



farmacie

SPAZIO **SALUTE**

attualità e benessere

La rivista delle 24 farmacie SpazioSalute al vostro servizio



Marzo 2012

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



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

**Cerotto
Flector EP**

**20%
di sconto**

valido fino al 31.5.2012



- 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.

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore,
Il cuore non è mai stato considerato soltanto un organo da parte dell'uomo, ma è sempre stato caricato di "poteri" che andavano ben al di là della sua funzione. La causa di questa istintiva attribuzione al cuore di molteplici significati risiede probabilmente sia nel movimento autonomo di cui è dotato, che nel suo coinvolgimento diretto nelle modifiche fisiologiche connesse al manifestarsi delle emozioni.

Sebbene la medicina del ventesimo secolo abbia descritto nei dettagli la fisiologia dell'apparato cardiovascolare, nella coscienza comune dell'uomo contemporaneo il cuore continua a rivestire una funzione che va al di là di quella di semplice "pompa del sangue". Ne è una prova chiara il gran numero di espressioni comunemente impiegate, come ad esempio "colpire al cuore", "avere a cuore", "essere nel cuore", le quali fanno riferimento al cuore come al luogo più intimo e misterioso dell'uomo dove sentimenti ed emozioni trovano la loro sede di formazione e di sviluppo.

Con l'auspicio che ognuno di noi sia capace di tanto in tanto di fermarsi, guardarsi attorno e aprire il proprio cuore, vi auguriamo una buona lettura.

Farmacisti SpazioSalute

www.spaziosalute.ch

Marzo 2012

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 copertina: Roberto Barra, Locarno

Pubblicità: Spazio Salute c.p. 762, 6616 Losone

Coordinamento: Poncioni SA, 6616 Losone

Cuore, batticuore e ... 5
spazio salute



Filosofia del cuore 9
spazio salute



Apparato circolatorio 14
spazio anatomia



Dio e il piccolo bruco 17
spazio salute



Consigli d'acquisto 21
spazio convenienza



Arresto cardiaco 23
spazio salute



Farmacie SPAZIO SALUTE 26
spazio farmacie



10 anni SpazioSalute 29
spazio agenda



TicinoCuore 32
spazio associazioni



Gambe belle e sane 37
spazio salute



Massaggio Rolfing 39
spazio salute



Il biancospino 43
spazio verde



Sport - Test Conconi 47
spazio sport



Le nostre promozioni 50
spazio promo



Somatoline
Cosmetic™

Snellente Intensivo notte.

Snellisce fino a 2 cm in 2 settimane*
mentre dormi.

Innovazione.



Somatoline Cosmetic. Funziona.

* Lo snellimento consiste in un azione cosmetica di rimodellamento durante l'uso che non comporta perdita di peso.

Cuore, batticuore e ... poetica dell'extrasistole

La fisiologia del cuore

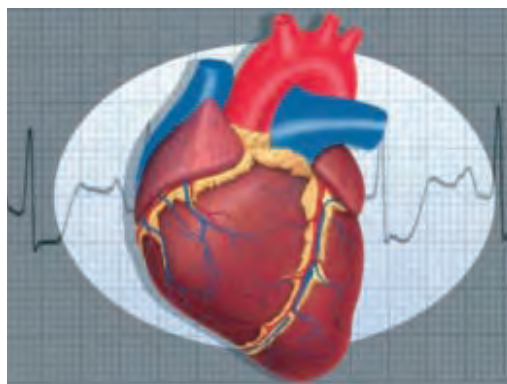
Il nostro cuore di persone adulte, a riposo, batte circa 70 volte al minuto con una variabilità fisiologica fra i 60 e 100. Tale frequenza è data da vari fattori genetici o acquisiti come ad esempio il grado di allenamento fisico o lo stato emotivo. È anche in relazione al peso corporeo; ognuno di noi ne ha fatto l'esperienza cullando un neonato o alzando un cagnolino. Non siamo però abituati a percepire il battito del nostro cuore, tranne in alcune situazioni per esempio sotto sforzo oppure quando siamo in preda a forti emozioni (pensiamo alla nostra adolescenza!).

Batticuore

Il batticuore (o palpitazione o cardiopalmo) è la percezione perlopiù fastidiosa e spiacevole, a volte angosciante, del proprio battito cardiaco. È uno dei sintomi più comuni che portano il paziente dal medico curante e dal cardiologo; questo disturbo può essere espressione di severe anomalie cardiache, altre volte si tratta solo di un disturbo di tipo funzionale, fastidioso ma non pericoloso. Il cuore, organo robusto e generoso che ci accompagna per tutti i giorni della nostra vita, ha molte connessioni con il resto del corpo tramite impulsi nervosi, chimici (ormonali: ormoni dello stress o tiroidei) e metabolici (elettroliti, glicemia, farmaci, l'alcool). Pertanto a volte reagisce, pur in assenza di patologia, a questi stimoli battendo più velocemente (tachicardia) o lentamente (bradicardia), oppure in modo irregolare e caotico (fibrillazione atriale) o "perdendo" dei colpi (extrasistole). La percezione soggettiva del batticuore è inoltre influenzata anche dalla sensibilità individuale: le donne soprattutto giovani e magre lo avvertono più intensamente. Fortunatamente l'intensità del disturbo non è sempre in relazione alla gravità clinica.

Cosa fare (diagnosi e trattamento)

Il rischio per il paziente con palpitazione non è dovuto al disturbo in sé che comunque può anche impedire una regolare vita quotidiana, ma piuttosto alla possibile presenza di una car-



diopatia organica. Una distinzione fra cause cardiache e non cardiache rappresenta la discriminazione più importante in questa problematica. La prima cosa da fare è parlarne tranquillamente con il medico curante, che ci conosce come pazienti ed è abituato anche a percepire i nostri stati emotivi. È necessario raccogliere informazioni sul tipo di palpitazione: è solo veloce o perde dei battiti, o è del tutto aritmico; la modalità di insorgenza, e di cessazione, la durata, la relazione allo sforzo, la frequenza degli episodi e del battito, i sintomi di accompagnamento (dolore toracico, mancanza di respiro, perdita di conoscenza). Importante anche un'accurata anamnesi farmacologica (uso di psicofarmaci), sostanze voluttuarie (fumo, preparati con caffeina o teina, uso di alcool e droghe), così pure un'anamnesi familiare. Dopo questo colloquio il medico visita il paziente alla ricerca di anomalie cardiache come ad esempio dei soffi oppure dei segni clinici per un'insufficienza cardiaca. Il primo bilancio si completa con un elettrocardiogramma (ECG) che è la registrazione dell'attività elettrica del cuore; può essere del tutto normale al di fuori dell'episodio di cardiopalmo, oppure presentare delle anomalie e perciò già essere diagnostico. Dopo un primo approccio come descritto, si può arrivare fino al 40% delle diagnosi e se non si sospetta una patologia cardiaca non è necessario procedere con ulteriori indagini. Altrimenti il paziente va sottoposto ad una valutazione cardiologica approfondita. Il cardiologo cercherà di risolvere il

Dr med. P. Melchiorre-Mayer
Dr med. G. Moschovitis
Servizio di Cardiologia
Ospedale Regionale di Lugano,
sede Civico
6903 Lugano

OMEGA-life®: 1x al giorno per la vita.

DG
DOETSCH GREYER AG · BASEL



Per il fabbisogno
quotidiano.

NOVITÀ:
per la vista.

NOVITÀ:
per i più piccoli.



Acidi grassi omega 3 altamente concentrati dal mare.

OMEGA-life® contiene gli acidi grassi omega 3 essenziali EPA e DHA che influenzano la regolazione dei lipidi nel sangue. Come novità sono disponibili anche **OMEGA-life® Eye**, arricchito con vitamine e carotenoidi, e **OMEGA-life® Junior** in capsule masticabili al gusto di arancia. Una capsula copre il fabbisogno giornaliero. In vendita nelle farmacie e nelle drogherie.

Partecipate ora al concors. www.omega-life.ch >



problema: utilizzerà strumenti come registrazioni elettrocardiografiche prolungate a riposo e sotto sforzo, e lo studio morfologico del cuore con l'ecocardiogramma. Fondamentale resta la registrazione ECG durante i sintomi. Una volta posta la diagnosi la terapia sarà soprattutto mirata alla possibile risoluzione della cardiopatia strutturale eventuale o al trattamento farmacologico e non dell'aritmia identificata.

Una particolare forma di aritmia: l'extrasistolia

Molto spesso la sensazione di cardiopalmo è dovuta alla perdita di un battito cardiaco, cioè a quello che noi medici chiamiamo extrasistole (**figura 1**). Si tratta di un battito cardiaco prematuro, cioè che avviene prima dell'atteso; la fase successiva è data da una pausa compensatoria e dal punto di vista meccanico comporta un migliore riempimento del ventricolo sinistro dovuta ad una diastole più prolungata e quindi ad una contrazione più vigorosa. Questa contrazione è quella che viene percepita soggettivamente ed è bizzarra anche come il paziente descrive con i propri strumenti linguistici e alla propria percezione: "tuffo al cuore", "tonfo", "sfarfallamento", di "leggero dolore", ad un'onda che urta uno scoglio... Anche il cuore perfettamente normale ha un certo numero di extrasistoli e quindi dopo aver discusso con il medico curante ed eventualmente con il cardiologo occorre anche saper convivere con questa sensazione.

Cosa fare?

Come già detto, meglio rivolgersi al proprio medico curante che è in grado di valutare se occorrono ulteriori accertamenti oppure se quelli da lui eseguiti siano sufficienti per tranquillizzare il paziente. A volte le extrasistoli sono solo degli "effetti collaterali" del nostro stile di vita stressante e di abusi alimentari. Per esempio: possono essere più frequenti per un uso eccessivo di sostanze stimolanti; in situazioni di disidratazione, di privazione del sonno, di squilibrio elettrolitico (come dopo allenamenti intensi in cui si suda molto). Pertanto la prima terapia che pos-

siamo già da soli intraprendere dopo aver "ascoltato" il nostro corpo è quella di allontanare le situazioni predisponenti ed avere una buona igiene di vita: astensione da eccessi alimentari ed alcolici, fumo, droghe, adeguato tempo per il riposo, individuare hobbies rilassanti; importante è anche intraprendere un'adeguata attività fisica (anche una passeggiata di circa 30 minuti al giorno, oppure mettersi d'accordo con un amico per una comune nuotata in piscina). Può anche essere utile un'integrazione alimentare di sostanze contenenti elettroliti come il potassio o il magnesio (una banana o 3 noci al giorno), oppure preparati che li contengano dopo averlo concordato con il medico. Altro consiglio utile, nei periodi in cui sono particolarmente frequenti e fastidiose, è quello di farsi consigliare dei preparati che contengono biancospino (tisane o altro). La spiacevole sensazione di cuore aritmico anche in situazioni benigne si presenta maggiormente in situazioni di riposo, di calma come ad esempio non appena ci si corica o appena ci si siede sul divano per godersi la TV dopo una giornata stressante. Il consiglio è quello di alzarsi e muoversi, camminare un momento in quanto spesso le extrasistoli sono in relazione a frequenze cardiache più basse.

Conclusioni: la poetica dell'extrasistole

Molto spesso le extrasistoli sono delle piccole increspature della nostra percezione di benessere, a volte effetti collaterali del nostro stile di vita; ci richiamano a porre in atto delle contromisure facendoci riflettere sulle nostre abitudini. La sensazione di queste "inattese intermittenze del cuore" ha attirato l'attenzione di artisti e poeti. Vengono ritenute, giustamente, espressioni anche di particolari momenti emotivi che accompagnano la nostra storia personale e considerate alla stregua di momenti poetici in cui l'estro creativo si rivela. Forse pensare a questo ci aiuta a sdrammatizzare e meglio convivere con questo lieve disturbo.

*Dr. Med. Patrizia Melchiorre-Mayer,
Dr. Med. Giorgio Moschovitis*



Figura 1
Raffigura un tracciato elettrocardiografico (ECG) con un'extrasistole con origine nel ventricolo (extrasistole ventricolare), in questo caso ripetitiva (bigemino).

Caduta dei capelli? Priorin® N

Il segreto per
capelli forti.

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
Priorin N
270 compresse
20%
di sconto
valido fino al 31.5.2012



www.priorin.ch
Leggere il foglietto illustrativo.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Priorin® LF

Per prevenire
la caduta
dei capelli.

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
Priorin LF
20%
di sconto
valido fino al 31.5.2012



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

www.priorinlf.ch

Per capelli più forti, più a lungo.

Filosofia del cuore: dall'antichità ai giorni nostri

Per millenni l'affascinante enigma dell'incessante pulsare del cuore è stato fonte inesauribile di stupore, meraviglia e venerazione. L'uomo si è spesso chiesto quale fosse la forza misteriosa che mantiene il cuore in continuo movimento e fa sì che il suo battere non si arresti mai per tutta la durata dell'esistenza di un individuo. Fu subito chiaro che doveva sicuramente trattarsi di una forza legata alla dinamica della conservazione della vita, perché questa dura finché il cuore batte, mentre l'arresto cardiaco determina subito la fine di tutti gli altri movimenti dell'organismo e la morte fisica dell'individuo. Non a caso, fin dalle epoche più antiche, la questione più affascinante della biologia aveva trovato nell'incessante pulsare del cuore il suo centro focale di riferimento.

In quanto sede ed espressione di un'energia conservatrice nel corso della storia la parola cuore subì via via tanti slittamenti semantici quanti furono i circoli astrali, i modelli fisici e le celestiali entità a cui venne comparato, correlato e assimilato. Intorno ad esso ruotarono concezioni antropologiche e psicologiche, credenze religiose, precetti etici, dottrine mediche e teorie dinamico-cosmologiche. La questione se il cuore sia il centro o il principio primo ed egemone dell'organismo e se ad esso spetti la signoria suprema nell'organismo stesso, si è sempre intrecciata con la riflessione psicologica ed antropologica.

In quanto sinonimo di vita e di virtù rigeneratrice, il cuore è stato uno dei soggetti principali dell'iconografia rituale e religiosa presso le popolazioni di tutte le epoche. Con tutta probabilità la prima raffigurazione del cuore di cui siamo a conoscenza risale ad un periodo compreso tra i quindicimila e i diecimila anni fa, si tratta del graffito di El Pidal, nelle Asturie (Spagna), che rappresenta il cuore di un elefante o mammut.

Per quanto frequentemente raffigurato a partire dai graffiti rupestri delle epoche arcaiche, il cuore non è stato sempre considerato l'organo principale e la fonte primaria della vita. Sangue,

fegato e cervello gli hanno spesso conteso con successo il primato, nel senso che a queste parti dell'organismo gli uomini hanno attribuito talvolta un valore superiore.

È però nella medicina egizia che si trova quello che può essere considerato il primo trattato di cardiologia di cui si abbia notizia storica, databile all'incirca intorno al 1500- 1400 a .C., nel papiro di Ebers, dal nome dello studioso tedesco che lo rinvenne alla fine dell'Ottocento, si legge: «L'inizio del segreto del medico: conoscenza dei movimenti del cuore e conoscenza del cuore: in ogni membro vi sono vasi che partono da esso. Così quando un medico, un chirurgo o un esorcista mette la mano o le sue dita sulla testa, sul dietro della testa, sulle mani, sul posto dello stomaco, sulle braccia o sui piedi egli esamina il cuore, perché tutte le membra posseggono i suoi vasi: così esso [il cuore] parla attraverso i vasi di ogni membro».

Non va affatto sottovalutata l'importanza di questo documento per la storia delle concezioni cardiovascolari, perché, anche se la descrizione dei vasi è tutt'altro che esatta, l'individuazione del cuore come centro del sistema cardiovascolare e la stretta correlazione tra cuore e pulsazione dei vasi costituiscono delle significative scoperte, dei notevoli passi in avanti. Secondo i medici-sacerdoti egiziani nei vasi non scorre solo il sangue, bensì anche l'aria, lo spirito vitale e tutti gli altri liquidi orga-

Farmacisti SpazioSalute

Papiro di Ebers
1500- 1400 a .C.



NOVITÀ!



60 capsule

Non è di origine animale
e non è allergizzante

**NUOVO
CONCETTO DIMAGRANTE
IN DISPOSITIVO MEDICO**

Arkopharma

Distributore : ARKO DIFFUSION S.A 5d route des Jeunes - 1211 Genève 26 Tel. 022/300.13.81 Fax: 022/300.13.96 www.arkopharma.ch

Lipo-kaptur

CHITOSAN VEGETALE

Cattura
i grassi
dell'alimentazione

Favorisce la perdita
di peso

Riduce l'assorbimento
del colesterolo



**Supradyn[®]
energy**

Presso le Farmacie SPAZIO SALUTE

**Supradyn
Energy
20%
di sconto**

valido fino al 31.5.2012



**Supradyn[®]
energy
negli stati di sovraffaticamento**

Preparato multivitaminico ad alto dosaggio per periodi
di accresciuto fabbisogno di vitamine e sostanze minerali.

Leggere il foglietto illustrativo.

www.supradynenergy.ch



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

nici: pertanto, a causa dell'identica origine di tutti i vasi, dal cuore provenivano anche lacrime, sperma e urina.

Come emerge da questa sommaria descrizione del sistema vascolare i sacerdoti dell'antico Egitto, che svolgevano anche una funzione di medico e di esorcista, erano interessati più al cuore che al decorso del sangue e degli altri liquidi nell'organismo. Sebbene la medicina egizia fosse fondamentalmente pneumatica (a fondamento della vita era posta la respirazione), il cuore era ritenuto la parte più importante e più nobile dell'organismo: «il cuore dell'uomo - reca scritto un involucro di mummia - è il suo proprio Dio». In effetti, nella cultura religiosa degli antichi egizi si consolida una specie di cardiatria che avrà vaste risonanze nelle tradizioni mediche di tutti i popoli del bacino mediterraneo e che assurgerà al ruolo di archetipo ancestrale per l'impostazione delle dottrine fisiologiche e antropologiche di tutta l'antichità. I medici-sacerdoti egizi ritenevano che il cuore, il cui peso, a loro avviso, aumentava fino ai cinquant'anni per poi diminuire progressivamente, fosse la sede dell'intelligenza ancor prima che delle emozioni e delle sensazioni. «La vista degli occhi - recita sempre il papiro di Ebers - l'udito degli orecchi, la respirazione dell'aria attraverso il naso dipendono dal cuore; è lui che giudica e la lingua annuncia ciò che il cuore ha percepito». Persino il dio Path aveva concepito il progetto della creazione del mondo con il proprio cuore. Il centro del sistema vascolare, d'altra parte, era presso gli antichi egizi anche la sede dell'ab, cioè dell'anima destinata ad essere pesata dagli dèi sulla terrificante bilancia del giudizio finale. Proprio perché inseparabile dimora dell'ab, il cuore dei defunti era oggetto di una cura ossessiva: o veniva lasciato al suo posto nel corpo del defunto o veniva asportato e conservato nei canopi, i preziosi vasi mortuari con coperchio a forma di testa. La psicostasia, cioè la pesatura dell'anima dei defunti eseguita dal tribunale dell'altro mondo al fine di stabilire chi avesse meritato con la sua condotta terrena l'immor-

talità dei beati, non era altro che la pesatura del cuore del trapassato. Il cuore, infatti, era ritenuto l'incarnazione dell'intima e profonda coscienza del defunto e quindi il suo testimone più sincero e severo e il trapassato viene sottoposto al verdetto del supremo tribunale presieduto da Osiride, coadiuvata da ben quarantadue inflessibili giudici. Il suo cuore viene posto sul piatto di una bilancia che reca nell'altro piatto Maat, l'implacabile penna divina che ha il compito di scrivere il nome del defunto. Ai piedi della bilancia digrigna i denti la Divorante, un terrificante animale pronto a sbranare il defunto in caso di sentenza a lui sfavorevole.

La più tragica e nefasta correlazione tra cuore e sole di tutta la storia delle credenze cardiologiche si rinviene tra le popolazioni precolumbiane della Mesoamerica e in modo particolare tra gli Aztechi e i Maya. Per almeno due millenni, dal V secolo a.C. fino alla scoperta e conquista dell'America agli inizi dell'epoca moderna, questi popoli compirono sistematicamente innumerevoli sacrifici umani al solo scopo di offrire al dio sole i cuori palpitanti appena strappati dal petto squarciato delle vittime sacrificali. Con questa agghiacciante offerta essi celebravano in realtà un rito ritenuto indispensabile alla conservazione della vita in generale, cioè del bene comune più prezioso. Secondo il loro sistema di credenze, la vita era dono e frutto del calore e dei moti del sole e l'individuo pertanto esisteva solo in virtù della sua appartenenza all'impero del sole. Per sanzionare questa radicale appartenenza, ogni levatrice, appena afferrato il neonato dal grembo materno, gli urlava negli orecchi che il suo dovere primario era quello «di dissetare e nutrire il sole» allo scopo di mantenerlo in forze lungo il suo faticoso cammino attraverso il cielo.

La costante richiesta di vittime umane per nutrire il fuoco solare si soddisfaceva muovendo guerra ogni anno alle tribù vicine e riportandone schiere di prigionieri che dovevano essere sacrificati sopra gli altari. Tutta questa eca-



Leonardo da Vinci
1452- 1519

MANGIARE QUELLO CHE VI **PIACE**



TAGLIARE IL GRASSO CHE **ODIATE**



10 ANNI

il mio Formoline



www.formoline.ch

f formoline L112 su Facebook
formoline Switzerland

t Seguiteci su Twitter
@formolineL112

Riduce l'assorbimento delle calorie dai grassi alimentari.

Interdelta SA, 1762 Givisiez, www.interdelta.ch



**NEUTRALIZZA
IL POLLINE,
CON PREVALIN™**

La nuova arma contro il raffreddore da fieno

Conosce questa sensazione, quando i sintomi del raffreddore da fieno sono pronti ad esplodere.

Lo spray al gel-micro **Prevalin™** è una soluzione innovativa e molto ben tollerata per diminuire i sintomi del raffreddore da fieno.

Prevalin™ neutralizza il polline prima dell'esplosione totale dei sintomi.

Prevalin™ esiste anche per i bambini. Disponibile nella Sua farmacia et drogheria.



Prevalin™ e Prevalin™ Kids sono dei dispositivi medici.
Interdelta SA | 1762 Givisiez | www.interdelta.ch

tombe di estrazioni di cuori pulsanti non servì né a rinvigorire le forze del sole, né tantomeno a migliorare le conoscenze anatomiche. Un vaso-statuetta (scoperto recentemente in Messico e risalente alla prima metà del primo millennio a.C.) raffigurante un individuo il cui intero corpo è costituito da un cuore, rappresenta, per quanto ne sappiamo, la migliore descrizione anatomica del muscolo cardiaco prodotta da quella civiltà. Veramente poco a confronto dell'alto prezzo pagato in vite umane per arrivare a questa raffigurazione sommariamente "realistica" del cuore.

La stessa ricorrenza nei testi biblici di espressioni come «parlare con il cuore, pesare il cuore», riecheggiano direttamente le credenze cardiologiche egizie. Al pari dei sacerdoti egizi, anche gli Israeliti ritengono che dal cuore «sgorga la vita» che esso si rafforza e si "ristora" col cibo e che è la sede del pensiero e della coscienza. Ovviamente nella Bibbia il termine cuore, data la sua densità semantica e l'alta frequenza delle sue ricorrenze, esibisce uno spettro di significati molto ampio: il cuore è sede di gioia e di dolore, di agitazione, di turbamento e sgomento, di timore e di rapimento, di adorazione di Dio, degli affetti, dei desideri, del rimpianto e della tristezza, del coraggio, della fiducia.

Né la medicina monastica, né quella islamica e neppure le raffinate descrizioni e osservazioni anatomiche del cuore ad opera di Andrea Vesalio (1514-1564) e di Leonardo da Vinci (1452-1519), si discostarono mai dall'idea di fondo secondo cui la ricerca delle cause dell'incessante moto del cuore era il problema fondamentale della cardiologia. Questa idea svolse la funzione di un vero e proprio ostacolo epistemologico che impedì per secoli la nascita di qualsiasi nozione di cardiopatia. La tradizione antica, medioevale e rinascimentale apparirà, infatti, sempre restia a ricercare in ambito strettamente cardiologico le cause della morte naturale.

I recenti sviluppi della cardiologia hanno completamente ribaltato l'idea secondo cui solo Dio poteva conoscere la fisiologia del cuore. Con questo ribaltamento, tutta la complessa rete di concezioni antropologiche, psicologiche, spirituali e mistiche, costruita anticamente intorno

al cuore dell'uomo, non conserva più il suo originario legame con il più nobile e solare degli organi umani. Ne è un chiaro esempio il mutamento di significato subito in epoca moderna dall'espressione verbale «credo». Secondo l'etimologia latina *credo* significa «cor do» cioè «offro o dono il mio cuore». Pertanto l'affermazione «credo in Dio» significava originariamente: offro il mio cuore, la mia vita, la mia anima, la mia adorazione a Dio, l'Essere che esiste per se stesso. Ora, invece, nel linguaggio comune, essa pare rimandare piuttosto al significato di accettazione di un'opinione incerta, forse solo di una speranza. Il ricordo del suo significato originario può, in proposito, offrire più di uno spunto di riflessione.



Andrea Vesalio
1514- 1564

Farmacisti *SpazioSalute*



L'apparato circolatorio

Farmacisti SpazioSalute

Il sistema cardiocircolatorio è costituito da un complesso sistema di vasi sanguigni entro i quali scorre il sangue: le arterie, che partono dal cuore e dividendosi in rami di diametro sempre più piccolo, giungono sino ai capillari dove avvengono gli scambi tra sangue e tessuti, e dalle vene che dai capillari arrivano al cuore, vero e proprio organo propulsore. Questo apparato rende possibile il trasporto in tutto il corpo delle sostanze di nutrimento e dell'ossigeno, per questo motivo esso è strettamente legato all'apparato respiratorio e ai suoi organi principali, i polmoni, grazie ai quali può rifornirsi di ossigeno ed eliminare le sostanze di rifiuto, principalmente rappresentate dall'anidride carbonica.

Il sangue e il cuore

Il sangue è composto da una parte liquida (plasma), dai globuli rossi, (che hanno il compito di trasportare l'ossigeno) dai globuli bianchi (che difendono l'organismo dai batteri e da altri elementi estranei pericolosi alla salute) e dalle piastrine (importanti per la coagulazione del sangue).

Il sangue è un efficiente mezzo di trasporto in grado di portare in tutto il corpo varie sostanze.

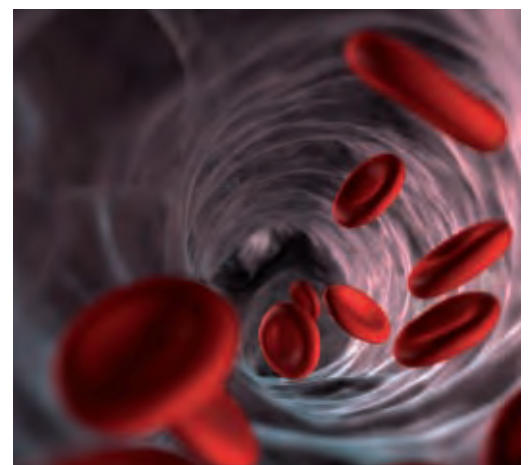
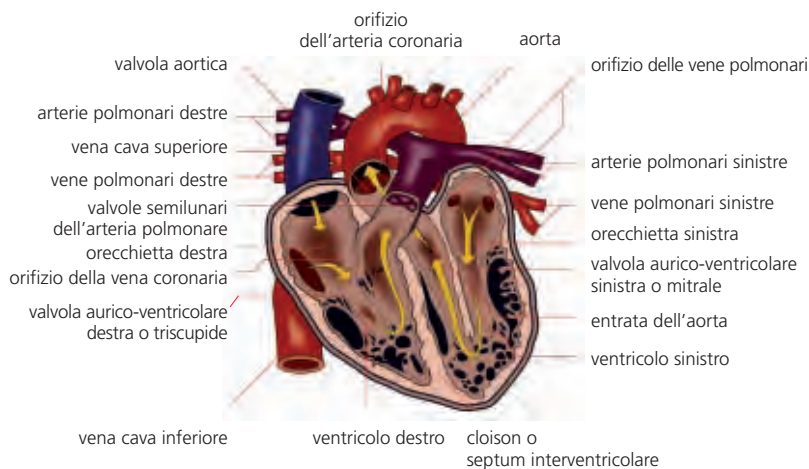
Le sue funzioni principali sono

- trasportare l'ossigeno dai polmoni alle cellule
- trasportare l'anidride carbonica ai polmoni perché la espellano
- trasportare le sostanze nutritive
- trasportare le sostanze di rifiuto (come l'urea), dai tessuti ai reni per farle espellere
- trasportare acqua e sali minerali ovunque siano necessari
- mantenere costante la temperatura del corpo
- trasportare gli ormoni che regolano varie funzioni dell'organismo
- difendere il corpo dai microbi, grazie all'azione dei globuli bianchi

In caso di ferite o escoriazioni del nostro corpo, la coagulazione del sangue è possibile grazie all'azione delle piastrine.

Centrifugando il sangue si possono separare il plasma, che rappresenta la componente liquida, dai globuli (rossi e bianchi) e dalle piastrine.

L'organismo ha bisogno di una pompa abbastanza potente per mantenere il sangue in circolazione in tutto il corpo, dalla punta dei piedi alle radici dei capelli. Questo compito è svolto dal cuore, un organo cavo che si trova al centro della gabbia toracica e che è composto da tessuto muscolare striato e involontario.



vaso sanguigno

Il cuore si divide in quattro cavità, due atri e due ventricoli. L'atrio di destra riceve il sangue venoso, proveniente dai tessuti, e lo immette nel ventricolo destro che lo pompa nei polmoni. L'atrio sinistro, invece, accoglie il sangue proveniente dai polmoni, lo immette nel ventricolo sinistro che lo pompa nelle arterie per raggiungere i tessuti.

Le valvole, tricuspide e mitralica, tra gli atri e i ventricoli, assicurano che il sangue scorra in un'unica direzione. Quando le cavità atriali e ventricolari ricevono il sangue, il muscolo cardiaco si rilassa per far spazio al liquido, questa fase è chiamata diastole. Successivamente, il cuore si contrae, determinando l'espulsione del sangue dai ventricoli verso i vasi sanguigni, nella fase chiamata sistole.

Il numero di battiti al minuto, che in genere a riposo corrisponde a circa 70-80, costituisce la frequenza cardiaca. La gittata cardiaca invece è la quantità di sangue che viene messa in circolo dal cuore in un minuto.

Nell'apparato circolatorio si distinguono una piccola circolazione: che inizia nel ventricolo destro e porta ai polmoni il sangue venoso ricco di anidride carbonica, attraverso l'arteria polmonare. Nei polmoni avviene lo scambio e il sangue arterioso ricco di ossigeno torna all'atrio sinistro del cuore, attraverso le vene polmonari.

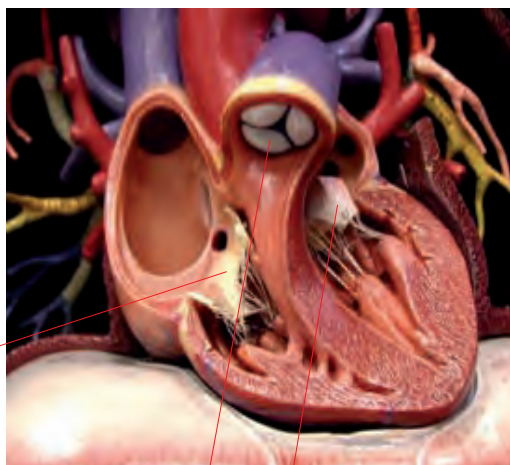
La grande circolazione, invece, inizia nel ventricolo sinistro dove il sangue arterioso, ossigenato, passa nell'arteria aorta e da qui raggiunge le varie parti del corpo fino ai capillari dove avvengono gli scambi gassosi e di sostanze tra sangue e tessuti. Poi, attraverso le vene cave superiore e inferiore, il sangue, ricco di anidride carbonica, torna nell'atrio destro del cuore.

Apparato circolatorio e attività motorie

Durante l'attività fisica i muscoli hanno bisogno di una quantità di sostanze energetiche maggiore rispetto a quella necessaria durante lo stato di riposo. Per rispondere a questo fabbisogno, l'apparato circolatorio aumenta la velocità del sangue, in modo che in un tempo minore possa arrivare una maggiore quantità di ossigeno e zuccheri per la contrazione muscolare. La quantità di sangue che la pompa cardiaca mette in circolo in un minuto (gittata cardiaca), può aumentare notevolmente grazie all'aumento del numero di battiti del cuore e alla maggiore quantità di sangue in esso contenuta. Le normali 70-80 pulsazioni al minuto possono salire fino a 200 in caso di sforzo particolarmente intenso. Il cuore inoltre, nelle persone allenate, può lentamente irrobustirsi provocando frequenze cardiache inferiori ai valori normali sia a riposo che sotto sforzo. Oltre che al naturale incremento della potenza aerobica le attività motorie favoriscono il miglioramento della irrorazione periferica, (capillarizzazione), e una più rapida riduzione della frequenza cardiaca e respiratoria dopo lo sforzo.



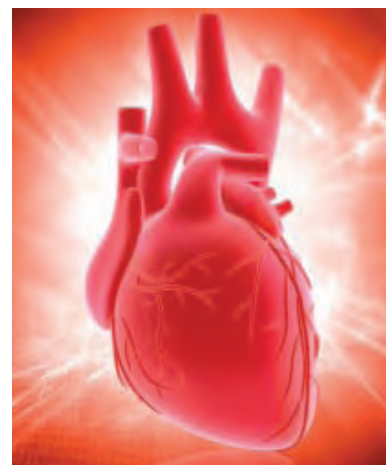
Sezione longitudinale del cuore



Valvola auricolo-ventricolare destra

Valvola semi-lunare dell'arteria polmonare

Valvola auricolo-ventricolare sinistra





Naso otturato? La soluzione si chiama Emser®

Stop ai pollini, allergeni e simili:

La sciacquatura della cavità nasale con la doccia nasale di Emser® e con il sale per irrigazione nasale di Emser® rimuove i pollini dal naso e riduce in maniera veloce e naturale i sintomi tipici della febbre del fieno.

**Il vostro vantaggio:
Cura e protezione
del naso.**



Disponibile in farmacia!



www.emser.ch

Doccia nasale Emser®. Per la pulizia semplice e a fondo del naso. **Sale per irrigazione nasale di Emser®.** Miscela di sali minerali con il 5% di sale Emser naturale. Per liberare il naso da agenti patogeni, polline e sporco e per inumidire la mucosa nasale. Leggere il foglietto illustrativo. SIEMENS & CO GmbH & Co. KG, Postfach 12 62, D-56119 Bad Ems



Bébé
LABORATOIRES
KLORANE

Non c'è nulla di più delicato della pelle di un bambino

Per proteggere la pelle fragile del vostro bambino, i Laboratoires Klorane hanno formulato una gamma di prodotti alla calendula, senza parabeni e senza coloranti*, testati sotto controllo pediatrico. Coltivata in condizioni di massimo rispetto, la calendula garantisce sicurezza, efficacia e delicatezza. Le texture «morbida come una carezza» ed il profumo delicato dei nostri prodotti fanno della toilette un intenso momento di scambio che stimola il bambino catturandone l'attenzione.

*Ad eccezione di Erythral Pomata

**Klorane Bébé alla calendula.
Una scelta assolutamente
naturale.**



In Farmacia e drogheria

Per maggiori informazioni, chiedete al farmacista o al droghiere di fiducia, o scrivete a Pierre Fabre Suisse (SA) - Hegenheimertweg 183 - 4123 Allschwil

Dio e il piccolo bruco

Una favola per pensare con il cuore

C'era una volta un piccolo bruco che, un po' annoiato, si addormentò. Nel sogno gli apparve Dio, con il suo caldo sorriso.

Dio gli disse: "Svegliati piccolo bruco, svegliati, cosa stai facendo qui tutto solo, chiuso nel tuo bozzolo di seta, svegliati! È giunta l'ora di cambiare, di diventare farfalla, di nascere ad una nuova vita. Svegliati, è Natale!"

Il piccolo bruco, per nulla intimorito da Dio disse: "Cosa vuoi che capisca io del Natale, sono solo un piccolo bruco, queste sono cose che non possono interessare ad uno come me. Dai, lasciami dormire, che ho tanto sonno".

A quel punto Dio gli disse: "È proprio qui che ti sbagli, il Natale non è una festa per persone o animali intelligenti, ma è l'opportunità che voglio offrire ad ogni essere vivente per rinascere a se stesso in una forma nuova e più bella!".

E il piccolo bruco: "Senti, se proprio lo vuoi sapere, non ho alcuna voglia di uscire di qui, perché io fuori nel mondo non ci voglio andare".

"Ah no?" rispose Dio.

"No! No! E poi ancora no!!!" disse il piccolo bruco.

E Dio: "Scusami piccolo bruco, non ti capisco. Io sono qui ad offrirti la vita, la trasformazione, la verità del cuore e della vita con tutti i suoi sentimenti, le sue passioni, le sue gioie e i suoi dolori. Ti sto offrendo di essere libero da questo bozzolo che ti oscura la vista e rende il tuo cuore tiepido. Senti, il battito del tuo cuore, si ode appena! Ti sto offrendo di sentire il tuo cuore come una forza viva, pulsante per odio o per amore, per gioia o sofferenza, il tuo cuore sarà vivo!"

E il piccolo bruco: "Ascolta, ti ringrazio tanto, ma in realtà, non ho alcuna voglia di cambiare".

"E perché?"

"Perché ho tanta, tanta paura" disse il piccolo bruco.

"Di che cosa hai paura piccola creatura? Dimmelo".

"Vedi, io un giorno sono venuto al mondo era un giorno di sole ed era bello. Ho sentito la gioia della vita nel mio piccolo e semplice cuore,

mi sono crogiolato al sole e ne ho sentito la carezza sul mio corpo. Ho pensato che fosse questa la vita e per un po' sono stato felice. Poi però mi sono detto che forse avrei dovuto vedere cosa ci fosse intorno a me e così sono uscito dalla mia tana, la mia calda e sicura cassetta. Ebbene, non l'avessi mai fatto!".

"E perché?" incalzò Dio.

"Perché? Proprio tu hai il coraggio di chiedermi il perché? Perché come sono uscito, ho visto tante cose, tanti esseri che si muovono frenetici, che non si interessano assolutamente delle piccole creature come me! Non pensano che a loro stessi, alla carriera, alla loro vita e benessere, correndo come impazziti senza guardare dove mettono i loro grandi piedi. Sai quanto ci mettono a schiacciare un piccolo e tenero bruco come me? Se proprio lo vuoi sapere, mio caro Dio, come sono uscito ho avuto tanta paura, paura di essere sopraffatto da uno di quei grandi piedi e allora sono scappato e sono fuggito lentamente, così come il corpo che mi hai dato mi può permettere e mi sono fatto ancora più piccolino per occupare meno spazio e tremante di paura mi sono cercato un posticino, all'ombra, più nascosto possibile, sperando di sfuggire a questo mondo che mi fa paura" disse il piccolo bruco.

"E poi, continua, cosa è successo?" continuò Dio.

"Cosa è successo? Mentre stavo lì, tutto impaurito di questo mondo distratto e crudele, mentre me ne stavo lì, tutto piccolo nel mio spazio, ho iniziato a sentirmi tanto solo e questa solitudine, questa incomprensione, mi ha fatto ancora più male, ancora più paura. Mentre il dolore e la paura mi bloccavano il cuore e mi smorzavano il respiro, ho iniziato a sentire tanto freddo".

"Hai avuto freddo perché eri nell'ombra" disse Dio.

"Ma dovevo starci, lo capisci? Altrimenti mi avrebbero visto, schiacciato o mangiato. Cos'altro potevo fare? Ho avuto tanto freddo e poi, piano piano, mi sono accorto che avrei potuto proteggermi con un filo di seta, un filo sottile,





Excipial Kids®

Calma e rigenera la pelle

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

NOVITÀ

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

- **SymCalmin®** – calma la pelle arrossata e pruriginosa
- **Dexpantenolo** – protegge, idrata e rigenera
- **Glicerina** – ha un intenso effetto idratante



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

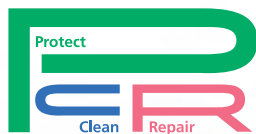


Innovation for skin and health

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

spirig

01/12



Prezzo speciale!
Protezione e cura
della pelle Duo
Protect/Repair
(fino a esaurimento
scorte)

Presso le Farmacie SPAZIO SALUTE
**Duo
Excipial
Protect/Repair
20%
di sconto**
valido fino al 31.5.2012



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



Il vendita nelle farmacie e drogherie.

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

Innovation for skin and health

spirig

0911

leggero, ma che progressivamente, lentamente, ho tessuto tutto intorno al mio corpo, per proteggerlo dalle intemperie e da quei piedi così grandi. Poi quando ho finito, mi sono accorto di essere rimasto chiuso dentro. Il freddo non è passato e mi sentivo ancora più solo. Allora, per non sentire la paura, ho preferito addormentarmi, calmare il mio cuore nel sonno e non pensarci più”.

E Dio: “Ma io adesso vengo ad offrirti una trasformazione! Un paio di bellissime ali, che ti porteranno più in alto di quei grandi piedi, e che ti faranno vedere come in realtà tu non sei solo, anzi! Tu in questo momento sei circondato da una miriade di altri bozzoli di seta che come te contengono cuoricini spaventati, impauriti, raffreddati. Io voglio offrirti la trasformazione, voglio offrirti la capacità di volare e di vedere”.

“Ma io, in questa trasformazione, proverò dolore?” chiese il piccolo bruco.

“Certamente, questa è la vita” rispose Dio.

“Ma tu, puoi assicurarmi che non avrò paura di volare?”

“Assolutamente no! Non posso prometterti proprio niente. Questa è la vita!”

“Ma tu pensi che incontrerò ancora il freddo e la paura?” chiese ancora il piccolo bruco.

“Certamente, questa è la vita, ma avrai anche ali di farfalla per volare, occhi per vedere, un cuore per sentire, un’anima per capire. Avrai paura, proverai dolore, potrai sentirti solo, ma saprai anche accorgerti di quante farfalle ti stanno volando intorno, proprio in questo momento, anche se tu, chiuso qui dentro, non le puoi né vedere, né sentire. Sentirai il tuo cuore gioire per un tramonto, per un battito di ali, per una gioia sincera, per un amore vero. Saprai anche di avere paura, paura di perdere tutto, paura di incontrare il dolore, paura di morire al termine della vita” disse così Dio.

“Le tue parole mi fanno ancora più paura. Non sarebbe forse più semplice che tu mi lasciassi qui, chiuso, a sonnecchiare nel mio bozzolo? Il freddo sta lentamente spegnendo il mio cuore e io, forse, mi addormenterò e morirò senza

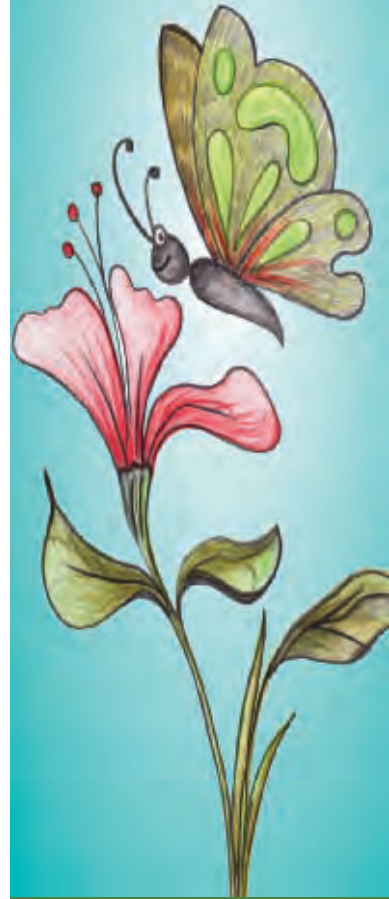
neanche accorgermene” rispose il piccolo bruco.

“Piccola creaturina spaventata, credi forse di soffrire di meno, rimanendo qui, da solo, in questo nulla? No, anima mia, non è così. La vita che ti offro può essere difficile, è vero, ma essa contiene tutto l’arcobaleno di colori e di emozioni che possono arricchire la tua anima quando le tue ali di farfalla avranno terminato il loro compito. La gioia, il dolore, l’odio, l’amore, la salute, la malattia, tutto fa parte del mondo e se il tuo piccolo cuore spaventato ti farà rimanere qui chiuso, bozzolo in mezzo ai bozzoli, cosa altro ho da offrirti io, Dio, se non la vita? Ma ora scegli, piccola creatura, perché come te, tanti altri non vivono, tanti altri non vedono, tanti altri soffrono senza sapere di soffrire e io ti assicuro che non so come aiutare chi non vuole aiutare se stesso! Troppi cuori sono chiusi e come te non vedono che un colpo di vento li ha depositati proprio là, in mezzo a quella via dove corrono quei grandi piedi, anch’essi chiusi, nelle loro scarpe grandi, nella speranza di arrivare, nella fuga da se stessi e presto o tardi, se tu rimani qui, in questa via, senza un paio di grandi ali che sono pronto ad offrirti, presto o tardi, anche tu, piccolo bruco, ne verrai schiacciato” continuò Dio.

“Tu non mi stai offrendo la felicità assoluta, vero? Tu non mi stai offrendo la sicurezza, vero? Tu non mi puoi garantire il futuro, vero? Dimmi Dio, è vero?” chiese spaventato il piccolo bruco.

“No” rispose Dio.

“Io ti sto offrendo la trasformazione che come tutte le trasformazioni ti farà del male. Sentirai le tue ali spuntare lentamente dal tuo corpo e proverai dolore quando il guscio si romperà. Proverai la gioia di volare e vedere che non sei solo. Proverai emozioni e quando crederai di aver compreso la vita, la verità della vita, all’improvviso il tuo cuore capirà che la vita, non va compresa, ma va vissuta!”.



Paura degli esami?

Valverde® Rilassamento Confetti – con una combinazione bilanciata d'erba di passiflora, radice di valeriana, foglie di melissa e radice di cavolaccio. Un aiuto vegetale in caso di

- tensione nervosa
- irrequietezza
- paura degli esami

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
Valverde D tente
20% di sconto
 valido fino al 31.5.2012



Indicato anche in caso di disturbi gastrointestinali di origine nervosa

Sidroga AG
 4310 Rheinfelden

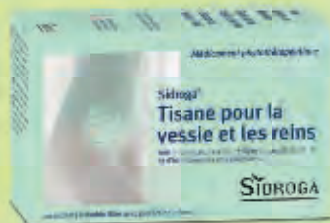
Leggere il foglietto illustrativo.

VALVERDE
 Medicamenti fitoterapici.



Inflammatione della vescica? Un trattamento depurativo pu  aiutare.

Utile e prezioso gi  ai primi sintomi di inflammatione della vescica, come bruciore durante la minzione e aumentata urgenza minzionale. Sidroga® T  medicinale per vescica e reni - Il trattamento depurativo con sostanze vegetali che si caratterizza per le sue propriet  diuretiche e, allo stesso tempo, antinfiammatorie.



Sidroga® T  medicinale per vescica e reni

In caso di dolore e irritazione alla vescica e all'uretra e come coadiuvante nelle inflammationi della vescica. Leggere il foglietto illustrativo.

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
Sidroga Tisana vescica
20% di sconto
 valido fino al 31.5.2012



Sidroga® T  medicinale per vescica e reni con

- foglie di uva ursina - propriet  antibattiche e batteriostatiche
- foglie di betulla - stimola la vescica e la diuresi

T  medicinale acquistabile in farmacia e drogheria - Qualit  che convince. Variet  che entusiasma.

Sidroga AG 4310 Rheinfelden

SIDROGA

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.

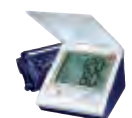
Le farmacie SpazioSalute vi propongono la soluzione salina fisiologica di risciaquo al prezzo imbattibile di Fr. 7.90



Disinfettante per le mani

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. 3.90 100 ml.



Misuratori di pressione PIC

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

Le farmacie SpazioSalute vi propongono i misuratori ad un prezzo imbattibile: - da polso Fr. 69.- e da braccio Fr. 99.-



Test di gravidanza

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

- singolo Fr. 9.90 e doppio Fr. 18.90



Termometro Digitale Flessibile Predictor

Le Farmacie Spazio Salute vi offrono ad un prezzo vantaggioso il

- 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

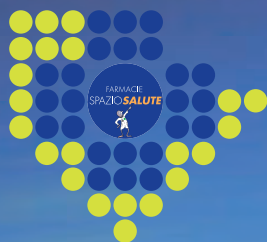
Funziona anche se non ci credete.



Allevia il mal di testa.
Leggere il foglietto illustrativo. Vifor SA.

 **Vifor Pharma**
Consumer Healthcare

Vifor SA - CH-1752 Villars-sur-Glâne



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



Arresto cardiaco improvviso, semplici riferimenti teorici

L'arresto cardiaco improvviso è una situazione clinica di estrema urgenza caratterizzata da una repentina assenza di polso e uno stato di incoscienza causate da una imprevista interruzione della funzione principale del cuore ossia quella di pompare il sangue al cervello e in tutto il resto del corpo.

Nella maggior parte dei casi della fase iniziale l'arresto cardiaco improvviso si manifesta quando i ventricoli del cuore sviluppano improvvisamente un ritmo rapido, irregolare e scoordinato detto **fibrillazione ventricolare** provocando la "vibrazione" dei ventricoli. La **fibrillazione ventricolare** rende il cuore una pompa inefficace. Questa attività del cuore persiste per circa 4 – 8 minuti ed evolve, col passare del tempo, nella cosiddetta asistolia.

Eziologia

Generalmente le cause dell'arresto cardiaco vengono suddivise in due tipologie

- **Cardiache** tra le quali la più frequente è la cardiopatia ischemica
- **non cardiache**
 - di tipo meccanico (tamponata cardiaca, embolia polmonare, pneumotorace sotto tensione,...)
 - anossiche (legate a disturbi respiratori acuti, soffocamenti, annegamenti,...)
 - traumatiche

Sintomatologia

L'insorgenza è spesso improvvisa, senza segni clinici o sintomi premonitori ed è caratterizzata da:

- perdita di coscienza
- assenza di polso centrale (carotideo / femorale)
- arresto respiratorio (inizialmente anche gasing)

Epidemiologia

In Ticino la Federazione Cantonale Ticinese Servizi Autoambulanze gestisce, dal 1992, un Registro degli arresti cardiaci extraospedalieri, unico nel suo genere in Svizzera. La metodologia di raccolta dati (modello "Utstein") permette la comparazione dei risultati cantonali con quelli della letteratura scientifica internazionale. In Ticino si verificano mediamente circa 250 – 300 casi all'anno, il tasso di incidenza è dello 0.93 ogni 1000 abitanti, con una prevalenza maggiore negli uomini rispetto alle donne. Vengono colpite maggiormente le persone di età maggiore a 65 anni ma non sono rari anche i casi di persone giovani.

Claudio Benvenuti
Direttore
Fondazione Ticino Cuore
Via Vergiò 8
CH – 6932 Breganzona
Tel. +41 (0)91 960 36 63



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



 **NOVARTIS**

Novartis Consumer Health Suisse SA

Leggere il foglietto illustrativo.



In caso d'allergie, del raffreddore da fieno oppure nella rinite allergica stagionale

Telfastin Allergo®

Compresse filmate

- Non sedativo
- Ammesso per i piloti e per il personale di volo in Europa e nei Stati Uniti
- Piene capacità psicomotorie e di guida



Nasacort Allergo®

Spray nasale

- Agisce su tutto i sintomi della rinite allergica stagionale
- Odore e gusto neutri



Rivolgersi allo specialista e leggere il foglietto illustrativo.
sanofi -aventis (svizzera) sa, 1217 Meyrin.
CH-AGO 10.12.03

SANOFI 

Trattamento

Per una presa a carico efficace dell'arresto cardiaco è necessario fare in modo che tutti gli elementi che caratterizzano la "catena del salvataggio" siano attivati correttamente. Il comportamento corretto implica:

- allarme immediato dei servizi di soccorso (Ticino Soccorso 144)
- l'inizio della rianimazione cardiopolmonare di base attraverso la pratica del Massaggio Cardiaco Esterno (MCE) e, se possibile, della pratica della ventilazione bocca – bocca / bocca – naso
- l'utilizzo del defibrillatore
- la continuazione della rianimazione avanzata da parte dei servizi di soccorso professionisti

Prognosi

La prognosi dell'arresto cardiaco è legata sia alle condizioni generali di salute del paziente, alle cause che hanno portato all'arresto cardiaco e dall'inizio precoce delle misure rianimatorie (vedi sopra). In effetti la letteratura indica, come tempo indicativo, una perdita del 10% delle probabilità di sopravvivenza per ogni minuto di ritardo nell'inizio della rianimazione. In Ticino, sempre riferendosi ai dati del Registro degli arresti cardiaci, l'evoluzione del tasso di sopravvivenza ha raggiunto livelli di tutto rispetto se confrontati con altre realtà internazionali. Il **grafico 1** indica i dati riguardanti la sopravvivenza dei pazienti che presentavano un situazione di "fibrillazione ventricolare" e si evince una notevole evoluzione positiva dovuta anche grazie alle attività intraprese dalla Fondazione Ticino Cuore in questi ultimi anni (vedi articolo).

Sig. Claudio Benvenuti



Immagine 1:
catena del salvataggio

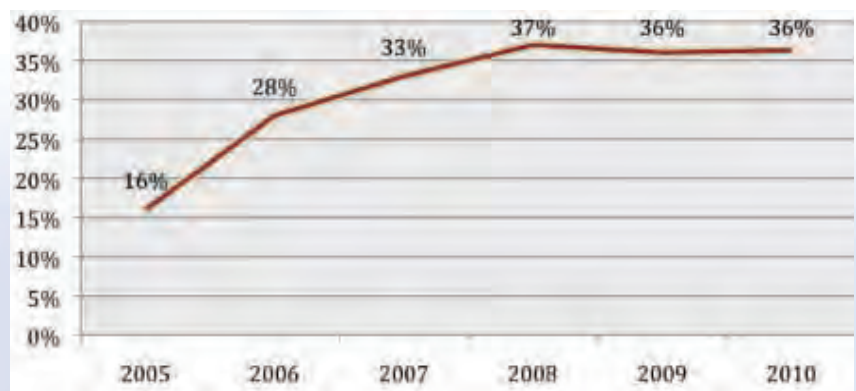


Grafico 1:
sopravvivenza pazienti in FV / TV
N= 1578



farmacie affiliate



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



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



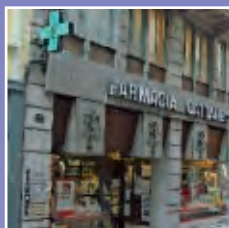
Breganzona
Farmacia di Breganzona Planfarm SA
6900 Lugano
Via Gemmo 3
Tel. 091 966 41 21



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



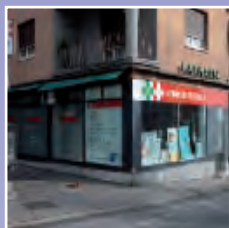
Lugano
Farmacia di Besso
6903 Lugano
Via Besso 32a
Tel. 091 966 40 83



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



Lugano
Farmacia del Parco SA
6900 Lugano
viale Carlo Cattaneo 11
Tel. 091 922 80 30



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



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



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



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



**PARTECIPA AL CONCORSO
RENAULT: PARTNER DELLE FARMACIE SPAZIO SALUTE**



spazio agenda

Calendario 2012 con buoni regalo per oltre 100'000 CHF



FARMACIE SPAZIO **SALUTE**
spaziosalute@ticino.com
Farmacie Spazio Salute sagl
Contrada Busi 3
CH-6816 Bissone

Consegnando in una **farmacia Spazio Salute** il "Buono" che si trova in calce a ogni mese del **"Calendario 10 anni Spazio Salute"**, riceverete, fino a esaurimento delle scorte:

Potete consultare le condizioni del concorso presso le farmacie o sul sito www.farmaciespaziosalute.ch

Aprile
Buono per cerotto "IVF" più farmacia tascabile Mepha



Maggio
Buono Sconto 15% per un acquisto unico



Giugno
Buono per una "gazzosa"



Grande sorteggio
Scrivendo il vostro nome e indirizzo sul retro dei buoni consegnati in una **farmacia Spazio Salute** parteciperete, nel mese di novembre, al sorteggio di una **vettura "Renault Twingo"** e tanti altri premi per un valore totale di **CHF 25'000 !**



10 Anni
FARMACIE SPAZIO **SALUTE**

Buoni regalo per oltre 100'000 CHF

2002
2012

Staccate e consegnate in una farmacia Spazio Salute



2012 Aprile

1	Arvenno	A. Ballo
2	Arvenno	A. Frattoloni de Pella
3	Arvenno	A. Ballo
4	Arvenno	A. Ballo
5	Arvenno	A. Ballo
6	Arvenno	A. Ballo
7	Arvenno	A. Ballo
8	Arvenno	A. Ballo
9	Arvenno	A. Ballo
10	Arvenno	A. Ballo
11	Arvenno	A. Ballo
12	Arvenno	A. Ballo
13	Arvenno	A. Ballo
14	Arvenno	A. Ballo
15	Arvenno	A. Ballo
16	Arvenno	A. Ballo
17	Arvenno	A. Ballo
18	Arvenno	A. Ballo
19	Arvenno	A. Ballo
20	Arvenno	A. Ballo
21	Arvenno	A. Ballo
22	Arvenno	A. Ballo
23	Arvenno	A. Ballo
24	Arvenno	A. Ballo
25	Arvenno	A. Ballo
26	Arvenno	A. Ballo
27	Arvenno	A. Ballo
28	Arvenno	A. Ballo
29	Arvenno	A. Ballo
30	Arvenno	A. Ballo



2012 Maggio

1	Arvenno	A. Ballo
2	Arvenno	A. Ballo
3	Arvenno	A. Ballo
4	Arvenno	A. Ballo
5	Arvenno	A. Ballo
6	Arvenno	A. Ballo
7	Arvenno	A. Ballo
8	Arvenno	A. Ballo
9	Arvenno	A. Ballo
10	Arvenno	A. Ballo
11	Arvenno	A. Ballo
12	Arvenno	A. Ballo
13	Arvenno	A. Ballo
14	Arvenno	A. Ballo
15	Arvenno	A. Ballo
16	Arvenno	A. Ballo
17	Arvenno	A. Ballo
18	Arvenno	A. Ballo
19	Arvenno	A. Ballo
20	Arvenno	A. Ballo
21	Arvenno	A. Ballo
22	Arvenno	A. Ballo
23	Arvenno	A. Ballo
24	Arvenno	A. Ballo
25	Arvenno	A. Ballo
26	Arvenno	A. Ballo
27	Arvenno	A. Ballo
28	Arvenno	A. Ballo
29	Arvenno	A. Ballo
30	Arvenno	A. Ballo
31	Arvenno	A. Ballo



2012 Giugno

1	Arvenno	A. Ballo
2	Arvenno	A. Ballo
3	Arvenno	A. Ballo
4	Arvenno	A. Ballo
5	Arvenno	A. Ballo
6	Arvenno	A. Ballo
7	Arvenno	A. Ballo
8	Arvenno	A. Ballo
9	Arvenno	A. Ballo
10	Arvenno	A. Ballo
11	Arvenno	A. Ballo
12	Arvenno	A. Ballo
13	Arvenno	A. Ballo
14	Arvenno	A. Ballo
15	Arvenno	A. Ballo
16	Arvenno	A. Ballo
17	Arvenno	A. Ballo
18	Arvenno	A. Ballo
19	Arvenno	A. Ballo
20	Arvenno	A. Ballo
21	Arvenno	A. Ballo
22	Arvenno	A. Ballo
23	Arvenno	A. Ballo
24	Arvenno	A. Ballo
25	Arvenno	A. Ballo
26	Arvenno	A. Ballo
27	Arvenno	A. Ballo
28	Arvenno	A. Ballo
29	Arvenno	A. Ballo
30	Arvenno	A. Ballo

Buono regalo
per cerotto "IVF" più farmacia tascabile Mepha

Grande sorteggio
Scrivendo il vostro nome e indirizzo sul retro dei buoni consegnati in una farmacia Spazio Salute parteciperete, nel mese di novembre, al sorteggio di una vettura "Renault Twingo" e tanti altri premi per un valore totale di CHF 25'000 !

Buono Sconto 15%
per un acquisto unico

Grande sorteggio
Scrivendo il vostro nome e indirizzo sul retro dei buoni consegnati in una farmacia Spazio Salute parteciperete, nel mese di novembre, al sorteggio di una vettura "Renault Twingo" e tanti altri premi per un valore totale di CHF 25'000 !

Buono regalo
per una "gazzosa"

Grande sorteggio
Scrivendo il vostro nome e indirizzo sul retro dei buoni consegnati in una farmacia Spazio Salute parteciperete, nel mese di novembre, al sorteggio di una vettura "Renault Twingo" e tanti altri premi per un valore totale di CHF 25'000 !

excILOR®

MICOSI DELL'UNGHIA?

Unghie

- Con macchie bianche
- Che si induriscono



Presidio contro la micosi dell'unghia

www.excilor.com

DG
DOETSCH GREYER AG
BREMEN - GERMANY



Per una guarigione più efficace di
escoriazioni, vesciche e ustioni.

Silicon Plast e **Hydro Plast** sono una nuova generazione di cerotti intelligenti: adattati alle esigenze specifiche del processo di guarigione, stimolano la guarigione di escoriazioni, ustioni, vesciche e cicatrici con un'efficacia mai vista.

feel GOOD – feel FLAWA. www.flawa.ch

 **samaritani**

FLAWA – partner ufficiale della
federazione svizzera dei samaritani.



FLAWA®

Farmacia di Besso

Nella nostra farmacia siamo convinti che sia indispensabile un approccio della salute che tenga in considerazione tutte le strategie terapeutiche disponibili; quelle ufficiali (allopatriche) e quelle non ancora ufficialmente riconosciute ma dotate di efficacia, studi a sostegno e di una solida tradizione di utilizzo (omeopatia, aromaterapia...). Questo evidentemente nel sommo interesse del malato e nella ricerca del suo benessere.

Abbiamo pertanto sviluppato le nostre competenze di conseguenza, nella linea di pensiero che "esiste solo UNA medicina": quella che, tenendo nel massimo conto le presenti acquisizioni scientifiche, ha a cuore essenzialmente l'essere umano. In pratica la nostra attività quotidiana si esprime nella capacità e volontà di informare il paziente e di aiutarlo ad orientarsi nelle sue scelte di salute.

La medicina per noi è dunque: unica, moderna ma non dogmatica, aperta al concetto di "integrazione" piuttosto che di "alternativo" e centrata sull'uomo nella sua globalità biologica e psicologica. Questo comporta un alto grado di competenza ed una scrupolosa e costante documentazione da parte nostra, oltre che un approccio rigoroso anche dal punto di vista scientifico. Nel fare ciò riaffermiamo il nostro ruolo di operatori sanitari a tutto campo, offrendo il vantaggio ed il plusvalore della nostra solida formazione accademica e scientifica. Solo conoscendo in modo approfondito entrambi gli approcci (allopatrico e naturale) è possibile valutare davvero le sinergie o le interazioni potenzialmente dannose tra le diverse terapie.

Profondamente convinti dell'utilità di nuove strategie terapeutiche, e curiosi anche verso quei modi di vedere e concepire la malattia diversi da quelli ufficialmente riconosciuti, abbiamo fortemente sviluppato le nostre conoscenze nel settore delle terapie naturali; un costante aggiornamento teorico unita ed uno sviluppo pratico nella formulazione di prodotti naturali originali, ci hanno portato ad una particolare competenza nei seguenti settori delle terapie naturali:

Omeopatia - Aromaterapia - Fitoterapia - Oligoterapia - Gemmoterapia - Spagiria - Medicina cinese

Il nostro laboratorio certificato è stato creato e sviluppato per poter mettere a vostra disposizione delle preparazioni naturali personalizzate a partire da materie prime naturali di comprovata provenienza e qualità. Il nostro punto di forza consiste nel poter creare il prodotto naturale personalizzato e che più si adatta ad ogni caso particolare, accompagnato sempre dal nostro consiglio serio e competente.

**Visitate il nostro nuovo sito internet www.besso.ch
Informazioni complete sulla nostra farmacia e sulle terapie naturali più comunemente usate.
Partecipate al concorso sul nostro sito internet dove potrete vincere allettanti premi.**

Ora anche su Facebook: <http://www.facebook.com/FarmaciaBesso>

Farmacia di Besso
6903 Lugano
via Besso 32A
tel. 091 966 40 83



TicinoCuore: un progetto per la vita

Istituita dalla Federazione Cantonale Ticinese Servizi Autoambulanza (FCTSA) e dal Cardiocentro Ticino, la Fondazione Ticino Cuore ha l'obiettivo di favorire un intervento tempestivo in caso di arresto cardiaco improvviso.

Per maggiori informazioni sulla Fondazione Ticino Cuore e per approfondimenti sul programma di corsi BLS/DAE, si invita a consultare: www.ticinocuore.ch www.fctsa.ch

Cinque minuti: è questo il tempo di intervento necessario in caso di arresto cardiaco improvviso (ACI). Al trascorrere di ogni ulteriore minuto, si riduce del 10% la probabilità di successo della rianimazione e la garanzia di una buona qualità di vita futura. È stato questo breve lasso di tempo a disposizione a spingere la Federazione Cantonale Ticinese Servizi Autoambulanza (FCTSA) e il Cardiocentro Ticino a creare la Fondazione Ticino Cuore, con il compito di incrementare le possibilità di un pronto intervento tempestivo, coinvolgendo i cittadini comuni.

Per attuare il progetto si è agito su due piani: territoriale e formativo.

A livello di territorio, è stata creata una buona rete di defibrillatori pubblici in tutto il Cantone, gestita e coordinata da Ticino Soccorso 144. Tale rete è tuttora in fase di costante ampliamento, con l'obiettivo di renderla sempre più capillare.

Sul piano formativo, un corso di 8 ore insegna ai cittadini le pratiche di intervento necessarie in caso d'urgenza: si apprendono i principi base per riconoscere un arresto cardiaco, insieme alle tecniche di rianimazione cardiopolmonare (BLS) e di defibrillazione (DAE), vengono inoltre date indicazioni per allarmare correttamente i soccorsi. Coloro che conseguono la certificazione BLS/DAE possono diventare First Responder. Al verificarsi di un arresto cardiaco, Ticino Soccorso invia agli iscritti un SMS indicando il luogo esatto e i minuti necessari all'ambulanza per arrivare sul posto. Se un First Responder può raggiungere il paziente in minor tempo, risponde alla chiamata attivandosi immediatamente.

In Ticino, ogni anno l'ACI colpisce circa 300 persone. Nel 2005, quando ha preso avvio il progetto, le possibilità di sopravvivenza di una persona sottoposta a rianimazione erano del 28%. Oggi, grazie all'incremento nel territorio di soccorritori laici (ossia non professionisti) e a una miglior reperibilità di defibrillatori, si è riusciti ad elevare la media di sopravvivenza al 37,4%. Anche se questo valore, confrontato con i dati della letteratura scientifica nazionale

e internazionale, proietta il Ticino ai primi livelli, la Fondazione Ticino Cuore ha un obiettivo ambizioso: raggiungere una percentuale di sopravvivenza del 50%.

Il progetto nel dettaglio La rete di soccorso

Alla centrale di Ticino Soccorso 144 sono attivi una ventina di operatori sanitari professionisti che si alternano su turni nell'arco delle ventiquattrore; oltre ad avere una formazione sanitaria di base o specializzata e solide conoscenze linguistiche (insieme all'italiano ed al dialetto ticinese, almeno una seconda lingua nazionale e/o l'inglese), hanno una formazione certificata come operatore sanitario per Centrale Operativa di Soccorso. Il sistema di emergenza territoriale ticinese è strutturato per giungere al luogo in cui è richiesto l'intervento mediamente in 9 minuti. Gli operatori hanno la costante visione di quali mezzi sono più vicini e, per garantire un aiuto tempestivo entro i faticosi 5 minuti, si avvalgono del supporto dei First Responder.

La formazione

Nell'ottobre 2010 sono state emanate le nuove raccomandazioni quinquennali inerenti le linee guida dell'International Liaison Committee on Resuscitation (ILCOR), frutto della raccolta e catalogazione dei diversi studi scientifici internazionali.

In Svizzera, lo Swiss Resuscitation Council (SRC), istanza preposta alla definizione delle raccomandazioni nazionali, ha deciso di aderire e riconoscere sia le linee guida dell'America Heart Association (AHA), sia quelle dell'European Resuscitation Council (ERC).

La Commissione Medica della Federazione Cantonale Ticinese Servizi Autoambulanza (FCTSA), deputata dal Medico cantonale a definire in Ticino i contenuti dei corsi destinati ai soccorritori laici, ha optato per le linee guida emanate dall'AHA, affinché vi sia coerenza e continuità tra la presa a carico da parte dei soccorritori laici e quella prestata dai servizi di soccorso professionisti.



I servizi di formazione degli Enti di soccorso aderenti alla FCTSA sono formalmente riconosciuti dallo SRC. Con oltre 280 istruttori garantiscono annualmente una formazione professionale e scientifica a oltre 6'000 persone. Il valore aggiunto di una formazione professionale consiste nel poter beneficiare di personale con esperienza specifica nella medicina d'urgenza pre-ospedaliera, creando un ideale connubio tra conoscenze teoriche ed esperienza pratica. Vi è inoltre la possibilità di personalizzare la formazione in funzione della specificità e delle esigenze dei diversi contesti arricchendo il corso BLS/DAE con altre tematiche specifiche (traumatologia, infortunistica, medicina, urgenze pediatriche...).

Il progetto BLS-DAE ha recentemente coinvolto le scuole medie del Cantone. Agli studenti dell'ultimo anno, oltre all'insegnamento della rianimazione e all'utilizzo del defibrillatore, vengono mostrati i fattori di rischio delle malattie cardiovascolari, promuovendo l'uso di comportamenti corretti. L'istruzione è affidata a formatori dei servizi ambulanza della FCTSA, che hanno seguito ulteriori corsi per poter insegnare a un pubblico di adolescenti.

La rete di defibrillatori

Per offrire a tutta la popolazione la strumentazione indispensabile in caso di ACI, la Fondazione Ticino Cuore sta provvedendo a istituire una rete di defibrillatori pubblici su tutto il territorio con il prezioso supporto di enti, ospedali, aziende private... La FCTSA offre la possibilità di noleggiare diversi modelli di defibrillatori a costi vantaggiosi che variano in funzione del numero di unità richieste e della durata del contratto di noleggio (da un giorno a più anni).

Per rendere le apparecchiature chiaramente riconoscibili in tutto il territorio cantonale, Ticino Cuore ha realizzato un'apposita stazione (P-DAE), curata dal Laboratorio di Cultura Visiva della SUPSI. Con questa iniziativa, il Ticino si è confermato il primo Cantone in Svizzera ad aver realizzato una rete strutturata di defibrillatori pubblici. Il progetto, promosso congiun-

tamente con il corso di laurea in Architettura d'interni e il Laboratorio cultura visiva del Dipartimento ambiente costruzioni e design della SUPSI, ha portato alla realizzazione di una struttura che, oltre ad essere dotata della strumentazione adeguata, sarà univocamente riconoscibile in tutto il Cantone, integrandosi con l'ambiente e adeguandosi ai moderni canoni di sostenibilità ecologica. Tale sistema è modulare e può essere quindi configurato e adattato alle diverse situazioni urbane e alle singole esigenze di spazio. Tutte le stazioni sono allarmate con un cicalino antivandalismo e in alcune è prevista l'installazione di un telefono collegato direttamente a Ticino Soccorso 144.

Debriefing e sostegno psicologico

Ogni situazione di arresto cardiaco ha un forte impatto psicologico ed emotivo su coloro che ne sono direttamente o indirettamente coinvolti. A volte, di fronte a una situazione di emergenza possono insorgere sentimenti di inefficacia, sensi di colpa, inadeguatezza, e questi possono causare nel corso del tempo sintomi come depressione, angoscia, insonnia, frustrazione, paure, somatizzazione.

Per tale ragione è fondamentale riuscire ad essere costantemente vicini, da un punto di vista umano ed emotivo, a chi è coinvolto in una rianimazione, offrendo un adeguato supporto a chi la subisce, la attua, o anche solo vi assiste.

La Fondazione Ticino Cuore ha potenziato il suo servizio di sostegno psicologico offerto ai pazienti, ai familiari e ai rianimatori di tutte le età e per qualsiasi necessità personale, sia preventiva che terapeutica. Le sue attività si rivolgono a:

- pazienti sopravvissuti;
- persone presenti al momento dell'arresto cardiaco (familiari, conoscenti, amici, semplici passanti...);
- personale laico che ha intrapreso le misure rianimatorie;
- First Responder intervenuti su allarme di Ticino Soccorso 144.

Il premio Cavaliere del Cuore

La Fondazione Ticino Cuore promuove ogni anno l'iniziativa "Cavaliere del Cuore". Si tratta di un riconoscimento che viene assegnato a tutte quelle persone che sono prontamente intervenute in una situazione di arresto cardiaco, con un gesto spontaneo o in seguito a una richiesta di Ticino Soccorso 144. Sono cittadini apparentemente "comuni", ma che accolgono nel loro cuore una profonda ricchezza umanitaria.

Proprio come gli epici cavalieri del Rinascimento, passati alla storia per gli elevati valori delle loro imprese, i Cavalieri del Cuore hanno conservato gli ideali dei paladini delle corti cinquecentesche, intessuti di coraggio e sacrificio nel nobile intento di salvare delle vite.

Nella cerimonia di premiazione dei cittadini benemeriti, la Fondazione Ticino Cuore organizza un momento di incontro per poter formalmente ringraziare le persone, le strutture e le istituzioni che hanno dato il loro concreto supporto al Progetto e in particolare a coloro che, con grande senso di responsabilità e generosità, si sono attivati nella pratica della rianimazione cardiopolmonare.

Ad oggi, sono circa 600 le persone che hanno ricevuto il diploma di Cavaliere del Cuore. Fra queste, vi sono innanzitutto coloro che appartengono ai servizi partner degli enti di soccorso, come polizia, pompieri, guardie di confine: si rivela infatti determinante, per la riuscita dell'attività di Ticino Cuore, il buon rapporto di collaborazione instaurato con questi enti. Sono proprio loro che, grazie a una capillare presenza sul territorio, riescono ad accorrere sul luogo dell'evento prima dell'arrivo delle équipe di soccorso sanitario; una loro adeguata preparazione per intervenire prontamente in caso di arresto cardiaco può rivelarsi quindi vitale.

A ottenere il diploma di Cavaliere del Cuore sono naturalmente anche tutti quei cittadini che, di fronte a una situazione di emergenza, si sono prodigati nelle prime misure di rianimazione. Alla cerimonia prendono parte alcuni ex-pazienti rianimati con successo, che consegnano di persona il riconoscimento ai loro "salvatori".

Caduta dei capelli?*

Capelli strapazzati?

Grigiore precoce?

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

3
mesi di
cura

Azione del
20%
sulle confezioni
grandi

Presso le Farmacie SPAZIOSAUTE
Pantogar
300 pz.
20%
di sconto

valido fino al 31.5.2012



Merz Pharma (Svizzera) SA, 4123 Allschwil

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

PANTOZOL Control®



Nycomed: a Takeda Company

Titolare dell'omologazione:
Nycomed Pharma AG

Rigenerazione per lo stomaco
con una terapia alla radice.

- Blocca il bruciore di stomaco, là dove ha origine.
- Solo una piccola compressa al giorno – per qualche giorno.



Si prega di leggere il foglietto illustrativo.

Giornata Nazionale del cancro della pelle (melanoma)

Controllo gratuito della vostra pelle a Minusio: lunedì, 7 maggio 2012

In collaborazione con la lega contro il cancro viene offerta ogni anno la possibilità di controllare i nei da uno specialista.

Il Dr. Massimo Lurati, dermatologo con studio a Locarno e Lugano, si mette a disposizione per fare un primo controllo dei nei sospetti.

Ogni anno in Svizzera circa 2000 persone vengono colpite da un melanoma (tumore maligno della pelle), 290 ne muoiono. Se il cancro della pelle viene riconosciuto precocemente vi sono buone possibilità di guarigione.

In occasione della Giornata Nazionale del cancro della pelle, organizzata dalla Lega contro il Cancro, può fare esaminare gratuitamente da un dermatologo le macchie pigmentate sospette (comunemente chiamate anche nei o voglie).

Approfitti dell'occasione per mostrare le sue macchie pigmentate sospette!

Si rechi direttamente alla Farmacia Verbano, Minusio, per far esaminare gratuitamente dal dr. M. Lurati di Locarno, dermatologo, le sue macchie pigmentate sospette.

Ha una macchia pigmentata che

- è apparsa di recente e cresciuta rapidamente?
- è diventata più grossa rapidamente?
- ha cambiato colore?
- ha cambiato forma e ha ora un margine irregolare?
- è infiammata, causa prurito o dolore, o addirittura sanguina?



Opuscoli informativi gratuiti presso la Farmacia Verbano, Minusio.

Il controllo viene effettuato presso la Farmacia Verbano, via San Gottardo 80A, a Minusio:
lunedì, 7 maggio 2012
15:00 - 18:30

CAMPAGNA DI INFORMAZIONE E PREVENZIONE CONTRO IL TUMORE DELLA PELLE 2012

Domande principali

Un melanoma può crescere ovunque sulla pelle?

Sì, un melanoma può comparire dappertutto, anche sotto le unghie dei piedi e delle mani o in punti non esposti al sole come la pianta del piede o la zona genitale.

Posso fare qualcosa per prevenire il cancro della pelle?

Sì, proteggendo sistematicamente la pelle dai raggi solari. L'eccessiva esposizione al sole è una delle principali cause dei tumori della pelle. Eviti accuratamente ogni scottatura, nelle ore centrali della giornata stia all'ombra e si protegga con tessuti, occhiali da sole e crema solare.

Posso utilizzare tranquillamente il solarium?

No, il solarium comporta un carico supplementare di raggi ultravioletti che danneggiano la pelle, con conseguente aumento del rischio di tumori cutanei e invecchiamento precoce della pelle. I solarium sono considerati cancerogeni e perciò in linea di massima si sconsiglia il loro uso.

Una macchia pigmentata scura è sempre pericolosa?

No, i nei sono innocui in sé. Tuttavia, va prestata particolare attenzione alla comparsa di nuove macchie o quando un neo cambia forma, colore o dimensioni. Perciò è importante controllare regolarmente la pelle alla ricerca di alterazioni.



Opuscoli e materiale informativo gratuiti presso:

Lega ticinese contro il cancro
Piazza Rossetto 3
6800 Bellinzona
☎ 091 820 64 20
www.legacancro.li.ch
CCP 65-126-6



FARMACIA VERBANO
Via San Gottardo 80A
6648 Minusio



Massimo C.R. Lurati
Medico Specialista
FMH Dermatologia e Venerologia

**Gambe gonfie e pesanti?
Capillari dilatati?
Pelle secca?**

novità

La risposta moderna e più efficace viene dalla Natura.

Neudren, con flavoni naturali estratti dalla Sophora Japonica e olii naturali ricchi di vitamina E, applicata con un semplice massaggio favorisce la fisiologica attività del microcircolo drenando i tessuti e restituendo elasticità e compattezza alla pelle.

*formulazione dermatologicamente testata presso il
CENTRO DI COSMETOLOGIA DELL'UNIVERSITA' DI FERRARA*



NEUDREN

ACTIVE DERMA COMPLEX

ossigena la tua pelle
illumina la tua bellezza



Inpharma

ricerca scientifica per la bellezza e il benessere

Lugano (SWITZERLAND)

www.inpharma-sa.ch



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



Gambe: quando sono sane sono anche belle

Edemi, sensazione di pesantezza, capillari dilatati, cellulite. Si combattono efficacemente con un corretto stile di vita: attività fisica, alimentazione adeguata e utilizzo di prodotti mirati.

Ecco la formula vincente

I tipici disturbi delle gambe sono legati sicuramente alla predisposizione genetica, ma è altrettanto vero che alcuni fattori esterni possono peggiorare la situazione. Rimanere a lungo in piedi o seduti, per esempio, rende più difficile il ritorno del sangue che, ristagnando all'interno dei vasi, finisce per danneggiarli. Anche i chili di troppo sono un ostacolo alla circolazione, così come le temperature elevate che dilatano i vasi, mentre il fumo indurisce le pareti delle vene rendendole meno elastiche.

Se tutto funziona

Il sistema circolatorio è simile al sistema idrico di una città. Dall'acquedotto, una grande pompa (il cuore) spinge l'acqua nelle tubazioni (le arterie) che arrivano in città, da queste si diramano tubazioni più sottili (arteriole) che portano l'acqua nel centro dei quartieri. La pressione esercitata dall'acquedotto non è però sufficiente a portare l'acqua all'interno degli appartamenti, così i vari palazzi si attrezzano con pompe che spingono l'acqua in piccole tubazioni (capillari) fino alle nostre case (organi e tessuti).

Nel corpo umano il cuore spinge il sangue fin nelle arteriole e da lì, particolari manicotti posti all'attaccatura dei capillari si contraggono spingendo i globuli rossi nei capillari. Si tratta di vasi così piccoli che, per entrare, i globuli rossi sono costretti a deformarsi e comunque possono passare solo uno per volta. Poi, un complesso sistema di valvole, contraendosi e rilassandosi, regola il lume dei capillari, impedendo il reflusso del sangue.

Quando qualche cosa non va

Immaginiamo di chiudere una vena: "Bloccheremo il ritorno del sangue verso il cuore creando la stasi venosa", spiega la dottoressa Maria Albini, dell'Academy School of Practical

Aesthetic Medicine di Milano. "La pressione contro le pareti dei vasi, che sono permeabili, causa la fuoriuscita della parte liquida del sangue che si riversa negli spazi attorno al vaso stesso. Più a lungo durerà la pressione all'interno del vaso, più sarà facile che il vaso si deformi fino a rompersi. Si formeranno così le teleangectasie, gli antiestetici capillari dilatati".

Il liquido fuoriuscito crea edema che infiamma il tessuto circostante, ciò finisce per danneggiare seriamente la struttura del pannicolo adiposo. Gli adipociti, infatti, nel tentativo di difendersi dall'aggressione del liquido, iniziano a raggrupparsi e indurirsi. È l'inizio del processo che porta alla cellulite (pannicolopatia edemato-fibrosclerotica).

Lo stile di vita

Salvaguardare la salute delle nostre gambe è questione di buone abitudini. Vietati il fumo e i superalcolici. Ottimo praticare regolarmente un'attività che impegni le gambe (nuotare, andare in bicicletta, camminare). Controllare il peso e scegliere un'alimentazione ricca di frutta e verdura soprattutto quella che contiene buone quantità di antocianosidi e bioflavonoidi: mirtilli, uva rossa, melograno, rosa canina.

Questi stessi elementi, sono anche contenuti in specifici prodotti cosmetici che, applicati con un leggero massaggio, sono in grado di migliorare la funzione del microcircolo. Il risultato sarà la riduzione dell'edema, ma anche pelle idratata ed elastica.

Rossana Pessione

Rossana Pessione



Diminuisce l'assorbimento delle calorie contenute nei grassi alimentari.



Riduce l'assimilazione di calorie da carboidrati.



Genera un senso di sazietà ed impedisce un appetito eccessivo.



Presso le Farmacie SPAZIOSAUTE
**Liposinol e
Carbo sinol**
20%
di sconto
valido fino al 31.5.2012



Controllo del peso,
prevenzione e trattamento
dell'obesità

Principi attivi di origine vegetale

www.LiposinolBiomed.ch

Infoline: 0800 240 633

BioMed

Rolfing® il massaggio che ti ridà la forma

Il Rolfing®, definito anche Integrazione Strutturale, è una tecnica di manipolazione della mio-fascia che mira a favorire un allineamento del corpo, riorganizzando al meglio la struttura fisica rispetto all'influenza della forza di gravità.

Se pensiamo a un edificio, è evidente che dovrà rispettare le leggi della gravità, altrimenti la sua stabilità non sarà garantita.

Per il corpo vale lo stesso principio, ma con differenze sostanziali: il corpo è sempre in movimento, anche nelle posizioni che sembrano statiche; inoltre le sue componenti sono plastiche.

Per questo motivo i gesti che ognuno di noi compie più volte al giorno, come respirare, camminare, stare seduto oppure quelli legati alla professione o ancora alle attività ricreative, se svolti in modo da non rispettare i principi di stabilità ed efficienza, porteranno ad un rapido sovraccarico delle strutture fisiche. Ciò causerà squilibri che saranno compensati dall'intera struttura, una volta superata la capacità del corpo di adattarsi. Grazie alla plasticità dei tessuti, un corpo non si modifica solo allontanandosi dall'allineamento e creando tensioni di resistenza alla forza di gravità, ma potrà anche rimodificare la sua consistenza grazie ad un trattamento manuale dei tessuti e a un apprendimento esperienziale di efficienza al movimento.

Se il corpo ha la capacità di modificarsi, per quale motivo una volta trovato l'equilibrio e il gesto corretto, questo dovrebbe essere mantenuto?

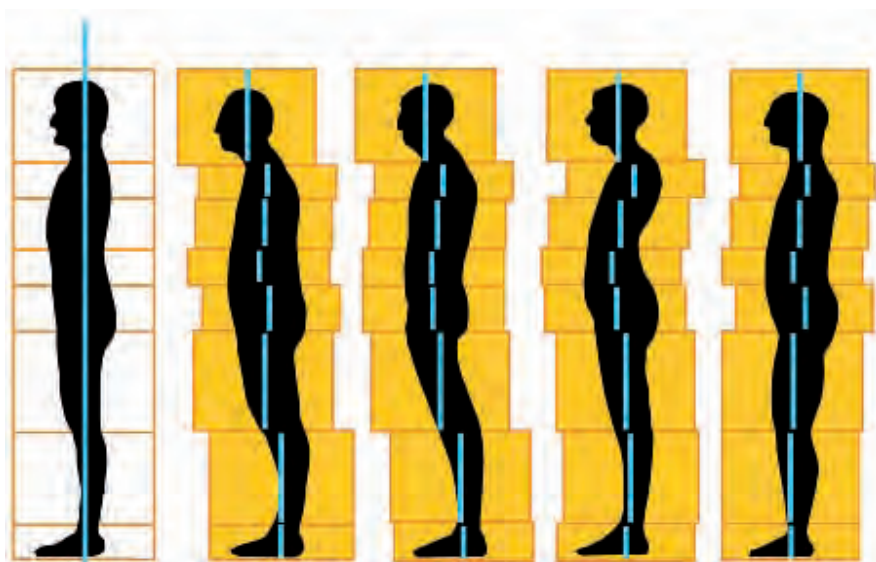
Perché l'efficienza permette di percepire sensazioni di minor sforzo, dunque piacevoli e il corpo andrà sempre verso un atteggiamento di minor dolore e fatica. Basti pensare alla reazione che abbiamo quando proviamo un dolore: cerchiamo di isolare la parte per non sentire più male oppure quando ci troviamo a oscillare da una posizione all'altra per sentire meno l'influenza della forza di gravità

(questo avviene con maggior frequenza quanto più il corpo si trova sbilanciato).

Vi è però differenza tra una reazione relativamente conscia, messa in atto da ogni individuo - per evitare di percepire un fastidio o un dolore - e un percorso di Integrazione Strutturale. In questo caso l'obiettivo è quello di percepire e riorganizzare la posizione del corpo nello spazio, favorendo una relazione tra i segmenti scheletrici in modo fisiologico; il fine è quello di mantenere l'equilibrio, prendendo in considerazione gli aspetti neurofisiologici, biomeccanici, psico-emozionali e relazionali.

Visto che il corpo è portato a svolgere i movimenti "piacevoli" ed efficienti perché non vengono svolti automaticamente?

La causa risiede nell'ignorare come si raggiunge l'obiettivo. Se consideriamo la posizione seduta e qualcuno ci invita a "star seduti composti", la nostra reazione è di raddrizzarci contraendo i muscoli "periferici" adibiti al movimento, mantenendoli contratti. Siamo dunque più interessati al risultato piuttosto che alla modalità per arrivare alla "compostezza". Stare seduti "dritti" contraendo i



**Terapisti certificati metodo Rolfing® in Ticino
Massaggiatori Medicali CRS APF**

**Cornel Koller
Via Nassa 40
6900 Lugano
Tel. 091 922 50 40**

**Pascal Di Lauro
Via San Gottardo 89
6900 Massagno
Tel. 091 950 01 86**

Presso le Farmacie SPAZIO SALUTE

**Lubex
Anti-Age**

**20%
di sconto**

valido fino al 31.5.2012



Lubex anti-age®

Formula dermatologica intensiva
contro l'invecchiamento della pelle



testato dermatologicamente

SENZA

conservanti, (p.es. parabeni)
sostanze odorose allergeniche
coloranti + olio di paraffina

Karina Berger, ambasciatrice di Lubex anti-age®

permeded

4106 Therwil • Tel. 061 725 20 20

Cellulite*?

*Cellulite: inestetismo cutaneo e adiposità della pelle.

**Risultati alle
prime applicazioni.**



Inimitabili + GRATUITO:

1 campione di Protein Plus 100 g
(Valido fino a esaurimento scorte)



Milioni di donne confidano da oltre
25 anni nell'efficacia dei prodotti
GUAM® Fanghi d'alga.

www.guam.ch

Ulteriori informazioni direttamente presso:

KIRIN HEALTH CARE

postmaster@kirin.ch

Presso le Farmacie SPAZIO SALUTE

**Guam
classico-intenso 1 Kg**

**20%
di sconto più
campione gratuito
protein plus**

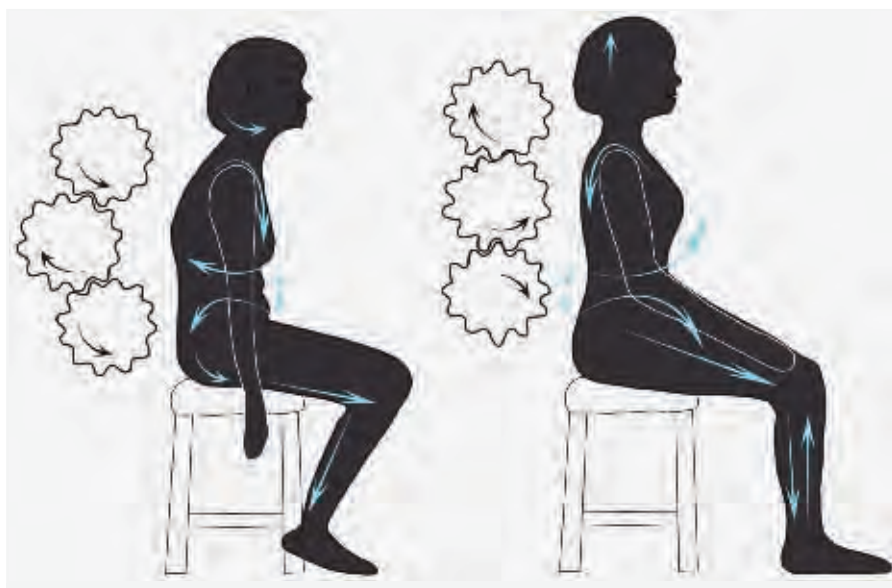
valido fino al 31.5.2012

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

muscoli adibiti al movimento, è uno sforzo che il corpo non può svolgere in modo continuo. Infatti, appena ci si distrae, si ritorna alla posizione iniziale. Si può stare seduti composti, allineando le varie parti del corpo, al fine di stare in equilibrio senza fatica. Provate a ruotare anteriormente il bacino (come si vede nella figura a lato), in modo che sostenga il torace e la testa, attivando la muscolatura profonda adibita alla stabilità: così facendo avrete raggiunto il piacere di stare seduti senza sforzo.

La posizione potrebbe ancora sembrare scomoda poiché i tessuti fasciali hanno cambiato consistenza (da elastica a più fibrosa), a causa della tensione protratta nel tempo. L'accorciamento della fascia non permette di avere una libertà di movimento: la sensazione è simile a un vestito troppo stretto che non ci permette di muoverci liberamente. A questo stadio l'intervento necessario è di tipo manuale per riportare il tessuto a una consistenza più elastica favorendo la mobilità perduta. È importante risalire alla causa che ha portato a questa tensione. Essa può risiedere in uno qualsiasi dei sistemi biomeccanico, neurologico e/o psicosomatico poiché utilizzano l'apparato muscolare nel raggiungimento dei propri obiettivi. La caratteristica di questi sistemi è di essere interagenti e interdipendenti: qualunque sia il sistema primariamente implicato nel disequilibrio, gli altri attueranno strategie adattative per permettere la salvaguardia della funzione. Ciò sarà a sua volta causa di contrazione muscolare e innalzamento del tono muscolare che darà vita ad un circuito di autoalimentazione.

L'Integrazione Strutturale avviene tramite la manipolazione delle fasce connettivali e una sperimentazione efficiente del movimento. Nell'arco di 10 sedute verrà trattata l'intera struttura fisica, tenendo conto delle particolarità dei singoli individui. La durata di ogni seduta è di 70-90 minuti.



Indicazioni

- Mal di schiena, cervicalgie, periartriti.
- Sperimentazione della postura corretta per ogni età.
- Miglioramento delle prestazioni degli sportivi.
- Correzione dei vizi posturali nei musicisti.
- Sensibilizzazione all'autopercezione corporea.
- Armonizzazione del Sè con l'ambiente circostante.
- Sperimentazione del benessere in generale.

«Il corpo non deve essere bello, deve essere libero, consapevole. Se c'è una cosa che abbiamo imparato negli anni, è che non basta avere un'idea per saperla esprimere, è necessario possedere una tecnica che, nell'interesse dell'arte, ci permetta di comunicarla.»
Alessandro Marinelli

«Un individuo può sperimentare la sconfitta della sua battaglia con la forza di gravità come un sottile dolore di schiena, un altro con un poco lusinghiero contorno del suo corpo, o ancora con un costante senso di fatica, oppure percependo come ostile l'ambiente che lo circonda. Coloro che hanno superato i quarant'anni tendono ad attribuire tutto ciò all'età. Ma tutti questi sintomi possono far capo ad un unico problema così onnipresente nella struttura di ogni singolo individuo e di tutti coloro che lo circondano da essere ignorato da tutti ...»
Ida Rolf

La prima domanda della giornata: Dolori articolari?

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
Bioforce
gel reumatismi
20%
di sconto
valido fino al 31.5.2012



Una risposta naturale:

Estratto di artiglio del diavolo
(*Harpagophytum procumbens*)
Arnica (*Arnica montana*).

A.Vogel compresse per i reumatismi
per favorire la terapia di dolori causati da reumatismi e artrosi.

A.Vogel gel per i reumatismi
ha un'azione antinfiammatoria in caso di reumatismi, dolori articolari, muscolari e lombalgie.

Leggere il foglietto illustrativo. Bioforce SA, Roggwil TG.

Il biancospino

È un arbusto diffuso nei nostri boschi. Appartiene alla famiglia delle Rosacee.

Come droga si impiegano spesso insieme: Flores et Folia Crataegi (Crataegi folium cum flore). In questo caso, è molto caratteristico ritrovare in mezzo alle foglie i piccoli punti bianchi dei fiori seccati, perciò la droga del biancospino è facile da riconoscere. Per i preparati preconfezionati sono impiegati soprattutto anche i frutti immaturi. I frutti maturi di biancospino sono rosso-lucenti e molto simili a un piccolo cinorrodo di rosa.

Il biancospino è la pianta del cuore per eccellenza, regola la frequenza cardiaca, migliora la circolazione coronarica e la nutrizione del muscolo cardiaco. È un ipotensore, un cardiotonico, un antispasmodico che ha la funzione di calmare le palpitazioni, diminuire lo stress e facilitare il sonno grazie ai flavonoidi (steroli e triterpenici) contenuti nella pianta. Gli studi effettuati mostrano che l'attività principale del Biancospino si esplica a livello del sistema cardiocircolatorio con un reale miglioramento della resistenza allo sforzo. È stato dimostrato che tali effetti sono sicuramente legati alla presenza di procianidine oligomere e di flavonoidi quali la vitexina (e il suo ramnoside), resta ancora da dimostrare il contributo dei triterpeni pentaciclici.

Funzione cardiovascolare

Il Biancospino è dotato di una notevole attenzione nei riguardi del cuore, collegata particolarmente ai flavonoidi e ai proantocianidoli. Determina una vasodilatazione dei vasi sanguigni addominali e specialmente di quelli coronarici che trasportano il sangue al muscolo cardiaco; essa è causata dal rilascio delle fibrocellule dei muscoli della parete dei vasi sanguigni, con accrescimento della corrente sanguigna in tali zone del corpo. Diminuisce il ritmo cardiaco in maniera sensibile e accresce l'azione della digitale sul muscolo cardiaco.

Oltre a ciò i flavonoidi determinano un espansione dei vasi sanguigni, che determina un abbassamento della pressione arteriosa, perciò è molto utile per contrastare l'angina pec-

toris, nelle nevrosi del cuore, nelle condizioni di ipereccitabilità con scompensi e nell'ipertensione arteriosa, soprattutto se di derivazione nervosa.

Il Biancospino possiede anche un' apprezzabile azione calmante a livello centrale, particolarmente valida nei pazienti molto nervosi, nei quali diminuisce l'emotività, lo stato di agitazione e rende migliore il sonno.

Queste capacità ansiolitiche sono evidenziate specialmente dai tannini e dai flavonoidi vigenti in questa pianta.

Il Biancospino possiede una discreta azione sedativa a livello centrale.

Farmacisti *SpazioSalute*





Elimina le formiche più rapidamente

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
Gesal formiche
20% di sconto
valido fino al 31.5.2012



Gesal PROTECT.
Protege con rispetto.



COMPO Jardin AG

Mal di testa?

DOLO-SPEDIFEN[®] forte 400
allevia rapidamente mal di testa, mal di denti e mal di schiena, dopo circa 30 minuti.



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

Zambon
ZAMBON SVIZZERA SA

Stanchezza cronica?

Molte persone si sentono stanche e prive di forza. Le Gocce Convalescenza Strath® a base di lievito vegetale non sono solo efficaci contro la stanchezza cronica in primavera, ma agiscono anche come ricostituente dopo le malattie. www.bio-strath.ch



Contenuto d'alcool: 32 % vol.



Un prodotto naturale contro la stanchezza primaverile

FLP. Con il suo arrivo la primavera, la stagione più amata, porta oltre a molti vantaggi anche un elemento di fastidio, ovvero la stanchezza primaverile. In molte persone questo causa un senso di sonnolenza continua: si sbadiglia spesso e gli impegni giornalieri vengono eseguiti più lentamente del solito. La mancanza di stimoli ha un effetto negativo sulla concentrazione e quindi sul disbrigo dei compiti della vita quotidiana. I prodotti a base di lievito vegetale offrono un buon aiuto per compensare i deficit dovuti alla stanchezza primaverile. Il lievito vegetale ha una particolare importanza. Le cellule del lievito (*Saccharomyces cerevisiae*) vengono combinate con erbe scelte e vengono scomposte grazie alla successiva fermentazione. In questo modo i principi attivi degli estratti di erbe possono essere assorbiti ottimamente dal corpo (bio-disponibilità). I lieviti, tra tutti gli alimenti di origine non ani-

male, presentano il contenuto più elevato e soprattutto più equilibrato di vitamine B. In relazione a queste vitamine idrosolubili – B 1 tiammina, B2 riboflavina, B6 piridoxina, B 12 cobalammina, biotina, acido folico, niacina e acido pantotenico – si parla di un complesso, di un potente gruppo compatto. Se manca anche solo un elemento, la catena metabolica è interrotta. I lieviti vegetali sono una fonte perfettamente equilibrata di molte sostanze. Non contengono solamente delle vitamine B pero anche tutti gli aminoacidi essenziali, selenio, zinco ed altri minerali ed oligo-elementi e diverse sostanze vitali come mannano e glucano. per rinforzare l'organismo e le sue difese. Per forza il lievito vegetale ha un effetto soprattutto sulla stanchezza primaverile e la vitalità. I prodotti a base di lievito sono disponibili per tutta la famiglia e sono acquistabili nelle farmacie Spazio Salute.

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

Se il freddo vi dà sul nervo.

Il dentifricio **elmex** SENSITIVE PROFESSIONAL™

- ✓ Sollievo istantaneo dal dolore per i denti sensibili, se applicato direttamente per 1 minuto
- ✓ Efficacia duratura se usato due volte al giorno per la normale igiene orale
- ✓ Innovativa tecnologia PRO-ARGIN™ con ingredienti naturali si utilizza anche negli studi dentistici



NUOVO

Il dentifricio **elmex** SENSITIVE PROFESSIONAL™
Apporta sollievo istantaneo e duraturo.

Per ulteriori informazioni, visitare il sito www.elmexsensitiveprofessional.ch

Test Conconi

Il CMCS si rivolge a tutte le persone, giovani e anziani, che già praticano o intendono iniziare un'attività sportiva, all'atleta (o squadra) che fa competizione e desidera essere seguito in modo competente e a tutte quelle persone che desiderano praticare uno sport, anche a livello amatoriale, in tutta sicurezza e sotto controllo medico.

Il CMCS offre, nell'ambito dell'Ospedale Regionale di Locarno e con centri di fisioterapia specializzati, la diagnostica e il trattamento di lesioni traumatiche o da sovraccarico legate alla pratica sportiva.

Test di prestazione sportiva

Sicuramente chi segue un po' lo sport avrà già sentito parlare di test di prestazione sportiva, test Conconi, acido lattico e di soglia anaerobica. In questo articolo cercherò di spiegare brevemente cos'è e quali informazioni ci da un test di prestazione sportiva. Innanzitutto vorrei chiarire che un test di prestazione sportiva non è un test medico per studiare la salute dell'atleta. Un test Conconi non ci dice se il nostro cuore è sano. Se la nostra preoccupazione è la presenza o meno di una patologia cardiaca, dobbiamo rivolgerci al nostro medico, che ci sottoporrà innanzitutto ad una visita accurata, ad un elettrocardiogramma e, se il caso, organizzerà una visita più approfondita con per esempio un elettrocardiogramma sotto sforzo. La raccomandazione della società di medicina dello sport svizzera è che chiunque pratichi sport agonistico (di qualsiasi livello) si sottoponga a una visita di idoneità. In particolare se presenta qualche disturbo o ha il dubbio che vi possa essere una patologia cardiaca.

A cosa serve quindi un test di prestazione sportiva. Serve a valutare lo stato di forma attuale, ottimizzare l'allenamento indicandoci a quale intensità dobbiamo allenarci e, se ripetuto, può darci interessanti indicazioni se il nostro allenamento è stato efficace. C'è un paio di parametri che un atleta, anche non professionista, è bene che conosca. La frequenza

cardiaca massima e la frequenza cardiaca alla soglia anaerobica. Spesso la frequenza cardiaca massima è calcolata con la formula $220 - l'età$. Si tratta di un valore medio che può variare molto dal nostro valore personale. La frequenza cardiaca alla soglia anaerobica invece è il parametro chiave per ogni indicazione di allenamento. Definisce la zona di transizione tra produzione di energia alla presenza di sufficiente ossigeno a una produzione energetica con deficit di ossigeno. Se si corre a un'intensità superiore alla nostra soglia anaerobica, rapidamente siamo costretti a fermarci a causa dell'accumulo di acido lattico. Si tratta quindi grossolanamente della soglia che non dovremmo superare se vogliamo essere in grado di correre per un periodo prolungato. Anche in termini di salute, questo è il limite oltre il quale il nostro cuore è molto più sollecitato. Il test Conconi è uno dei test che ci aiuta a determinare i parametri fonda-

Dr. med Patrick Siragusa
Specialista in medicina interna
e medicina dello sport

Medico sociale Hockey Club
Lugano

Medico delle federazioni
svizzere di ginnastica, nuoto
e hockey

Responsabile del Centro di
Medicina e Chirurgia
dello Sport di Locarno.
Swiss Olympic Medical Center.



Centro di medicina e chirurgia dello
sport, Ospedale La Carità, Locarno



Swiss Olympic Medical Center
www.cmcs.ch



NUOVO
DESIGN DELLA
CONFEZIONE



Ceteco® Sandoz aiuta in caso di allergie.

- Aiuta per raffreddore da fieno, raffreddore allergico e congiuntivite allergica
- Agisce fino a 24 ore
- Compresse piccole e facili da deglutire

Maggiori informazioni su Ceteco® Sandoz al sito www.generici.ch

a Novartis company

Si prega di leggere il foglietto illustrativo.



SANDOZ

Una sana decisione

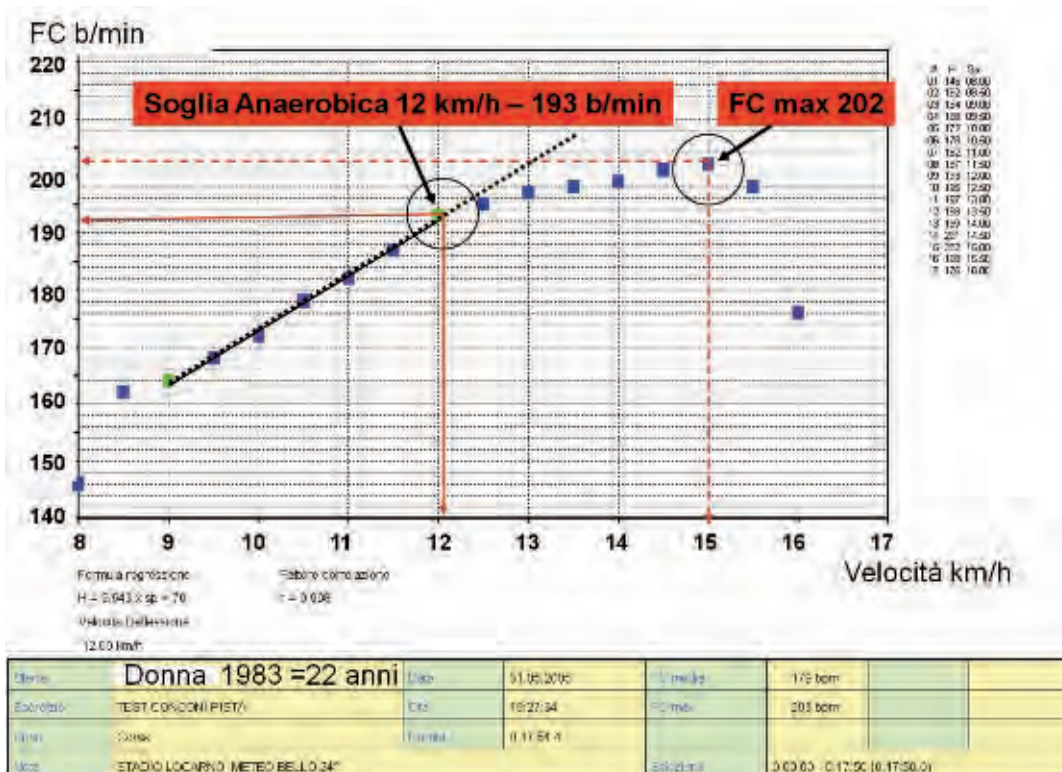
Sandoz Pharmaceuticals S.A., Hinterbergstrasse 24, 6330 Cham 2, Tel. 041 748 85 85

mentali per un allenamento strutturato. Il test Conconi si può svolgere sia a corsa sia in bici. Semplice, rapido ed economico, può essere effettuato anche contemporaneamente con 20-30 atleti. Con l'ausilio di un segnale sonoro che dà il ritmo della corsa, si inizia solitamente ad una velocità che varia dai 7.5 ai 9 km/h, velocità incrementata di 0.5 km/h ogni 200 metri. L'atleta corre fino a quando riesce a mantenere il ritmo imposto dal segnale sonoro. Grazie all'andamento della curva della frequenza cardiaca si possono quindi stimare sia la frequenza cardiaca massima sia quella alla soglia. Un po' più complessi sono i test in cui si misura l'acido lattico. Questi prevedono anche la presa di piccole quantità di sangue,

presa eseguita al dito o al lobo dell'orecchio. Si ha tuttavia un'informazione più precisa e diretta poiché l'acido lattico è un indicatore del debito di ossigeno.

Per allenarsi in maniera efficace indipendentemente che si vogliano migliorare le prestazioni, mantenersi in salute o perdere peso è importante allenarsi alla giusta intensità. Questa intensità si calcola grazie alle indicazioni date dai test di prestazione. In pratica si fornisce all'atleta la frequenza cardiaca con la quale deve allenarsi. Indispensabile quindi l'utilizzo in allenamento di un cardiofrequenzimetro.

Dr. med Patrick Siragusa



Preso sanguigna al lobo dell'orecchio



Le nostre promozioni



Cerotto Flector EP
20% di sconto
valido fino al 31.5.2015

a pagina 2



Omega-Life
20% di sconto
valido fino al 31.5.2015

a pagina 6

Priorin N
270 compresse
20% di sconto
valido fino al 31.5.2015



a pagina 8

Priorin LF
20% di sconto
valido fino al 31.5.2015



a pagina 8



Supradyn Energy
20% di sconto
valido fino al 31.5.2015

a pagina 10



Formoline
20% di sconto
valido fino al 31.5.2015

a pagina 12



Duo Excipial
Protect/Repair
20% di sconto
valido fino al 31.5.2015

a pagina 18

Valverde Détente
20% di sconto
valido fino al 31.5.2015



a pagina 20



Sidroga
Tisana vescica
20% di sconto
valido fino al 31.5.2015

a pagina 20

Excilor
20% di sconto
valido fino al 31.5.2015



a pagina 30



Pantogar
300 pz.
20% di sconto
valido fino al 31.5.2015

a pagina 34



Liposinol e Carbosinol
20% di sconto
valido fino al 31.5.2015

a pagina 38



Lubex Anti-Age
20% di sconto
valido fino al 31.5.2015

a pagina 40



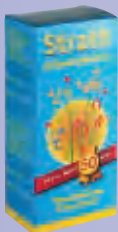
Bioforce
gel reumatismi
20% di sconto
valido fino al 31.5.2015

a pagina 42



Gesal formiche
20% di sconto
valido fino al 31.5.2015

a pagina 44



Strath
20% di sconto
valido fino al 31.5.2015

a pagina 45



Listerine
500 ml
20% di sconto
valido fino al 31.5.2015

a pagina 46



Dynamisan forte
20 fiale
CHF 39.90
valido fino al 31.5.2015

a pagina 52



Mepha – farmaci al giusto prezzo, ad es. per

Raffreddore da fieno

Lora-Mepha Allergie®

Attivi durante l'intero periodo della fioritura

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



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

Quelli con l'arcobaleno

mepha 

254 notti di mancato sonno.

E molte ancora in futuro.

È il momento di Dynamisan® forte.



Ridona la vostra energia, quando ce n'è più bisogno.

In caso di stanchezza o esaurimento, Dynamisan® forte aiuta con un complesso ad elevata concentrazione di due aminoacidi. Questi ultimi sono sostanze naturali, già presenti nell'organismo o provenienti dall'alimentazione. Dynamisan® forte ridona le capacità mentali e fisiche, proprio quando se ne ha più bisogno.

Efficiente. Concentrato. Fortificato.

Leggere il foglietto illustrativo.



**Dynamisan®
forte**

 **NOVARTIS**

Novartis Consumer Health Suisse SA