



farmacie

SPAZIO **SALUTE**

attualità e benessere

La rivista delle 26 farmacie SpazioSalute al vostro servizio



Settembre 2011

Voltaren Dolo *Liquid Caps*

Contro dolori e infiammazioni con principio attivo disciolto nel liquido della capsula



Nel mal di schiena e nei dolori articolari, è efficace Voltaren Dolo Liquid Caps. Diversamente dalle compresse, il principio attivo è disciolto nel liquido della capsula. Voltaren Dolo Liquid Caps agisce riducendo il dolore e l'infiammazione.

Leggere p.f. il foglietto illustrativo.

Novartis Consumer Health Suisse SA



Editoriale

Cara lettrice, caro lettore,

nell'antica Grecia il sonno era rappresentato come un adolescente che corre leggero sulla terra per dare agli uomini il riposo del corpo e della mente, recante nella mano sinistra un papavero e nella mano destra un recipiente colmo del suo succo. Sonno dunque come quiete, distacco dalle fatiche quotidiane e recupero di energia in funzione di una nuova giornata.

Un terzo della nostra esistenza la passiamo dormendo, si capisce così come il sonno sia indispensabile, sia una necessità istintiva dell'uomo necessaria a completare l'equilibrio di tutto il corpo dopo le attività diurne.

Stanchezza, mal di testa, depressione, disturbi legati al sonno, possono condizionare quindi il nostro benessere e la nostra felicità.

L'insonnia indica la sensazione soggettiva di non aver tratto sufficientemente riposo dal proprio sonno, perché non adeguatamente lungo o perché privo di sufficienti capacità ristoratrici. L'insonnia occasionale può essere causata da stress, sconvolgimenti psicologici, allergie alimentari, scadente igiene del sonno come ad esempio andare a letto nei momenti sbagliati, uso di eccitanti, visione di film particolarmente "forti" prima di andare a dormire, o dovuta all'assunzione di alimenti con effetti stimolanti come il caffè, cacao oppure di alcuni farmaci. Perché dunque non evitare quei fattori negativi che potrebbero influenzare il vostro sonno e tendere, al contrario, verso uno stile di vita equilibrato, con orari regolari, attività fisica alla vostra portata?

Vi auguriamo di trovare ristoro nelle braccia di Morfeo.

Buona lettura.

Farmacisti SpazioSalute

Settembre 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

Attenzione a quei raggi! 5
spazio salute

Apnea notturna 9
spazio salute

Il sonno nel bambino 1-3 anni 15
spazio salute

La ghiandola pineale - Il ritmo circadiano 16
spazio anatomia

Stress, insonnia 19
spazio salute

Consigli d'acquisto 23
spazio convenienza

Farmacie SPAZIO SALUTE 24
spazio farmacie

I gruppi di Auto-Aiuto 30
spazio associazioni

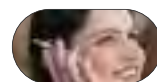
"Dormire è naturale" 33
spazio verde

Massaggi 35
spazio salute

Estetica e massaggi 38
spazio salute

Sonno e massaggi nello sport 41
spazio sport

Le nostre promozioni 42
spazio promo



Non sostituisce alcuna dieta, ma fa bene all'equilibrio della vostra flora intestinale



NUOVO

Linex[®]

Complément alimentaire avec
bactéries acido-lactiques
probiotiques



28 capsules

SANDOZ

Linex[®] è un integratore alimentare che contiene una combinazione fissa composta dai due ceppi di lattobacilli e batteri Bifidus che sono in grado di influire positivamente sulla flora intestinale e quindi di supportare la digestione. In vendita in farmacia/drogheria.

Maggiori informazioni su Linex[®] sono disponibili
al sito www.generici.ch

a Novartis company



SANDOZ

Una sana decisione

Attenzione a quei raggi!

Disturbi del sonno, mal di testa, difficoltà di concentrazione? O, ancora, spossatezza, depressione, irritabilità, capogiro, prurito e perfino tachicardia? Le cause di questi disturbi possono essere molteplici, ma ve n'è una, spesso sottovalutata, che può chiarire molto. Si tratta dell'elettrosmog, ossia dell'inquinamento causato dalle onde elettromagnetiche dei comuni apparecchi elettrici che abbiamo in casa, oppure da antenne della telefonia mobile. Le radiazioni non possono essere percepite dall'uomo e quindi l'elettrosmog rimane un fenomeno difficile da circoscrivere e le malattie causate difficili da diagnosticare. Esso sta però assumendo dimensioni sempre più ampie in quanto campi elettromagnetici di ogni tipo hanno avuto una crescita senza precedenti negli ultimi anni.

Il corpo è particolarmente vulnerabile durante le ore di sonno e quindi è di fondamentale importanza disporre di camere da letto esenti da fattori di disturbo. Dobbiamo poter garantire che durante le ore di riposo, il nostro corpo si possa rigenerare in un ambiente il più possibile sano. L'apparecchio critico per eccellenza è il telefono senza fili, conosciuto anche con il nome di cordless. La base di questo telefono emette, tipicamente 24 ore su 24, elettrosmog del tutto simile a quello delle antenne della telefonia mobile. Ma anche cellulari, caricatori per cellulari, radiosvegliare con trasformatori (quelle collegate direttamente alla presa elettrica tanto per intenderci), televisori, radio, computer vanno assolutamente eliminate dalle camere da letto.

Esistono poi fonti esterne di elettrosmog alle quali è più difficile sottrarsi: le antenne della telefonia mobile, nonostante spesso il loro segnale ha un'intensità debole. Più debole per esempio del segnale emesso dal telefono senza fili. Quindi, il telefono senza fili è perlomeno altrettanto critico di un'antenna di telefonia mobile. Il cordless lo possiamo però eliminare oppure possiamo sceglierne uno che non emette radiazione se non quando stiamo parlando al telefono... Per rimanere nell'ambito della telefonia mobile, è problematico l'elettrosmog creato dai cellulari. Tipicamente, per telefonare, appoggiamo il cellulare all'orec-

chio. La maggior parte dell'elettrosmog emesso dal cellulare viene pertanto assorbita direttamente dall'orecchio e dal cervello. Quattro secondi di telefonata fatta con il cellulare corrispondono ad un giorno di elettrosmog emesso da un'antenna di telefonia mobile. Pertanto, con un'ora di telefonata con il cellulare assorbo lo stesso elettrosmog che il mio corpo assorbirebbe in 900 giorni di radiazioni emesse dall'antenna di telefonia mobile. Come diminuire le radiazioni? Riducendo l'utilizzo del telefonino. È altresì vero, però, che una buona soluzione è pure rappresentata dall'usare il cellulare tramite il dispositivo di viva voce, che permette di telefonare tenendo il cellulare a debita distanza dal corpo. È pure caldamente consigliato evitare l'utilizzo del cellulare in automobile perché la carrozzeria della stessa riflette le radiazioni. Di con-

**Ing. Ernesto Streit,
Ing. Thomas Ruckstuhl e
Dr. Paola Lucca, farmacista,
per l'associazione
NOelettrosmog Ticino**





...per nervi saldi.

In caso di aumentato fabbisogno di vitamine dovuto ad un sovraccarico fisico e nervoso nella vita quotidiana.

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

Berocca
45 effervescenti e
100 compresse
20%
di sconto
valido fino al 30.11.2011



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Leggere il foglietto illustrativo.

sequenza, saremo bombardati e ribombardati dalle radiazioni. Fanno eccezioni le automobili che hanno installato il dispositivo viva voce, con l'antenne esterna al veicolo.

Ma la nostra esposizione alle radiazioni non finisce con i cellulari. È, infatti, diventata un'abitudine accedere ad internet tramite rete senza fili. Come per il telefono senza fili, anche per l'accesso internet senza fili ci troviamo confrontati con un'antenna che emette e crea elettrosmog. Il computer che accede ad internet tramite una rete senza fili crea anche lui dell'elettrosmog di intensità elevata, in particolare in un raggio di circa un metro dal computer. La stessa cosa vale per le tastiere e i mouse senza fili.

Le lampade a basso consumo energetico sono un altro tema attuale, ecologicamente molto interessanti ed attraenti, ma con ancora qualche problema dal punto di vista dell'elettrosmog prodotto. Esse non sono altro che delle lampade fluorescenti, lampade che utilizzano una tecnologia che crea elettrosmog a bassa frequenza. Sovente questo elettrosmog è causa di mal di testa e capogiri. Mentre le normali lampade fluorescenti schermano almeno in parte l'elettrosmog prodotto, le lampade a basso consumo energetico non sono in grado di farlo. È quindi buona precauzione avere sempre una distanza di un metro e mezzo da lampade a risparmio energetico.

In futuro, questo inconveniente delle lampade a risparmio energetico dovrebbe venir risolto. Quelle attuali verranno sostituite dalle lampade a diodi luminosi (tecnologia LED). Esse consumeranno pochissimo e non creeranno alcun elettrosmog. Al momento attuale esistono già sul mercato delle lampade a diodi luminosi. Purtroppo, sono ancora parecchio costose e la loro luminosità lascia a desiderare. Sembra ora lecito domandarsi: ma è quindi impossibile vivere eliminando completamente l'elettrosmog? Sì, però ognuno di noi può fare tanto per limitare la propria esposizione all'elettrosmog. E ricordiamoci che l'elettro-

smog che produciamo in casa è altrettanto importante e dannoso di quello prodotto dalle antenne di telefonia mobile.

*Ing. Ernesto Streit, Ing. Thomas Ruckstuhl
e Dr. Paola Lucca*



Riduce i grassi
in modo naturale.

liposinol
biomed™



Anche i carboidrati
fanno ingrassare.

carbosinol
biomed™



Controllo del peso,
prevenzione e trattamento
dell'obesità

Principio attivo vegetale

www.LiposinolBiomed.ch

Infoline: 0800 240 633



La sindrome delle apnee ostruttive del sonno

Le caratteristiche cliniche della Sindrome delle Apnee (SAOS) furono descritte già una trentina di anni orsono; tuttavia, una presa di coscienza seria di questa diagnosi ritenuta frequente, avvenne solo negli ultimi anni, quando si capì dagli studi epidemiologici che esisteva un'associazione tra il russare, sintomo cardinale della SAOS, e tutta una serie di disturbi cardio-vascolari, in particolare l'ipertensione arteriosa. Gli studi epidemiologici rivelarono un numero inaspettatamente elevato di casi, stabilendo una prevalenza del disturbo SAOS nell'uomo adulto tra il 3 e il 7% e nella donna tra il 2 e il 5%¹.

Questo disturbo rappresenta una consistente percentuale dei pazienti che consultano lo specialista pneumologo per effettuare un bilancio diagnostico al fine di confermare o meno la presenza di questa patologia. La SAOS non rappresenta unicamente un problema di ordine sociale (il russare patologico spesso può essere motivo di preoccupazione e di tensioni nella coppia), ma bensì, se durata, anche un complesso di disturbi che possono sfociare in complicazioni inaspettate, quali, ad esempio, quelle di ordine cardio-vascolare. Il paziente con una SAOS, soffrendo di regola di sonnolenza marcata durante il giorno, sarà poco performante nelle sue attività o sul lavoro, potrà apparire depresso e andare incontro a rischi quali la disattenzione e il colpo di sonno alla guida dell'automobile. La diagnosi è semplice, fondata sulla storia e i sintomi del paziente (anche testimoniati da colui o colei che dorme assieme), sulla registrazione notturna a domicilio del respiro e della concentrazione di ossigeno nel sangue (un esame semplice e non disturbante), eventualmente su registrazioni più approfondite sempre a domicilio o in breve degenza (notturna) ospedaliera.

Allorquando la diagnosi sarà confermata, la terapia validata scientificamente più efficace consiste nella prescrizione della CPAP (abbreviazione inglese di Continuous Positive Airway Pressure, ossia Pressione Positiva Continua nelle Vie respiratorie), applicata tramite maschera nasale. Una pressione generata da un

piccolo apparecchio respiratore da comodino permetterà di mantenere aperta quella porzione alta delle vie respiratorie (situata a livello del palato molle, dell'uvula e della lingua) responsabile delle occlusioni intermittenti durante il sonno.

È importante sapere che terapie non validate (e, quindi, scientificamente non documentate) come cuscini "miracolosi" o applicazioni esterne per dilatare le narici, vengano di tanto in tanto offerte sul mercato a questi potenziali pazienti, in particolare a coloro che russano fortemente. Bisogna diffidare di queste offerte e consultare il proprio medico di famiglia, che potrà consigliare il paziente.

La European Lung Foundation mette a disposizione delle schede scaricabili gratuitamente dal proprio sito web su patologie respiratorie varie, tra cui la SAOS². Di seguito troverete rappresentata la scheda sull'apnea del sonno. Nel nostro Paese, la Lega Polmonare svizzera permette pure di accedere ad un'ampia documentazione sulla SAOS, scaricabile gratuitamente³.

Dr. Med. Guido Domenighetti

OSAS e incidenti stradali

Chi soffre di OSAS e non si cura corre maggiori rischi di causare incidenti stradali dovuti a colpi di sonno al volante. Si raccomanda dunque agli individui affetti da OSAS di non guidare e diversi paesi dell'UE hanno introdotto severi regolamenti. I pazienti che si sottopongono a terapie per la OSAS dagli esiti favorevoli non costituiscono più pericolo di incidenti.



L'ELF è la portavoce della European Respiratory Society (ERS), un'associazione medica internazionale senza scopo di lucro che conta oltre 7000 membri in 100 paesi. L'ELF si dedica alla salute polmonare in Europa e riunisce i principali esperti europei del settore per fornire ai pazienti e sensibilizzare il pubblico in merito alle malattie polmonari.

**PD Dr. Med.
Guido Domenighetti**
Specialista FMH Pneumologia,
Medicina Interna, Medicina
Intensiva
Via Ospedale 14
6600 Locarno

- 1 La prevalenza misura la proporzione di "eventi" presenti in una popolazione in un dato momento.
- 2 <http://www.european-lung-foundation.org/index.php?id=1330>
- 3 <http://www.legapolmonare.ch/nc/it/pubblicazioni/>

Siete pronti per la forza di un'igiene orale profonda?

Provatene l'effetto.

Godetevi la sensazione di una bocca fresca, pulita e sana con LISTERINE®.

Ve ne accorgete subito! LISTERINE® combatte efficacemente i batteri nocivi che causano placca, irritazioni gengivali e alito cattivo. La sua efficacia si estende anche laddove lo spazzolino non basta: sulle gengive, tra i denti e sulla lingua, mantenendo invariato l'equilibrio della flora orale.



Il collutorio n.1
nel mondo!

Hotline gratuita di esperti sull'igiene orale:
00800 260 260 00, o al sito www.listerine.ch

1) Euromonitor 2009

LISTERINE®

L'unica bomba per la tua igiene orale

Il potere del calore – Isola® in tutta sicurezza



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

Isola® Capsicum N e Isola® Capsicum N PLUS:

Patch riscaldante a base
d'agente attivo puramente
vegetale

Allieva tensioni, dolori dorsali e
muscolari ed agisce come sosteg-
no nel caso di dolori reumatoidi.



Questo è un medicamento. Vogliate leggere il
foglietto illustrativo e chiedete consiglio al vostro
farmacista o droghiere.

HARTMANN

aide à guérir.



EUROPEAN
LUNG FOUNDATION

SCHEDE INFORMATIVE SUI POLMONI

www.european-lung-foundation.org

Apnea notturna

La presente scheda informativa si propone di aiutare a capire meglio che cosa è l'apnea notturna, quali sono le sue cause, con quali sintomi si presenta, come può essere diagnosticata e che cosa si può fare per curarla.

Che cos'è?

Apnea significa letteralmente "breve interruzione della respirazione". La sindrome dell'apnea notturna ostruttiva (OSAS) indica una condizione in cui si verificano frequenti pause di respirazione durante il sonno. La OSAS è un disturbo abbastanza comune e colpisce il 4% circa della popolazione.

Da che cosa è causata?

Le apnee notturne sono causate durante il sonno da un rilassamento dei muscoli del palato molle, dell'ugola (estensione del palato molle che si prolunga dalla parte superiore della bocca verso il basso, in direzione della lingua), della lingua e delle tonsille, il che restringe le vie aeree fino a chiuderle. Tale fenomeno interrompe la respirazione per alcuni secondi, interrompendo il rifornimento di ossigeno al corpo e tralasciando l'espulsione dell'anidride carbonica. Il cervello di conseguenza provoca il risveglio della persona, riapre le vie aeree e riavvia la respirazione. Ciò succede più volte a notte nelle persone affette da OSAS, tanto da rendere impossibile un sonno effettivamente ristoratore.

Quali sono i sintomi?

Molte persone vanno incontro ad apnee durante il sonno. Per emettere però una diagnosi di OSAS positiva, occorre rilevare una serie di sintomi durante il giorno e durante la notte.

Durante il giorno, il sintomo principale è un'eccessiva sonnolenza diurna (EDS). Altri sintomi che possono presentarsi di giorno sono: comatose ai disturbi del sonno e all'EDS o comprendono stanchezza; lievi perdite di memoria; difficoltà di concentrazione; prestazioni scadenti a scuola o al lavoro; calare o/o mazzette mattutino, irrita e senso di depressione.

Durante la notte, nei pazienti affetti da OSAS è molto comune russare, poiché si tratta di un



altro sintomo provocato da un restringimento delle vie aeree. Forse il vostro partner o i vostri amici hanno riferito di aver notato una pausa nella vostra respirazione o ve ne hanno parlato. Può succedere anche di svegliarsi con una sensazione di ostruzione o con sussulto. Molti pazienti affetti da OSAS soffrono di insonnia. Tale disturbo può manifestarsi non tanto come difficoltà ad addormentarsi, quanto come problema dovuto alle continue interruzioni del sonno. Altri sintomi notturni comprendono insonnia, sudorazione e riduzione della libido o impotenza.



Revalid® N

Per unghie e capelli forti!

Capelli sensibilmente più folti!



Revalid® N Energy
Tonico stimolante per le radici dei capelli. Indicato in caso di caduta dei capelli.



Revalid® N Complexe
Un ricostituente con 13 ingredienti. Apporta importanti sostanze nutritive alla radice dei capelli. Rinforza le unghie.



Revalid® N Vital
Lo shampoo per aumentare il volume dei capelli, già dopo la prima applicazione. Per il lavaggio quotidiano dei capelli.



Con l'acquisto di una confezione originale di **REVALID® N COMPLEXE GRATIS** lo SHAMPOO **REVALID® N VITAL***

Presso le Farmacie **SPAZIO SALUTE**
Revalid N Duo-Pack
CHF 49.90
valido fino al 30.11.2011



*Fino esaurimento delle scorte

SWISS HAIR TREATMENT

Cura completa Revalid® N

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

Con la testa fra le nuvole

EQUAZEN IQ™

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

Il prodotto omega-3 più venduto in Svizzera*



* Nelle farmacie e drogherie nel 2010, in termini di valore e quota di mercato. Fonte: IMS-MIC_RIS 12/2010; Omega-3-Fat-Acid-Ind-Brain



www.equazen.ch

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

■ Come si effettua la diagnosi?

Per diagnosticare la OSAS, si ricorre alla polisonnografia (un metodo di registrazione di vari parametri corporei durante il sonno). Si tratta di un esame che si effettua normalmente in un laboratorio del sonno e che fornisce dati precisi su fattori quali la lunghezza e la qualità del sonno, la respirazione, la posizione del corpo e la frequenza cardiaca.

Poiché spesso si formano lunghe liste d'attesa nei laboratori del sonno, ci sono altri metodi non più diagnostici (l'OSAS), come ad esempio l'ossimetria del polso, che misura la quantità di ossigeno nel sangue in qualsiasi momento. Le registrazioni possono avvenire durante la notte o possono essere eseguite a casa. Sono semplici da effettuare e si basano su metodi non invasivi (es. un sensore che si indossa sull'indice).

■ Che cosa si può fare?

La OSAS non rappresenta di per sé una condizione a rischio vitale, ma può compromettere la salute poiché quando il corpo manca di ossigeno, deve lavorare più duramente. Ciò può provocare gravi problemi come un deficit cardiaco.

La OSAS può avere una chiara incidenza sulla qualità della vita, ma la si gestisce facilmente e ci sono vari accorgimenti che ogni paziente può adottare, oltre a una serie di terapie che possono essere suggerite dal medico di fiducia.

■ Accorgimenti da adottare

La perdita di peso comporta sicuri benefici in caso di OSAS e può portare al miglioramento o alla scomparsa di problemi di respirazione correlati al sonno. Si può dimagrire apportando modi-



La figura mostra un esempio di un paziente con applicazione continua di nCPAP.

ficando alla propria dieta ed effettuando regolare attività fisica.

Il russamento è spesso più pronunciato quando si dorme suoni. Analogamente, i pazienti affetti da OSAS vanno incontro a più apnee in questa posizione. I pazienti dovrebbero dunque dormire sul fianco o in posizioni alternative.

Per i pazienti affetti da OSAS è opportuno ridurre l'uso di alcool o eliminarlo completamente, soprattutto prima di coricarsi.

■ Terapia medica

Il medico di fiducia può consigliare una terapia notturna da seguire durante il sonno. Tale terapia può consistere in una ventilazione a pressione positiva continua della via aerea (nCPAP), che forza l'aria nelle vie aeree, in modo che non si chiudano. Questa terapia deve essere seguita in modo continuo per diversi mesi o addirittura anni, e qualcuno potrebbe avere difficoltà a dormire con una maschera. Si tratta però di una forma di trattamento molto efficace per la maggior parte dei pazienti.

Nel trattamento dell'OSAS si può ricorrere a dispositivi orali che aiutano ad allargare le vie aeree, prodotti su misura per la bocca del paziente. Questo trattamento non è efficace quanto la nCPAP, ma è più facile da tollerare. Ci possono essere tuttavia degli effetti collaterali, quali un'eccessiva salivazione e un certo disagio al mattino, una volta tolto il dispositivo.

Può essere consigliabile un intervento chirurgico nei casi in cui lo stile di vita risulta modificato e le altre terapie per l'OSAS non si rivelano efficaci. L'intervento è consigliabile anche per spostare in avanti la mandibola e allargare le vie aeree nei casi in cui la mandibola sia deformata. L'uvulopalatofaringoplastica (o UPPP) è un intervento che rimuove parte del palato molle e le tonsille, allargando così le vie aeree e riducendone la possibilità di chiusura. L'intervento si esegue in anestesia generale ed è efficace solo nel 30-50% dei casi. Se l'intervento non ha successo, può ridurre la possibilità di utilizzare successivamente la nCPAP.

La OSAS costituisce un disturbo comune che può avere effetti importanti sulla salute e sulla qualità della vita. Si tratta tuttavia di un disturbo facilmente curabile e la maggior parte dei pazienti riscontra un deciso miglioramento della qualità della vita.

■ Per altre informazioni e collegamenti, visitare il sito www.european-lung-foundation.org

■ Questo materiale si basa su informazioni tratte dall'articolo: McNicholas WT. Sleep-related respiratory. *Breath* 2005; 1: 217-227.


Caduta dei capelli? Priorin® N

Il segreto per
capelli forti.

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
Priorin N
270 compresse
20%
di sconto
valido fino al 30.11.2011



www.priorin.ch
Leggere il foglietto illustrativo.

 Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

 Arkopharma

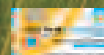
 ARKO
ROYAL

ARKO ROYAL®, è una gamma di prodotti a base di Pappa reale,
un ricostituente naturale ideale durante la stagione fredda e
per i cali di forma.

Chiedete la vostra carta da grattare



Numerosi regali vi aspettano



Il sonno nel bambino di 1-3 anni

Un bambino in questa fascia d'età necessita di circa 15 ore di sonno. Oltre a quello notturno che può essere valutato in 10-12 ore egli ha bisogno di uno o due sonnellini da compiere al mattino e/o nel pomeriggio.

Non sempre il momento di "andare a letto" la sera è sereno, spesso sul sonno hanno la prevalenza la voglia di giocare ancora e di godere della compagnia dei genitori, la difficoltà a interrompere le attività gradevoli per qualcosa di più noioso come può apparire il dormire, l'eccitazione che la stanchezza eccessiva può generare, la paura del buio o di sapersi solo.

Talvolta il tutto diviene più facile se si inventa un proprio "rito della nanna".

Avere una serie di azioni, presentate in modo giocoso, in sequenza stabile, per prepararsi ad andare a letto, può essere utile perché esse, anche per il fatto di essere prevedibili, danno più sicurezza al bambino, aiutandolo a vincere i suoi timori e accompagnandolo ed educandolo con gradualità ad entrare nel mondo del sonno: è preferibile per esempio organizzare le seguenti o altre azioni nell'ordine preferito:

- **avere** un orario stabile
- **fare** la doccia o un bagnetto tiepido dall'effetto rilassante
- **lavare** i denti e indossare il pigiama
- **mettere** al proprio posto i giocini o i pupazzetti augurando loro la "buona notte"
- **ascoltare** una canzoncina o una favola, ancora meglio se dal papà tornato dal lavoro

Una volta stabilite queste regole è importante farle rispettare in modo affettuoso ma determinato. Il bambino non deve percepire incertezze o disponibilità alla "contrattazione".

Il bambino spesso vorrà con sé nel suo lettino, stretto al petto, un suo amico-compagno, per esempio un orsacchiotto o un coniglietto di peluche. Non bisogna sottovalutare questa esigenza, importantissima per svariati motivi: innanzi tutto nella sua fantasia i giochi sono animati e vivono le sue stesse emozioni; ci

sono, infatti, bambini che soffrono all'idea di lasciare solo il proprio gioco preferito, inoltre egli ha bisogno di condividere con qualcuno la sua stessa condizione, per non sentirsi solo quando il sonno scenderà e tutto sarà silenzioso (autoconsolazione).

Nella stragrande maggioranza dei casi intorno ai tre anni di età problemi come la difficoltà ad addormentarsi o l'irregolarità del ritmo del sonno tendono a risolversi spontaneamente. Il bambino ha una maggiore capacità di autoconsolarsi, sta superando l'età dei no, è più maturo intellettualmente e affettivamente e quindi comincia a essere in grado di capire e accettare le regole che avete stabilito per lui. Se nonostante la crescita, le difficoltà persistono, spesso l'origine del problema è più complessa e può coinvolgere l'intero ambito familiare.

Il bambino mattiniero

È più facile che si svegli presto un bambino di 1-3 anni che un neonato di pochi mesi. Non deve diventare un problema per voi. Al mattino, in genere, il bambino si trova nelle migliori condizioni, è allegro, sereno, riposato. Si sveglia magari alle 6 del mattino ma lo fa emettendo gridolini, o cantando ad alta voce e non piangendo e lamentandosi. Alcuni bambini passano il tempo chiacchierando da soli, cantando e giocando con le coperte o con i giocattoli che hanno sulle pareti del lettino. Se c'è un fratellino o una sorellina più grande, questo può rappresentare un momento di grande tenerezza e sintonia, senza adulti che possono creare sensi di gelosia. Cercate di insegnargli a capire quando è mattina. Imparerà a riconoscere un segnale particolare associato al momento in cui voi vi alzate e andate da lui: la vostra sveglia, per esempio, o la radio che viene accesa.

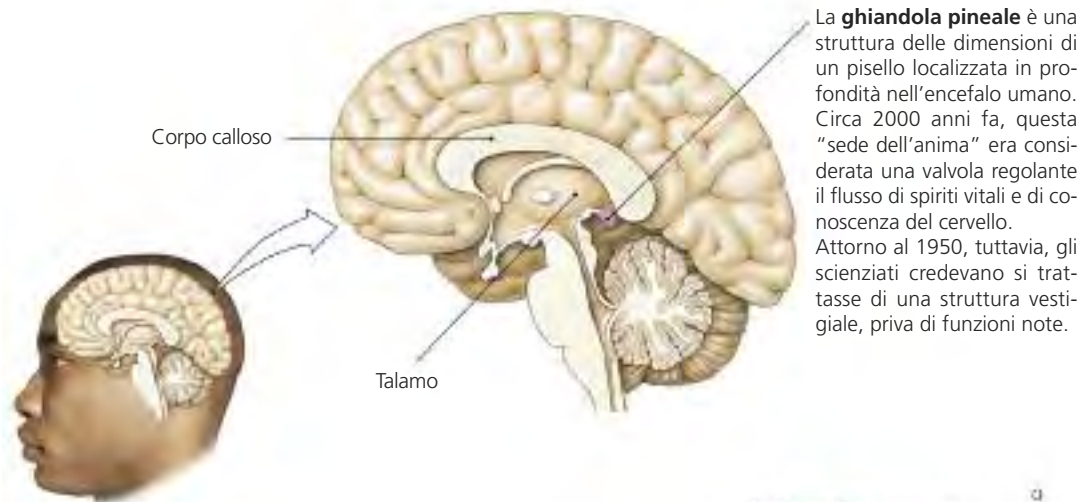
Farmacisti SpazioSalute

Farmacisti SpazioSalute

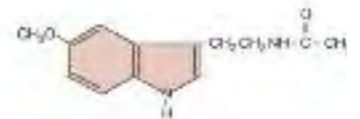


La ghiandola pineale

Farmacisti SpazioSalute

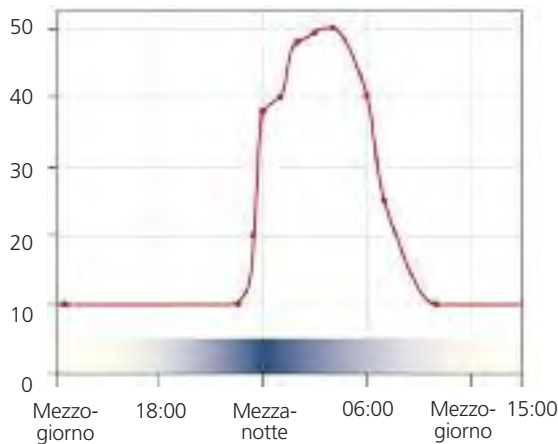


La **ghiandola pineale** è una struttura delle dimensioni di un pisello localizzata in profondità nell'encefalo umano. Circa 2000 anni fa, questa "sede dell'anima" era considerata una valvola regolante il flusso di spiriti vitali e di conoscenza del cervello. Attorno al 1950, tuttavia, gli scienziati credevano si trattasse di una struttura vestigiale, priva di funzioni note.



La **melatonina** è un ormone aminico derivato dall'aminoacido triptofano.

La melatonina è "l'ormone dell'oscurità", secreto nella notte mentre dormiamo. È il messaggero chimico che trasmette l'informazione relativa al ciclo luce-buio al centro encefalico che governa l'orologio biologico dell'organismo.



Nel 1957 avvenne una di quelle meravigliose coincidenze che talora caratterizzano la ricerca scientifica. Un ricercatore apprese di un fattore nella ghiandola pineale bovina che era in grado di rendere più chiara la cute degli anfibii. Tramite i metodi classici dell'endocrinologia, egli ottenne ghiandole pineali da un macello e cominciò a produrne gli estratti. Il suo test

biologico consisteva nel versare estratti di ghiandola pineale in vaschette piene di girini e osservare se la loro cute si schiariva. Dopo molti anni e centinaia di migliaia di ghiandole pineali, egli aveva isolato una piccola quantità di melatonina.

Dieci anni fa, gli scienziati e la stampa popolare erano impegnati nel mettere in relazione la melatonina con la funzione sessuale, l'inizio della pubertà, il disturbo stagionale depressivo dell'umor (SADD, *Seasonal Affective Depressive Disorder*) nei mesi invernali di oscurità, e il ciclo veglia-sonno. All'epoca, l'unica funzione supportata dall'evidenza scientifica era la capacità dell'ormone di contribuire a spostare la fase dell'orologio biologico dell'organismo, il che rende la melatonina utile nel trattamento del jet lag. Vi è oggi evidenza che la melatonina sia un potente antiossidante, con la potenzialità di proteggere l'organismo dal danno prodotto dai radicali liberi.

Per una revisione della letteratura sull'argomento, potete leggere l'articolo "Melatonin: lowering the high price of free radicals"; *New in Physiological Sciences* 15: 246-250, Oct. 2000 (<http://nips.physiology.org>).

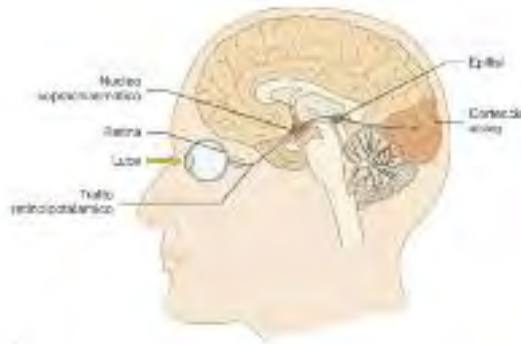
Il ritmo circadiano

I ritmi circadiani sono importanti per determinare i modelli di sonno e veglia di tutti gli animali, inclusi gli esseri umani. Vi sono chiari modelli dell'attività cerebrale, di produzione di ormoni, di rigenerazione cellulare e altre attività biologiche collegate a questo ciclo giornaliero.

Il ritmo è collegato al ciclo luce-buio. Animali tenuti in totale oscurità per lunghi periodi funzionano con un ritmo che si "regola liberamente". Ogni "giorno" il loro ciclo di sonno avanza o regredisce a seconda che il loro periodo endogeno sia più lungo o più corto di 24 ore. Gli stimoli ambientali che ogni giorno resettano i ritmi sono chiamati Zeitgebers (tedesco, letteralmente significa: "donatori di tempo"). È interessante notare che mammiferi totalmente sotterranei (come il topo-talpa cieco Spalax) sono capaci di mantenere il loro orologio interno in assenza di stimoli esterni. In esseri umani che si sono volontariamente isolati in grotte e senza stimoli esterni si è notato che il ritmo circadiano sonno-veglia tende progressivamente ad allungarsi, sino ad arrivare a "giornate" di 36 ore. Fondamentale come regolatore dell'orologio interno appare quindi il ruolo della luce solare.

L'"orologio circadiano" nei mammiferi è collocato nel nucleo soprachiasmatico (SCN), un gruppo definito di cellule situato nell'ipotalamo. La distruzione dell'SCN causa la completa assenza di un regolare ritmo sonno/veglia. L'SCN riceve informazioni sull'illuminazione attraverso gli occhi. La retina degli occhi non contiene solo i "classici" fotoricettori, ma anche cellule gangliari retinali fotosensibili. Queste cellule, che contengono un pigmento chiamato melanopsina, seguono un tragitto chiamato tratto retinoipotalamico, che collega all'SCN. È interessante notare che, se le cellule provenienti dall'SCN sono rimosse e coltivate in laboratorio, mantengono il loro ritmo in assenza di stimoli esterni.

Sembra che l'SCN prenda le informazioni sulla durata del giorno dalla retina, le interpreta e le invia alla ghiandola pineale (una struttura delle dimensioni di un pisello situata nella parete posteriore del terzo ventricolo),



© 2006 Zanichelli editore



la quale secerne l'ormone melatonina in risposta allo stimolo. Il picco di secrezione della melatonina si raggiunge durante la notte. Le piante sono organismi sensili, e perciò sono strettamente legate con l'ambiente circostante. L'abilità di sincronizzarsi con i cambiamenti giornalieri della temperatura e della luce sono di grande vantaggio per le piante. Per esempio, il ciclo circadiano esercita un contributo essenziale per la fotosintesi, conseguentemente permette di aumentare la crescita e la sopravvivenza delle piante stesse

Orologio biologico umano



Si applica prima di dormire

Percentuale media di riduzione: dopo 2 settimane dopo 4 settimane

Percentuale media di riduzione:	dopo 2 settimane	dopo 4 settimane
plica addominale	-5.5%	-11.5%
plica fianchi	-3.4%	-8.8%
plica giroscoscia	-1.3%	-2.4%

fangocrema® notte

GUAM

La cura di bellezza naturale dal profondo dell'Oceano.



GUAM Brit24ore

Integratore alimentare a base di bioflavonoidi con principi vegetali utili per il trofismo del microcircolo che, se compromesso, è causa di inestetismi cutanei.



www.guam.ch



Excipial Kids®

Calma e rigenera la pelle

Cura speciale e innovativa per la pelle molto secca e irritata di neonati e bambini.

NOVITA

Excipial Kids® calma e rigenera la pelle grazie all'innovativa combinazione di tre componenti:

- **SymCalmin®** – riduce il prurito e il rossore cutaneo
- **Dexpantenolo** – accelera la guarigione della pelle e svolge un'azione antinfiammatoria
- **Glicerina** – ha un intenso effetto idratante

Disponibile come schiuma, lozione e crema. Fatevi consigliare dalla vostra farmacia o parafarmacia di fiducia.



Innovation for skin and health

spirig

Spirig Pharma SA, CH-4622 Egerkingen, www.spirig.ch

09/11

Stress, insonnia

Stress, insonnia: apporti della Sofrologia caycediana nel trattamento dei disturbi del sonno.

Addentrarci nella tematica del sonno implica inevitabilmente un riferimento storico, antropologico e culturale. Senza pretesa alcuna di poter dare un quadro esaustivo su questo argomento intendiamo esporre alcune possibili forme di trattamento dell'insonnia con la Sofrologia, senza sottovalutare il fatto che il dormire occupa mediamente un quarto fino ad un terzo dell'intera nostra esistenza. Innumerevoli fattori possono interferire nell'ambito di un sano riposo, oltre ai ben noti fattori di stress legati al nostro stile di vita: traumi infantili o altri che sopraggiungono nel corso della vita adulta, cause organiche e psichiche di varia natura, ... Lo stress risulta tuttavia tra i primi fattori che interferiscono sulla qualità di vita e sul funzionamento sociale, psichico, biologico dell'individuo. L'atteggiamento soggettivo (coping) nel saper affrontare gli accumuli di stress legati al nostro tenore di vita ricopre un importante elemento adattativo, a tal punto che tali differenze possono determinare una variabile significativa sulla qualità di vita del singolo. Stress, peraltro non sempre negativo, ma spesso indice di sofferenza, di disarmonia e di squilibrio esistenziale. Per evitare la logica continua del dover ricorrere a rimedi estremi sarebbe certamente meno dispendioso riflettere in primo luogo sui fattori, caratteristici di un certo stile di vita, che comportano sulla popolazione generale alle nostre latitudini un'incidenza significativa di disturbi del sonno ed un elevato consumo di farmaci. Segnali dettati da una società che evolve, non sempre purtroppo orientata sulle variabili qualitative a tutti gli effetti, bensì spesso assai condizionata da regole del profitto, volte paradossalmente a condizioni di vita fortemente improntate verso un concetto di "epoca del benessere". Possiamo tuttavia consolarci al pensiero che anche in epoche remote l'essere umano non viveva sempre sonni tranquilli. Dovendosi adattare a condizioni naturali ben diverse da quelle attuali, il dormire già presupponeva uno stato di vigilanza costante rispetto alla

minaccia di altre speci. La capacità ad abbandonarsi ad un sano riposo, al lasciarsi andare, alla necessaria perdita del controllo (mentale e muscolare) diventa un fattore fondamentale di fronte alle numerose forme di insonnia. Stati di veglia, i cui fattori scatenanti derivano spesso da eccessiva attività della mente, pensieri negativi generatori di stati di irrigidimento corporeo. Queste reazioni spontanee al pensare in negativo (stress) si traducono poi in meccanismi automatici (circoli viziosi) legati al conflitto, tra desiderio di dormire e l'impotenza subita, di fronte all'imporsi di uno stato di veglia, spesso fonte di grandi ansie. Certo, le particolarità che ci contraddistinguono dalle altre speci ci portano a considerare come l'attività mentale interferisca in modo determinante sui ritmi circadiani (sonno-veglia), che nel mondo animale si organizzano invece con maggior spontaneità. Caratteristica umana invece quella di continue rimuginazioni rispetto a minacce talvolta immaginarie e prive di senso realistico. "Mens sana in corpore sano". Partendo da questo antico motto popolare ritroviamo un gran fondo di verità che conferma l'importanza degli stati muscolari, della respirazione, come il modo di porsi prima di addormentarsi. Analoga riflessione nelle fasi alterne tra sonno e risveglio, o in quelle situazioni in cui il risveglio durante la notte diventa pressoché un'abitudine del corpo. L'apprendimento al rilassamento del corpo e di pari passo l'apprendimento ad una respirazione ottimale, oltre al proprio modo di concepire queste diverse interferenze sul proprio dormire, sono di fondamentale importanza per modificare le proprie abitudini erranee. Abitudini che rafforzano talvolta questi ostacoli del sonno rendendoli progressivamente più acuti. Un modo inappropriato di affrontare questi disturbi ne rafforza la loro entità e frequenza generando delle premesse di consuetudine, snaturando in tal modo ritmi e frequenze tra il sonno e la veglia. La Sofrologia, scienza che proviene dal campo della neurologia (Caycedo, 1974) si propone con una metodologia originale di rilassamento dinamico che opera sulle risorse individuali. Essa offre numerose

Lic. phil. Luigi Gianini
Psicologo
Spec. in psicoterapia FSP
Spec. in psicoterapia
cognitivo-sociale
Spec. in Sofrologia clinica
Studio privato a
Lugano-Cassarate e a Giubiasco
Per informazioni:
luigi.gianini@yahoo.com o
Tel. 079 407 35 24

Caduta dei capelli?
Capelli strapazzati?
Grigiore precoce?

Me li lascio alle spalle
– grazie a **pantogar**.

3
mesi di
cura

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
Pantogar
300 capsule
20%
di sconto
valido fino al 30.11.2011



Merz Pharma (Svizzera) SA, 4123 Allschwil

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

soccorso d'inverno
Svizzera

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
Halibut
20%
di sconto
valido fino al 30.11.2011



HALIBUT®
DONA PER OGNI
CONFEZIONE
GRANDE **1.-** CHF

INIZIATIVA
SOCORSO D'INVERNO SVIZZERA

**LA PROFILASSI
INVERNALE FA BENE
E FA DEL BENE:**

HALIBUT® dona
al Soccorso d'inverno
CHF 1.- per ogni
confezione grande.

HALIBUT® classic
La profilassi invernale per lei.

HALIBUT® plus
Per rinforzare l'organismo.



Base naturale



Distribuito in farmacia e drogherie.

Merz Pharma (Svizzera) SA, www.halibut.ch



possibilità di estensione partendo primariamente da processi di presa di coscienza della propria respirazione e del tono muscolare fino all'estensione di un modo personale di gestire i propri stati, dal profilo emotivo, muscolare, strategico e mentale. Sono noti in questo ambito i benefici della Sofrologia (Abrezol, 2002) partendo da determinate premesse e da specifici processi fisiologici e mentali che si producono durante il sonno e che provengono dagli studi in campo neurologico.

Dal profilo corporeo durante il sonno lento o profondo, il tono muscolare è piuttosto elevato, sono frequenti i movimenti del corpo, il sonno è leggero e ci si può facilmente risvegliare. In questa fase si produce un'elevata attività proteica spontanea, responsabile di un'accelerazione dei meccanismi riparativi a livello fisico. Nella fase REMS invece si evidenzia un rilassamento muscolare profondo, il risveglio si presenta più difficile. In questa fase si assiste alla formazione dei sogni e ad un'attivazione di meccanismi riparativi a livello mentale. Aumentano pure i processi fisiologici protettivi da infezioni e dallo stress. La Sofrologia offre, nel trattamento di svariate problematiche del sonno uno spazio d'intervento interessante, attraverso protocolli di lavoro che prevedono brevi esercitazioni quotidiane durante la giornata. Questo aspetto è estremamente importante per instaurare dei processi di preparazione e soprattutto di positivizzazione prima del momento in cui corpo e mente si preparano a confrontarsi con la temuta tappa dell'addormentarsi. Questo riporta all'importanza di ridare al corpo diversi momenti di recupero, indipendenti ai momenti preposti al dormire. La psicoterapia ad indirizzo cognitivo, quale metodo psicoterapeutico combinato con l'approccio soffrologico, comporta innumerevoli vantaggi per la preparazione mentale e fisica del potenziale dormiente. Occorre in effetti imparare a contrastare quegli schemi di impotenza che inondano negativamente la mente dell'insonne, predisponendolo incessantemente a ricadere in situazioni di tentativi e fallimenti. Gli ostacoli che portano all'insonnia persistente si trasformano a lungo

andare in un vero e proprio circolo vizioso a sfondo ansiogeno, aumentando l'intensità dei meccanismi dell'insonnia. Il trattamento diventa efficace a condizione che la persona presenti un buon grado di motivazione e di collaborazione, trattamento che richiede un impegno personale seppur minimo, anche oltre le sedute. La Sofrologia, grazie alle proprie basi teoriche e metodologiche improntate sul potenziamento delle risorse personali consente di riacquisire una maggior coscienza del proprio corpo e del proprio funzionamento mentale generando importanti cambiamenti nella consapevolezza di sé. Questi apprendimenti si articolano, non solo rispetto ai potenziali momenti di sano riposo, ma anche nei vari momenti in cui l'esistenza ci condiziona, predisponendoci ad un sano equilibrio tra i nostri ritmi di veglia e quelli in cui dovremmo concederci un riposo adeguato. E ciò, non da ultimo, per il fatto che la stessa persegua innanzitutto la logica di una reale prevenzione della salute, tanto a livello individuale quanto sul piano sociale.

Lic. phil. Luigi Gianini

Bibliografia

Abrezol, R. (2002). *Le sommeil*. In: *Sophrologie*, n. 22. La Chaux-de-Fonds : Assca, Asp.

Caycedo, A. (1974). *Sofrologia medica*, Barcelona: Ed. Aura.

Gomez Cancelado, A. (2008). *La Sophrologie caycédienne: une aide pour retrouver le sommeil naturellement*. In: *Sophrologie* n. 45, pp. 8-9, I partie. La Chaux-de-Fonds: Assca, Asp.

Gomez Cancelado, A. (2008). *La Sophrologie caycédienne: une aide pour retrouver le sommeil naturellement*. In: *Sophrologie* n. 46, II partie. La Chaux-de-Fonds: Assca, Asp.



Mal di testa?

DOLO-SPEDIFEN®

allevia rapidamente mal di testa,
mal di denti e mal di schiena, entro 30 min.
nella maggior parte dei casi.



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

Zambon
ZAMBON SVIZZERA SA

«Grazie ad elsa io dormo molto meglio!»

Renzo Blumenthal



Soffrite di tensioni, mal di schiena e mal di testa?
Allora provate ora gratuitamente e senza impegno
a casa vostra il cuscino cervicale elsa
e il materasso in espanso minerale elsa.



antiacario



lavabili fino 60°C



traspiranti

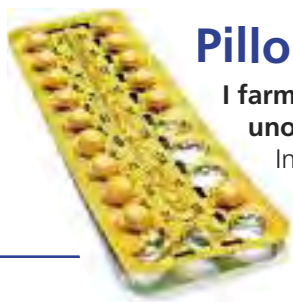


Swiss Made

elsa 

Una scelta sana.

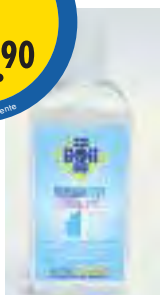
Nelle farmacie SpazioSalute conviene!



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.-



Test di gravidanza

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



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





farmacie affiliate



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



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



Gravesano
Farmacia Tosi
6929 Gravesano
Via San Pietro 1
Tel. 091 605 26 81



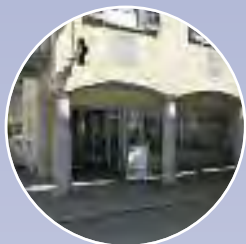
Bellinzona
Farmacia Stazione Farbe SA
6500 Bellinzona
Viale Stazione 29b
Tel. 091 825 27 33



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



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



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



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



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



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



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



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



Nuova Farmacia affiliata



Farmacia Santa Chiara
6833 Vacallo
Piazza San Simone
Tel. 091 683 72 43



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



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



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



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



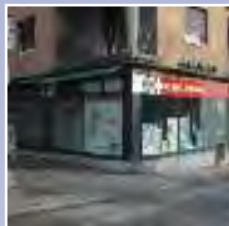
Lugano
Farmacia Cattaneo & Co
6900 Lugano
Via Luvini 7
Tel. 091 923 66 38



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



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



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



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



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



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



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



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

Actiflex per articolazioni efficienti

Sport, sovrappeso o carichi scorretti mettono a dura prova le sue articolazioni? Un eccessivo logorio della cartilagine può provocare un'usura precoce delle articolazioni. L'apporto di glucosamina e condroitina solfato aiuta a preservare la mobilità articolare. In Actiflex queste due sostanze possono essere assunte in una formulazione liquida.

Praticando sport è facile riportare traumi o ferite. Una contusione, una distorsione o uno strappo dei legamenti costringono molti campioni e anche chi pratica sport nel tempo libero a una pausa forzata. Spesso però l'attività sportiva viene ripresa troppo presto, prima che la ferita abbia avuto il tempo di guarire completamente. Questo atteggiamento scorretto può accelerare l'usura delle articolazioni. Traumi sportivi non guariti perfettamente sono una delle cause più importanti dell'usura precoce delle articolazioni negli sportivi di massa e negli sportivi della domenica.

Più di 1,7 milioni di persone in Svizzera praticano regolarmente un'attività sportiva potenzialmente dannosa per le articolazioni. L'usura articolare con riduzione della mobilità è una realtà per più della metà delle persone dopo i 40 anni. Spesso un segnale di usura articolare è anche la comparsa di dolori durante lo sport o in situazioni quotidiane, come salire o scendere le scale o camminare. Oltre ad adeguare l'attività sportiva, evitare il sovrappeso e mantenere un'alimentazione equilibrata, anche l'apporto sufficiente di condroitina solfato e glucosamina può contribuire a contrastare l'usura precoce delle articolazioni.

Costituenti delle articolazioni in forma liquida

Con il lancio del prodotto Actiflex, Perskindol offre il primo integratore alimentare liquido contenente glucosamina e condroitina solfato, che aiuta a preservare la mobilità articolare. Questi due ingredienti di Actiflex sono costituenti naturali del tessuto connettivo, dei legamenti e della cartilagine articolare. Siccome l'alimentazione quotidiana non garantisce un apporto sufficiente di glucosamina e condroitina solfato, Actiflex rappresenta l'integratore alimentare ideale per preservare la mobilità articolare. 10 ml di Actiflex contengono la dose massima consentita di integratore alimentare per un adulto. Per un risultato soddisfacente, Actiflex deve essere assunto per un periodo prolungato, di almeno da tre fino a sei mesi.

www.actiflex-perskindol.ch

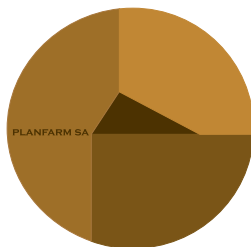
by Perskindol
Actiflex
aiuta a preservare la mobilità articolare

- ✓ formula concentrata
- ✓ principi attivi di origine marina
- ✓ utilizzo gradevole



La scelta di numerosi club sportivi professionisti svizzeri!

BREGANZONA



FARMACIA



La Farmacia di Breganzona del Gruppo Spazio Salute, si è recentemente spostata nella nuova ed accogliente sede di via Gemmo 3 a Lugano, in zona 5 Vie.

Il rinnovamento ha portato una nuova veste, nuovo entusiasmo, un migliore servizio. La competenza, la disponibilità, la cordialità sono invece rimaste quelle che da anni la distinguono.

È stato introdotto l'orario continuato dalle 7.00 alle 19.00 dal lunedì al venerdì e dalle 8.00 alle 17.00 il sabato.



L'ampliata gamma di prodotti in stock, l'ubicazione vicina all'uscita autostradale di Lugano Nord, la presenza di posteggi di proprietà sempre disponibili, la facile accessibilità anche ai disabili, vogliono essere un ulteriore valore aggiunto a disposizione della clientela.

La passione per la medicina naturale che da anni la caratterizza, spazia dall'omeopatia, alla fitoterapia, alla medicina cinese, alla medicina ayurvedica, della quale la Farmacia di Breganzona è divenuta un riferimento cantonale.



L'approccio naturale ha spinto alla creazione di un angolo dedicato alle preziose proprietà del tè verde, dove è possibile degustare ed acquistare una selezione di pregiate varietà, oltre ad altre squisite tisane.

L'attenzione della Farmacia di Breganzona si è anche rivolta all'alimentazione di chi soffre di Celiachia e di Diabete, con una scelta di prodotti specifici di qualità.

L'azienda conta tre farmacisti, di cui almeno uno sempre disponibile, due assistenti di farmacia, una assistente in formazione ed una esperta di laboratorio.

La Farmacia di Breganzona vi invita cordialmente ad assaporare una tazza di tè o di tisana.

Da sinistra: Sig.ra Antonella Falcone, Sig.ra Samantha Belli, Sig.ra Debora Rudisi, D.ssa Stefania Ferraro, D.ssa Donatella Moroni, Sig.ra Anne-Catherine Tessier, Dr Luigi Tessier



Nuovo centro di:

Multiterapia

Metamorfosi:

Omeopatia
Iridologia
Neuropatia ADHD
Osteopatia
Dietologia
Massaggio e Estetica

**Piccoli
pensierini
a scelta**

**Dal 03.10.11
al 07.10.11**

Presso la
**Farmacia
Santa Chiara**
Piazza San Simone
6833 Vacallo



grazie, grazie, grazie a tutti per il vostro affetto

evento a Vacallo

1981-2011

Farmacia Santa Chiara **30 anni e non sentirli**

- La vostra Farmacia si rinnova offrendovi ancora di più.
- Grande convenienza con **“La Carta Cliente”**.
- Cumula punti su tutti i tuoi acquisti presso la nostra Farmacia.
- Vi saranno dati interessanti buoni spesa.
- Gruppo SpazioSalute, ancora più opportunità di risparmio per il cliente con più prodotti e offerte speciali.
- La Farmacia di paese con le azioni del centro commerciale.

Per questo giubileo che gratifica il Dott. Roberto Rigamonti e il suo Team

Settimana di ringraziamenti alla stimata clientela

- 03.10.11** Giornata della circolazione venosa screening gratuiti con il nostro apparecchio professionale PLETIX per tutti.
- 04.10.11** Giornata dell'anziano, la nostra consulenza e il nostro affetto oggi sarà per i nostri favolosi veterani.
Ore 09.00 benedizione di Don Simone e preghiera.
Controllo della pressione e glicemia ... Caffè e dolcetti.
- 05.10.11** Giornata per i più piccoli, indovinelli e concorso di disegno con premiazione ...una sorpresa divertente per i nostri piccoli.
Ore 15.00 Il Favoloso Mago Frank e gustosa merenda.
- 06.10.11** Giornata della pelle e del capello, screening gratuiti e preziosi consigli con una promoter estetica.
- 07.10.11** **Evviva, Buon anniversario Farmacia Santa Chiara**
Ore 19.00 Aperitivo, siete tutti invitati.

Partecipate tutti, vi aspettiamo numerosi.

Elisa e Roberto, farmacisti
Diego, farmacista praticante con noi per un po'
Jennifer, Tosca e Cristina, assistenti diplomati
Giulia, apprendista



Farmacia Santa Chiara

Dott. Roberto Rigamonti
6833 Vacallo
Piazza San Simone
Tel. 091 683 72 55



Presentarsi non è semplice. Nel 2011 la nostra Farmacia a Vacallo compie 30 anni.

In questi anni tante cose sono avvenute. Oggi le novità sono: una gestione trasparente del medicamento con la fatturazione davanti all'utente in tempo reale.

Nuovi servizi tra i quali, Esami del sangue, Esame della resistenza venosa, Esame estetico professionale della pelle e del cuoio capelluto. Altri settori sono stati approfonditi quali: Omeopatia, Fiori di Bach, Oligoelementi, Spagiria, ecc..

Non trascurabile la consegna a domicilio gratuita, la misurazione della pressione, la carta fedeltà.

Per migliorare oltremodo le nostre prestazioni abbiamo recentemente deciso di aderire al gruppo ticinese delle Farmacie Spazio Salute così che i nostri clienti attuali e futuri potranno beneficiare dei vantaggi quali offerte promozionali, attività sanitarie organizzate in farmacia, iniziative di prevenzione della salute e altro.

Comodi posteggi a lato della farmacia a disposizione dei clienti.

Attraverso queste pagine ci preme ringraziare tutti coloro che negli anni sono stati con noi e quelli che arriveranno, con simpatici festeggiamenti per il trentesimo anniversario con i saluti di Roberto e Elisa farmacisti; Jennifer e Cristina, Assistenti; Giulia, Apprendista e Diego praticante farmacista.



**Le Farmacie Spaziosalute
hanno a cuore
la vostra salute**



I gruppi di auto-aiuto: una risorsa da valorizzare



Cos'è un gruppo di auto-aiuto?

Un gruppo di auto-aiuto è formato da persone confrontate a situazioni di vita simili: una malattia, un disagio psichico, una dipendenza, un handicap, difficoltà familiari o educative oppure l'aver vissuto uno stesso evento. Queste persone si ritrovano a ritmo regolare per scambiarsi esperienze e offrirsi sostegno reciproco sia a livello morale che pratico. Potersi scambiare informazioni sul modo di affrontare un problema, constatare che la propria esperienza può essere utile ad un altro, sentirsi compresi ed accolti nel proprio disagio, tutto ciò favorisce le capacità e l'iniziativa personale e influenza favorevolmente la qualità di vita delle persone. Per certe patologie, in particolare di tipo cronico, può essere molto utile conoscere l'esperienza di chi vive la stessa situazione e che ha già tentato varie terapie o ha sviluppato col tempo delle modalità per ridurre i disagi o imparare a convivere. I gruppi di auto-aiuto stimolano la rete sociale di sostegno e favoriscono il senso di responsabilità.

Esistono vari tipi di gruppi, che a seconda della tematica trattata, adottano modalità organizzative proprie. Oltre ai gruppi per persone direttamente toccate da un problema, ci sono gruppi per i famigliari. Di regola i gruppi sono auto-gestiti dai partecipanti, ma in alcuni casi è previsto l'intervento di un professionista nella fase iniziale, o che accompagna il gruppo fungendo da punto di riferimento in caso di bisogno. L'obiettivo finale è comunque sempre di stimolare l'autonomia e valorizzare le risorse autonome delle persone.

Quali effetti per la salute?

Da uno studio effettuato in Svizzera nel 2004 emerge che partecipare ad un gruppo di auto-aiuto ha concreti effetti benefici sulla salute: riduzione dei disturbi legati alla malattia (miglioramento del benessere psichico, maggiore accettazione della propria malattia), maggiore capacità di gestione del problema, aumento delle conoscenze sulla malattia, diminuzione dell'isolamento sociale e utilizzazione più mirata del sistema sanitario professionale (maggiore consapevolezza della malattia e della

propria situazione). In Svizzera sono stati censiti più di 2'000 gruppi per circa 300 problematiche diverse. Essi sono particolarmente attivi nella Svizzera interna, dove sono riconosciuti per la loro importante funzione complementare all'intervento professionale. La maggior parte dei cantoni svizzeri dispone di centri regionali di contatto che offrono informazione e consulenza, mettono in rete i gruppi tra loro e con i settori professionali, promuovono l'auto-aiuto presso l'opinione pubblica.

Anche in Ticino un servizio di informazione sull'auto-aiuto

Da alcuni anni è attivo anche in Ticino un servizio di informazione e contatto per tutte le persone che desiderano essere informate sui gruppi esistenti. Il servizio è gestito dalla Conferenza del volontariato sociale (che raggruppa le associazioni di volontariato della Svizzera italiana) che ha censito oltre 30 gruppi per 20 diverse tematiche: problemi di dipendenza, dolori cronici, malattie oncologiche, disturbi uditivi, depressione e altro. Esistono inoltre i gruppi per famigliari di persone affette da determinate problematiche (quali disturbi dello sviluppo, dell'attenzione, portatori di handicap, ecc.). Gli obiettivi del centro sono:

- **Informare e orientare** le persone interessate verso gruppi esistenti
- **Promuovere l'auto-aiuto** quale risorsa per affrontare delle situazioni di vita difficili
- **Favorire gli scambi** tra servizi, istituzioni, associazioni e gruppi di auto-aiuto per facilitare la collaborazione e la valorizzazione dei gruppi quale risorsa complementare all'approccio professionale
- **Mettere in rete i gruppi** e offrire momenti di incontro e formazione per chi li anima
- **Rilevare** l'esigenza di eventuali nuovi gruppi che volessero costituirsi per fornire loro un sostegno adeguato

Testimonianze di alcuni partecipanti ai gruppi:

“Tutte le persone che partecipano ad un gruppo sanno di cosa parlo perché vivono la stessa cosa... Insieme accettiamo meglio la situazione difficile che viviamo e questo ci aiuta a superare l'isolamento”

“Ho avuto la possibilità di vedere che non sono solo con i miei problemi”

“Accetto meglio proposte e aiuti perché provengono da persone direttamente toccate dal problema”

Per le seguenti tematiche esistono uno o più gruppi nella Svizzera italiana:

- Affido
- AIDS
- Alcolismo
- Allattamento
- * Ansia, ossessioni/compulsioni (anche familiari)
- Depressione (anche per familiari)
- Endometriosi
- Epilessia
- Laringectomia
- Linfoma
- Lupus eritematoso
- Lutto
- Fibromialgia
- Malati oncologici
- Morbo di Parkinson
- Obesità
- Padri separati/divorziati
- Perdita di un figlio
- Portatori di stoma
- * Sclerosi Multipla (anche per familiari)
- Tinnito e acufeni
- Tossicodipendenza
- Trapianto d'organi
- * Violenza psicologica e / o fisica



Gruppi di auto-aiuto per familiari di:

- Alcolisti
- * Autistici e disturbi generalizzati dello sviluppo
- * Bambini epilettici
- Bambini portatori di handicap
- * Disturbi comportamento alimentare
- Iperattivi, disturbi dell'attenzione e scolastici
- * Persone affette da Alzheimer
- * Persone con lesione cerebrale
- Persone con problemi psichiatrici
- * Tossicodipendenti
- * gruppi con accompagnamento da parte di un professionista*

Il volantino informativo contenente la lista dei gruppi può essere richiesto alla CVS o scaricato direttamente dal sito www.auto-aiuto.ch /documenti

Incontri di formazione sui gruppi di auto-aiuto

Per chi fosse interessato ad approfondire la tematica, c'è la possibilità di partecipare ad un corso specifico che si terrà il sabato mattina 15 ottobre e 19 novembre a Lugano: cos'è un gruppo di auto-aiuto e come funziona, come avviare un nuovo gruppo, quali le condizioni che permettono il buon funzionamento di un gruppo.

Per maggiori informazioni sull'auto-aiuto e i corsi (anche su altre proposte formative per volontari e coordinatori):

Conferenza del volontariato sociale

Via alla Campagna 9
6900 Lugano

tel. 091 970 20 11

info@volontariato-sociale.ch

www.volontariato.ch



Ha dormito bene?

Valverde® Sonno forte compresse film-rivestite – con la combinazione bilanciata di valeriana e luppolo. Un aiuto vegetale in caso di

- disturbi dell' addormentamento e del sonno
- sonno agitato

Indicato anche per i diabetici.

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
Sidroga
sommeil forte
20%
di sconto
valido fino al 30.11.2011



Generalmente
1 compressa
film-rivestita
al giorno!

Sidroga AG
4310 Rheinfelden

Leggere il foglietto
illustrativo.

VALVERDE®
Medicamenti fitoterapici.

Migliorate la vostra resistenza!

I Fortificanti Strath

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



For your health
50 years

Strath®
Fortificante

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



Prodotto
Svizzero

“Dormire è naturale”

La vita moderna ci porta a ritmi ai quali non siamo totalmente in grado di reagire con conseguenze che variano da persona. Un argomento che riguarda quasi tutti è la qualità del sonno.

Le piante con azione rilassante e sedativa, sono un rimedio naturale che ci permette di dormire ed alzarci senza stordimento:

La **Valeriana** rimedio classico per antonomasia, è una pianta assai attiva che aiuta nella difficoltà di addormentarsi e nei lievi stati di ansia dovuti soprattutto ad affaticamento intellettuale e stress. E' forse la pianta più utilizzata e conosciuta per indurre il sonno il cui utilizzo popolare in Europa è antichissimo.

La **Melissa** sembra possedere una azione sedativa sia a livello centrale che periferico, riduce i disturbi gastrici (es. mal di stomaco o sensazione di pesantezza) dovuti a tensione o stress.

L'**Escolzia** migliora la qualità del sonno e riduce il tempo per addormentarsi. Possiede anche attività ansiolitica ed è utile quando il sonno è disturbato a causa di crampi notturni poiché sembra in grado di migliorare il microciclo unitamente ad una presunta azione spasmolitica. Alcuni studiosi affermano che è una pianta ben tollerata anche in età pediatrica e nell'enuresi notturna (pipì a letto).

Il **Biancospino** è una pianta assai utile per le persone un po' ansiose che quando sono a letto cominciano a sentire il cuore “battere più forte” e non riescono ad addormentarsi.

La **Camomilla** ha un effetto debolmente sedativo ma ha un grande effetto rilassante sulla muscolatura liscia e come antinfiammatorio. Per questo la userà chi soffre di dolori addominali o infiammazioni della mucosa gastrointestinale o disturbi digestivi, poiché questa pianta riduce gli spasmi e il dolore, migliora la digestione ed è leggermente sedativa.

Queste piante possono essere utilizzate da sole o in associazione tra loro.

Cambiare stile di vita

Spesso per migliorare il sonno e combattere gli stati di insonnia è necessario cambiare anche il nostro stile di vita o la nostra dieta. Per quanto riguarda lo stile di vita è necessario eliminare il più possibile i fattori di stress come il fumo, gli orari sballati e allontanare possibilmente dalla camera da letto la maggior parte degli apparecchi elettronici, quali computer, cellulari, sveglie elettriche, televisori poiché creano campi magnetici.

Riguardo alla dieta sarà necessario ridurre caffè e alcolici, non mangiare tardi la sera e a cena preferire cibi ricchi di triptofano come il latte, il tonno, il tacchino, il pane integrale, i datteri, il cavolfiore, nocciole e patate. Il triptofano è il precursore della serotonina, una sostanza che induce e migliora la qualità del sonno.

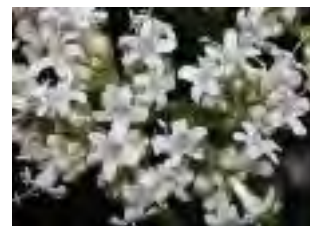
Può essere d'aiuto anche una leggera attività fisica nel tardo pomeriggio, come yoga o tai chi ma possibilmente non subito prima di andare a letto poiché l'adrenalina prodotta può rendere più difficile il sonno. Anche un massaggio o un bagno caldo con oli essenziali quali camomilla, lavanda, sandalo o rosa rilassa e promuove il sonno.

Persino il nostro sistema immunitario risente di un'eccessiva stanchezza, può portare ad un indebolimento nei confronti di infezioni o malattie in genere.

Il materasso e cuscino devono essere comodi e di buona qualità poiché uno studio ha dimostrato che le persone che hanno un letto scomodo dormono in media un'ora in meno rispetto a quelle che riposano comodamente.

Farmacisti SpazioSalute

Farmacisti SpazioSalute



Valeriana



Melissa



Escolzia



Biancospino



Camomilla

ACCU-CHEK® Mobile

Roche

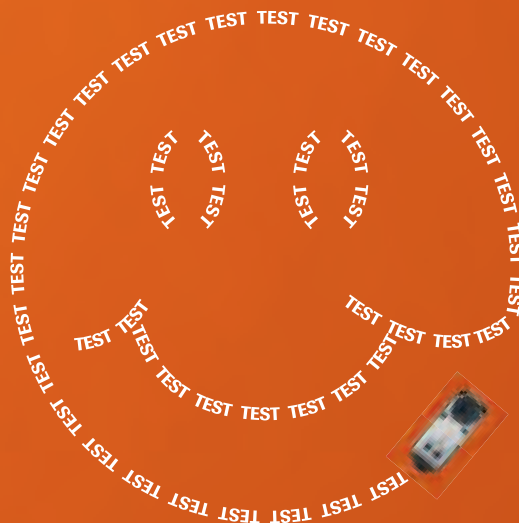
Una cassetta. 50 test senza strisce reattive.
Più facile da usare, più facile per misurare.



Accu-Chek Mobile

Il primo misuratore di glicemia
senza strisce reattive,
con 50 test su nastro continuo.

- ▶ 50 tests
- ▶ Mai più con le strisce!
- ▶ Niente da smaltire!



www.accu-chek.ch

Hotline diabete 0800 803 303

Roche Diagnostics (Schweiz) AG
Industriestrasse 7 · CH-6343 Rotkreuz

ACCU-CHEK®

Rigert non conosce barriere · montascale · www.rigert.ch



Consulenza & servizio clienti nella vostra vicinanza:

Berna, Soletta, Basilea campagna e città: 033 345 22 42

Svizzera orientale: 041 854 20 10

Svizzera romanda, Giura, Vallese parte francese:
026 663 87 77

Ticino: 091 604 54 59

Sede principale:

Rigert SA · Montascale

Eichlihalde 1 · 6405 Immensee

Tel +41 (0)41 854 20 10 · Fax +41 (0)41 854 20 11

info@rigert.ch · www.rigert.ch



 **rigert**
IL MIO MONTASCALE

Massaggio dei punti d'agopuntura Terapia statico-energetica

Sono due metodi distinti che si completano in modo ottimale.

Il principio del massaggio dei punti d'agopuntura è quello di armonizzare il flusso energetico nei meridiani. Il lavoro si esegue per mezzo di un bastoncino metallico oppure mediante un lieve massaggio con la punta delle dita, **senza usare aghi**.

Le vertebre e le articolazioni che non articolano bene disturbano il flusso energetico. Dopo il massaggio dei punti d'agopuntura si esegue una dolce tecnica di mobilizzazione detta **terapia statico-energetica**.

Cos'è l'agopuntura?

Il termine agopuntura è ampiamente conosciuto. E' però falso attribuire all'agopuntura delle virtù miracolose. Si tratta, in effetti, di una parte dell'antichissimo sistema medico d'origine asiatica ridivenuto d'attualità da quando si è iniziato a considerare la malattia come un fenomeno che interessa la totalità del corpo. La medicina tradizionale cinese colloca l'energia vitale sopra le funzioni organiche con il compito di regolarle.

Essa circola nel nostro corpo in un circuito ben strutturato composto dai meridiani. Quando tale energia non è ripartita in modo equilibrato insorgono disturbi di varia natura, detti sintomi.

I punti dell'agopuntura agiscono come dei piccoli commutatori tra i meridiani.

Indicazioni

Questo metodo terapeutico agisce sul circuito energetico allo stesso modo dell'agopuntura, ma senza impiego di aghi adattando, il trattamento ad ogni singolo paziente. E' adatto a tutte le età, dai neonati, ai bambini e agli anziani.

Il suo campo di applicazione è dei più vasti.

Alcune indicazioni:

- **Patologie ortopediche e reumatologiche**
Artrosi, condropatia della rotula, danni al menisco, epicondilita, sindromi della colonna vertebrale, discopatie, colpo della strega, cervicalgie, dorsalgie, lombalgie.

- **Patologie vascolari**
Disturbi circolatori delle arterie e delle vene
- **Conseguenze da incidente**
Colpo di frusta, sindrome di Sudeck
- **Trattamento preventivo**
- **Trattamento per sportivi**
- **Disturbi articolari della mandibola**
- **Disturbi ginecologici**
- **Cefalee, emicranie, insonnia**
- **Allergie**

Controindicazioni

È sconsigliato ricorrere a questo metodo terapeutico in caso di gravi depressioni o di psicosi; leggere depressioni, al contrario, non costituiscono delle controindicazioni.

Il trattamento a persone affette da tumori è controindicato in quanto si rischia di aggravare le conseguenze della malattia. Tale limitazione cessa naturalmente d'esistere al momento di un'eventuale guarigione.

Diagnosi del massaggio dei punti d'agopuntura / terapia statico-energetica

- 1 In presenza di dolori e quando i movimenti sono limitati, il paziente stesso si accorge se il trattamento scelto è adatto. Il terapeuta può subito valutare l'effetto

La Terapia Alonso Crooks
Agno
Massaggiatore medico CRS
Tel. 091 604 51 44



Spray per la prevenzione e il trattamento delle infestazioni da pidocchi

Novità

Laus/Poux protect®

Spray per la prevenzione e il trattamento delle infestazioni da pidocchi



Laus/Poux protect®
Dispositivo medico
per prevenire
l'infestazione
da pidocchi.



In caso di rischio di infestazione o in presenza accertata di pidocchi...
Laus/Poux protect®, la vostra arma segreta!

Produttore: PK Peters Krizman AG
Gessnerallee 38, CH-8001 Zürich
Distributore: HYGIS SA
31, Rue du Cardinal-Journet - CH-1217 Meyrin



«Un indiano non conosce dolori!»



In caso di dolori
muscolari o articolari

- antidolorifica
- antiinfiammatoria
- decongestionante

Kytta pomata
con estratto
di consolida

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

delle misure prese e all'occorrenza adeguare il modo di procedere.

- 2 Il terapeuta dispone di una tecnica che consiste nello sfiorare la pelle con le dita in modo tale da sentire se una mancanza o un eccesso di energia è all'origine del disturbo. Questo permetterà di affinare il trattamento.
- 3 Inoltre si effettua il **controllo riflesso-ogico dell'orecchio secondo il metodo Radloff**. I padiglioni auricolari forniscono preziose informazioni per la diagnosi ed il controllo.

La scelta della terapia dipenderà dalle informazioni sulla situazione energetica e dalle disfunzioni a livello della colonna vertebrale e delle articolazioni ricavate con i metodi sopra descritti. Questi ultimi permettono inoltre un controllo immediato dell'effetto del trattamento. Alcuni blocchi articolari che non si manifestano ancora con dolori possono essere localizzati e trattati preventivamente.

Questi particolari metodi di controllo permettono di raggiungere un'efficacia ed una sicurezza terapeutica finora sconosciuta.

Terapia statico-energetica

Il massaggio dei punti d'agopuntura permette solo un posizionamento ristretto delle vertebre e delle articolazioni.

La terapia statico-energetica è una tecnica speciale che è stata sviluppata in modo da agire efficacemente su queste strutture. Permette un efficace trattamento della colonna vertebrale e delle articolazioni, senza per questo far uso della forza.

Lo spostamento del bacino

Spesso si nota una differenza più o meno marcata della lunghezza delle gambe. E' però sbagliato dedurre immediatamente che una gamba sia più corta dell'altra. Questa asimmetria è spesso dovuta ad una mancanza di mobilità a livello delle articolazioni del bacino. Molte persone che lamentano diversi disturbi

soffrono di questa disfunzione che, se perdura, può portare ad una degenerazione a livello vertebrale o discale.

Nella pratica

Il vostro terapeuta farà uso di tutte le sue conoscenze professionali onde migliorare il benessere del paziente. Una serie di trattamenti dipenderà dalla valutazione fatta dopo le prime due sedute. Anche i piccoli risultati saranno un'indicazione positiva in questo senso. Da ricordare però che l'assenza di dolori non sempre è sinonimo di guarigione. Collaborando con il terapeuta si potrà contribuire al successo del trattamento.

Il trattamento è rimborsabile dalle casse malati nell'ambito dell'assicurazione complementare. Si consiglia di informarsi prima dell'inizio della terapia di medicina complementare se l'assicurazione garantisce la copertura dei costi.

Alonso Crooks

I terapisti in massaggio dei punti d'agopuntura / terapia statico-energetica seguono una formazione specifica. L'associazione VeT e l'istituto Radloff dispongono di una lista completa di terapisti sui siti www.vet-int.ch e www.radloff.ch.



Estetica e massaggi

DHARMA
Estetica naturale
6883 Novazzano
Michela Manea

Secondo la medicina olistica il dolore, in qualsiasi forma si manifesti, è il segnale di un conflitto tra mente e corpo.

La conoscenza della malattia come un blocco energetico che impedisce il libero fluire dell'energia vitale è condivisa da un numero crescente di persone che si rivolgono sempre più numerose alle terapie non convenzionali eseguite anche nei centri estetici.

Massaggi energetici, Ayurveda e Hot Stone si stanno rapidamente diffondendo grazie alla loro semplicità ed efficacia.

È ormai universalmente accertato che la malattia non va considerata un avvenimento accidentale o casuale da debellare, ma un messaggio ben preciso con cui la nostra anima chiede di essere ascoltata e compresa. Il primo passo per guarire è in definitiva conoscere a fondo noi stessi e capire di che cosa abbiamo veramente bisogno.

Il massaggio ayurvedico

Il massaggio Ayurvedico è una parte della più ampia scienza della vita indiana, l'Ayurveda che affonda le sue radici negli antichi testi sacri i Veda.

Ayurveda significa "scienza della vita" la medicina Ayurveda nata in India circa tremila anni fa, si basa su una concezione "olistica" dell'uomo che considera il corpo inscindibile dalla mente.

Buone abitudini di vita, un'alimentazione sana e il massaggio sono ritenute fondamentali per la prevenzione delle malattie.

Lo scopo del massaggio è quello di ripristinare l'equilibrio dell'organismo e di mantenere la salute fisica e mentale.

Il massaggio Ayurvedico può essere eseguito sia a terra su un comodo materassino o sul lettino da massaggio.

Per agevolare le manovre viene utilizzato prevalentemente olio da massaggio caldo a base di cocco, sesamo o girasole.

La durata varia dai 60' agli 80' e si effettua su tutto il corpo.

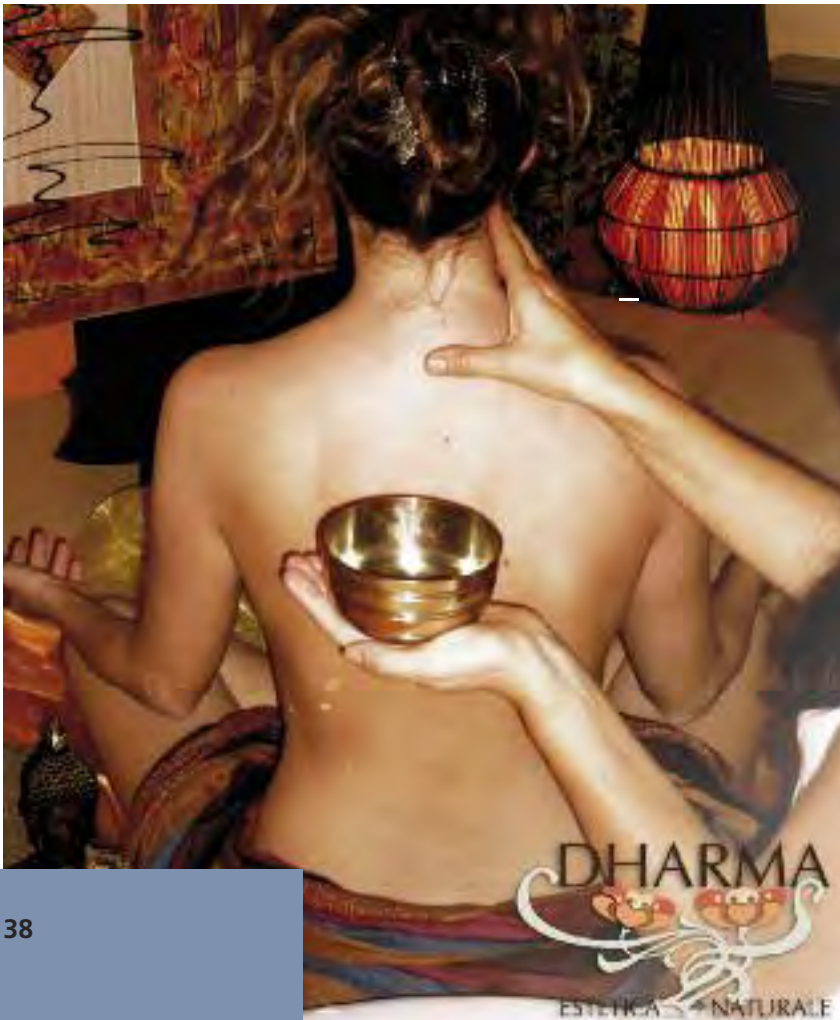
È considerato un ottimo strumento per combattere lo stress, attiva la circolazione sanguigna e linfatica, dona un'azione benefica sulla colonna vertebrale con conseguenze positive sullo stato psicologico della persona, riequilibra i livelli ormonali ed elimina le tossine.

L'ambiente sarà silenzioso e gradevole con sottofondo di musiche orientali.

Concreta azione sul sistema nervoso, è in grado di calmare o stimolare i nervi attraverso l'uso di tecniche diverse, è ottimo quindi per disturbi legati a tensione, ansia, nervosismo, ha un'azione positiva su insonnia, emicrania e stanchezza.

Il massaggio Ayurvedico è controindicato quando un dolore o un'infiammazione è in fase acuta o in caso di strappi o distorsioni. Importante in ogni caso, la regola fondamentale da tenere presente è questa:

Se si soffre di disturbi particolari e non si è sicuri del beneficio del massaggio, chiedere il parere al proprio medico o a un massaggiatore professionista.



Il massaggio Hot-Stone

L'antica arte del massaggio con pietre laviche mira al raggiungimento di un equilibrio fisico e spirituale.

Le forze "metaestetiche" delle pietre basaltiche e sedimentarie sono conosciute come generatrici d'energia.

Energizzano i punti del corpo "deboli" ed eliminano tensione dai punti dove l'energia è in eccesso.

Questo processo apporta un effetto armonizzante e purificante che consente il raggiungimento di uno stato di quiete, relax e profondo equilibrio.

È inoltre indicato per migliorare la circolazione. Ma la terapia, soprattutto se abbinata ad aromaterapia, uso di olio e massaggi, può anche procurare benefici più specifici.

L'applicazione di pietre calde sul corpo dovrà essere fatta con attenzione.

Innanzitutto si dovranno scaldare le pietre immergendole in acqua calda a una temperatura di 34 – 40 gradi.

Il massaggio Hot – Stone aiuta a sciogliere la rigidità muscolare, a migliorare la mobilità delle articolazioni e ad alleviare la tensione della colonna vertebrale, principale causa dei dolori e invalidanti mal di schiena.

Decongestiona i depositi linfatici, migliora la ritenzione dei liquidi e influisce positivamente sulla circolazione arteriosa, oltre a migliorare il ritorno venoso.

Aiuta a disintossicare l'organismo, sbloccando inoltre gli scambi metabolici.

Ha inoltre anche effetti estetici, poiché leviga e rilassa la pelle.

"Auguro al vostro corpo e al vostro spirito un piacevole relax".

Michele Manea



DHARMA
ESTETICA NATURALE

Mal di schiena Terribile ma innocuo?



Giornata della salute

Relazioni specialistiche
Esposizione
Consulenza

Lugano
Palazzo dei Congressi

Venerdì, 16 settembre 2011
Ore 15.00 – 20.00



**Lega svizzera
contro il reumatismo**
Il movimento è salute

Settimana d'azione contro il reumatismo dal 12. al 16. 9. 2011

Sonno e massaggi danno una marcia in più nello sport

Uno studio della Stanford documenta, per la prima volta, come l'estensione del sonno influisca sulle prestazioni degli atleti di basket in competizione.

Un sonno prolungato può migliorare le prestazioni atletiche, il tempo di reazione, il vigore e l'umore dei giocatori di basket. Lo studio della Stanford University, pubblicato sulla rivista scientifica SLEEP, è il primo a documentare che l'incremento di sonno e il potenziamento delle prestazioni atletiche siano collegate.

I ricercatori hanno così coinvolto 11 giocatori di basket che sono stati invitati a dormire dieci ore a notte per 5-7 settimane e ne hanno poi valutato le prestazioni atletiche.

Il miglioramento è stato netto su tutti i fronti, ad esempio c'è stato un miglioramento di velocità ai 282 metri sprint da 16,2 secondi a 15,5 secondi dopo l'estensione del sonno e una precisione sui tiri liberi aumentata del 9%. I soggetti hanno anche mostrato un miglioramento complessivo di benessere fisico e mentale durante le attività sportive.

"Gli atleti si allenano e giocano le partite con livelli di sonnolenza moderati o alti senza sapere che questo potrebbe influenzare negativamente le prestazioni. I giocatori potrebbero ottimizzare i risultati degli allenamenti e delle gare massimizzando i benefici del sonno", ha sottolineato la dottoressa Cheri Mah, che ha coordinato lo studio.

Secondo Mah, il sonno notturno di un atleta deve essere considerata parte integrante per raggiungere le massime prestazioni in tutti i tipi di sport.

Di seguito alcuni suggerimenti utili dati dalla ricercatrice per aiutare gli atleti a migliorare le loro prestazioni:

- **Priorità al sonno come una parte del regime di allenamento regolare.**
- **Estendere il sonno notturno per diverse settimane per ridurre il debito di sonno prima della competizione.**
- **Mantenere un basso indebitamento del sonno dormendo a sufficienza (da sette a nove ore per gli adulti,**

nove o più ore per adolescenti e giovani adulti).

- **Mantenere un regolare ritmo sonno-veglia andando a letto e svegliandosi alla stessa ora ogni giorno.**
- **Fare brevi sonnellini 20-30 minuti soprattutto se si avverte sonnolenza.**

Per favorire prestazioni sportive

Oltre il sonno anche una costanza di sessioni di massaggio pre e post-gara favoriscono la prestazione sportiva. È importante un buon riscaldamento muscolare prima di una prestazione sportiva ma lo è ancora di più un buon massaggio dopo lo sforzo per favorire il recupero muscolare allontanando tossine e cataboliti accumulati, e quindi dare alle fibre muscolari sangue fresco evitando così gli affaticamenti muscolari e i problemi successivi come contratture e strappi.

Il massaggio sportivo è un tipo particolare di massaggio eseguito su specifiche regioni corporee al fine di migliorare la prestazione atletica.

Lo scopo del massaggio sportivo è quello di aumentare la capacità di prestazione e, pertanto, riveste un ruolo importante nel sistema di preparazione degli atleti.

Tuttavia deve essere considerato come un mezzo complementare alle altre più importanti misure attive di allenamento; infatti pur rappresentando un ottimo mezzo per superare la fatica e recuperare la capacità lavorativa, il massaggio prima della gara o dell'allenamento ha ceduto il posto a pratiche di riscaldamento e allungamento muscolare con una stimolazione attiva della funzione circolatoria che è molto più efficace.

Tiziano Bertolotti

Tiziano Bertolotti
Massaggiatore medico CRS
Via Camoghé 57
6593 Cadenazzo
091 858 20 30
079 247 20 15

Fonti:
http://www.eurekalert.org/pub_releases/2011-07/aaos-esi063011.php
<http://www.journalsleep.org/ViewAbstract.aspx?pid=28194>



spazio promo

Le nostre promozioni



Presso le Farmacie SPAZIOSAUTE
Voltaren
Liquid Caps
20%
di sconto
valido fino al 30.11.2011

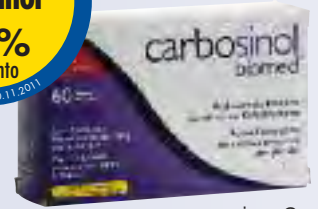
a pagina 2



Presso le Farmacie SPAZIOSAUTE
Berocca
45 effervescenti e
100 compresse
20%
di sconto
valido fino al 30.11.2011

a pagina 6

Presso le Farmacie SPAZIOSAUTE
**Carbosinol
Liposinol**
20%
di sconto
valido fino al 30.11.2011



a pagina 8



Presso le Farmacie SPAZIOSAUTE
Revalid N
Duo-Pack
CHF 49.90
20%
di sconto
valido fino al 30.11.2011

a pagina 12



Presso le Farmacie SPAZIOSAUTE
Priorin N
270 compresse
20%
di sconto
valido fino al 30.11.2011

a pagina 14



Presso le Farmacie SPAZIOSAUTE
Guam
Fangocrema notte e
Brit24 ore
20%
di sconto
valido fino al 30.11.2011

a pagina 18



Presso le Farmacie SPAZIOSAUTE
Pantogar
300 capsule
20%
di sconto
valido fino al 30.11.2011

a pagina 20



Presso le Farmacie SPAZIOSAUTE
Halibut
20%
di sconto
valido fino al 30.11.2011

a pagina 20



Presso le Farmacie SPAZIOSAUTE
Sidroga
sommeil forte
20%
di sconto
valido fino al 30.11.2011

a pagina 32



Presso le Farmacie SPAZIOSAUTE
**Laus/Poux
Protect**
20%
di sconto
valido fino al 30.11.2011

a pagina 36





Olflex[®] plus

Spensieratamente agili!

- ▶ per mantenere la mobilità articolare
- ▶ contenenti glucosamina e solfato di condroitina



www.olflexplus.ch

Olflex[®] plus è un integratore alimentare.
In vendita in farmacia o drogheria.
Mepha Pharma SA

Quelli con l'arcobaleno

mepha



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



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

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

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



Muove la gente.