



farmacie

SPAZIO **SALUTE**

attualità e benessere

La rivista delle 25 farmacie SpazioSalute al vostro servizio



Giugno 2011

La coppia intelligente per le piccole ferite



medicamento



1. Prima disinfettare con
il liquido...

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
Vita Merfen
Spray 30ml e
gel cicatrizzante
20%
di sconto
valido fino al 31.08.2011



2. ...poi guarire
con il gel cicatrizzante.
Accelera la cicatrizzazione e diminuisce
il rischio di formazione di cicatrici.

Leggere i foglietti illustrativi.

 **NOVARTIS** Novartis Consumer Health Suisse SA

Merfen[®]

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore, l'alimentazione rappresenta oggi più che mai, sia sul piano quantitativo che qualitativo, uno dei più importanti determinanti della salute. Le attuali conoscenze scientifiche evidenziano la correlazione tra alimentazione non corretta ed errori dietetici con l'insorgenza di numerose patologie. Negli ultimi anni l'obesità è drasticamente aumentata, anche per l'alimentazione divenuta ipercalorica e non sempre bilanciata in rapporto alle effettive esigenze energetiche. Anche le persone che seguono una dietoterapia, non avendo conoscenze dieto-gastronomiche, si vedono costrette ad una alimentazione monotona e poco appetitosa, non conforme ai propri gusti.

Non bisogna pensare però che una sana e corretta alimentazione non sia compatibile con una gastronomia che soddisfi pienamente il palato e il "piacere" degli occhi. Infatti sempre più le persone utilizzano validi strumenti gastronomici e dietetici per cucinare in modo sano e veloce, utilizzando gli ingredienti e le tecniche di cottura in un modo corretto, curando varietà, sapori e presentazione dei cibi.

Anche i colori hanno la loro importanza, se pensiamo che già sin dall'antichità essi rivestivano un importante ruolo simbolico ed emozionale. Le prime civiltà, ad esempio quella romana, erano consapevoli del "mangiare con gli occhi" oltre che con il palato. Per esempio, lo zafferano, che fornisce un intenso sapore e colore giallo, è stato ampiamente coltivato e utilizzato in cucina fin dai tempi antichi ed è parte integrante di molte grandi specialità tradizionali dell'Europa, del Medio Oriente e dell'Asia.

Buona lettura

Giugno 2011

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

Sovrappeso, obesità e agopuntura 5
spazio salute



L'acqua 9
spazio salute



L'intestino
spazio anatomia



Il caffè 15
spazio salute



Additivi alimentari 17
spazio salute



Additivi nell'industria alimentare 21
spazio anniversari



Farmacie SPAZIO **SALUTE** 26
spazio farmacie



Tipi di pelle e sole 27
spazio salute



Tavolino Magico 31
spazio associazioni



La dieta dei 5 colori 33
spazio verde



Stevia nuovo dolcificante? 35
spazio salute



Consigli d'acquisto 36
spazio convenienza



Protezione solare per bambini e neonati 37
spazio salute



Salute e Benessere, essere o non essere (consapevoli)? 43
spazio sport



Le nostre promozioni 46
spazio promo



Ialuna®

L'ovulo vaginale contro la secchezza
vaginale con ialuronato e vitamina E.

Naturale e senza ormoni.



Senza parabeni e altri conservanti.

- Idrata efficacemente e a lungo.
- Favorisce la cicatrizzazione.
- Diminuisce il rischio di nuove infezioni batteriche.

C : 1 ovulo di 2 g contiene: ialuronato sodico, D,L-alfa-tocoferil-acetato, estratto di centella asiatica, estratto di camomilla, silice colloidale, gliceridi semi-sintetici solidi. **Lista**: Dispositivo medico. **I** : trattamento intravaginale della secchezza vaginale in seguito alla menopausa o in caso di mancanza di estrogeni in seguito a chemioterapia, post parto, o dopo operazioni a livello urogenitale. **P** : 1 ovulo alla sera prima di coricarsi. **CI** : ipersensibilità conosciuta ad uno o più componenti. **EI** : non conosciuti. **INT** : non conosciute. **PR** : 2 blister in alluminio con 5 ovuli ciascuno.

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

www.secchezzavaginale.ch



Muove la gente.

Sovrappeso, obesità e agopuntura

L'alimentazione è un fattore essenziale per la promozione e la protezione della salute per tutta la vita di una persona.

La popolazione mondiale ha assistito e contribuito negli ultimi anni ad un aumento importante del consumo di alimenti molto ricchi in grassi, zuccheri e proteine con una diminuzione progressiva di movimento e sforzo fisico. Il risultato è il sovrappeso, squilibrio energetico tra calorie immagazzinate e calorie spese.

Un adulto su dieci nel mondo è obeso e il sovrappeso e l'obesità rappresentano un fattore rischio per le malattie croniche molto importante a livello mondiale.

La percentuale di malattie croniche nella popolazione è in aumento costante ovunque nel mondo, ed è stato calcolato nel 2001 che le malattie croniche contribuiscono per il 60% ai 56,5 milioni di decessi annuali mondiali e rappresentano il 46% del peso globale delle malattie. Questa percentuale salirà al 57% nel 2020. Quasi la metà di tutte le malattie croniche è legata a delle patologie cardiovascolari. Obesità e diabete fanno parte di questo trend vertiginoso che affetta uno spettro largo della popolazione mondiale e tende a cominciare sempre prima nel corso della vita.

Per stimare il sovrappeso di un adulto, si usa l'Indice di Massa Corporea IMC (BMI Body Mass Index), misura del peso rispetto all'altezza. La definizione esatta è il peso in chilogrammi diviso per il quadrato dell'altezza (KG/m²). Per gli adulti di più di 20 anni, l'IMC è diviso in queste categorie:

- Inferiore a 18,5 Sottopeso
- 18,5 - 24,9 Normale
- 25 - 29,9 Pre-obeso
- 30 - 39 Obeso
- Oltre 40 Molto obeso

Nel 2008, è stato stimato nel mondo il numero di 1,46 miliardi di adulti con un IMC maggiore o uguale a 25. 205 milioni di uomini e 297 milioni di donne erano obesi. Secondo L'OMS, il numero di obesi è raddoppiato dal 1980.

L'IMC è anche l'indice di referenza raccoman-

dato dalla WHO per valutare il rapporto peso/altezza per i bambini e i ragazzi in età scolastica. Nel 2010, il sovrappeso concerneva quasi 43 milioni di bambini di meno di cinque anni. L'aumento del IMC provoca una crescita del rischio di malattie. Diabete, malattie cardiovascolari, ipertensione, tumori, artrosi.

La ricerca nel campo dietologico, considerando il trend dell'aumento della percentuale di obesi nel mondo, è sempre più importante. Ricerche recenti hanno ipotizzato un sistema ormonale nel corpo che permetta di regolare il peso di una persona impedendo o limitando la tendenza all'obesità. Questo sistema non funzionerebbe più a partire da un certo peso, gli ormoni non agirebbero più sui ricettori. Di seguito una breve descrizione di uno di questi ormoni: la leptina.

La leptina (dalla radice greca leptos che significa magro) è un piccolo ormone di natura proteica, scoperto nel 1994 da Friedman. Viene codificata dal gene dell'obesità (OB), ed è fortemente coinvolta nella regolazione del metabolismo lipidico e del consumo energetico. Prodotta soprattutto a livello del tessuto adiposo, la leptina viene trasportata agli organi bersaglio dal flusso sanguigno. I suoi ricettori sono localizzati soprattutto all'interno del cervello, precisamente nell'ipotalamo, una regione del sistema nervoso centrale deputata, tra l'altro, al controllo del peso, della fame, della sete e del freddo.

La scoperta della leptina ha confermato l'esistenza di un canale di comunicazione tra tessuto adiposo e cervello, che ha lo scopo di regolare l'accumulo di grasso negli adipociti. Quando le riserve lipidiche aumentano, le cellule adipose bianche accelerano la sintesi di leptina per segnalare all'ipotalamo che occorre ridurre l'assunzione di cibo.

La leptina diminuisce il senso della fame (effetto anoressizzante) ed aumenta la spesa energetica, favorendo la riduzione del peso corporeo.

Al contrario, quando le riserve adipose diminuiscono, gli adipociti bianchi riducono la sin-



Non impedisce alle piante di fiorire, ma blocca le reazioni allergiche.



Cet eco® aiuta in caso di raffreddore da fieno, raffreddore allergico e infiammazione allergica della congiuntiva. Le compresse sono piccole e facili da ingerire. Per Cet eco® vale lo stesso standard qualitativo elevato della nostra ampia offerta di generici. **Difatti, chi ha già realizzato medicinali originali è più che mai in grado di produrre i generici con la qualità degli originali: Sandoz dal 1895.**

a Novartis company

 **SANDOZ**
Generici di qualità originale

tesi di leptina per segnalare all'ipotalamo che occorre aumentare l'assunzione di cibo e ridurre la spesa energetica.

In condizioni normali i livelli di leptina: aumentano dopo il pasto e si riducono nel digiuno prolungato; sono proporzionali alla massa grassa presente nell'organismo (maggiore negli obesi, minori nelle persone magre). Queste ultime sono però più sensibili all'azione dell'ormone.

Oltre a regolare il senso di sazietà, la leptina interviene anche nella regolazione di numerose funzioni biologiche.

Gli esperimenti sui topi di laboratorio hanno dato i seguenti risultati:

la somministrazione di leptina riduce l'assunzione di cibo ed aumenta il dispendio energetico; topi privi del gene dell'obesità, incapaci quindi di produrre leptina, diventano obesi, così come quelli dotati di ricettori difettosi per l'ormone.

Nonostante i risultati ottenuti nei topi da laboratorio, non è mai stata provata la totale efficacia della leptina nel trattamento dell'obesità umana. Sono infatti rari i casi dimostrati di assenza del gene OB, mentre più spesso le persone obese presentano elevate concentrazioni plasmatiche di leptina. Da qui l'ipotesi che l'obesità si associ ad una resistenza all'azione di questo modulatore dell'appetito. In altre parole i ricettori ipotalamici di buona parte delle persone obese sono poco sensibili all'azione dell'ormone. Il problema, quindi, non è dato da un difetto di leptina ma da una ridotta sensibilità recettoriale nei suoi confronti.

Infine, vale la pena ricordare che nell'uomo l'assunzione di cibo è un fenomeno assai complesso, perché mediato da numerosi segnali biologici che si integrano a livello ipotalamico ma anche da fattori non energetici (culturali, sociali, emozionali ecc.).

L'agopuntura e l'obesità

L'agopuntura è una tecnica terapeutica che fa parte della medicina tradizionale cinese e che risale al II millennio a.C. L'agopuntura ha buoni risultati in molte patologie più o meno

complicate, dolore, problemi emozionali, allergie, ecc.

L'agopuntura è uno strumento efficace per aumentare la compliance e l'efficacia di una dieta. L'azione dell'agopuntura nella dieta comprende più aspetti: grazie all'induzione della secrezione di endorfine da un senso di benessere e appagamento che permette di ridurre la fame, toglie l'ansia che spesso è all'origine della fame nervosa, aumenta il grado di coinvolgimento e di responsabilizzazione di una persona che intraprende una dieta, ha un effetto diuretico e aumenta il metabolismo senza dover utilizzare sostanze chimiche.

Ci sono diversi studi sulle diete e ultimamente si trovano anche sempre più studi seri anche sull'efficacia dell'agopuntura nella dieta. Gli studi sono soprattutto clinici, vengono confrontati i risultati di una dieta combinata a agopuntura a una combinata a placebo, i risultati sono molto interessanti e le pubblicazioni incoraggiano nuovi studi per riuscire ad approfondire anche il meccanismo di funzionamento dell'agopuntura (vedi p. es Int J Obes (Lond). 2009 Feb;33(2):183-96. Epub 2009 Jan 13).

Dr. med. Fumagalli

Fumagalli Massimo
Dr. med. Spec. medicina
tradizionale cinese

Corso Elvezia 4
6900 Lugano
tel. 091 921 48 43
fax 091 921 48 45

Via della Pace 3
6600 Locarno
tel. 091 751 22 16
fax 091 751 93 27

Via Livio 14
6830 Chiasso
tel. 091 683 24 20
fax 091 683 24 11



Magnesio ESPRESSO

per il benessere del corpo

Assiste la funzione della muscolatura.

Il nuovo granulato diretto, con citrato di magnesio, proprio come presente nell'organismo in forma di elemento strutturale.

- Veloce. Potente. Diretto.
- Naturalmente senza zucchero e senza dolcificanti sintetici né coloranti.
- Solo 1 al giorno.

Ottenibile in farmacie e drogherie.

DG

DOETSCH GREYER AG - BASEL

www.diasporal.ch



NUOVO:
Si scioglie in bocca,
senza acqua



Disponibile anche in
forma di compressa effervescente

BON 20%

Presentando questo buono all'acquisto del prodotto Magnesium-Diasporal activ riceverete uno sconto del 20%.

(Valido fino alla fine di luglio 2011, in vendita nella vostra Farmacia Spazio Salute.)



La conchiglia della mobilità.



PERNATON® + Glucosamina è una fonte naturale di sostanze nutrienti e rigeneranti uniche nel loro genere. Contiene l'estratto originale di Perna della conchiglia dalle labbra verdi neozelandesi, glucosamina, importanti oligoelementi e vitamine. Se preso quotidianamente e a lungo termine, PERNATON® favorisce la mobilità di articolazioni, legamenti e tendini.

PERNATON®
Una flessibilità del tutto naturale.



Disponibile nella vostra farmacia Spazio Salute.

BUONO 20%

Con la consegna di questo buono, riceverete il 20% di sconto acquistando un prodotto PERNATON® a vostra scelta. Valido fino alla fine di luglio 2011, in vendita nella vostra farmacia Spazio Salute.

L'acqua

L'acqua è la bevanda "principe", la più sana e migliore per la salute dell'organismo, capace di soddisfare la sete senza attentare alla linea. Si deve bere spesso e non aspettare di avere sete per poter rinnovare continuamente le perdite di liquidi che l'organismo subisce durante la giornata. L'acqua minerale naturale in particolare, grazie al suo contenuto di minerali, aiuta a reintegrare e a fornire il corpo dei sali di cui ha bisogno.

Non tutte le acque minerali sono uguali: ognuna ha caratteristiche specifiche che dipendono dal tipo di sali in essa disciolti. È quindi importante saper scegliere tra le acque in commercio, quella più idonea ai propri gusti, bisogni e disturbi.

Perché Minerali

Le acque si chiamano minerali quando vengono riconosciute tali, attraverso analisi chimico-fisiche e microbiologiche (su composizione, purezza e qualità) che determinano le caratteristiche salienti dell'acqua.

Premesso che tutte le acque potabili contengono sali, la legge considera "minerali" quelle che originando da una falda sotterranea, hanno caratteristiche igieniche particolari (microbiologicamente pure) e proprietà favorevoli alla salute.

Qualsiasi trattamento chimico che alteri la composizione dell'acqua è vietato: le acque minerali devono essere batteriologicamente pure e prive di inquinanti; devono poi essere imbottigliate come sgorgano dalla sorgente. L'unico trattamento eventuale è l'aggiunta di anidride carbonica per renderle gassate.

Si differenziano dall'acqua potabile del rubinetto, che può essere prelevata da laghi, fiumi o falde superficiali e può essere sottoposta a trattamenti (ad esempio l'aggiunta di cloro).

Elemento indispensabile per la vita e la salute, l'acqua presiede a molte funzioni fondamentali del nostro organismo: regola la temperatura corporea, "lubrifica" i tessuti dei polmoni, degli occhi della pelle, facilita i processi digestivi di trasporto e assorbimento delle sostanze

nutritive, favorisce la diuresi e quindi l'eliminazione dei liquidi e delle sostanze di scarto.

L'acqua rappresenta circa il 60% del peso corporeo di un adulto e l'80% di quello di un bambino. Durante la giornata, questa acqua varia continuamente in quantità e concentrazione: a riposo e soprattutto in movimento, sono abbondanti le perdite idriche dell'organismo: circa 2-2.5 litri al giorno. L'eliminazione avviene soprattutto con la respirazione, l'urina, la sudorazione e le feci.

Per mantenere in equilibrio il bilancio idrico, le perdite vanno reintegrate con l'apporto di acqua, che deve essere rimpiazzata con la stessa velocità con cui viene eliminata: nell'adulto il fabbisogno idrico giornaliero è di circa 2-2.5 litri, di cui la maggior quantità (un litro e mezzo circa) viene fornita dall'acqua stessa e la restante parte dall'acqua contenuta in alimenti e bevande (frutta, verdura, caffè, succhi di frutta ...).

La quantità giornaliera varia con il clima, lo stile di vita, l'età e l'alimentazione; è importante che non scenda al disotto di circa 1 litro al giorno: se il quantitativo è insufficiente

Farmacisti SpazioSalute



PIZ BUIN®

Beautiful under the sun

NUOVO



GRATUITO!

con l'acquisto
di 2 prodotti
PIZ BUIN.

spazio salute

compaiono i sintomi di disidratazione, affaticamento dei reni, secchezza della pelle e torpore. Il colore delle urine può rivelare se si beve a sufficienza: il giallo paglierino indica che tutto è OK, il giallo scuro vuol dire che si beve troppo poco.

Ci sono molte acque minerali diverse in commercio e per sceglierne una oltre che buona, anche adatta ai propri bisogni è importante saper leggere l'etichetta.

Il **Residuo fisso** indica il contenuto di sali minerali dopo l'evaporazione di 1 litro di acqua a 180°. Più è basso, più l'acqua è "leggera" (minore contenuto di sali minerali).

Il **PH** indica il grado di acidità e alcalinità dell'acqua. PH inferiore a 7 indica acqua acida, pari a 7 neutra, superiore a 7 alcalina. Le acque acide sono utili per i problemi digestivi, mentre quelle alcaline servono a riequilibrare l'acidità dello stomaco.

La **Temperatura indica** (in gradi centigradi C°) la temperatura di imbottigliamento.

La dicitura "**Sostanze disciolte**" elenca i sali minerali presenti in un litro di acqua.

L'acqua in bottiglia deve avere il minor quantitativo possibile di **Nitrati** (sostanze inquinanti) (max 45/litro per gli adulti; max 10/litro per i bambini) mentre i **Nitrati** dovrebbero essere assenti. La scritta "Microbiologicamente Pura" garantisce che l'acqua non contenga alcun microrganismo pericoloso.

L'ideale è bere almeno un litro/un litro e mezzo di acqua durante la giornata e non solo quando si ha sete. Naturalmente chi fa sport, chi lavora al caldo o chi suda molto ha bisogno di quantità maggiori di acqua.

È buona abitudine bere uno o due bicchieri d'acqua al mattino appena svegli e uno o due la sera prima di coricarsi. Va bene bere a stomaco vuoto prima dei pasti, specie se si segue una dieta, perché l'acqua riempie lo stomaco e diminuisce l'appetito. Si può bere anche durante i pasti, purché si mastichi bene e non si beva in quantità eccessive. Fino a mezzo litro di acqua durante i pasti non interferisce con la rapidità o la qualità della digestione e si può pertanto tranquillamente bere.

Farmacisti Spazio Salute

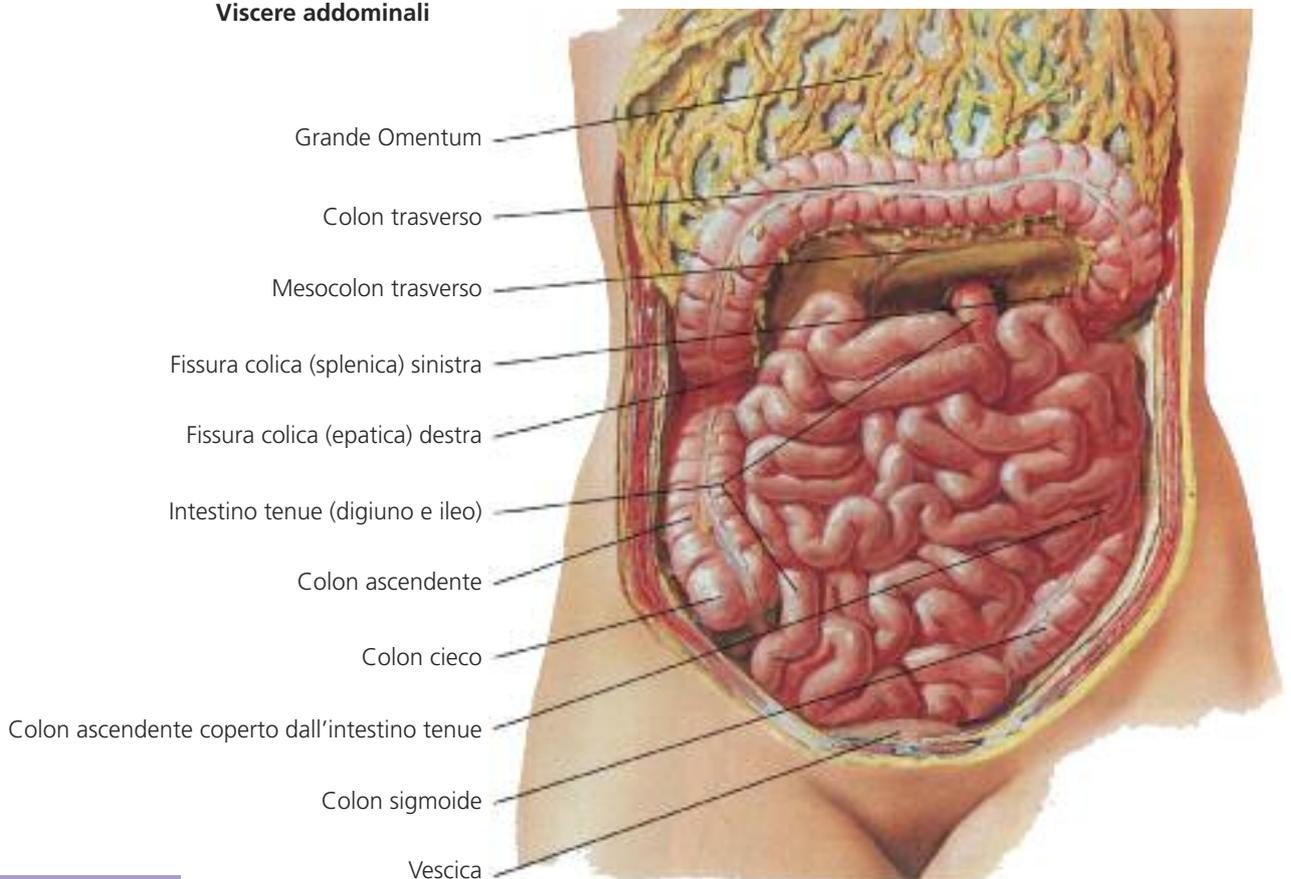


L'intestino tenue

L'intestino tenue è un lungo organo muscolare di forma tubulare, con una lunghezza media di 5 metri, ma variabile dai 3 ai 7 m. Inizia a partire dal piloro e termina con la valvola ileocecale nell'ileo terminale, connette perciò lo stomaco all'intestino crasso. È divisibile in due parti: il duodeno e l'intestino tenue mesenteriale (digiuno e l'ileo).

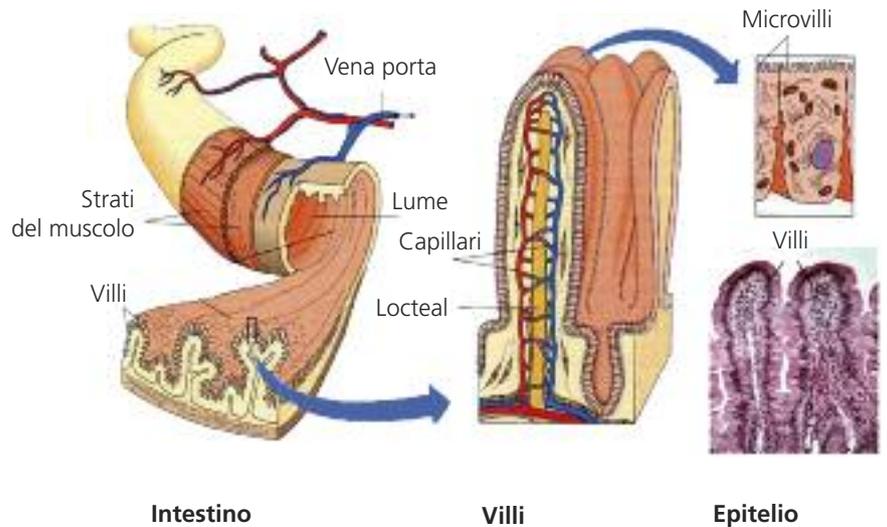
Il duodeno è la prima porzione dell'intestino tenue, la più corta, con 20-25 cm di lunghezza, ma anche la più spessa e la più fissa. La sua forma ricorda quella di una "C" con il tratto inferiore allungato, la sua convessità è posta a destra e la curva è antero-posteriore, per cui il terzo e il quarto tratto del duodeno si trovano posteriormente al primo e al secondo tratto. Sino alla metà del primo tratto (2,5-3 cm dal piloro) resta dentro il peritoneo, mentre successivamente è retroperitoneale, in ogni caso si sviluppa al di sopra dell'ombelico. Il duodeno è posteriore al lobo quadrato del fegato, al collo della cistifellea, all'arteria e alla vena mesenterica superiore, mentre è anteriore rispetto al mesocolon trasverso, al condotto biliare, alla vena porta, alla vena cava inferiore, all'aorta, agli ureteri, all'arteria gastroduodenale, ai due reni.

Viscere addominali

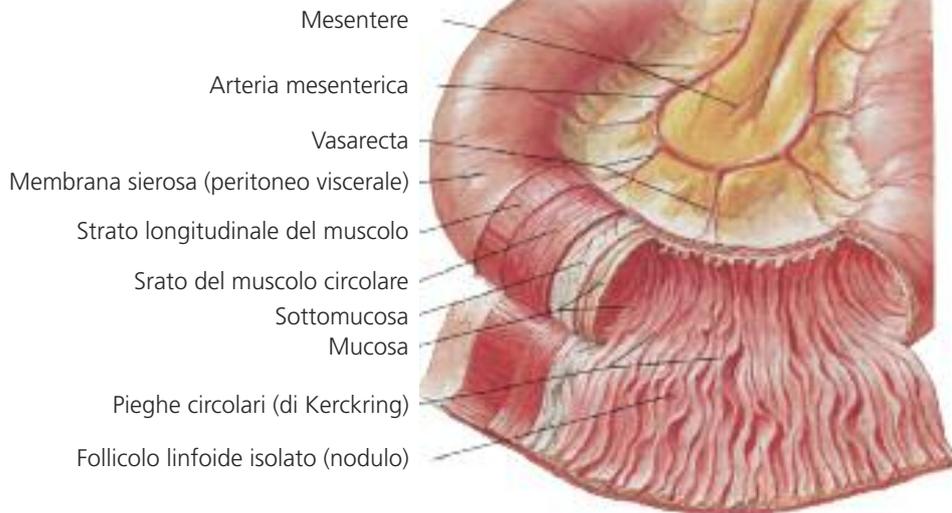


L'intestino tenue mesenteriale è completamente avvolto dal peritoneo che lo tiene ancorato alla parete addominale posteriore mediante un meso a ventaglio (mesentere). Nell'intestino tenue si trovano i villi intestinali, piccolissime strutture molto utili al processo digestivo, in quanto, essendo delle pieghe della parete interna dell'intestino tenue, aumentano di molte volte la superficie interna di questo organo massimizzando e velocizzando il processo di assorbimento delle sostanze nutritive.

Se si osservano le cellule epiteliali di un villo al microscopio elettronico, si vedono molte altre minuscole estroflessioni della loro superficie dette, microvilli che si estendono verso l'interno dell'intestino

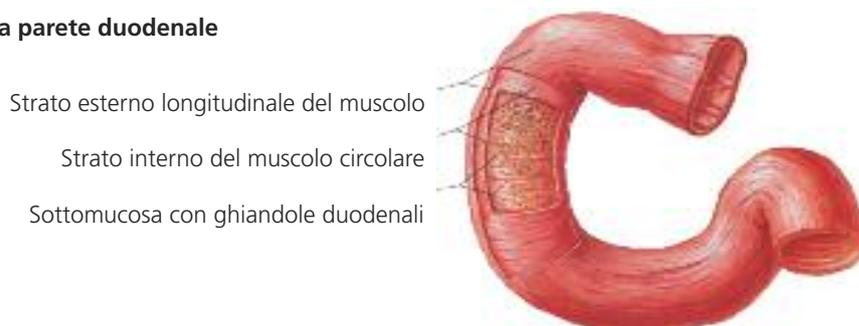


Digiuno



Villi visti con microscopio

Strati della parete duodenale



Contro le micosi del piede: Helvepedin Helvepharm.



Helvepedin di Helvepharm allevia i sintomi delle infezioni fungine della pelle come le micosi del piede. In vendita senza ricetta nella vostra farmacia.

È un medicamento. Chiedere consiglio a uno specialista e leggere il foglietto illustrativo.

 helvepharm
Generici a prezzi moderati.

Il caffè

Il caffè ha origine antiche. Nel 1500 il suo uso era diffuso specialmente nel mondo islamico, ma verso il 1600, in seguito all'espansione turca, arrivò anche in Europa. In Italia, e precisamente a Venezia, in quegli anni si aprì la prima "bottega del caffè", presto seguita da tante altre e il caffè cominciò a essere conosciuto e apprezzato da molti. Il momento in cui si beve il caffè è quasi un rituale, spesso associato alla possibilità di fare quattro chiacchiere o di fare una veloce pausa sul lavoro. Il gusto e la qualità sono legate a molti fattori: di estrema importanza sono la specie, o la miscela, e la tostatura, spinta o dark per il caffè espresso italiano, lieve e chiara per i caffè usati in quasi tutti gli altri paesi.

Esistono diverse specie di caffè e tutte derivano da piante arboree della famiglia delle Rubiacee. Tra queste le più coltivate sono: Arabica, Robusta e Liberica.

La coltivazione di queste piante, che avviene in Paesi dal clima caldo e subtropicale, richiede ancora oggi una notevole mano d'opera. Il caffè migliora con la stagionatura che in genere dura non più di un anno. Durante questo periodo i semi perdono acqua e peso a vantaggio dell'aroma e del profumo. Le piante possono raggiungere i 10 metri di altezza, ma normalmente vengono potate a circa tre metri per facilitare la raccolta.

Durante l'anno si possono avere due o tre fioriture: il tempo che trascorre tra la fioritura e la maturazione dei frutti varia da sei a quattordici mesi.

La produzione annua per pianta è di 1,5 - 2 kg di caffè, salvo nelle piantagioni più modernamente attrezzate dove può superare tali valori. Maggior produttore di caffè è il Brasile seguito da Vietnam, Colombia, Indonesia, India e Guatemala.

Nell'area sudamericana si produce prevalentemente Arabica, che copre i tre quarti della produzione mondiale, mentre in Africa, India, Indonesia e Vietnam prevalentemente Robusta. La raccolta dei frutti maturi avviene selezionando manualmente ogni singolo frutto, oppure stabilendo un punto medio di maturazione per la raccolta di tutti i frutti.

La raccolta si svolge manualmente seguendo il metodo del picking o dello stripping.

Il picking, che può protrarsi fino al termine della maturazione, consiste nella selezione manuale di ogni singolo frutto al giusto punto di maturazione ed è la modalità di raccolta che consente i migliori risultati.

Lo stripping avviene invece in un unico lasso di tempo: il responsabile della piantagione deve determinare un punto medio di maturazione, raggiunto il quale vengono strappati dai rami tutti i frutti.

Il terzo metodo è infine la raccolta meccanica, che si pratica nelle grandi piantagioni quando i filari sono molto distanziati tra loro, con una macchina che scuote le piante per far cadere i frutti più maturi.

I componenti del seme del caffè sono i glucidi (cellulosa, zuccheri), sostanze azotate, sostanze grasse, sali minerali e alcuni componenti specifici come l'acido caffetannico e la caffeina.

La torrefazione o tostatura è il delicato processo che trasforma il caffè crudo nel prodotto finale pronto per il consumo. Il caffè viene tostato a 200-220 gradi per ottenere una trasformazione dei suoi componenti, per renderlo adatto alla preparazione della bevanda e conferisce al chicco il caratteristico colore bruno nerastro. Con la tostatura si determina un aumento del volume e una diminuzione del peso, dovuta principalmente alla perdita dell'acqua contenuta nei chicchi e si liberano sostanze organiche secondarie che vengono utilizzate per scopi farmaceutici. Il caffè torrefatto ha un profumo caratteristico, è friabile e facile da macinare. Se è in polvere perde facilmente e rapidamente molti componenti volatili aromatici e quindi deve essere conservato in condizioni di sottovuoto.

Farmacisti SpazioSalute



**Bioflorina® agisce
delicatamente contro
la diarrea e riequilibra la flora
intestinale disturbata.**

Bioflorina®
Per il benessere della flora intestinale.



sanofi aventis

La salute, la cosa più importante

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

CHF-BIO 10.04.01

- Probiotico naturale.
- Regolarizza la flora intestinale disturbata e agisce contro la diarrea.
- Una sensazione di benessere per tutta la famiglia.

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

 **Daylong®**

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
**Daylong
Ultra**
in regalo Daylong 25
30 ml

valido fino al 31.08.2011



swiss
made



**Si goda il sole con Daylong.
Il segreto di una pelle giovane e sana
sta nella giusta protezione solare.**

Additivi alimentari

Introduzione

Gli additivi alimentari sono tuttora uno degli argomenti più controversi e motivo di preoccupazione per il consumatore e spesso si ignora che una parte degli additivi sono di origine naturale e se ben dosati innocui alla salute umana.

Nonostante vengano associati alle più recenti tecnologie, gli additivi alimentari sono utilizzati da secoli. La conservazione del cibo ebbe inizio quando l'uomo imparò ad immagazzinare i raccolti per l'anno successivo e ad utilizzare la salatura e l'affumicamento per far durare più a lungo la carne e il pesce. Gli Egizi impiegavano coloranti ed aromi per rendere più appetitosi certi alimenti e i Romani usavano il salnitro (nitrato di potassio), le spezie e i coloranti per conservare e migliorare l'aspetto dei cibi. I cuochi usavano comunemente il bicarbonato di sodio per far lievitare i prodotti da forno, gli addensanti per salse e sughi e i coloranti, la cocciniglia per esempio, per trasformare materie prime di qualità in cibi sicuri, sani e gustosi. La preparazione e la conservazione degli alimenti sono obiettivi che accomunano la cucina tradizionale e l'industria, solo i metodi differiscono.

Che cosa sono gli additivi alimentari e perché sono necessari?

Per additivo alimentare si intende "qualsiasi sostanza (naturale o sintetica ndr) normalmente non consumata come alimento in quanto tale e non utilizzata come ingrediente tipico degli alimenti, indipendentemente dal fatto di avere un valore nutritivo, che aggiunta intenzionalmente ai prodotti alimentari per un fine tecnologico nelle fasi di produzione, trasformazione, preparazione, trattamento, imballaggio, trasporto o immagazzinamento degli alimenti, si possa ragionevolmente presumere che diventi, essa stessa o i suoi derivati, un componente di tali alimenti, direttamente o indirettamente" (Direttiva del Consiglio 89/107/CEE).

Gli additivi alimentari svolgono svariate funzioni che sono spesso date per scontate. Gli alimenti sono soggetti a molte variabili ambientali, come le oscillazioni di temperatura,

l'ossidazione e l'esposizione a microbi, che ne possono modificare la composizione originaria. Gli additivi alimentari sono essenziali per conservare le qualità e le caratteristiche degli alimenti che i consumatori richiedono e mantenere il cibo sicuro, nutriente e appetitoso dal campo alla tavola. Queste sostanze sono oggetto di una rigorosa regolamentazione e per poter essere impiegate devono avere una comprovata utilità, essere sicure e non confondere il consumatore.

Come si valuta la sicurezza degli additivi alimentari in Europa?

Tutti gli additivi alimentari, oltre ad avere un'utilità dimostrata, devono essere sottoposti ad una valutazione di sicurezza completa e rigorosa prima di essere approvati per l'uso. Il principale organismo europeo di valutazione della sicurezza è il Comitato Scientifico dell'Alimentazione Umana della Commissione Europea (FAO) e dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS).

Le valutazioni si basano sull'esame di tutti i dati tossicologici disponibili, comprese le indagini sugli esseri umani e su modelli animali. Sulla base di tali dati, si stabilisce il livello massimo di additivi che non abbia effetti tossici dimostrabili. Viene definito "livello effetto zero", che si utilizza per stabilire il dato relativo alla "dose giornaliera ammissibile (DGA)" di ogni additivo alimentare. La DGA prevede un ampio margine di sicurezza e si riferisce alla quantità di additivo alimentare che può essere assunta giornalmente nella dieta quotidiana, anche per tutto l'arco della vita, senza rischi.

Il sistema di codificazione (la lettera E)

La lettera E seguita da un numero indica che l'additivo è stato approvato dall'Unione Europea. Per ottenere questa denominazione, occorre che la sicurezza dell'additivo sia stata valutata sotto tutti gli aspetti dal Comitato Scientifico dell'Alimentazione Umana. Questo sistema costituisce anche un modo semplice e pratico per indicare gli additivi autorizzati in tutte le lingue dell'Unione Europea. Per maggiori informazioni consultare la Lista dei "codici E".

Farmacisti SpazioSalute



Somatoline
Cosmetic™

MAN

Pancia e Addome Intensivo **Notte.**

Riduce di 2 cm in 4 settimane*
mentre dormi.

Innovazione.



Somatoline Cosmetic. Funziona.

* Valore medio. Test clinico condotto su 36 uomini. Azione cosmetica di rimodellamento che non comporta perdita di peso.

Vesciche?

Compeed dà immediato
solievo al dolore e protegge
da eventuali sfregamenti
senza staccarsi.



Il cerotto anti-vesciche Compeed con Active Gel si basa sulle conoscenze derivanti dalla moderna tecnica applicata per la guarigione di lesioni. Forma immediatamente un cuscinetto protettivo in caso di sfregamento doloroso e funge da seconda pelle garantendo una guarigione più veloce della zona lesa.*

Compeed®

Nulla ti può fermare.

* Studio clinico, Amburgo 2008, 100 persone sottoposte a test: confronto fra cerotti anti-vesciche Compeed e cerotti tradizionali leader sul mercato tedesco. Consulenza consumatori Compeed®, Tel. 00800 260 260 00 (gratuito). E-mail: info@compeed.de, www.compeed.com

Gli additivi alimentari sono causa di iperattività?

Negli anni '70, alcuni ricercatori avanzarono l'ipotesi che l'incremento del numero di bambini con problemi comportamentali fosse riconducibile ai cambiamenti intervenuti nell'alimentazione. L'idea che gli additivi alimentari, e in particolare i coloranti, potessero essere correlati all'iperattività suscitò grande interesse e molte controversie. Gli studi scientifici non hanno riscontrato alcuna associazione tra additivi alimentari, coloranti compresi, e problemi comportamentali o iperattività. Le prove raccolte dall'attuale letteratura scientifica non avvalorano in alcun modo l'adozione di una dieta di esclusione come terapia primaria per i problemi comportamentali.

Gli additivi alimentari possono provocare allergie o reazioni dovute ad intolleranze alimentari?

Vi sono state molte preoccupazioni da parte del grande pubblico sul fatto che gli additivi potessero avere effetti nocivi anche se accurate indagini dimostrano che tali convinzioni si basano più spesso su equivoci che su reazioni negative effettivamente identificabili. Soltanto in rari casi è stato dimostrato che tali sostanze provochino una vera risposta allergica (immunologica). Tra gli additivi alimentari per cui sono state riscontrate reazioni vi sono:

• **I coloranti (1-2 persone su 10'000)**

In alcuni soggetti sensibili sono state osservate reazioni alla tartrazina (E102, un colorante alimentare giallo) e al carminio (E120 o cocciniglia rossa). I sintomi includono eruzioni cutanee, congestione nasale e orticaria, anche se l'incidenza è molto bassa (secondo le stime 1-2 persone su 10.000) e, raramente, reazioni allergiche per il carminio. Sono stati riportati anche casi di asma provocata dalla tartrazina in soggetti particolarmente sensibili, seppure con un'incidenza estremamente bassa.

• **I solfiti**

Tra le sostanze che possono causare problemi in soggetti sensibili vi è il gruppo dei

cosiddetti solfitanti, che comprende vari additivi a base di solfito inorganico (E220-228), tra cui il solfito di sodio, il bisolfito di potassio e il metabisolfito, contenente biossido di zolfo (SO₂). Questi conservanti vengono usati per controllare la crescita microbica nelle bevande fermentate e trovano largo impiego da oltre 2000 anni nel vino, nella birra e nei prodotti a base di frutta. Nei soggetti sensibili (asmatici), i solfiti possono scatenare asma, con difficoltà respiratorie, fiato corto, respiro affannoso e tosse.

• **Il glutammato monosodico (MSG) e l'aspartame**

Il glutammato monosodico, o MSG, è composto da sodio e acido glutammico. Quest'ultimo è un aminoacido che si trova in natura negli alimenti ricchi di proteine, come le carni e i latticini, per esempio nel Camembert. L'MSG è anche un esaltatore di sapidità impiegato nei piatti pronti, in alcune specialità cinesi, nelle salse e nelle zuppe. L'MSG è stato "incriminato" di una serie di effetti collaterali tra cui mal di testa e formicolio, tuttavia gli studi scientifici non dimostrano alcun legame tra l'MSG e queste reazioni, suggerendo che i responsabili degli eventuali effetti negativi possano essere altri componenti del pasto o addirittura reazioni psicologiche.

Analogamente, l'aspartame, sostanza ad elevato potere dolcificante (ottenuta anch'essa da aminoacidi presenti in natura, ossia acido aspartico e fenilalanina) è stato accusato di molteplici effetti negativi, nessuno dei quali confermato da studi scientifici.

Se, per la maggior parte della gente, non costituiscono un problema, pochi soggetti che soffrono di allergie specifiche possono essere sensibili ad alcune di queste sostanze. Poiché tutti gli additivi alimentari sono chiaramente indicati sull'etichetta, le persone con specifiche sensibilità e che ritengano di avere una particolare sensibilità ad un additivo alimentare, sono in grado di evitare i prodotti che possono costituire un problema.

Farmacisti Spazio Salute



**Calma la voglia di fumare.
Aiuta a smettere.**



Questo è un medicamento.
Legga il foglietto illustrativo.

Janssen-Cilag AG, 6340 Baar

10934_2/2010

**L'aiuto rapido
in caso di diarrea.***

Compresse solubili linguali
Imodium® *lingual* diarrea acuta



Virus gastrointestinale:

non è vero che la diarrea deve fare il suo corso

Molti dei Suoi pazienti pensano ancora che la diarrea sia un meccanismo di difesa naturale con cui l'organismo si libera dai germi patogeni. Sbagliato! Non è la diarrea, bensì il sistema immunitario dell'organismo a combattere i germi patogeni. Se non si interviene tempestivamente contro la diarrea, si ottiene unicamente un'inutile perdita di fluidi e di sostanze minerali con un peggioramento delle condizioni generali.

**... può aiutare l'intestino a
ritrovare l'armonia.**

Questo è un medicamento. Leggere il foglietto illustrativo.

Janssen-Cilag AG, 6340 Baar

*L'effetto di compresse e capsule ha inizio dopo circa due ore dall'assunzione.

10495_10/2010

Quali additivi vengono usati nell'industria alimentare

Gli additivi sono impiegati dall'industria alimentare per esaltare, stabilizzare o migliorare determinate caratteristiche del cibo, migliorandone la consistenza e contribuendo ai processi di produzione degli alimenti.

Gli additivi non sono tossici e non causano alcun tipo di malattia ma resta sottinteso che la verdura e la frutta fresca sono un complemento alimentare insostituibile e l'industria non potrà che emulare ma mai sostituire la genuinità dei prodotti freschi offerti dalla natura. D'altro canto risulta difficilmente realizzabile una gestione della dispensa come si faceva ai tempi della nonna visti gli innumerevoli impegni quotidiani e chiediamo pertanto che ciò che si acquista sia "conservabile" ed ineccepibile all'occhio per almeno qualche giorno, resta nella nostra responsabilità non abusare della comodità propinataci dell'industria ma restare critici e capaci di creare un'alternanza tra fresco e confezionato.

Vediamo qui di seguito una descrizione dei vari additivi usati ricordando che comunque vari di questi sono di origine naturale e risalenti ai tempi dei tempi nel loro impiego.

Additivi che mantengono la freschezza dei cibi e ne impediscono il deterioramento

Alcuni additivi alimentari contribuiscono a mantenere la freschezza e la sicurezza degli alimenti. Permettono di allungare la durata del prodotto proteggendo gli alimenti dal deterioramento provocato dall'ossidazione e dai microrganismi. Possono essere suddivisi in due categorie in base alla loro funzione principale.

Antiossidanti

Impediscono l'ossidazione degli alimenti che provoca rancidità o perdita di colore. Sono utilizzati nei prodotti da forno, nei cereali, nei grassi, negli olii e nei condimenti per insalata. I principali antiossidanti liposolubili (peraltro di origine naturale) sono:

- Tocoferoli (vit E o E306-309), BHA (butil-idrossi-anisolo o E320) e BHT (butil-idrossi-toluolo o E321) - impediscono ai grassi commestibili, agli olii vegetali e ai condi-

menti per insalate di irrancidire.

- Acido ascorbico (E300) e acido citrico (E330) - conservano il colore della frutta e della verdura appena tagliata.

Conservanti

Limitano, ritardano o arrestano la crescita dei microrganismi (es. batteri, lieviti, muffe) che sono presenti o che si introducono nel cibo, prevenendone il deperimento o la tossicità. Sono utilizzati, per esempio, nei prodotti da forno, nel vino, nel formaggio, nelle carni salate, nei succhi di frutta e nella margarina.

Ecco alcuni esempi:

- Diossido di zolfo e solfiti (E220-228) - contribuiscono a prevenire l'alterazione del colore della frutta secca e della verdura. I solfiti inibiscono anche la crescita di batteri nel vino e negli alimenti fermentati, in alcuni snack e nei prodotti da forno. I solfiti hanno anche proprietà antiossidanti.
- Calcio propionato (E282) - impedisce al pane e ai prodotti da forno di ammuffire.
- Nitrati e nitriti (sali di sodio e di potassio) (E249-252) - sono utilizzati come conservanti nelle carni lavorate, per esempio nei wurstel, e per mantenere la sicurezza dei prodotti impedendo la crescita dei batteri che producono il botulino.

Agenti che modificano il gusto e la consistenza

Rientrano in questa categoria:

- Emulsionanti e stabilizzanti - lo scopo di questi additivi alimentari è mantenere una consistenza uniforme e impedire la separazione degli ingredienti in prodotti come margarina, creme ipocaloriche da spalmare, gelato, condimenti per insalata e maionese. Molte versioni a basso contenuto di grassi dei comuni alimenti si basano su questa tecnologia. Qualsiasi ricetta che richieda la miscelatura di ingredienti che normalmente non si amalgamano, come il grasso e l'acqua, necessita di emulsionanti e stabilizzanti per ottenere e mantenere la consistenza desiderata. Ne sono esempi la lecitina e i mono e digliceridi.

Farmacisti SpazioSalute





Grande concorso
fotografico
per bambini
www.kids.dermoplast.ch



Pura gioia nonostante piccole ferite –

DermaPlast® Kids

IVF HARTMANN AG, CH-8212 Neuhausen, www.dermoplast.ch



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 SPAZIO SALUTE
confezione da
14 salviette
15%
di sconto
valido fino al 31.08.2011



Novità
desinfect gel
75 ml



0P1141

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

www.desinfect.ch

- Addensanti - queste sostanze contribuiscono ad aumentare la viscosità delle preparazioni alimentari. Vengono aggiunti ad alimenti quali i condimenti per insalate e il latte aromatizzato. Come addensanti si utilizzano spesso sostanze presenti in natura, per esempio la gelatina o la pectina.
- Edulcoranti - sia i dolcificanti "di massa" (aggiunti in grande quantità perché ipocalorici) che quelli "intensivi" (aggiunti in piccolissime quantità) conferiscono un sapore dolce agli alimenti e sono molto utili nella preparazione di prodotti ipocalorici e prodotti dietetici speciali, come quelli destinati ai diabetici. Gli edulcoranti intensivi, come l'acesulfame K (E950) (E951) e la (E954) sono rispettivamente 130-200, 200 e 300-500 volte più dolci dello zucchero e sono privi di calorie. La taumatina (E957), una proteina naturalmente dolce estratta dal frutto della pianta *Thaumatococcus danielli*, è 2.500 volte più dolce dello zucchero e viene utilizzata in dosi estremamente ridotte per le sue caratteristiche aromatiche. Tra gli edulcoranti di massa ci sono il sorbitolo (E420), l'isomalto (E953) e il maltitolo (E965) che possono essere contenuti nei dolcificanti "da tavola" e negli alimenti a basso contenuto energetico, di cui incrementano il volume e la gradevolezza al palato. Queste sostanze hanno un valore calorico ridotto e forniscono 2,4 kcal/grammo rispetto alle 4 kcal/grammo degli altri carboidrati.
- Esaltatori di sapidità - il più noto è probabilmente il glutammato monopodico (vedi sopra) (MSG; E621) che è utilizzato per isolare ed esaltare i sapori negli alimenti a cui viene aggiunto. Viene usato prevalentemente nei cibi molto saporiti e in vari piatti orientali.
- Altri additivi - in aggiunta ai precedenti, questo gruppo comprende acidi, regolatori di acidità (utilizzati per controllare l'acidità e l'alcalinità in vari tipi di prodotti alimentari), agenti antiagglomeranti (utilizzati per evitare la formazione di grumi negli alimenti in polvere), agenti anti-schiuma (che riducono le schiume, es. nella cottura dei

prosciutti), gas di imballaggio (utilizzati per determinati tipi di confezioni sigillate, per esempio per la carne, il pesce, i frutti di mare, le verdure e le insalate pronte che si trovano nel banco frigorifero), ecc.

Coloranti

Il colore è una delle principali caratteristiche sensoriali e contribuisce a far sì che un alimento risulti ben accetto o sgradito. I coloranti sono utilizzati per aggiungere o ripristinare il colore in un alimento, per migliorarne l'attrattiva visiva e soddisfare le aspettative del consumatore.

Tutti i coloranti permessi sono rigorosamente regolamentati per garantire la sicurezza degli alimenti e sono accuratamente elencati nelle etichette dei cibi, non alterano la sicurezza, il valore nutritivo o il sapore dell'alimento, ma apportano un prezioso contributo nutrizionale: rendono un alimento più appetibile.

In genere è sempre più diffuso l'utilizzo di coloranti alimentari naturali. Si tratta solitamente di pigmenti ricavati da verdura o frutta (come il succo di barbabietola e l'olio di carota) o da semi e spezie, come la paprika e lo zafferano.

- Prodotti identici a quelli naturali ottenuti mediante sintesi chimica o biosintesi.
- Prodotti artificiali sintetici come la tartrazina.

Ad ogni buon conto vale sempre la regola del buon senso e perché no della dieta dei 5 colori; i colori della frutta e della verdura sono anche benefici per la salute e da tempo dietologi e nutrizionisti consigliano di mangiare ogni giorno almeno 5 porzioni di frutta o verdura di colore diverso, per conseguire uno stato di salute e di benessere ottimale.

Farmacisti Spazio Salute



farmacie affiliate



Losone
Farmacia San Lorenzo
6616 Losone
Via Locarno 1
Tel. 091 791 50 53



Nuova Farmacia affiliata



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



● **Gravesano**
Farmacia Tosi
6929 Gravesano
Via San 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



● **Losone**
Farmacia San Lorenzo
6616 Losone
Via Locarno 1
Tel. 091 791 50 53



● **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



Melide
Farmacia Internazionale
 6815 Melide
 Via Pocobelli 15
 Tel. 091 649 94 80



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



Minusio
Farmacia Verbano Sagl
 6648 Minusio
 Via San Gottardo 80a
 Tel. 091 743 15 58



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



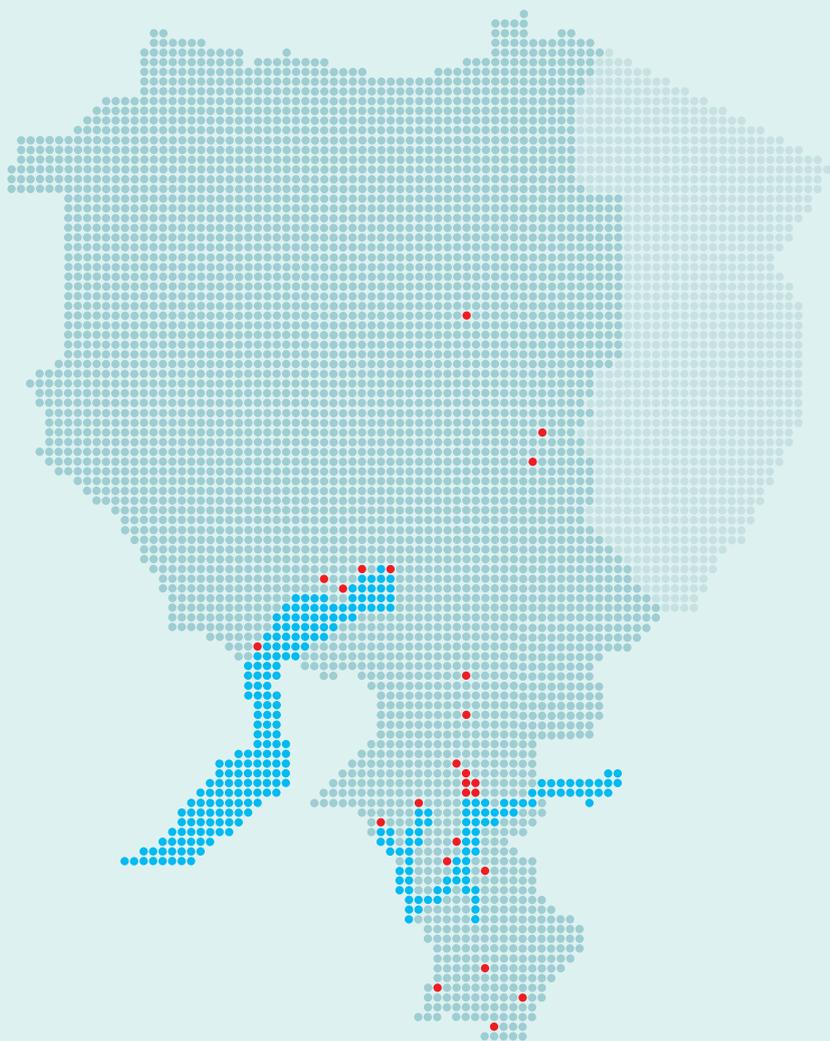
Stabio
Farmacia Zanini
 6855 Stabio
 Piazza Solza
 Tel. 091 647 39 13



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



Protezione solare

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
all'acquisto
di un prodotto
Avène
in omaggio
Sol micellaire
valido fino al 31.08.2011



NOVITÀ

- SICUREZZA
-
- TOLLERABILITÀ
-
- EFFICACIA
-
- COMFORT



EAU THERMALE
Avène

Partner campagna solari della



lega svizzera contro il cancro

SENZA PARABENI • MOLTO RESISTENTE ALL'ACQUA

Cura del giardino.



Cura della pelle.



CAMPIONEDI LUSO

Il campione di lusso vi attende
in farmacia o in drogheria!



Pelle secca o sensibile.

Ottenibile in farmacia e drogheria.

Similasan AG | www.similasan.com

Similasan

LA DOLCE FORZA

Tipi di pelle e sole

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

Benché si raccomandi comunque il ricorso ad

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

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

Mendrisiotta			
Bissone	Farmacia S. Antonio	Tel. 091 649 80 00	11.07.2011 - 13.07.2011
Chiasso	Farmacia S. Gottardo	Tel. 091 682 86 77	20.06.2011 - 22.06.2011
Mendrisio	Farmacia Ferregutti	Tel. 091 646 15 49	06.07.2011 - 08.07.2011
Morbio Inf.	Farmacia Serfontana	Tel. 091 683 05 05	25.06.2011 - 28.06.2011
Stabio	Farmacia Zanini	Tel. 091 647 39 13	01.07.2011 - 04.07.2011
Luganese			
Agno	Farmacia dell'Aeroporto	Tel. 091 605 65 64	11.07.2011 - 13.07.2011
Breganzona	Farmacia di Breganzona	Tel. 091 966 41 21	15.07.2011 - 18.07.2011
Grancia	Farmacia Centro Grancia	Tel. 091 994 72 43	15.07.2011 - 18.07.2011
Gravesano	Farmacia Tosi	Tel. 091 605 26 81	01.07.2011 - 04.07.2011
Lugano	Farmacia Internazionale	Tel. 091 923 87 91	20.06.2011 - 22.06.2011
Lugano	Farmacia Cattaneo	Tel. 091 923 66 38	25.06.2011 - 28.06.2011
Lugano	Farmacia di Besso	Tel. 091 966 40 83	01.07.2011 - 04.07.2011
Lugano	Farmacia Loreto	Tel. 091 994 35 65	11.07.2011 - 13.07.2011
Massagno	Farmacia Federale	Tel. 091 966 17 25	06.07.2011 - 08.07.2011
Melide	Farmacia Internazionale	Tel. 091 649 94 80	15.07.2011 - 18.07.2011
Ponte Tresa	Farmacia Malcantonese	Tel. 091 606 32 31	20.07.2011 - 22.07.2011
Vezia	Farmacia San Marco	Tel. 091 967 19 19	06.07.2011 - 08.07.2011
Bellinzonese			
Bellinzona	Farmacia Stazione	Tel. 091 825 27 33	25.06.2011 - 28.06.2011
Giubiasco	Farmacia Dr. Cugini	Tel. 091 857 12 51	15.07.2011 - 18.07.2011
Locarnese			
Brissago	Farmacia Bianda	Tel. 091 793 20 65	20.06.2011 - 22.06.2011
Locarno	Farmacia Varini	Tel. 091 751 29 71	01.07.2011 - 04.07.2011
Losone	Farmacia San Lorenzo	Tel. 091 791 50 53	25.06.2011 - 28.06.2011
Minusio	Farmacia Verbano	Tel. 091 743 15 58	06.07.2011 - 08.07.2011
Tenero	Farmacia Caroni	Tel. 091 745 23 03	11.07.2011 - 13.07.2011
Valli			
Biasca	Farmacia Centrale	Tel. 091 862 12 12	20.06.2011 - 22.06.2011



Ecco il successore di Fenipic:

Fenipic[®] Plus

con **più** principi attivi



Fenipic[®] Plus – con 5 principi attivi –
l'esperto in punture di insetti!

- +** Allevia il dolore e il prurito
- +** Azione antinfiammatoria e calmante
- +** Azione decongestionante
- +** Rinfresca
- +** Disinfetta



Disponibile in 24g Gel et 8ml Roller

 **NOVARTIS**
Novartis Consumer Health Suisse SA

Leggere il foglietto illustrativo.

 **Fenipic[®] Plus**
L'esperto in punture di insetti



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
Supradyn Vital 90 comp. e 45 effervescenti
20% di sconto
valido fino al 31.08.2011

www.supradynvital.ch



50 anni e vitale come sempre.

Oltre a tutte le importanti vitamine e sostanze minerali, Supradyn vital 50+ contiene inoltre il ginseng, che favorisce le prestazioni fisiche e mentali. La quotidiana assunzione di Supradyn vital 50+ rappresenta un valido supporto per le persone oltre i 50 anni d'età, consentendo un apporto ideale di tutti i principi alimentari essenziali e prevenendo efficacemente i deficit alimentari dell'anziano. Supradyn vital 50+ è disponibile in compresse effervescenti e in compresse pellicolate.

Leggere il foglietto illustrativo.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich



Farmacia San Lorenzo

Bianda Gabriele Farm. Dip. Fed. Fph

Via Locarno 1, 6616 Losone

Tel. e Fax 091 791 50 53

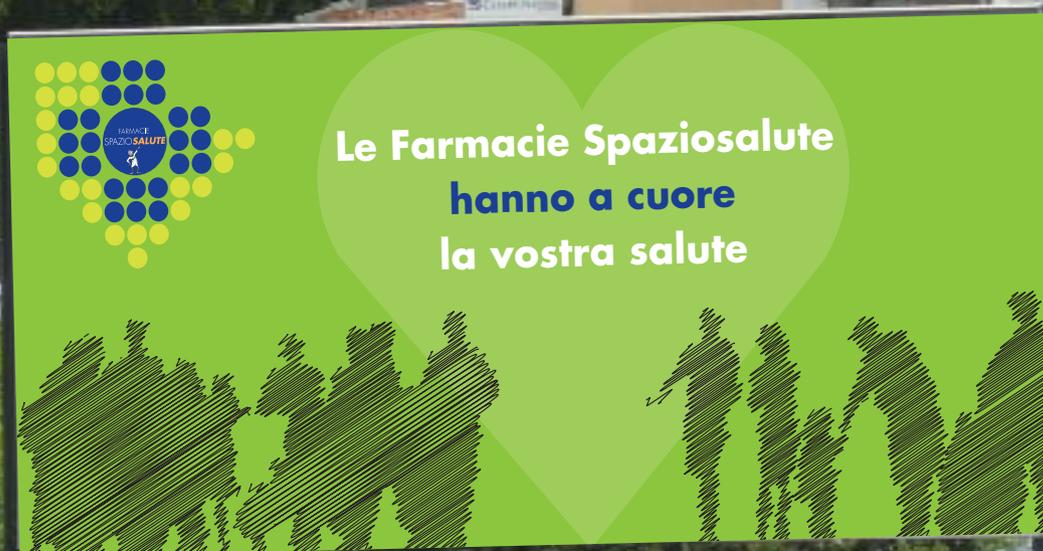
g.bianda@bluewin.ch



Roberta Frizzo, Laura Vosti, Sara Boiani e Gabriele Bianda

La Farmacia San Lorenzo di Losone è da oltre mezzo secolo operativa nel campo della salute pubblica a completa disposizione della affezionata clientela sia locale che esterna al paese. È stata fondata dal farmacista Rinaldo Lorenzetti, scomparso alcuni anni fa e zio dell'attuale proprietario il farmacista Gabriele Bianda. Per lo spirito cordiale e disponibile che vi si respira all'insegna della semplicità e professionalità del personale impiegato e per la sua ubicazione centrale, a pochi passi dalla posta la si può considerare o meglio definire la farmacia del paese. Accanto al farmacista responsabile operano da anni quale apprezzate collaboratrici le assistenti Roberta Frizzo, Sara Boiani e Laura Vosti sempre disponibili ad accogliere nel migliore dei modi e con la massima disponibilità tutte quelle persone che necessitano dei servizi di una farmacia moderna. In particolare si è deciso di riservare al cliente tutto il tempo necessario per poter offrire una consulenza approfondita e personalizzata. Disponiamo di tutti i servizi di una farmacia dinamica (dispensazione di farmaci allopatrici, omeopatici, fitoterapici, preparazione di ricette originali della farmacia, misurazione gratuita della pressione sanguigna e della glicemia, consegne a domicilio e altro ancora). Per ulteriormente migliorare la nostra offerta abbiamo recentemente deciso di aderire al gruppo ticinese delle Farmacie Spazio Salute così che i nostri clienti attuali e futuri potranno beneficiarne dei vantaggi (offerte promozionali, attività sanitarie organizzate in farmacia, iniziative di prevenzione della salute e altro).

Il farmacista e le sue collaboratrici colgono l'occasione per ringraziare la clientela per la fiducia accordata in tutti questi anni e per salutare i nuovi clienti che vorranno scegliere la nostra farmacia in futuro.



Tavolino Magico



Fra Martino Dotta
Capo progetto
di Tavolino Magico

Tavolino Magico si adopera a favore di un rapporto responsabile ed ecologico, come pure economico, verso i generi alimentari. Raccogliamo beni di prima necessità di qualità ineccepibile e ancora commestibili presso i produttori di alimenti. Distribuiamo questi generi alimentari in esubero nel Canton Ticino a persone colpite dalla povertà, la cui situazione è verificata e comprovabile. In modo efficiente, semplice e flessibile.

Chi siamo

Raccogliamo quotidianamente nella Svizzera italiana generi alimentari in esubero, tolti dal commercio, presso grossisti, dettaglianti e produttori. Consegniamo in seguito i generi alimentari offerti, da una parte, in maniera diretta e verificata a persone bisognose nei nostri Centri di distribuzione. D'altro lato, mettiamo a disposizione i generi alimentari ad enti sociali che assistono persone in difficoltà.

I nostri punti saldi

Distribuiamo quanto ci è offerto. Un giorno riceviamo quantità maggiori, un altro giorno quantità minori di merce. Non acquistiamo nessun prodotto per completare il nostro as-

sortimento. I generi alimentari che consegniamo non sostituiscono la spesa settimanale delle economie domestiche beneficiarie del nostro aiuto. Tuttavia, i prodotti da noi offerti contribuiscono ad alleviare i budget familiari troppo modesti.

La povertà in Svizzera

Si calcola che sull'insieme della popolazione svizzera, circa un decimo vive al limite del minimo esistenziale. Sono soprattutto le famiglie monoparentali, i lavoratori a reddito medio-basso (Working Poor) e quanti vantano uno scarso livello di scolarizzazione o di formazione professionale a correre maggiormente il rischio di subire ristrettezze finanziarie. Queste categorie di persone necessitano più di altre un sostegno sociale e devono quindi spesso ricorrere a prestazioni assistenziali.

Il Ticino, Cantone di frontiera, conosce livelli di disoccupazione e di disagio sociale sensibilmente più elevati rispetto alle altre regioni della Confederazione. Perciò la sua rete sociale offre aiuti di vario genere e, al suo interno, ben s'inserisce un progetto di distribuzione alimentare come quello di Tavolino Magico.



Riconoscimento Slow Food® Ticino 2011

Fra Martino Dotta

"Slow Food è consapevole che uno dei nodi centrali, tra le sfide cui ci mette di fronte la post modernità, è il sistema di produzione, di distribuzione e di consumo del cibo.

Lentamente, Slow Food lavora per avere più bellezza, più piacere, più diversità nel mondo. Perché tutti possano godere del loro territorio e dei suoi frutti, perché tutti abbiano diritto alla propria libertà alimentare, in piena fratellanza e nel rispetto del pianeta su cui viviamo".

Il riconoscimento **Slow Food® Ticino del 2011** va a un personaggio che sicuramente, magari inconsciamente, è un perfetto esempio della Filosofia di Slow Food Internazionale: "diritto alla libertà alimentare", "fratellanza", "rispetto". Fra Martino Dotta nella Svizzera Italiana da molti anni persegue questi scopi con tante iniziative. Alla base di tutto sta la "fratellanza", l'aiuto concreto sul territorio ai più deboli. In molti casi occorre trovare una sistemazione, un tetto. E le sue iniziative partono dal Luganese per espandersi a Lumino con il Centro per i senzatetto, aperto per avviare in inverno a una situazione di emergenza sfociata nel 2008 in una grande tragedia. Ma il nostro Frate "slow" pensa anche a chi non riesce a permettersi un pasto decente, un piatto caldo. Ecco nascere allora un'iniziativa davvero meritevole. Grazie alla collaborazione di molte persone e alla disponibilità di numerosi distributori si riesce finalmente a recuperare i prodotti che normalmente alla sera vengono "buttati".

Tavolino Magico è davvero una magia e in poco tempo garantisce la distribuzione gratuita di prodotti alimentari a Bellinzona, Biasca, Locarno, Lugano e Mendrisio. Usufruiscono di questa offerta non solo diversi uomini e donne senza fissa dimora ma, soprattutto, persone sole e famiglie monoparentali in gravi difficoltà finanziarie. Attualmente sono oltre 1'500 gli aventi diritto, scelti da uffici e consultori sociali o assistenziali di enti pubblici o privati. Unanime è il consenso per la qualità dei prodotti offerti. Uno degli obiettivi della filosofia Slow Food. Evitare gli sprechi e valorizzare la qualità organolettica di prodotti possibilmente provenienti da mercati locali. Certo con Fra Martino Dotta potevamo premiare anche decine di altre persone e associazioni. Il nostro premio va simbolicamente a tutti quanti contribuiscono ad aiutare i co-produttori (tutti noi) ad avere più diritti nel sistema di produzione, distribuzione e consumo del cibo. Ma soprattutto di permettere a tutti di avere una casa e un piatto caldo.

Dare nuovo valore al cibo di scarto

Sono state non meno di 275 le tonnellate di generi alimentari recuperati nel Cantone l'anno scorso, tramite il progetto umanitario di sostegno alimentare a persone bisognose, Tavolino Magico. Nato undici anni fa nella Svizzera tedesca dalla congiunzione d'interessi in apparenza contrastanti (ridurre gli scarti di cibo da parte della grande distribuzione e mettere a disposizione alimenti di qualità di individui o nuclei familiari in stato di disagio sociale), da ormai un lustro il servizio di Tavolino Magico offre la possibilità di dare nuovo valore a quanto è destinato alla spazzatura, pur essendo ancora perfettamente commestibile. Sono ogni settimana all'incirca 1'500-1'700 le persone che ne beneficiano e possono in tal modo allentare la morsa delle ristrettezze finanziarie.

A seguito della recente riorganizzazione interna, nella Svizzera italiana, Tavolino Magico gestisce sei Centri di distribuzione (a Bellinzona, Biasca, Caslano, Locarno, Lugano e Mendrisio), a cui accedono i beneficiari delle sue Carte acquisti, rilasciate dai Servizi sociali. Ha in programma di estendere, entro l'autunno, la propria rete d'aiuto a Chiasso. Con l'ausilio di due furgoni frigo (ma presto se ne aggiungerà un terzo, per accrescere ulteriormente le sue capacità operative) e di una dozzina di partecipanti a programmi occupazionali (promossi dal Cantone) e oltre 130 volontari, garantisce la raccolta, lo smistamento, lo stoccaggio e la consegna delle derrate alimentari e

di beni di prima necessità a favore di persone bisognose.

Grazie ad un variegato meccanismo di collaborazioni incrociate tra diversi attori, Tavolino Magico consente di facilitare l'accesso al cibo, privilegiando i prodotti freschi (frutta e verdura o latticini, più facilmente soggetti, per questioni di conservazione, allo scarto da parte di dettaglianti e grossisti) a quanti in maniera spesso obbligata dal budget mensile privilegiano derrate alimentari di tipo industriale e a basso costo. La promozione di un'alimentazione equilibrata, sana e di buona qualità è uno dei capisaldi di questo progetto umanitario. Non a caso, lo scorso mese di marzo, Slow Food Ticino ha riconosciuto che esso corrisponde alla sua filosofia, all'insegna del diritto alla libertà alimentare, alla fratellanza universale (che abbraccia l'intera natura) e al rispetto delle persone, indipendentemente dalle loro origini nazionali e dalle loro condizioni sociali. In realtà, il ruolo dei beneficiari della Carta acquisti non è semplicemente passivo, di fruitori di un servizio caritatevole, bensì è partecipativo, poiché è rivolta soprattutto loro l'attenzione dell'intero sistema di aiuto gestito da Tavolino Magico. La distribuzione di cibo diventa, in effetti, una preziosa occasione d'incontro degli utenti tra di loro, con i volontari, i collaboratori e i responsabili del progetto. Inoltre, seppur simbolico, ma non meno significativo, l'apporto dei singoli utenti sta anche nel franco chiesto per la spesa settimanale, come a dire che il cibo è un diritto da riconoscere a chiunque, ma la sua fruizione non può essere considerata soltanto gratuita, quindi senza prezzo. Per finire, l'impegno di Tavolino Magico verte pure all'ecologia, alla riduzione degli sprechi (compresi quelli energetici, finanziari e logistici) e alla sensibilizzazione sulla consegna di cibo come occasione di solidarietà spicciola, concreta e locale. Senza usufruire di sovvenzioni pubbliche (diversi Comuni ticinesi versano contributi liberi), quest'opera dall'alto contenuto sociale è finanziata da donazioni private (singole persone, famiglie, fondazioni, club di servizio ed associazioni) e da offerte di gruppi vari, sedi scolastiche, parrocchie o ditte.

TAVOLINO MAGICO
Sostegno alimentare per la Svizzera

Volontari

Nei nostri Centri di distribuzione sono operative soprattutto persone volontarie.

A turni, esse allestiscono la merce per la distribuzione, accompagnano i beneficiari nella scelta dei prodotti e provvedono a riordinare gli spazi messi a nostra disposizione.

**Stabile ATS
via Industrie
6593 Cadenazzo**

**Tel: 091 840 14 51
Fax: 091 840 17 50**

**E-Mail:
info@tavolinomagico.ch**



Una domanda per chi ama il movimento:

Articolazioni sovraccaricate?



La risposta della natura:

Glucosamina plus con rosa canina.



Sono molte le domande a cui la natura sa dare una risposta. Anche quando si tratta della **mobilità** e della **protezione delle articolazioni**.

La glucosamina è un nutriente importante per far funzionare le cartilagini ed i legamenti delle articolazioni come si deve. Un apporto sufficiente può mantenere la mobilità delle articolazioni e proteggere le cartilagini. La rosa canina contiene vitamina C naturale che può ridurre i radicali liberi. Ottenibile in farmacia e in drogheria.

La dieta dei 5 colori e i suoi benefici

Portare a tavola piatti che sprigionano colori è sempre una delizia, per la vista e per il palato. Danno allegria alla tavola, stuzzicano l'appetito e mettono a tutti il buon umore.

Ma i colori della frutta e della verdura sono anche benefici per la salute. Da tempo dietologi e nutrizionisti consigliano di mangiare ogni giorno almeno 5 porzioni di frutta o verdura di colore diverso, per conseguire uno stato di salute e di benessere ottimale.

I colori della frutta e della verdura sono dovuti alla presenza di diverse sostanze, chiamate fitonutrienti, presenti solo nei vegetali, in grado di svolgere un'azione benefica sull'organismo umano: rinforzando il sistema immunitario, contribuendo alla rimozione di tossine e altre sostanze dannose dall'organismo e, grazie alle loro potenti proprietà antiossidanti, proteggendo le cellule ed i tessuti dal danno ossidativo causato dai radicali liberi. Danno che, notoriamente, è alla base dell'invecchiamento e di varie malattie degenerative, ivi compresi il diabete, le patologie cardiovascolari e vari tipi di cancro.

Come regola generale, sono 5 i colori che non dovrebbero mai mancare nella dieta di ogni giorno: il bianco, il rosso, l'arancione, il verde e il blu.

Il **bianco** è dovuto alle antioxantine, presenti nell'aglio, nelle cipolle, nei fagioli bianchi, nei finocchi, nel sedano, nell'uva bianca, nelle mele, nelle pere, nelle banane e nei funghi. Queste sostanze hanno attività antiossidante ed anti-infiammatoria e possono contribuire a ridurre i livelli di colesterolo ematico, a migliorare la circolazione sanguigna ed a ridurre la pressione arteriosa.

Il caratteristico colore **rosso** dei pomodori, dei peperoni rossi, delle fragole, delle ciliegie e delle melagrane è dovuto al loro contenuto in licopene ed acido ellagico, due sostanze a potente azione antiossidante, utili per combattere il danno causato dai radicali liberi e prevenire alcune forme di tumore.

L'**arancione** ed il **giallo** sono dovuti alla presenza di beta-carotene ed altri pigmenti carotenoidi, presenti nelle arance, nei limoni, nei

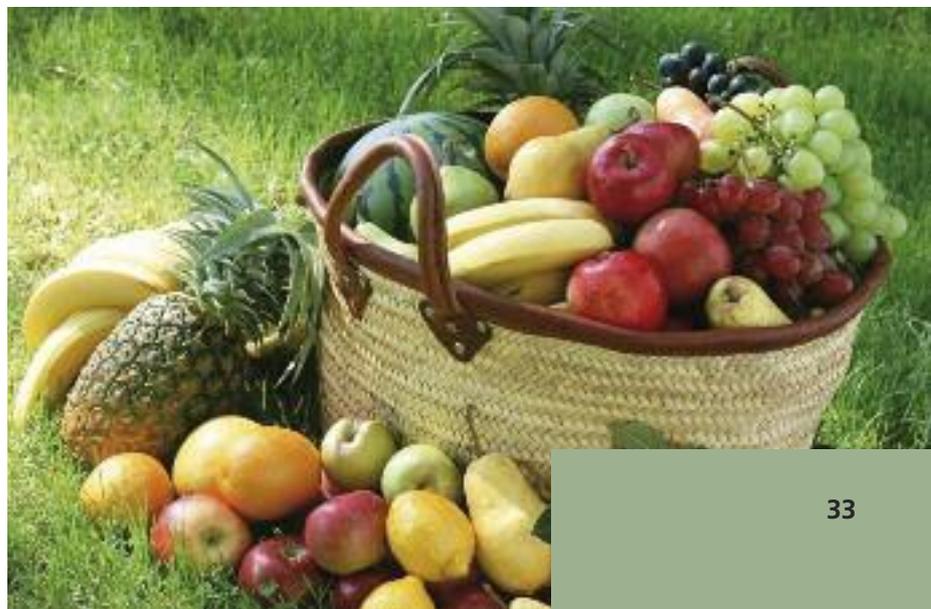
meloni, nelle carote, nella zucca e nei peperoni gialli. Oltre ad agire come antiossidante, il beta-carotene è essenziale per la sintesi di vitamina A, che gioca un ruolo chiave nella salute della pelle, delle mucose e degli occhi, ed è capace di potenziare la risposta del sistema immunitario nei confronti delle cellule cancerose.

Il colore **verde** si può ritrovare nella lattuga, nel kiwi, nei broccoli, nei piselli e negli spinaci. È dovuto alla luteina, un potente antiossidante, particolarmente efficace nella prevenzione dei disordini della vista associati all'invecchiamento, in particolare della degenerazione maculare.

Infine, il caratteristico colore **blu** o **porpora** dell'uva nera, dei mirtili, dei fichi, delle prugne e delle melanzane è dovuto al loro contenuto in antocianine e resveratrolo che, oltre ad agire come efficaci antiossidanti, contribuiscono a proteggere il cuore e le arterie dai danni causati dal colesterolo ed a prevenire il declino mentale.

È quindi evidente come i fitonutrienti siano di estremo beneficio per la salute, anche se diversi fitonutrienti (e quindi diversi colori) hanno un differente spettro di effetti benefici. Ecco perché la dieta di ogni giorno dovrebbe essere carica dei più svariati colori: solo mangiando ogni giorno frutta e verdura di colori diversi è infatti possibile beneficiare dell'intero spettro di azioni dei fitonutrienti.

Farmacisti SpazioSalute



Triomer[®]

UN'ONDA DI ACQUA DI MARE NATURALE

by
Sinomarin

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

**Triomer
Duo-Pack
CHF 17.80**

valido fino al 31.08.2011



NUOVO IPERTONICO

Specialmente concepito per le
persone allergiche

Rinite allergica e cronica

- ✓ Azione decongestionante naturale grazie all'effetto osmotico
- ✓ Libera le vie respiratorie con l'acqua di mare



Grande spray per **risciacquare/idratare** con **pomata nasale gratuita**. Ottenibile in farmacia/drogheria

Certificato da:
Service Allergie Suisse



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

0211



ANTI BRUMM[®]

Hasta la vista, mosquito.

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

Stevia: nuovo dolcificante ?

Cosa è Stevia?

Stevia Rebaudiana è un'erba della famiglia dei crisantemi e cresce spontaneamente sotto forma di piccoli cespugli in certe zone del Paraguay e nel Brasile. I glucosidi riscontrati, spesso fino al 100% di steviosidi, conferiscono alle foglie una dolcezza straordinaria rendendo la Rebaudiana unica fra le quasi 300 specie di Stevia. Secondo annotazioni storiche, la Stevia (nome indigeno Ca-he-he) venne usata da certe tribù già nell'antichità precolombiana per dolcificare il Maté, una bevanda degli indigeni. Uno scienziato naturale di nome Antonio Bertoni ebbe a documentare l'uso di Stevia da parte delle tribù indigene soltanto nel 1887.

Qual è il potere dolcificante di Stevia?

Stevia non è un dolcificante ai sensi della legge in vigore e, pertanto, la vendita come tale non è autorizzata. Nella letteratura scientifica, la pianta è citata come pianta dolcificante. Le foglie crude e la polvere di Stevia (verde) sono da 10-15 volte più dolci dello zucchero comune.

Quante calorie ha Stevia?

Praticamente zero. Gli estratti di Stevia sono dichiarati "senza calorie".

Stevia fa aumentare il tasso di zucchero nel sangue?

No, per niente. Secondo alcune ricerche, Stevia può persino ridurlo. Sono studi che attendono ancora delle conferme poiché sussistono delle contraddizioni e mancano ancora conclusioni definitive riconosciute.

Stevia è idonea per i diabetici?

Il diabete è una disfunzione che va sorvegliata e curata dal medico o guaritore qualificato. Stevia può tuttavia servire come additivo all'alimentazione sana di coloro che devono star attenti alla glicemia: infatti Stevia non fa aumentare il tasso di glucosio nel sangue. Nel dubbio consultate il vostro medico. Se ne sconsiglia l'uso, chiedete cortesemente su quali ricerche recenti basa il suo parere.

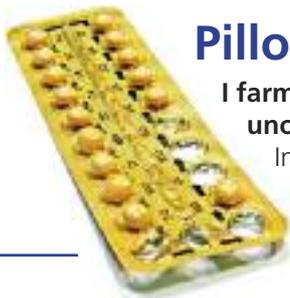
Stevia può essere usata in cucina e per dolci al forno?

Senz'altro! Ricerche industriali eseguite in Giappone dimostrano che Stevia ed estratti di steviosidi resistono molto bene al calore di cottura in pentola o al forno.



spazio convenienza

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 risciaquo 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. 7.90 100 ml.



da polso
Fr. 69.-

Misuratori di pressione PIC

Le farmacie SpazioSalute vi propongono i misuratori ad un prezzo imbattibile.



da braccio
Fr. 99.-

Le Farmacie Spazio Salute vi offrono ad un prezzo vantaggioso il **Termometro Digitale Flessibile Predictor**

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



Test di gravidanza

Le farmacie SpazioSalute vi propongono i test di gravidanza ad un prezzo imbattibile.



Protezione solare per neonati e bambini

I neonati e bambini piccoli hanno una pelle molto fine, delicata e sensibile. Il meccanismo di auto protezione non è ancora totalmente strutturato.

È per questo che neonati e bambini piccoli devono essere esposti ai raggi solari il meno possibile nel corso dei primi anni della loro vita.

Semplici regole per proteggere i vostri bambini dai raggi solari dannosi sono:

- evitare di esporli al sole durante le ore più calde, mai dalle 11.00 alle 15.00.
- anche mettendosi all'ombra, i raggi solari arrivano, per cui proteggerli con indumenti, cappellino e occhiali da sole.
- sulle parti del corpo non coperte da indumenti, applicare sempre una crema solare con filtro fisico (riflette i raggi solari e non li fa penetrare nella pelle).

L'utilizzo di prodotti solari con filtri chimici sono sconsigliati per neonati e bambini piccoli a causa di una probabile sensibilizzazione della pelle e per un effetto sulla produzione ormonale.

Per consigli personalizzati chiedete al vostro farmacista di fiducia.



pelsano® sun
La protezione dermatologica



senza parabeni · senza filtri chimici
protezione immediata · senza profumo · resistente all'acqua · raccomandata dai dermatologi

IROMEDICA SA, 9014 San Gallo. Disponibile in: farmacie e drogheria. www.pelsano.ch

ACCU-CHEK® Aviva Nano

Quando la performance incontra il design.

Accu-Chek Aviva Nano.
Per un miglior controllo del diabete.

I pittogrammi prima e dopo i pasti la aiutano
a monitorare gli effetti del cibo sulla glicemia.

Experience what's possible.

Prima dei pasti

Dopo i pasti

Desiderate ulteriori informazioni?

I nostri collaboratori sono a vostra disposizione.
Hotline diabete: 0800 803 303, e-mail: info@accu-chek.ch
o sul sito Internet: www.accu-chek.ch/nano

ACCU-CHEK®

Ecco a voi i misuratori di pressione Pic



Presso le Farmacie SPAZIOSAUTE
PIC
misuratore pressione
da braccio
CHF 99.-
invece di CHF 139.-
valido fino al 31.08.2011



I vostri bisogni, la vostra NL Neolab SA



Presso le Farmacie SPAZIOSAUTE
PIC
misuratore pressione
da polso
CHF 69.-
invece di CHF 99.-
valido fino al 31.08.2011



Neolab



lega ticinese contro il cancro

Ti aspettiamo... Diventa nostro volontario!

*"Diventando volontario della Lega ticinese contro il cancro non sconfiggi il cancro, ma la tua presenza al fianco dei malati è davvero importante."
S., volontaria*

*"È un tempo veramente speciale, davvero prezioso quello che posso passare con la mia volontaria."
M., malato*

<<I volontari della Lega ticinese contro il cancro:
una presenza che conta! >>



Gruppi regionali di volontari a Biasca, Bellinzona, Locarno, Lugano, Mendrisio

Fino alla fine del mese di giugno 2011 si svolgeranno i colloqui di selezione e reclutamento; le persone ammesse seguiranno il corso di formazione che inizia nel mese di settembre 2011. La formazione di base si compone di una parte teorica e una parte pratica; l'inizio dell'attività è per gennaio 2012.

Per informazioni rivolgersi alla Lega ticinese contro il cancro:

☎ 091 820 64 20

✉ info@legacancro-ti.ch

🌐 www.legacancro-ti.ch

📄 CCP 65-126-6

L'alito cattivo non è più un problema.

Basta eliminarne le cause.

Una persona su quattro soffre costantemente o occasionalmente di alitosi, spesso senza rendersene conto.

meridol® HALITOSIS combatte le cause dell'alitosi fin dal primo utilizzo e in modo duraturo. Grazie al suo triplice meccanismo d'azione, inattiva i batteri causa del cattivo odore presenti sulla lingua e in tutto il cavo orale, neutralizza i composti maleodoranti e riduce il metabolismo dei batteri che producono cattivo odore. Avrà così una gradevole sensazione di bocca fresca per tutto il giorno. Efficace fin dal primo utilizzo. **Faccia la prova!** www.meridol-halitosis.ch

meridol®
HALITOSIS

Protegge efficacemente contro l'alito cattivo.



FUNZIONA SUBITO!

NOVITÀ!

La linea by **Arkopharma...**
delle vere soluzioni, su misura!

FITEXCELL®

è eccellente ed esalta le mie forme ...

Concentrate

2
GUSTI

Mela kiwi
Ribes nero

Doppia
concentrazione
di vegetali

Optimal



Botiglie da 280 ml.



Scatola da 10 unicusose

Falconeria Locarno

Un mondo seducente e ancora misterioso quello dei rapaci, creature dalla bellezza unica in grado di incantare attraverso i maestosi movimenti compiuti durante il volo. Alla Falconeria di Locarno, tutti coloro che vogliono avvicinarsi a questo universo ancora poco conosciuto, ma dal fascino indiscutibile, potranno osservare e fotografare da vicino: aquile, falchi, gufi e avvoltoi. Questi splendidi uccelli, con il loro volo libero, sono capaci di trasportare in una dimensione fuori dal tempo, dove uomo e natura si incontrano, in una splendida cornice naturale e nel rispetto degli animali. Lo spettacolo è impreziosito da un'entusiasmante esibizione con cavallo andaluso e falco. La Falconeria di Locarno, inoltre, è felice di annunciare le nascite di un piccolo gufo reale, di un falco pellegrino e tre piccoli di falco sacro. Qui è possibile ammirare l'incantevole aquila di Steller, la più grande della sua specie. Le rappresentazioni sono degli autentici spettacoli, ai quali si può assistere stando comodamente seduti al riparo da pioggia e sole.

Momenti magici da ricordare

La novità di quest'anno è dedicata ai bambini. La Falconeria di Locarno è il posto ideale per festeggiare un compleanno all'insegna del contatto con la natura e con il fantastico e affascinante mondo dei rapaci. Un momento magico e indimenticabile da regalare ai propri figli e ai loro amici, oltre che un'occasione di comunicazione e condivisione di un'eredità culturale, patrimonio di tutta l'umanità.



Buono
per i nostri lettori

Riduzione di
Chf 2.-
biglietti singoli

Chf 5.-
biglietti famiglia



La corsa della speranza

5 km per la ricerca sul cancro

Lugano 10 settembre 2011

www.corsadellasperanza.ch

Assolutamente confortevole – Assolutamente resistente

E il cerotto diventa un piacere

forte plast: ha un'aderenza molto forte e sopporta ogni tipo di strapazzo. Ideale per attività sportive come pure per la doccia o il bagno.

comfort plast: straordinariamente elastico e morbido. Si adatta perfettamente ai movimenti della pelle e dei muscoli.

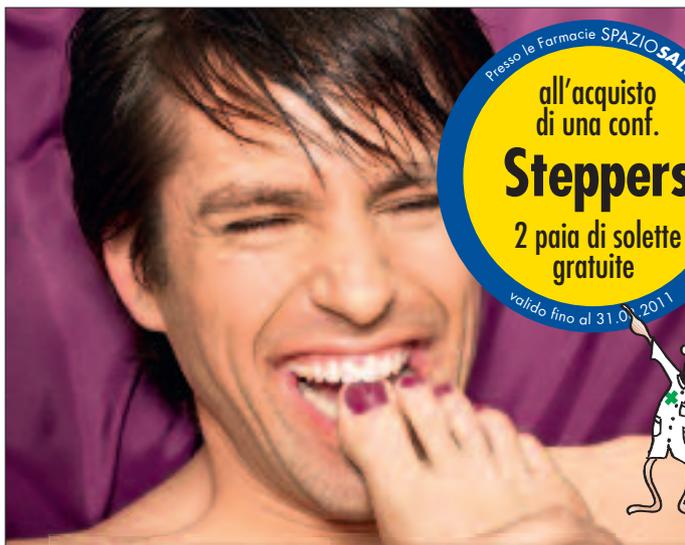
feel GOOD – feel FLAWA. www.flawa.ch



FLAWA – partner ufficiale della federazione svizzera dei samaritani



FLAWA®



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
all'acquisto
di una conf.
Steppers
2 paia di solette
gratuite
valido fino al 31.01.2011



Freschezza. Benessere. Sicurezza.

Le solette traspiranti ultrasottili Steppers rivitalizzano i piedi e li mantengono freschi. Passo dopo passo. Giorno dopo giorno. Disponibili in nero e bianco.

gflsam.ch



+2 paia gratis
con design moderno



feel GOOD – feel FLAWA

Campione gratuito nella vostra
farmacia Spazio Salute.

Salute & Benessere

Essere o non essere (consapevoli)?

Questo è il problema!

Salute, Bellezza e Benessere vengono spesso associati all'età della Giovinezza, quando energia fisica e mentale, tonicità muscolare e sistema immunitario efficientissimo ci fanno percepire quella sana ed irripetibile sensazione di invulnerabilità ed onnipotenza, al pari dei ricordi, destinate ad attenuarsi col passare degli anni...

Non è bello dover accettare che ciò che la Natura compie su tutto quello che ci circonda possa riguardare anche il nostro Corpo, eppure è proprio così; come ci è stato donato, poco a poco ci viene ripreso.

Conoscere in che modo tutto ciò avviene forse può aiutarci se non altro a contrastare o più precisamente ritardare tale inevitabile quanto naturale processo.

Innanzitutto fare movimento regolarmente e quotidianamente, avere sane e corrette abitudini alimentari, dedicare al riposo il giusto tempo.

Movimento

Ovviamente partono avvantaggiati tutti coloro che per passione sportiva o hobby praticano abitualmente attività fisica; abitualmente si intende almeno 4 volte la settimana.

Tutto deve essere comunque proporzionato alla altre attività che si svolgono durante la vita quotidiana.

Ogni attività, dal nuoto al tennis, alle semplici camminate è da considerarsi utile; fondamentale è la regolarità e fare almeno più di un'ora consecutiva di attività continua a ritmo regolare.

Le attività che pratichiamo con tempi inferiori all'ora, non aiutano ad intaccare le riserve di grasso, ma solo a consumare calorie che verranno probabilmente reintrodotti per intero con il pasto successivo.

Riuscire a tener bassi i livelli di grasso corporeo ci aiuta invece ad avere meno necessità e voglia di mangiare zuccheri.

Ciò ci consente inoltre di mantenere più elevato il metabolismo basale, il che contribuirà a consumare più calorie anche a riposo.

Il "movimento" deve essere considerato al

pari del cibo e del riposo, nè più nè meno.

Una volta acquisita l'abitudine alla pratica sportiva (magari all'aria aperta) oltre a tutti i benefici indotti anche sull'umore grazie ad un migliore equilibrio psico-fisico, diventerà impossibile farne a meno.

In quel momento non verrà più vista come una fatica, tempo perso o rubato ad altre attività, ma come parte integrante del nostro Benessere.

Alimentazione

Uno dei peccati capitali è l'Ingordigia! Ci sarà un motivo?

Il nostro metabolismo basa le sue fondamenta su un delicato equilibrio ormonale così come molti aspetti della nostra salute.

Da 10 anni circa sul nostro Pianeta vi sono più decessi sia a causa dell'eccessiva assunzione di cibo che per la sua mancanza, come sempre è accaduto nella storia dell'umanità.

In realtà potremmo accedere a cibi di altissima qualità, ma per assurdo chi nel mondo civilizzato ha tali problemi è perché assume cibi di scarsa qualità e scadente valore biologico che apportano quantità spropositate di calorie inutili e dannose causa primaria delle alterazioni metaboliche che possono portare all'obesità e comunque ad una forma di "tossico" dipendenza da cibo.

Tale scorretto approccio al cibo non più identificato come Nutrimento, ma solo come Gratificazione del palato, è alla base della maggior parte delle patologie correlate all'alimentazione.

Sulle nostre tavole non dovrebbero mai mancare tutte le prelibatezze che la Natura ci offre: frutta e verdura di stagione, pesce fresco (ricco di omega 3), carni rosse e bianche, uova, legumi, formaggi a grana dura, yogurt intero, latte intero fresco (per chi lo tollera) non a lunga conservazione, frutta secca (ricca di omega 3), pane di grano duro (non di farina 00), riso, pasta al dente, olio di oliva, olio di semi di lino (ricco di omega 3), spezie (dalla curcuma allo zenzero), cioccolata fondente (non meno dell'85% altrimenti è tutto zucchero).

Giandomenico Foletto
Responsabile ricerca e sviluppo
FAST&UP Sports

Mobile: 076 399 62 72

sales@fastandup.com
www.fastandup.com



Per non perdere
i momenti più belli
delle vostre vacanze!



1 sola
capsula al
giorno

PERENTEROL® travel contro la diarrea del viaggiatore

Saccharomyces boulardii

- Probiotico naturale per tutta la famiglia
- Pratico e igienico in blister
- Ristabilisce la flora intestinale e ne regolarizza l'attività
- Non necessita di frigorifero, neanche nei climi caldi

Chieda consiglio a uno specialista della salute e legga il foglietto illustrativo.

Zambon
ZAMBON SVIZZERA SA

MANTENIMENTO
DELLA TEMPERATURA
A LUNGA DURATA

Thinsulate
INSULATION
3M

Nexcare
FIRST AID

Contusione?
Distorsione?
Strappo muscolare?



ColdHot™ – allevia subito il dolore

3M

Ovviamente è una alimentazione indicata a individui sani, che in quanto tali non hanno alcuna difficoltà a metabolizzare facilmente anche i cibi ricchi di grasso. Visto che la premessa è una sana Vita Attiva, ciò implica il fatto che il nostro corpo è portato ad utilizzare i grassi a scopo energetico in modo più proficuo solo se lo alleniamo in tal senso. È altresì importante avere una alimentazione varia che alterni durante la settimana tutti i cibi principali.

I cibi cosiddetti grassi hanno il vantaggio di saziare più rapidamente e richiedendo una digestione più lunga anche la necessità di cibo sarà ritardata.

La sana abitudine dello spuntino tra un pasto e l'altro con un frutto è un ottimo spezza fame. Inoltre la frutta apporta liquidi in modo naturale il che non è trascurabile vista la cattiva abitudine soprattutto di molte donne di non bere acqua a sufficienza durante la giornata con conseguenze anche sulla ritenzione idrica sottocutanea.

Il miglior diuretico naturale è infatti l'acqua; bisognerebbe iniziare la giornata assumendo un bicchiere abbondante alla mattina appena svegli prima di colazione.

La prima colazione ricopre il ruolo di pasto più importante della giornata in quanto il corpo è naturalmente predisposto a ricevere dosi anche abbondanti di calorie, pertanto non deve assolutamente essere trascurata.

La facoltà di mangiare di tutto, nelle giuste porzioni e proporzioni, esclude a priori il fatto di vedere il cibo come un nemico, purchè si svolga regolarmente attività fisica.

Il nemico è solo nella nostra testa se non siamo consapevoli delle qualità "organolettiche" dei vari cibi.

Il risultato dell'abbinamento carboidrati/zuccheri e l'assenza degli altri fondamentali elementi è un pasto sbilanciato che crea solamente un picco di zuccheri nel sangue che vengono rapidamente trasformati in grasso.

In realtà non si è pensato a nutrire il corpo, bensì a soddisfare solo il palato.

Come si vede la regola base è sempre l'equilibrio tra i nutrienti.

Di conseguenza sarebbe più corretto il detto: "Bilanciare è meglio che curare".

Oggi a tal fine esistono molteplici "Integratori Alimentari" in grado di supportare efficacemente sia le carenze alimentari di elementi specifici, che l'aumentato fabbisogno di aminoacidi senza per questo dover aumentare i pasti proteici o le calorie ingerite.

Riposo

Non siamo tutti uguali ed ogni individuo ha quindi il proprio metabolismo e tempi di recupero diversi.

Però chi più chi meno, la necessità di riposare a sufficienza per dare la possibilità al corpo di rigenerarsi è tassativamente un'esigenza.

Inoltre, il ritmo del nostro personale "orologio biologico", richiede che si debbano rispettare all'incirca gli stessi orari per consentire al sistema sonno/veglia ad una certa regolarità come dovrebbe avvenire per i pasti e per l'attività fisica.

Auguri e buona Vita a tutti!

*Giandomenico Foletto
Consulente Sportivo*



spazio promo

Le nostre promozioni



Presso le Farmacie SPAZIOSAALUE
Vita Merfen
Spray 30ml e
gel cicatrizzante
20%
di sconto
valido fino al 31.08.2011

a pagina 2



Presso le Farmacie SPAZIOSAALUE
**Daylong
Ultra**
in regalo Daylong 25
30 ml
valido fino al 31.08.2011

a pagina 16



Presso le Farmacie SPAZIOSAALUE
confezione da
14 salviette
15%
di sconto
valido fino al 31.08.2011

a pagina 22



Presso le Farmacie SPAZIOSAALUE
all'acquisto
di un prodotto
Avène
in omaggio
Sol micellaire
valido fino al 31.08.2011

a pagina 26



Presso le Farmacie SPAZIOSAALUE
**Supradyn
Vital 90 comp.**
e 45 effervescenti
20%
di sconto
valido fino al 31.08.2011

a pagina 28



Presso le Farmacie SPAZIOSAALUE
**Triomer
Duo-Pack**
CHF 17.80
valido fino al 31.08.2011

a pagina 34



Presso le Farmacie SPAZIOSAALUE
all'acquisto
di una conf.
Steppers
2 paia di solette
gratuite
valido fino al 31.08.2011

a pagina 42



Presso le Farmacie SPAZIOSAALUE
**Bepanthen
Crema 100 gr
e Spray**
20%
di sconto
valido fino al 31.08.2011

a pagina 48

Presso le Farmacie SPAZIOSAALUE
Pernaton
20%
di sconto
valido fino al 31.08.2011

Presso le Farmacie SPAZIOSAALUE
**Diasporal
magnesio**
20%
di sconto
valido fino al 31.08.2011

Presso le Farmacie SPAZIOSAALUE
Piz Buin
un ombrello in regalo
all'acquisto di
2 prodotti
valido fino al 31.08.2011





Verruche?

VERRUKILL®

Congela le verruche con una sola applicazione



- ▶ contro le verruche alle mani e ai piedi
- ▶ efficace e pratico

Leggere il foglietto illustrativo. In vendita in farmacia o drogheria.

Quelli con l'arcobaleno

mepha





Presso le Farmacie SPAZIO.SALUTE
**Bepanthen
Crema 100 gr
e Spray
20%
di sconto**
valido fino al 31.08.2011



Bepanthen® Plus
Crema



Disinfetta e guarisce.

**Per la pelle
con piccole lesioni.**

Leggere il foglietto illustrativo.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich