 Via Lavizzari 25
 Tel. 091 646 15 49



● **Morbio Inferiore**
Farmacia Serfontana SA
 6836 Serfontana
 Centro Serfontana
 Tel. 091 683 05 05



● **Ponte Tresa**
Farmacia Malcantonese SA
 6988 Ponte Tresa
 Via Lugano 14
 Tel. 091 606 32 31



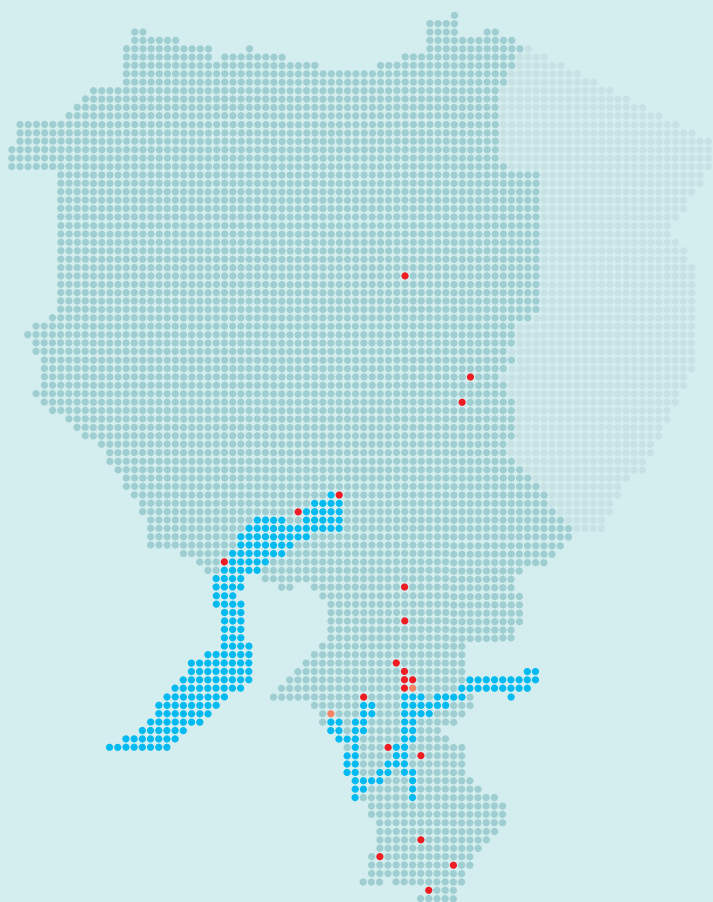
● **Stabio**
Farmacia Zanini
 6855 Stabio
 Piazza Solza
 Tel. 091 647 39 13



● **Tenero**
Farmacia Caroni
 6598 Tenero
 Via al Giardino 6
 Tel. 091 745 23 03



● **Vezia**
Farmacia San Marco
 6943 Vezia
 Stabile ai Cedri
 Tel. 091 967 19 19



Se parlassi le lingue degli uomini e degli angeli,
ma non avessi amore,
sarei un rame risonante o uno squillante cembalo.
Se avessi il dono di profezia e conoscessi tutti i misteri e tutta la scienza
e avessi tutta la fede in modo da spostare i monti,
ma non avessi amore, non sarei nulla.
Se distribuissi tutti i miei beni per nutrire i poveri,
e dessi il mio corpo a essere arso,
e non avessi amore, non mi gioverebbe a niente.
L'amore è paziente, è benevolo;
l'amore non invidia;
l'amore non si vanta, non si gonfia,
non si comporta in modo sconveniente,
non cerca il proprio interesse, non s'inasprisce,
non addebita il male,
non gode dell'ingiustizia, ma gioisce con la verità;
soffre ogni cosa, crede ogni cosa,
spera ogni cosa, sopporta ogni cosa.
L'amore non verrà mai meno.

**Il personale, i farmacisti collaboratori e gerenti,
proprietari e la direzione
delle Farmacie Spazio Salute
augurano a tutti Voi
Buon Natale e un Felice Anno Nuovo**



Farmacia Malcantonese sa

Via Lugano 14, 6988 Ponte Tresa
Tel. 091 606 32 31
Fax 091 606 81 23

A 10 anni dal passaggio di testimone da padre in figlia, la Farmacia Malcantonese di Ponte Tresa, di Francesca Bressan-Righinetti, si rinnova ed entra a fare parte del gruppo delle Farmacie Spazio Salute.

Oltre all'allopatia offriamo ai clienti l'omeopatia, la fitoterapia e la medicina naturale, come pure numerosi altri servizi tra cui la misurazione della pressione, l'esame del capello per intolleranze alimentari (Bio-Screening), il noleggio di tiralatte, aerosol e stampelle, il servizio a domicilio. Alle persone che lo desiderano prepariamo, in farmacia o al loro domicilio, la scatola settimanale dei medicinali. Fatturiamo alle casse malati o direttamente al cliente ed eseguiamo controlli di farmacie di pronto soccorso o da viaggio, a ditte, istituti scolastici o a singoli privati.

Ci occupiamo dello smaltimento dei vostri medicinali scaduti. Abbiamo un efficiente servizio di documentazione e inoltre siamo in grado di ordinare prodotti esteri.

Il Team conta tre farmaciste e quattro assistenti di farmacia che vi sapranno consigliare al meglio con competenza, professionalità e discrezione.

Con il gruppo Spazio Salute saremo in grado di ampliare la nostra offerta di prodotti e servizi.

A tutta la clientela, vecchia e nuova, porgiamo il benvenuto con la massima disponibilità.

Francesca Bressan-Righinetti



A partire da sinistra: Anna (ass. di farmacia); Jessica (farmacista); Mary (ass. di farmacia); Francesca Bressan-Righinetti (farmacista proprietaria); Laura (farmacista); Nathalie (ass. di farmacia); Eugenia (ass. di farmacia).



Farmacia di Besso

Via Besso 23a, 6903 Lugano
Tel. 091 966 40 83
Fax 091 966 45 19
e-mail: info@besso.ch
www.besso.ch

Alla Farmacia di Besso siamo convinti che un vero approccio alla salute ed al suo mantenimento debba tenere in considerazione tutte le strategie terapeutiche a disposizione, siano queste ufficiali (allopatiche) o complementari (omeopatia, fitoterapia, aromaterapia...). Oggi, parallelamente alla crescente domanda di cure naturali, cresce notevolmente anche l'offerta di trattamenti e prodotti alternativi, talvolta per il tramite di persone o canali di distribuzione

che non hanno assolutamente nessuna competenza riguardo le terapie o i prodotti proposti. Diventa dunque sempre più difficile trovare degli interlocutori veramente competenti con i quali si possa, in tutta fiducia, instaurare un dialogo serio e professionale riguardante queste terapie mediche. Profondamente convinti dell'utilità della ricerca di nuove strategie terapeutiche da ormai oltre 20 anni abbiamo orientato il nostro lavoro nella direzione delle terapie naturali; un costante aggiornamento teorico (formazioni diverse in Svizzera e all'estero) e uno sviluppo pratico nella formulazione di prodotti originali ci hanno portato ad una particolare competenza nei seguenti settori: Omeopatia - Aromaterapia - Fitoterapia - Oligoterapia - Gemmoterapia - Spagiria Intolleranze alimentari

La Farmacia di Besso è concepita dunque come un centro di salute dove sia possibile trovare un prodotto naturale di qualità e un consiglio serio e competente concernente anche le terapie naturali complementari. Il nostro laboratorio è attrezzato in modo da poter effettuare preparazioni galeniche (capsule, liquidi, pomate, oli per massaggio) a partire da materie prime naturali di comprovata provenienza e qualità.

Dott. A. Bossi
Farmacista FPH - Naturopata NVS - Dottore in Dermocosmesi
(Université de Paris)



Da sinistra: Ana Oliveira, Daisy Delmué, Antonio Bossi, Michelle Stella, Ivo Ranzoni e Santina Fuoco

Una domanda a tutti gli svizzeri:
Siete ben difesi?



A.Vogel

Una risposta naturale:

Echinacea purpurea (rudbeckia).

La natura ha una risposta a molte domande. Ad esempio quando si tratta della prevenzione delle malattie da raffreddamento.

Echinaforce® Protect a base di rudbeckia fresca. Una compressa due volte al giorno per rafforzare le difese endogene dell'organismo.

SUPPLIER OF

swiss olympic

Leggere il foglietto illustrativo.
Bioforce SA, Roggwil TG.
Ulteriori informazioni sul sito
www.echinaforce-protect.ch

Rudbeckia purpurea – aumenta le difese dell'organismo!

I fiori purpurei della rudbeckia somigliano a scudi aculeati, rispecchiando l'azione difensiva della pianta. I preparati a base di rudbeckia (Echinacea purpurea) rafforzano le difese immunitarie.

"Pianta pungente"

Il nome botanico della rudbeckia, Echinacea purpurea, deriva dal greco "echinos" (=porcospino), con riferimento al cuore spinoso delle inflorescenze, mentre "purpurea" è latino e descrive il colore rosso-violetto dei fiori. La pianta è pluriennale e raggiunge un'altezza di 60-150 cm. Per la produzione di medicinali fitoterapeutici si utilizzano sia le parti aeree che le radici.

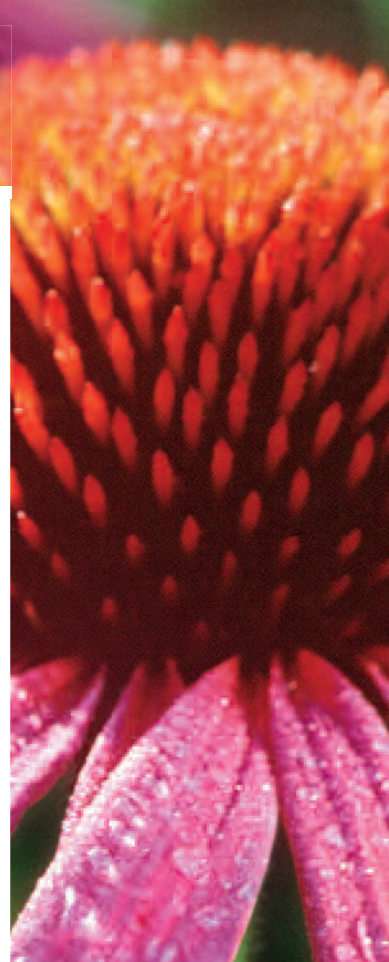
Un prezioso dono

L'uso di questa pianta officinale deriva dalla medicina popolare degli indiani d'America, dove godeva di grande considerazione. Per molte tribù la rudbeckia era un elemento

irrinunciabile della farmacologia. Negli anni '50 durante un viaggio negli Stati Uniti, Alfred Vogel, il pioniere svizzero della medicina naturale, ha ricevuto in dono dal capo Sioux Alce Nero alcuni semi di rudbeckia, che ha così fatto il suo ingresso anche in Svizzera.

Rafforzamento delle difese immunitarie dell'organismo

L'effetto principale dei preparati a base di rudbeckia consiste nel rafforzamento delle difese immunitarie endogene, e perciò tali preparati vengono tradizionalmente impiegati in caso di predisposizione alle infreddature e per favorire il processo di guarigione dei raffreddori febbrili. I preparati a base di rudbeckia, sotto forma di gocce o compresse, sono ideali sia per la prevenzione che per il trattamento delle malattie da raffreddamento.



Consigli per la prevenzione dei raffreddori

Questi accorgimenti vi aiuteranno a passare l'inverno in salute.

Mantenere sempre l'igiene delle mani e delle unghie

Accanto all'infezione da goccioline causata dagli starnuti, le mani sono considerate la via più frequente con la quale i virus si trasmettono da una persona all'altra. Per questa ragione è necessario lavare accuratamente le mani più volte al giorno con acqua e sapone. Inoltre è opportuno mantenere anche un'accurata igiene delle unghie, ed evitare di rosicchiarle.

Tossire/starnutire/soffiarsi il naso

Tosse e starnuti devono essere riparati nell'incavo del braccio e non nelle mani. Per soffiarsi il naso si raccomandano fazzoletti monouso, da gettare via immediatamente dopo l'uso. Dopo essersi soffiati il naso bisogna lavarsi le mani.

Dormire a sufficienza

Chi dorme meno di 7 ore per notte ha un rischio triplo di contrarre una malattia influenzale rispetto a chi gode di almeno 8 ore di sonno.

Fare movimento

L'esercizio fisico regolare, se possibile all'aperto, allena il sistema immunitario e migliora così le difese dell'organismo. La frequenza ideale è di una mezz'ora di sport tre volte a settimana.

Consumare frutta e verdura

Le vitamine, i minerali e gli oligoelementi contenuti in frutta e verdura sono un aiuto prezioso per le cellule del sistema immunitario. Sono particolarmente raccomandabili le verdure e le insalate invernali locali.

Portare indumenti caldi e mantenere umide le vie respiratorie

Per fare in modo che la difesa antivirale sia ottimale in tutte le aree del corpo è importante portare indumenti caldi e mantenere umide le mucose delle vie respiratorie con un sufficiente apporto di liquidi.



Associazione Alzheimer Svizzera sezione Ticino

Associazione Alzheimer Svizzera sezione Ticino

Per informazioni 091 912 17 07 o www.alz.ch

Nel 1992, su iniziativa del dr. Tanzi e di altre persone interessate alla malattia d'Alzheimer, viene costituita l'Associazione Alzheimer Ticino, sezione dell'Associazione Alzheimer Svizzera.

La sezione Ticino ha la sua prima sede in Viale dei Faggi a Lugano ed è formata da un comitato di persone che, per puro volontariato, prestano le loro conoscenze, capacità e tempo ai fini preposti dall'Associazione. La composizione del comitato è diversificata: parenti di malati, personale di cura, medici, rappresentanti di enti sociali. Sono anni in cui si parla ancora poco della malattia e chi viene coinvolto in una diagnosi di un proprio parente non sa come comportarsi; i medici stessi non hanno ancora approfondito la tematica e la malattia non è così facilmente diagnosticabile.

L'aumento della vita media e il tipo di società che viene man mano delineandosi (i ruoli nella famiglia cambiano e la donna, un tempo dedita soprattutto ai doveri domestici e alla cura degli anziani, è spesso impegnata in lavori esterni alla casa) rendono particolarmente difficile la gestione di persone malate, affette da forme di demenza.

In mancanza di strutture adeguate, le persone colpite da Alzheimer o da un'altra forma di demenza erano collocate nei reparti dell'ospedale psichiatrico di Mendrisio; ciò però

non rappresentava la soluzione ottimale, né per i malati né tantomeno per i loro familiari. Le sfide che quindi si sono presentate alla neonata Associazione sono state molte e diversificate. Prima di tutto informare, sensibilizzare, far conoscere e poi ancora sostenere, aiutare, trovare delle modalità di intervento pratiche e utili.

Nel corso degli anni, con il costante apporto dei suoi membri, il profilo dell'Associazione si è delineato più nettamente e attualmente, nella nuova sede di Via Vanoni 8/10 a Lugano, le attività della stessa si sono moltiplicate.

Obiettivi dell'Associazione

- aiutare, sostenere, consigliare e accompagnare le persone colpite direttamente o indirettamente dalla malattia di Alzheimer o da un'altra forma di demenza;
- promuovere l'adozione di metodi efficaci di cura e di sostegno;
- difendere gli interessi dei pazienti di fronte alla collettività;
- informare i propri membri, gli operatori medici e sociali, le autorità politiche e il pubblico.

Essa offre

- consulenza e informazione tramite l'antenna telefonica;
- consulenza psicologica per gruppi di parenti (in collaborazione con Pro Senectute);
- incontri guidati da una professionista, per parenti di malati giovani;
- vacanze accompagnate per malati e congiunti;
- aiuti finanziari a professionisti del settore socio-sanitario che desiderano formarsi più specificamente nel campo della malattia;
- accoglienza e informazione a persone che stanno formandosi nel settore, mettendo a disposizione materiale e consulenza;
- una biblioteca specifica dove consultare e prendere a prestito libri;
- materiale informativo e manuali per la presa a carico.



Essa organizza

- giornate di formazione con temi diversi, indirizzate a parenti e a professionisti;
- momenti ricreativi e d'incontro per i suoi membri e tutti i simpatizzanti.

In tutto il suo agire, la sezione del Ticino è aiutata dalla Associazione Svizzera che ne appoggia e ne sostiene l'operato. L'aiuto principale è quello inerente la rivendicazione, a livello politico e finanziario, del riconoscimento delle problematiche che una simile malattia porta con sé e il sostegno nel creare strutture adeguate che possano accogliere i malati.

L'Associazione è cosciente di quanto sia importante, nonostante la malattia sia attualmente più conosciuta, non stancarsi mai di riproporre i temi fondamentali affinché anche il grande pubblico ne prenda coscienza. Il vissuto di chi si occupa in prima linea del malato (moglie, marito, figli) è ritenuto uno dei contributi essenziali per poter dare una risposta ai molteplici bisogni.

Consulenza psicologica con gruppi di parenti

Durante questi incontri le persone si scambiano idee, consigli, informazioni e strategie inerenti l'accompagnamento di persone affette da demenza.

Perché accompagnamento psicologico?

Perché durante gli incontri si parla anche delle emozioni che accompagnano il vissuto di coloro che seguono i malati.

Ecco cosa dice una partecipante:

“Le esperienze degli altri mi aiutano a fare il confronto con quello che vivo personalmente e mi rassicurano. Si sta bene insieme e ci si sente utili perché si cerca di superare insieme le difficoltà quotidiane. Ho potuto sfogarmi ogni volta in cui avevo un problema (per me) insormontabile; mi hanno aiutata a reagire e devo dire, mi hanno resa più forte.”

Vacanze Alzheimer

Ancora insieme in vacanza malgrado la malattia che ha modificato il modo di relazionarsi e che ha reso difficili atti quotidiani che prima erano semplici e automatici!

Da tre anni l'Associazione Alzheimer Ticino organizza una settimana di vacanza gestita da persone qualificate e da volontari preparati. Lo scopo è quello di offrire momenti piacevoli e di svago rivolti sia al malato sia al proprio congiunto.

Si è rivelato molto positivo il riscontro delle persone che vi hanno partecipato.

Come diventare soci dell'Associazione Alzheimer

Con il versamento annuale di 40 franchi si diventa socio dell'Associazione Alzheimer Svizzera e automaticamente della sezione Ticino. In questo modo, oltre a sostenere l'Associazione stessa, si è informati sul suo operato, si riceve il bollettino trimestrale e gli inviti alle varie manifestazioni organizzate nel corso dell'anno.

Una volta all'anno viene convocata l'assemblea dell'Associazione, aperta ai soci e ai simpatizzanti, dove vengono presentati i rendiconti finanziari e le attività svolte. In questa occasione e si provvede anche ad eventuali nomine nel comitato.

Come raggiungere l'Associazione Alzheimer Ticino

L'Associazione ha attualmente la sua sede in

via Vanoni 8/10

6900 Lugano

Telefono 091 912 17 07

Fax 091 912 17 01.

Indirizzo e-mail

segreteria@alzheimer-ti.ch

Conto n° 69-788-6

L'antenna telefonica

091 912 17 07

è attiva il mercoledì mattina

dalle ore 8 alle ore 12

Vi è sempre la possibilità di lasciare un messaggio sulla segreteria telefonica per essere richiamati e per fissare un appuntamento.



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

Ecco a voi i misuratori di pressione Pic



da braccio

Presso le Farmacie SPAZIOSAUTE

PIC

misuratore pressione
da braccio

CHF 99.-
invece di CHF 139.-

valido fino al 28.2.2011



I vostri bisogni, la vostra NL Neolab SA



da polso

Presso le Farmacie SPAZIOSAUTE

PIC

misuratore pressione
da polso

CHF 69.-
invece di CHF 99.-

valido fino al 28.2.2011



Neolab

Pepe storia di un bene prezioso

Il pepe, originario dell'India, arrivò nel mondo occidentale circa duemilacinquecento anni fa, incontrando l'incondizionato favore di medici. Alla fine del Medioevo quasi tutto il commercio del pepe in Europa passava per Venezia. Nella cucina di Roma entrava in molte pietanze, pur se sostituito talvolta dal più economico mirto.

Il piccolo frutto carnoso del pepe contiene un solo seme che, raccolto non ancora maturo, rappresenta il pepe verde, maturo ed essiccato diventa il pepe nero, mentre liberato dalla polpa è il pepe bianco. Gli antichi, conoscendo solo i grani ma non la pianta, incorsero nell'errore di credere che pepe bianco e pepe nero fossero due alberi diversi.

Oltre che in cucina il pepe era adoperato come medicinale, Discoride, Galeno e gli altri medici gli riconoscevano molteplici proprietà: diuretico, stimolante dell'appetito, digestivo, calmante dei dolori, ma nessuno faceva cenno a presunte azioni stimolanti dell'apparato genitale.

Ben diversa era la credenza popolare che attribuiva al pepe virtù afrodisiache. Ovidio suggeriva a chi fosse sessualmente debilitato: "...piper urticale mordacis, semina miscent" (mescolino il pepe con i semi dell'ortica irritante).

Questa spezia aveva un costo molto elevato, grazie alla sua conservazione senza tempo e alla difficile sofisticazione che poteva subire. Rappresentava una merce rara con cui sovente i vassalli pagavano tributi o riscatti. Alla fine del Medioevo quasi tutto il commercio del pepe in Europa passava per Venezia. Carichi imbarcati nei porti mediorientali erano venduti all'incanto a Rialto da speciali funzionari di nomina statale, denominati "messer del pepe".

Alla metà del Cinquecento, per la prima volta, un'opera medica citò il pepe fra cibi e bevande giovolevoli agli impotenti. Anche nei secoli successivi la spezia trovò conferma di queste sue virtù nei trattati di medicina:

"I principi del pepe penetrano nella massa sanguigna, arrivano ai tessuti organici e sulle fibre... Tutti gli osservatori sono d'accordo nel dire che questa sostanza agita il sangue. E si è creduto rimarcare che aumenti la vita dell'apparato genitale, portando all'atto venereo".

Oggi il pepe, oltre ad essere la spezia più usata

in cucina, è tra le poche sostanze cui la medicina riconosce una qualche attività afrodisiaca, in virtù dell'azione congestionante esercitata sugli organi genitali.

Il pepe, *piper nigrum*, è universalmente conosciuto come "il re delle spezie" tanto che nell'antichità era una merce molto preziosa da essere una moneta di scambio. Appartiene alla famiglia delle Piperaceae ed è una pianta che viene coltivata per i suoi frutti che danno una spezia molto particolare. Comprende circa 700 specie ma solo poche sono utilizzate per la loro spezia.

A seconda di come la bacca viene raccolta e lavorata otteniamo i diversi tipi che conosciamo:

Pepe nero

Si produce dai frutti che vengono raccolti ancora acerbi (verdi-giallastro) dalla pianta. I frutti raccolti vengono quindi lasciati essiccare al sole per circa sette giorni o in appositi essicatori (per poche ore) assumendo la classica colorazione nera e di aspetto raggrinzito. È il più piccante.

Pepe bianco

Per ottenere il tipo bianco si raccolgono le bacche mature e vengono lasciate a macerare in acqua per circa una settimana. Dopo tale periodo le parti esterne del pericarpo si staccano e vengono eliminate del tutto per sfregamento. Ciò che resta viene lasciato essiccare al sole per qualche giorno e diventa il classico grano biancastro che conosciamo. Questi granuli vengono venduti interi come "pepe bianco" o rotti. La buccia viene invece venduta come "guscio del pepe" sotto forma di polvere ed ha un colore marrone scuro con un odore ed un gusto molto pungente. È molto più aromatico di quello nero ma rimane di sapore pungente.

Pepe verde

Si produce dal frutto acerbo. Il frutto viene subito essiccato o conservato in salamoia o aceto oppure macinato. Questo tipo è meno piccante di quello nero ma molto più aromatico.

Pepe rosso

Si ottiene come quello verde solo che le bacche sono raccolte molto mature ed è molto meno diffuso.



Farmacisti Spazio Salute

Lavarsi le mani
sempre e ovunque.

desinfect è la 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.



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
confezione da
14 salviette
15%
di sconto
valido fino al 28.2.2011



Novità
desinfect gel
75 ml



OPT141

Usare i disinfettanti delle mani con cautela. Prima dell'uso leggere sempre l'etichetta e le informazioni sul prodotto.

www.desinfect.ch

TU RUSSI?

OGGI SMETTERE DEFINITIVAMENTE
DI RUSSARE SI PUÒ



www.DrRuss.it

Novità
CHIEDI AL TUO
FARMACISTA!

REDAPRE 8 DIV

Russare non è solo un fastidioso rumore per chi ti dorme accanto, ma può essere anche un campanello d'allarme di un fenomeno ben più grave che ha serie conseguenze sulla salute: la sindrome delle apnee ostruttive nel sonno (OSAS), chiamate anche "apnee notturne". Che sono causa di: ipertensione arteriosa, diabete, infarto e ictus, incidenti stradali e depressione.

Ti aspettiamo in farmacia per presentarti l'innovativo bite Dr. RUSS®, la soluzione odontoiatrica in grado di risolvere definitivamente l'annoso e fastidioso problema del russamento, prevenendo inoltre, le apnee notturne.



Smettere di russare
si può, basta volerlo!

"TWIN-BITE" ANTIRUSSAMENTO
Dispositivo Anatomico Automodellante

Importato e distribuito da:

Tech-Area Industry Saggi - Via Puccini 2 - CH 6830 Chiasso - Tel. (+41) 091 682 7178 - Fax (+41) 091 260 6264 - info@tech-area.ch

Fuoco fonte di vita

Il fuoco può essere un amico o un nemico. Può rinnovare un paesaggio o devastarlo. Un fuoco esteso può scatenare forze estremamente distruttive e molto difficili da controllare.

La furia distruttiva del fuoco e le dimensioni che può assumere sono evidenti da ciò che accadde nel 1997 in Indonesia. Quell'anno il paese fu divorato dagli incendi, che danneggiarono gravemente la terra, la salute delle persone e l'economia. Inoltre il fumo devastante di quegli incendi si estese ai paesi vicini, otto in tutto, e secondo le stime 75 milioni di persone ne risentirono gli effetti. Dalle notizie pervenute risulta che 20 milioni di persone furono curate per asma, enfisemi, malattie cardiovascolari e problemi agli occhi e alla pelle. A Singapore l'inquinamento raggiunse livelli allarmanti. La città fu coperta da una coltre di fumo. "Siamo imprigionati nelle nostre case", si lamentò un abitante, timoroso di avventurarsi fuori dalla sua abitazione munita di aria condizionata. Nei giorni peggiori a causa della foschia non si riusciva a vedere il sole.

L'anno seguente, il 1998, nella Columbia Britannica, in Canada, 8.000 persone furono costrette ad abbandonare le loro abitazioni a causa di un inferno che si avvicinava rapidamente. Quello fu solo uno di quasi mille incendi che quell'anno scoppiarono in tutto il Canada, 115 dei quali a un certo punto divennero incontrollabili. Un incendio divampato nell'Alberta settentrionale divorò 35.000 ettari di foresta. Uno degli abitanti osservò: "Sembrava che fosse esplosa una bomba atomica. C'era questa enorme nube nera che incombeva sulla zona".

Il volto pericoloso del fuoco

Il fuoco è una delle potenti forze della natura. Un incendio violento della macchia può rimodellare il terreno, modificare l'equilibrio delle specie vegetali, alterare la fauna e rappresentare una minaccia per la vita e i beni.

Un grave incendio può accelerare l'erosione. Le forti piogge che spesso fanno seguito a un'estate calda portano via il suolo fertile non più protetto. Le specie vegetali ne risentono. Quelle più delicate soffrono e muoiono, mentre

altre si adattano bene. Purtroppo a prosperare sono spesso le piante dannose che tendono a diffondersi a discapito della flora originaria.

Viene quindi minacciata anche la sopravvivenza degli animali che dipendono dalle piante originarie. In Australia ad esempio, i mammiferi originari come i koala e i tricosuri volpini sono specie in pericolo che, se una parte eccessiva del loro habitat naturale fosse distrutta dal fuoco, rischierebbero facilmente l'estinzione.

Man mano che le città hanno usurpato lo spazio della foresta circostante si è diventati più vulnerabili agli effetti devastanti degli incendi. Quando nel dicembre 1997 nei sobborghi di Sydney e in alcune cittadine nei pressi delle Blue Mountains scoppiarono centinaia di incendi, 250.000 ettari furono divorati dalle fiamme. Circa metà di quegli incendi divennero incontrollabili. Il commissario dei vigili del fuoco disse che erano gli incendi peggiori che avesse visto negli ultimi 30 anni. Centinaia di persone furono costrette a lasciare le loro abitazioni, alcune persero la casa e due morirono. A partire dalla fine di dicembre 2001 alcuni incendi che si ritiene siano stati appiccati da piromani hanno devastato 753.000 ettari di macchia.

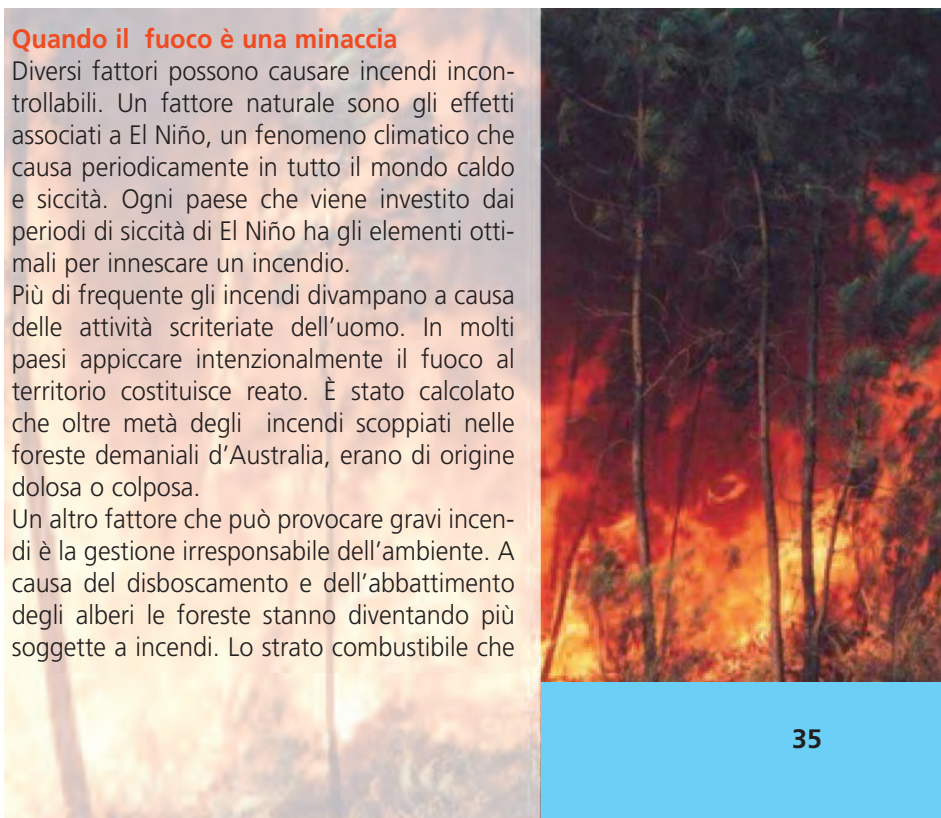
Quando il fuoco è una minaccia

Diversi fattori possono causare incendi incontrollabili. Un fattore naturale sono gli effetti associati a El Niño, un fenomeno climatico che causa periodicamente in tutto il mondo caldo e siccità. Ogni paese che viene investito dai periodi di siccità di El Niño ha gli elementi ottimali per innescare un incendio.

Più di frequente gli incendi divampano a causa delle attività scriteriate dell'uomo. In molti paesi appiccare intenzionalmente il fuoco al territorio costituisce reato. È stato calcolato che oltre metà degli incendi scoppiati nelle foreste demaniali d'Australia, erano di origine dolosa o colposa.

Un altro fattore che può provocare gravi incendi è la gestione irresponsabile dell'ambiente. A causa del disboscamento e dell'abbattimento degli alberi le foreste stanno diventando più soggette a incendi. Lo strato combustibile che

Farmacisti Spazio Salute



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, sui differenti metodi contraccettivi.



Prodotti super-convenienza

Tempo di allergie, tempo di lavaggi del naso per eliminare pollini e polveri.

Le farmacie SpazioSalute vi propongono la soluzione salina fisiologica di risciacquo al prezzo imbattibile di Fr 12.90



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



Le Farmacie Spazio Salute vi offrono ad un prezzo vantaggioso il

Termometro Digitale Flessibile Predictor

- Misurazione in 10 secondi
- Non contiene mercurio. Non soggetto a rotture del vetro
- Spegnimento automatico. Allarme sonoro. Richiamo dell'ultima lettura
- Misurazione orale, ascellare e rettale



alimenta un incendio viene incrementato dai detriti legnosi che spesso vengono prodotti dalle operazioni di abbattimento degli alberi. Inoltre l'abbattimento dirada il fogliame, permettendo così alla luce di penetrare nello strato combustibile e di seccarlo. Quando una scintilla accende questa combinazione volatile ne può scaturire un incendio che sfugge facilmente al controllo.

Ad aggravare il problema dei grandi incendi possono concorrere considerazioni di ordine economica. In Indonesia da secoli si adotta la tecnica agricola del "taglia-e-brucia", con effetti trascurabili sugli equilibri naturali. Quando gli agricoltori usano il fuoco con cautela e in modo controllato gli effetti sull'ambiente sono quasi gli stessi di quelli prodotti dagli incendi naturali. Negli ultimi anni, però, la tradizionale tecnica agricola del "taglia-e-brucia" è aumentata fino a raggiungere livelli industriali. A causa della crescente domanda mondiale di prodotti come l'olio di palma le foreste sono state rase al suolo per piantare alberi che crescono rapidamente e forniscono buoni profitti. Il modo più facile ed economico di ripulire il terreno è quello di bruciare la vegetazione. Pertanto si bruciano migliaia di ettari senza considerare i vantaggi a lungo termine che derivano dalla conservazione di porzioni adeguate di foresta.

Il volto amico del fuoco

Benché il fuoco possa seminare morte e distruzione, può anche avere un effetto molto positivo su diverse specie di piante ed animali. Può perfino avere un ruolo fondamentale nel mantenere l'equilibrio della natura. In che modo?

Il fuoco è uno dei più vecchi amici dell'uomo. Lo ha riscaldato, gli ha dato luce e gli ha permesso di cuocere il cibo. Gli indigeni australiani ad es. usano da secoli il fuoco per le loro attività quotidiane.

Per coltivare la terra queste popolazioni indigene usano una tecnica agricola che consiste nell'appiccare il fuoco. Si servono di piccoli incendi per ridurre il cumulo di vegetazione secca, che è il principale combustibile degli incendi. Grazie a questo uso controllato degli

incendi gli aborigeni sono riusciti a sfruttare efficacemente il terreno, pur mantenendo intatto l'habitat della flora e della fauna. Inoltre con questo metodo è diminuito il rischio di rimanere coinvolti in un incendio pericoloso e incontrollato.

L'importanza degli incendi controllati

Il delicato equilibrio fra uomo, natura e fuoco iniziò a essere sconvolto quando i coloni europei arrivarono nelle terre di conquista e ritenevano che il fuoco fosse qualcosa da abolire. Gli incendi divennero meno frequenti, ma a causa dell'accumulo di materiale combustibile scoppiarono incendi più gravi e più difficili da controllare. Di recente, però, i governi hanno imparato dalle pratiche degli indigeni e hanno messo a punto una tecnica detta incendio controllato. Questo metodo consente di accendere fuochi tenendoli sotto controllo così da impedire conflagrazioni più disastrose. I piccoli incendi non vengono appiccati nella stagione secca. Tali incendi si spostano lentamente, hanno fiamme basse e bruciano i rifiuti senza nuocere agli alberi. Generalmente la rugiada della sera li spegne.

L'incendio controllato ha lo scopo di preservare la vita e i beni e allo stesso tempo conserva anche la biodiversità. Inoltre riduce la diffusione violenta di alcune piante introdotte nell'ambiente. Questo tipo di incendio contribuisce anche a mantenere la diversità di habitat necessaria alla preservazione della fauna indigena.

Sembra che certe specie di piante si affidino al fuoco per far germinare i semi (es. eucalipto). Il guscio esterno di certi semi è così duro che per aprirli e far passare umidità è necessario il fuoco. Dalle ricerche risulta che anche il fumo di un incendio può contribuire alla germinazione di alcuni semi. Il fumo contiene circa 70 componenti che sarebbero in grado di innescare la germinazione dei semi, fra cui uno importante è il biossido di azoto.

Dalla terra appena bruciata si ottengono terreni ricchi di sostanze nutritive come azoto e fosforo. Il fuoco porta in superficie sostanze nutritive immagazzinate nello strato di foglie,



Questa bustina
combatte la tosse,
perché è una vera
e propria potenza.

Così agisce la miscela di erbe officinali
della tisana pettorale Sidroga®:

- Antinfiammatorio
- Lenisce l'irritazione
- Espettorante nei casi di tosse da raffreddamento
- Facilita l'espettorazione
- Soltanto in farmacia e drogheria



Legga il foglietto illustrativo.

Indicazioni terapeutiche: in caso di eccessiva
formazione di muco viscoso, per esempio
causato dalla tosse influenzale.

Sidroga AG, 4800 Zofingen

Conversione delle colture delle erbe
officinali dei tè terapeutici e medicinali
Sidroga all'agricoltura a controllo integrato!

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

in REGALO
1 cofanetto di 24 tisane
all'acquisto di 2
confezioni Sidroga

valido fino al 28.02.2011

www.te-medicinali-di-qualita.ch



Sfidate il freddo.

Protezione e idratazione intensa
con formula norvegese.

AZIONE DUO
CHF 17.90

NORWEGISCHE FORMEL
Handcreme
crème mains
LSPARFUMIERT
NON PARFUMÉE

KONZENTRIERT
für angegriffene und trockene Hände

Neutrogena
MIT DERMATOLOGEN ENTWICKELT
UND TESTGEWÜHRTE

ANCHE IN PROMOZIONE:
Crema mani profumata
Crema mani e unghie*
Crema mani a rapido assorbimento*

Neutrogena®

SVILUPPATO CON DERMATOLOGI

* Prezzo promozione CHF: 19,90

permette alla luce del sole di penetrare maggiormente nel terreno e crea un vivaio ideale in cui nuove piante possono mettere radice. Per esempio dopo un incendio i semi dell'acacia dorata germinano e grazie alle condizioni create dall'incendio tendono ad avere una crescita rigogliosa.

A quanto pare anche molti animali traggono beneficio dai postumi di un incendio, soprattutto dalla ricrescita della vegetazione che trovano più tenera e succulenta. Alcune specie di canguri prediligono di frequente la foresta bruciata e si dice non possano fare a meno del fuoco. Questo perché le piante che forniscono loro cibo e riparo dipendono a loro volta dal fuoco per la rigenerazione e la conservazione.

C'è ancora molto da imparare

Si cominciano a comprendere meglio i due volti del fuoco, ma l'interazione tra fuoco e ambiente è complessa e c'è ancora molto da imparare. Il modo in cui il fuoco influisce su specifiche specie di piante e animali richiede ulteriori approfondimenti. Anche riguardo al legame tra fuoco ed ecologia su più vasta scala vanno compiute ulteriori ricerche. Bisogna trovare risposte a domande come: gli incendi contribuiscono all'effetto serra? Come influisce sul clima il fumo prodotto dagli incendi? Come si comportano gli incendi in circostanze particolari?

Attualmente ci sono software, detti modelli, finalizzati a prevedere l'andamento degli incendi. Operano analizzando i dati relativi a combustibile, temperatura, velocità del vento e altre condizioni meteorologiche. Purtroppo al momento i modelli non sono sempre accurati e non sono in grado di prevedere fenomeni insoliti come fiammate improvvise (definite "dita della morte").

Gli incendi estesi sono particolarmente difficili da prevedere perché possono produrre condizioni atmosferiche particolari tra cui forti venti, nubi e perfino precipitazioni temporalesche. I venti possono cambiare direzione o velocità in modo improvviso, rendendo l'incendio instabile. I ricercatori si augurano di migliorare i modelli attuali inserendo questi fattori insieme ad altre informazioni quali il tipo e la pendenza

del terreno e la distribuzione del combustibile. A questo scopo negli Stati Uniti il National Center for Atmospheric Research (NCAR), in Colorado, ha dato il via a un progetto. Ha equipaggiato un aereo da trasporto C 130 con a bordo la più sofisticata attrezzatura scientifica e sette postazioni computerizzate, tutte accuratamente isolate. L'aereo è stato progettato per sorvolare un incendio e raccogliere dati campione mediante sensori posti sulle ali. Questi dati vengono poi inviati ai computer per essere elaborati. L'aereo è munito di una videocamera a raggi infrarossi, la thermacam, che può indicare l'intensità relativa di ogni zona dell'incendio. Così gli scienziati di questo centro di ricerca stanno imparando a perfezionare gli attuali modelli riguardanti gli incendi. Si spera che questi modelli consentano agli esperti di controllare gli incendi in modo più sicuro. La capacità di prevedere con precisione come si svilupperà un incendio potrebbe anche ridurre i rischi che corrono i vigili del fuoco per proteggere la comunità.

Sì, quando sfugge al controllo il fuoco può essere un nemico devastante e distruttivo, ma può anche essere un buon amico. Ha un ruolo fondamentale nei cicli naturali che il Creatore ha stabilito per rinnovare la terra e mantenere l'equilibrio nella varietà di vita vegetale e animale.

Farmacisti Spazio Salute



Se la gola è in fiamme:

Hextril®

Hextril® aiuta
a combattere
il mal di gola
e le infiammazioni
del cavo orale.



Azione
battericida
per
10-12 ore

Questo è un medicamento. Leggere il foglio illustrativo. Janssen-Cilag AG, 6340 Baar

Nasivine®

**Addio al raffreddore!
Grazie a Nasivine**



- Durata dell'effetto fino a 12 ore
- Facilita la respirazione
- Decongestiona la mucosa nasale

Legga il prospetto illustrativo.
Ottenebile in farmacia.
IROMEDICA SA, 9014 San Gallo

Rotary - OTAF

Nello spirito Rotariano di concretizzare un progetto utile in Ticino, i due Club svizzeri Rotary Club Lugano Lago-Rotary Club Lugano e la Fondazione Otaf di Sorengo stanno unendo le loro forze per la costruzione di uno stabile a Sorengo destinato a contenere un nuovo laboratorio di falegnameria attrezzato per lavori semplici di restauro e la costruzione di oggettistica in legno.

Potrà ospitare 12-15 persone disabili, che malgrado i loro parziali deficit, seguiti da un maestro falegname vogliono rendersi utili alla collettività.

Noi Rotariani spinti dal desiderio di aiutare vogliamo promuovere in modo tangibile questo progetto locale.

La Fondazione OTAF, con origini nel lontano 1917, è un'istituzione di accoglienza e di riabilitazione per persone con disabilità mentali, fisiche e psichiche di tipo leggero, medie, gravi e/o gravissime di ogni età. Accoglie oltre 300 utenti: bambini, giovani ed adulti nelle forme di residenza piena, diurna e ambulatoriale. La maggior parte delle sue strutture sono situate a Sorengo, affiancate da unità abitative a Lugano, Massagno, Barbengo, Locarno; alcune mense laboratorio a Canobbio, Viganello, Caslano, Lugano, un atelier agricolo ad Origlio; e il centro di vacanza per gruppi di persone a Sommascona nell'alta Valle di Blenio. Il Consiglio di Fondazione è presieduto dall'Avv. Pier Mario Creazzo. Il direttore dell'Istituto è Michele Vismara, mentre Roberto Roncoroni è il segretario generale.

La falegnameria OTAF, oggi uno dei tredici laboratori della Fondazione, esiste dal 1984. Jürg Eberli e Fausto Sonzogni, responsabili maestri socio-professionali, assieme Marco Canonico, coordinatore dei laboratori protetti, hanno il compito di gestire gli utenti, dal lunedì al venerdì, dalle 8.30 alle 16.30, di acquisire e eseguire lavori adeguati alle possibilità degli ospiti, oltre all'obiettivo di pareggiare i costi e i ricavi, compresi i salari. Al

gruppo di lavoro si aggiunge uno/a stagiaire annuale.

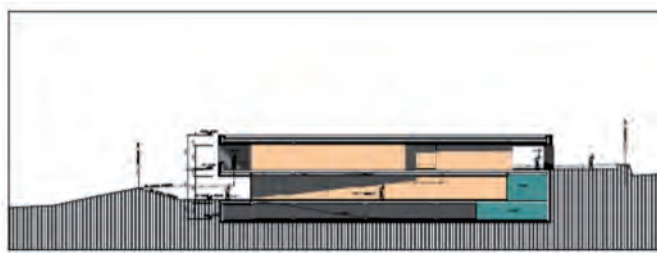
I lavori proposti in falegnameria spaziano dalla creazione di oggetti artigianali (giocattoli, taglieri, trofei per associazioni sportive, ecc.), alla realizzazione di grandi manufatti in legno (letti, librerie, pareti divisorie, stand espositivi), al restauro di mobili. I lavori si eseguono tramite ordinazione e buona parte degli oggetti sono ottenibili presso il laboratorio o in occasionali punti vendita esterni, mentre rimane eccezionale l'invio a domicilio.

Nell'ambito della ristrutturazione generale degli stabili a Sorengo la Fondazione ha acquistato una serie di terreni congiunti, raggruppati nella particella 106, confinanti con la 105 già di sua proprietà, nel comune di Collina d'Oro (sezione Gentilino). I terreni sono posti tra la strada cantonale via Collina d'Oro a est e il bosco a ovest. Il lotto previsto per l'edificazione del nuovo edificio multiuso misura circa 80 m di lunghezza per 30 di larghezza. Ha una pendenza regolare del 10% nella parte bassa a nord ed è pianeggiante nella parte sud.

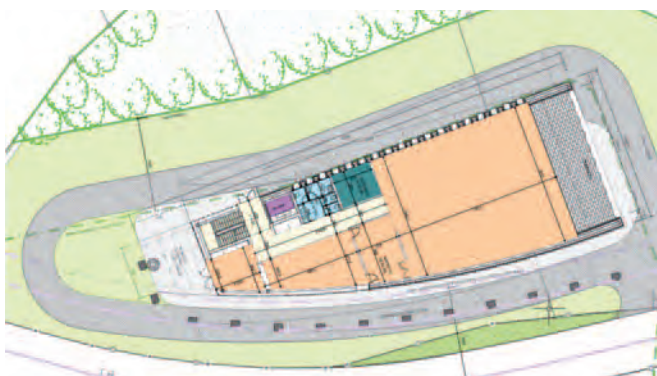


**Fondazione OTAF
Via Collina d'oro
6924 Sorengo**

Tel. 091 985 33 33



Progetto Falegnameria
Arch. Mario Botta
Sezione



Progetto Falegnameria
Arch. Mario Botta
1° piano



DR. SCHWARZENBACH

LIFE SCIENCE COSMETICS

MADE IN SWITZERLAND

body
relax

Balsamo per i muscoli

PRINCIPI ATTIVI VEGETALI AL 100%

Lozione di siero vegetale per il trattamento delle contratture dell'intera muscolatura del corpo.

BioSynergaRelax: due estratti vegetali ad alta concentrazione (kawa-kawa & ginkgo) che potenziano i propri effetti, costituiscono la base del complesso BioSynergaRelax.

NaturalCarrierSytem: Grazie agli microsistemi vegetali veicolanti, i principi attivi vengono trasportati attraverso la barriera cutanea fin negli strati profondi della pelle, dove possono svolgere un'azione ottimale.

TELETHON®

20 anni di solidarietà nella Svizzera Italiana

1990-2010

Telethon nella Svizzera Italiana compie 20 anni!

Il regalo più bello:

la vostra
solidarietà!

www.telethon.ch



Christa Rigozzi, Miss Svizzera 2006 e madrina di Telethon, in compagnia di Alexander, Noemi e Rebecca

GRAZIE DI CUORE
per il vostro aiuto nella lotta
contro le malattie genetiche rare!

Sostenete la nostra attività, versando un contributo alla
Fondazione TelethonAzione Svizzera
"Azione 20 annidi solidarietà nella Svizzera Italiana"

- con un **SMS** al numero **339**
(TELETHON IT + importo)
- **online:** www.telethon.ch
- per **telefono:** **0800 850 860**
(attivo durante le giornate nazionali)
- tramite versamento sul **CCP 10-16-2**

associazione

Il progetto è stato ideato dall'architetto Mario Botta. Il nuovo edificio si sviluppa su due livelli fuori terra di cui uno parzialmente interrato e uno interrato. Il volume segue le linee di arretramento date dal piano regolatore e si allinea all'andamento della strada cantonale, verso la quale si presenta con un'altezza di due piani nella parte a nord e di un piano a sud.

Al piano superiore lo stabile presenta una parte emergente orientata verso nord, in maniera da creare un portico al livello inferiore che garantisce uno spazio d'accesso coperto e protetto ai locali.

Nuovi spazi sono destinati ad ospitare principalmente due attività: al piano superiore 389.00 m² le attività didattiche di svago, al piano terreno 384.50 m² le attività di lavoro manuale (attività di lavorazione del legno).

Entrambi i livelli sono serviti da accessi autonomi raggiungibili dall'esterno dai mezzi veicolari. In questo modo i due spazi dedicati ad attività diverse rimangono autonome oltre ad essere collegate internamente da una risalita verticale che ne garantisce una gestione flessibile in termini operativi.

Il piano interrato è adibito a parcheggio dove trovano posto 12 veicoli. Lo stesso è collegato internamente ai livelli superiori attraverso un corpo di risalite verticali. L'accesso veicolare al parcheggio interrato avviene attraverso una rampa posta sull'angolo nord-ovest in modo da separare il traffico veicolare da quello pedonale.



Un percorso pedonale e veicolare periferico all'edificazione permette l'accesso ai vari livelli del nuovo edificio in modo da garantire l'accompagnamento delle persone disabili. Il resto del fondo è sistemato a verde.

Il costo totale dell'operazione immobiliare ammonta a ca. Fr. 4'700'000. La parte dello stabile riservata alla falegnameria occuperà il piano terra con una superficie utile di 350-400 mq e costerà circa 1'000'000 di franchi da finanziare in 5 anni (2011-2015).

Per il momento sono già garantiti oltre Fr. 500'000. Per i restanti Fr. 500'000 attendiamo offerte spontanee.

*Rotary Club Lugano-Lago,
Rotary Club Lugano e
Fondazione Otaf di Sorengo*

Progetto Falegnameria
inizio scavo e preparazione cantiere



Chi volesse aiutarci nel nostro intento potrà versare qualsiasi importo sui seguenti numeri di conto:

CH18 0851 5005 6452 4200 3
Presso la banca Julius Bär
casella postale 5847
6900 Lugano
Intestato all' Opera Ticinese
per l'Assistenza alla Fanciullezza
OTAF

**Centro Rotary
UBS Lugano
n. 0247-451430,D17**

Grazie di cuore

Quando il mal di schiena non stacca mai.



NUOVO

- ✓ dolori lombari
- ✓ artrite e artrosi
- ✓ dolori articolari e dell'anca



Perskindol Dolo Hot Patch

- ✓ analgesico
- ✓ riscalda
- ✓ antiinfiammatorio

Leggere il foglietto illustrativo.

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

Compeed®
Herpesbläschen-Patch
Pâches boutons de fièvre
Bei Herpesbläschen

TOTAL CARE™
NACHT-NACHT-NACHT

HERPES-LIPPE
WINDEN UND
GÄNDELN
NACHT LANG
ERHEBEN
LA
COMBINATION
PANGANG
TOTTEN LA NACHT

Herpes-Lippen
• Dient zur
• Schmerzlinderung

Compeed®

Compeed®
Niente può fermarti.

Consulenza telefonica Compeed®: 0848 84 84 84

NUOVO

Herpes labiale?
Ora si combatte durante il sonno.
Non unge, non si sposta!

Il caldo

La terapia con il caldo è una terapia che può avere molteplici applicazioni, ma il suo uso deve essere assolutamente riservato a lesioni in cui è terminata la fase acuta dell'infiammazione (dove non vi è più calore, gonfiore, rossore).

Gli effetti principali desiderati sono:

- **Effetto emodinamico**
Il calore causa aumento del flusso sanguigno, quindi favorisce l'eliminazione delle scorie accumulate nei tessuti, incrementa l'ossigenazione e garantisce un maggiore apporto di sostanze nutritive.
- **Effetto metabolico**
Il calore accelera tutte le reazioni biochimiche dell'organismo, questo si traduce in un aumento del metabolismo a livello della parte trattata.
- **Effetto analgesico e miorilassante**
Il meccanismo con cui l'applicazione del calore allevia il dolore cronico non è ancora del tutto chiaro: sembra che il caldo sia capace di abbassare l'attività dei recettori del dolore periferici.
- **Aumento delle proprietà viscoelastiche dei tessuti**
Il calore aumenta l'elasticità del tessuto. L'effetto è particolarmente evidente a livello di capsule articolari, tendini, muscoli e in tutte quelle strutture in cui sono presenti molte fibre di collagene.

L'applicazione del caldo è molto efficace sugli edemi da stasi venosa e linfatica.

Il trattamento con il caldo è anche indicato per favorire e velocizzare la guarigione dei tessuti in caso di contusioni, distorsioni, borsiti, strappi e stiramenti muscolari dei tendini e dei legamenti. È importante che in questi casi l'applicazione avvenga almeno dopo il terzo giorno dal trauma o comunque quando si possa considerare definitivamente conclusa la fase infiammatoria acuta.

L'applicazione del calore, inoltre, allevia gli spasmi causati da affaticamento muscolare perché favorisce l'eliminazione dell'acido lattico accumulato nel muscolo.

Grazie ai suoi effetti, il caldo può essere utilizzato anche prima dell'esercizio fisico per ottimizzare la fase di riscaldamento muscolare. Prima della seduta di chinesioterapia passiva, di massaggio o di stretching l'applicazione del caldo ha lo scopo di incrementare l'afflusso di sangue e ossigeno alle cellule della parte trattata e aumentare l'elasticità dei tessuti; inoltre genera solitamente una sensazione di rilassamento nel paziente.

I principali metodi per applicazione superficiale del calore sono:

- **Docciatura o immersione in acqua calda**
- **Bendaggi caldi**
- **Impacchi caldi:** con una borsa dell'acqua calda o con hot packs (identici ai cold packs) che possono essere preparati previo riscaldamento in un bollitore o in un forno a microonde. Si ricordi che gli hot packs istantanei e monouso solo dopo vari minuti raggiungono la temperatura ottimale, pertanto occorre protrarre il trattamento dopo averli attivati.
- **Coperta termica e sacchetti termofori.** Sono disponibili in commercio dispositivi riscaldati tramite resistenze ed alimentati ad energia elettrica: si tratta di sacchetti contenenti sabbia, acqua, gel di silicio. Sono utili perché si adattano bene alla superficie da trattare e, distribuendo meglio il calore su di essa, consentono di raggiungere profondità maggiori. L'utilizzo di un termoforo elettrico ha il vantaggio di poter mantenere costante per un tempo prolungato la temperatura.

Effetti indesiderati:

- **Incremento delle manifestazioni dell'infiammazione acuta.**
L'applicazione del caldo aumenta il gonfiore e gli altri sintomi dell'infiammazione acuta.
- **Aumento della velocità di conduzione nervosa**
- **Ustione**

Il calore può essere applicato tramite varie tecniche che consentono di raggiungere profondità differenti.

Le metodiche per l'applicazione del calore in profondità si avvalgono di strumenti specializzati come apparecchi per l'ultrasuonoterapia, la tecarterapia, la diatermia, ...



spazio promo

Le nostre promozioni



Prezzo in Farmacie SPAZIOSAUTE
Rennie
20%
di sconto
valido fino al 28.02.2011

a pag. 6



Prezzo in Farmacie SPAZIOSAUTE
Pantogar
300 capsule
20%
di sconto
valido fino al 28.02.2011

a pag. 14

Prezzo in Farmacie SPAZIOSAUTE
Excipial protect repair
DUO PAC
valido fino al 28.02.2011



a pag. 16

Prezzo in Farmacie SPAZIOSAUTE
Excipial Pruri Lotio
20%
di sconto
valido fino al 28.2.2011

a pag. 16



Prezzo in Farmacie SPAZIOSAUTE
Pretuvaic
20 pastiglie effervescenti
20%
di sconto
valido fino al 28.2.2011

a pag. 22



Prezzo in Farmacie SPAZIOSAUTE
Aspirine complexe
20%
di sconto
valido fino al 28.02.2011

a pag. 22



Prezzo in Farmacie SPAZIOSAUTE
PIC
misuratore pressione da braccio
CHF 99.-
invece di CHF 139.-
valido fino al 28.2.2011

a pag. 32



Prezzo in Farmacie SPAZIOSAUTE
PIC
misuratore pressione da polso
CHF 69.-
invece di CHF 99.-
valido fino al 28.2.2011

a pag. 32

Prezzo in Farmacie SPAZIOSAUTE
confezione da
14 salviette
15%
di sconto
valido fino al 28.2.2011

a pag. 34



Prezzo in Farmacie SPAZIOSAUTE
in REGALO
1 cofanetto di 24 tisane
all'acquisto di 2
confezioni Sidroga
valido fino al 28.02.2011

a pag. 38



Prezzo in Farmacie SPAZIOSAUTE
Perskindol
Dolo
Buono **Fr. 3.-**
valido fino al 28.02.2011

a pag. 44



Prezzo in Farmacie SPAZIOSAUTE
Neo Citran
20%
di sconto
valido fino al 28.2.2011

a pag. 48





Mepha – farmaci al giusto prezzo, ad es. per

Raffreddore

senza conservanti

Xylo-Mepha[®]

Libera il naso in pochi minuti – per ore



- ▶ con nebulizzatore innovativo
- ▶ senza conservanti – buona tollerabilità
- ▶ periodo di validità: 12 mesi dalla prima apertura

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

Quelli con l'arcobaleno

mepha



Influenza o raffreddamento con

...raffreddore
...mal di testa
...febbre



Neo Citran[®]

Influenza/Raffreddamento

con vitamina C
al gusto di limone

Leggere il foglietto illustrativo.

 NOVARTIS

Novartis Consumer Health Suisse SA