

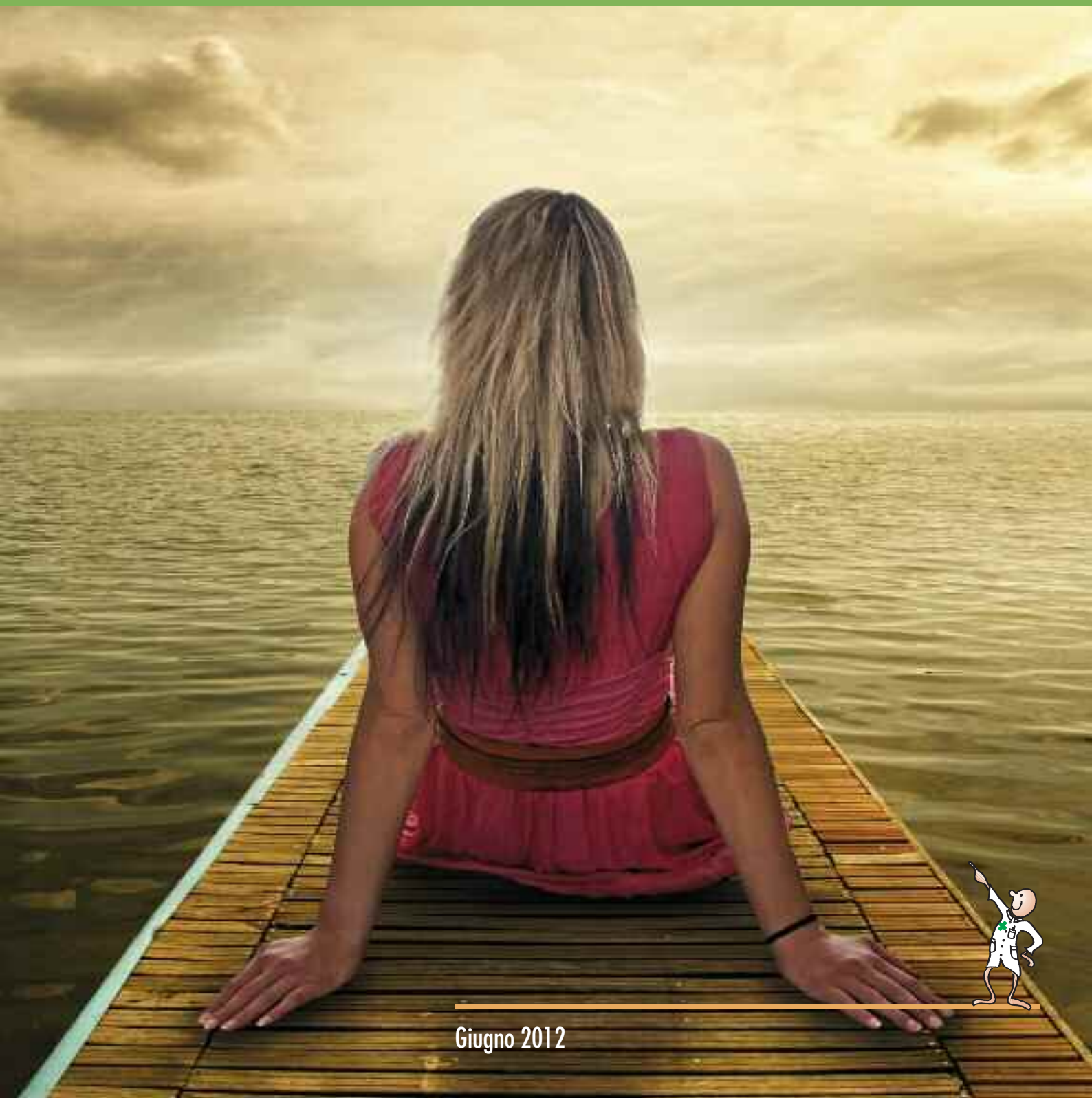


farmacie

SPAZIO **SALUTE**

attualità e benessere

La rivista delle 25 farmacie SpazioSalute al vostro servizio



Giugno 2012

Rimedio contro le punture d'insetti

Contro il prurito e il bruciore –
Fenipic® Plus agisce 5 volte:

- ▶ Allevia il dolore e il prurito
- ▶ Riduce l'inflammatione
- ▶ Decongestiona
- ▶ Disinfetta
- ▶ Rinfresca



 **Fenipic® Plus**
L'esperto in punture d'insetti

fenistil.ch

Leggere il foglietto illustrativo.

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore, il termine mente è comunemente utilizzato per descrivere l'insieme delle funzioni superiori del cervello e, in particolare, quelle di cui si può avere soggettivamente coscienza, quali la ragione, il pensiero, la memoria, l'intuizione, la volontà, la sensazione, l'emozione. Fin dall'antichità la mente è sempre stata oggetto di associazioni col concetto di anima, le concettualizzazioni della mente-anima risalgono a Platone, ad Aristotele e ad altri filosofi dell'Antica Grecia. Tali teorie prescientifiche sono focalizzate sulla relazione tra mente ed anima.

La discussione intorno a quali attributi umani costituiscano la mente è dibattuta. Alcuni sostengono che soltanto le più "alte" funzioni intellettive costituiscano la mente: in particolare, la ragione, l'intuizione, l'intenzionalità e la memoria.

In ogni caso, la neurofisiologia moderna individua le facoltà mentali prevalentemente come "funzioni" che possono coinvolgere anche più aree cerebrali e, sebbene sia certamente la corteccia frontale, parietale, temporale e quella occipitale, quelle dove risiedono le facoltà più elevate, occorre tenere presente che esistono una sorta di scambi, elaborazioni e trasformazioni delle informazioni che coinvolgono parti più interne come ad esempio l'amigdala, il talamo, l'ipotalamo, l'ippocampo.

Un altro tema di grande interesse e che ci tocca sempre da vicino è la memoria.

Cos'è? Come funziona? Come fare per non perderla? Esistono delle tecniche per migliorarla? Cos'è la mnemotecnica?

In questa edizione cercheremo di trattare alcuni temi a riguardo.

Vi auguriamo una buona lettura

Farmacisti SpazioSalute

Giugno 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

La memoria 5
spazio salute

Prevenire l'Alzheimer 9
spazio salute

Neuroni 13
spazio salute

Le parti del cervello 16
spazio anatomia

Neurotrasmettitori 19
spazio salute

Braingym 23
spazio salute

Farmacie SPAZIO SALUTE 24
spazio farmacie

10 anni SpazioSalute 27
spazio agenda

La Sacra Legge 28
spazio salute

Associazione Ticinese Famiglie Affidatarie 30
spazio associazioni

L'influenza psico-sensoriale 33
spazio verde

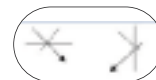
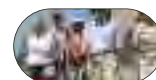
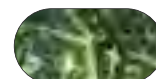
In forma con Pro Senectute 37
spazio salute

Consigli d'acquisto 38
spazio convenienza

Giochi di logica 41
spazio salute

L'allenamento mentale 45
spazio sport

Le nostre promozioni 46
spazio promo



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

Ginkgo Sandoz
20%
di sconto

valido fino al 31.8.2012



NOVITÀ:
dosaggio
3x più forte

Ginkgo Sandoz® 120
supporta memoria
e concentrazione.

Maggiori informazioni su Ginkgo 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

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

Calcium Sandoz
Sun & day
20%
di sconto

valido fino al 31.8.2012



**Non vi fa sentire
in vacanza, ma
prepara la vostra
pelle al sole**



**FORMULA
ESCLUSIVA:**
calcio,
vitamine C ed E

Maggiori informazioni su Calcium-Sandoz® Sun & Day
sono disponibili al sito www.generici.ch

a Novartis company

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

 **SANDOZ**

Una sana decisione

La memoria

La memoria è la capacità di conservare informazioni. Essa è una delle più importanti funzioni svolte dal cervello. Si può schematizzare didatticamente come un recipiente di capacità enorme, contenente un'incredibile quantità di informazioni che ci permettono di riconoscere persone, cibi ed oggetti, di leggere un testo e di svolgere delle attività senza riflettere. I metodi di memorizzazione più comuni al giorno d'oggi (come la ripetizione per es.) sono davvero poco efficaci.

Le fasi principali nell'elaborazione della memoria sono:

- **La codifica:** l'elaborazione delle informazioni ricevute.
- **L'immagazzinamento:** la creazione di registrazioni permanenti delle informazioni codificate.
- **Il richiamo:** il recupero delle informazioni immagazzinate, in risposta a qualche sollecitazione.

Si possono classificare i tipi di memoria in base ad almeno due criteri: la persistenza del ricordo e il tipo delle informazioni memorizzate.

Classificazione per durata

Il più diffuso criterio di classificazione della memoria si basa sulla durata della ritenzione del ricordo, e identifica tre tipi distinti di memoria: la memoria sensoriale, la **memoria a breve termine**, e la **memoria a lungo termine**.

La **memoria sensoriale** conserva le informazioni grezze appena percepite e, nella maggior parte dei casi, dura fino a pochissimi secondi. Alcune delle informazioni contenute nella memoria sensoriale, possono passare, opportunamente codificate, nella memoria a breve termine, che può conservarle fino a pochi minuti. Alcune delle informazioni contenute nella **memoria a breve termine**, possono passare nella **memoria a lungo termine**, che può conservarle per giorni o tutta la vita.

Per esempio, se ascoltiamo un numero a caso di sette cifre in una lingua a noi completamente incomprensibile, siamo in grado di ripeterlo solo immediatamente dopo averlo ascoltato (memoria sensoriale). Se, invece, il numero è pronunciato nella nostra lingua, i suoni vengono codificati in simboli che è possibile ricordare per alcune decine di secondi (memoria a breve termine). D'altra parte, conosciamo il nostro numero di telefono perché l'abbiamo ripetuto numerose volte (memoria a lungo termine).

Classificazione per tipo di informazione

La memoria a lungo termine può essere suddivisa in:

- **Memoria dichiarativa** (o esplicita): riguarda le informazioni comunicabili e che vengono richiamate consciamente.
- **Memoria procedurale** (o implicita): riguarda le informazioni relative a comportamenti automatici.

La memoria dichiarativa può essere ulteriormente suddivisa in memoria episodica, che riguarda le informazioni specifiche a un contesto particolare, come un momento e un luogo, e memoria semantica, che riguarda idee e affermazioni indipendenti da uno specifico episodio. Per fare degli esempi, il ricordo della trama di un romanzo o di un film riguarda la memoria episodica, mentre ricordarsi il nome dei personaggi dello stesso romanzo o film riguarda la memoria semantica. La memoria autobiografica è un caso particolare della memoria episodica, che riguarda episodi realmente avvenuti al soggetto stesso.

La memoria procedurale riguarda invece soprattutto le abilità motorie e fonetiche, che vengono apprese con il semplice esercizio e utilizzate inconsciamente.

Oggi possiamo dire che nei due tipi di memoria sono implicate zone cerebrali diverse. Mentre la dichiarativa viene principalmente controllata

Farmacisti SpazioSalute



MAGNESIUM vital sport



LOAD YOUR ENGINE

NEW



Preparato a base di magnesio per sportivi attivi con
L-carnitina, potassio, zinco, vitamine C, B1 e B6



www.magnesium-vital.ch

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

In vendita esclusivamente in farmacia e in drogheria

dalla corteccia cerebrale, in particolare quella temporale, nella procedurale sono implicate le strutture sottocorticali, in particolare in gangli della base.

Rispetto a quello a breve e a medio termine, il processo di memorizzazione a lungo termine coinvolge una più ampia area celebrale e attua dei processi biochimici differenti. Il periodo di permanenza dell'informazione è proporzionale alla vastità dell'area celebrale attivata. Esistono particolari condizioni che permettono al cervello di eseguire questi processi in modo diretto e di saltare quindi la fase di memorizzazione a breve e a medio termine collocando direttamente l'informazione nella memoria a lungo termine.

Compito delle mnemotecniche è di creare artificialmente queste condizioni e di sfruttare i meccanismi naturali che il cervello possiede per la memorizzazione delle informazioni.

Durante una corretta memorizzazione che porta un'informazione nella memoria a lungo termine si verificano reazioni biochimiche differenti dagli altri due tipi.

Il concetto fondamentale su cui sono state costruite le mnemotecniche è che il cervello ricorda meglio le immagini di qualsiasi altra cosa. In media l'80% delle informazioni contenute nella memoria sono di tipo visivo; il restante 20% viene spartito fra gli altri input sensoriali in ordine: udito, tatto, gusto, olfatto. La prima cosa da fare quindi, è trasformare ogni cosa, dai concetti astratti a quelli concreti, in materiale visivo più facilmente memorizzabile. Vedremo nella prossima lezione come questo sia possibile nella pratica.

Quando vogliamo trasformare la parola "albero" in un'immagine non abbiamo bisogno di vedere concretamente una pianta ai fini della memorizzazione. Ci avvaleremo delle immagini mentali, quelle cioè create dal cervello sulla base di informazioni preesistenti collocate nella memoria. In altre parole per memorizzare un albero dobbiamo immaginarlo; il cervello infatti reagisce nello stesso modo sia per le immagini reali sia per quelle mentali.

Un'immagine è un'informazione che viene acquisita e depositata nella memoria a breve termine. Sfruttando le "condizioni" necessarie per l'attivazione dei processi biochimici che determinano la memorizzazione a lungo termine si potrebbe scavalcare questa regola, sfruttando i quattro elementi:

Esagerazione

L'esagerazione consiste nell'immaginare oggetti dalle misure e caratteristiche sproporzionate. Quando vediamo una persona di 200Kg o un uomo alto due metri e mezzo la nostra attenzione viene stimolata e ciò che ne risulta è un sostanziale incremento dell'attività celebrale che ne facilita la memorizzazione.

Movimento

L'evoluzione ha insegnato al cervello ad indirizzare la propria attenzione verso gli oggetti in movimento. Se pensiamo ad un parcheggio con molte macchine ferme ed una che si sposta, il nostro sguardo sarà focalizzato sull'unica macchina accesa.

Associazioni insolite

Un'associazione insolita si ottiene avvicinando due oggetti o situazioni che appartengono a contesti diversi; per esempio un uomo con un corno sulla fronte o un cavallo con la proboscide. Queste immagini risultano "strane" per il cervello che fissa l'attenzione su di esse.

Coinvolgimento emotivo

Questo è forse il meccanismo più potente che si può sfruttare per una memorizzazione a lungo termine. Quando il coinvolgimento emotivo che accompagna una notizia è abbastanza forte, esso basta per ricordare l'informazione per moltissimo tempo. Purtroppo è particolarmente difficile ricreare artificialmente coinvolgimenti di tale portata solo con l'utilizzo delle immagini e quindi, per i nostri scopi, questo elemento sarà messo sullo stesso piano degli altri tre. Il coinvolgimento emotivo si può ottenere rendendo persone, oggetti e situazioni familiari protagonisti delle nostre immagini mentali.

Farmacisti SpazioSalute



PIZ BUIN®

Abbronzatura rapida, protezione efficace.
Tan & Protect Spray abbronzante protettivo



NUOVO

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
Piz Buin

20%
di sconto

valido fino al 31.8.2012



Disponibile anche
come FPS 6 e 15

Prevenire l'Alzheimer: ecco come allenare il cervello

Che cos'è la demenza e come si manifesta?

Si parla di demenza quando le facoltà cerebrali sono compromesse rispetto a prima e non si è più in grado di svolgere autonomamente le attività quotidiane. I malati di demenza dipendono in misura sempre maggiore dalle cure e dall'assistenza degli altri.

I disturbi si manifestano come segue

- La persona colpita fa sempre più fatica a imparare cose nuove o a ricordarsele
- Ha difficoltà a parlare perché non trova più le parole giuste
- Non riconosce più gli oggetti, le persone e i luoghi
- Non riesce più a svolgere le attività che prima faceva senza problemi. La persona colpita ha ad esempio difficoltà ad effettuare i pagamenti, a spostarsi da un luogo all'altro o a servirsi degli elettrodomestici
- Si comporta in modo strano o prende decisioni insolite
- Ha difficoltà a pianificare e organizzare la routine quotidiana
- Trascura il suo aspetto e l'igiene personale
- Fa una vita ritirata e sembra apatica

La demenza è causata dalla progressiva distruzione delle cellule nervose nel cervello. La causa precisa di tale degenerazione non è chiara. Oggi si ipotizza un concorso di vari fattori. Fra le malattie che causano demenza, il morbo di Alzheimer e la demenza vascolare sono le più frequenti. Di solito ci si ammala di demenza in età avanzata.

È possibile impedire l'insorgere di una demenza?

Più la nostra società invecchia, più persone si ammalano di demenza. La prevenzione assume quindi un'importanza particolare. Posso fare qualcosa oggi per evitare di ammalarmi domani?

Oggi la scienza dispone di risultati incoraggianti che mostrano la possibilità di mantenere il nostro cervello in forma e in buona salute.

- Il benessere psicofisico riduce il rischio di contrarre una forma di demenza. Chi si alimenta in modo sano, è attivo fisicamente e mentalmente e ha una vasta rete di rapporti sociali mantiene in buona salute il proprio cervello. Un cervello sano è capace di reagire alla naturale riduzione delle facoltà mentali nella terza età e dunque anche alle malattie da demenza. È infatti in grado di costituire riserve e di meglio contrastare lesioni e processi degenerativi.
- Nessuno può mettersi completamente al riparo dalla demenza. Possiamo fare in modo che il nostro cervello resti sano il più possibile, ma non possiamo influenzare determinati rischi di contrarre la malattia. Ad esempio, è un dato di fatto che il rischio di demenza aumenta costantemente a partire dai 60 anni di età. Giocano un ruolo anche i fattori ereditari, cui si aggiungono altri fattori ipotizzati e ancora sconosciuti, che indurrebbero o accelererebbero il processo degenerativo nel cervello.

Allora: anche se non ci si può tutelare completamente da una demenza, è possibile contribuire alla salute del proprio cervello! Un cervello sano riduce il rischio di contrarre la malattia o ne ritarda l'insorgenza.

Mangiare in modo sano

Lo stile di vita occidentale ha ripercussioni sulla nostra salute. Tendiamo a mangiare troppo e troppi grassi. Malattie gravi - come quelle del sistema cardiocircolatorio, oppure il diabete o il cancro - sono in parte riconducibili ad abitudini alimentari malsane.

Di recente si sono moltiplicati i sospetti che tali cattive abitudini possano aumentare anche il rischio di contrarre una demenza. Oggi gli scienziati ipotizzano che un'alimentazione sana per il cuore e le arterie faccia bene anche al cervello.



L'assortimento TENA Men.

Ora per gli uomini affrontare
l'incontinenza è ancora più semplice.

TENA Men è disponibile in tre diverse capacità d'assorbenza.
Trovare il TENA Men ideale per le vostre esigenze
è ancora più semplice!

- Forma anatomica
- Massima discrezione
- Sistema di protezione contro gli odori Odour Control™
- Tre capacità d'assorbenza – Level 1, Level 2 e Level 3



Provateli subito gratuitamente. Campioni gratuiti:
TENA Hotline 0840 / 22 02 22* oppure su www.TENAMEN.ch

* 0.08 CHF/minuto, i costi per chiamate da cellulare possono divergere



Freschezza. Benessere. Sicurezza.

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



+2 paia gratis
con design moderno



feel GOOD – feel FLAWA

Campione gratuito nella vostra
farmacia Spazio Salute.

Allenare il cervello

A lungo la scienza ha creduto che il nostro cervello, una volta raggiunto il suo pieno sviluppo nella tarda adolescenza, fosse un organo statico. Si riteneva che il cervello dell'adulto non fosse più capace di rimodellarsi e che potesse solo degenerare progressivamente.

Le più recenti conoscenze acquisite in ambito scientifico giungono invece a tutt'altre conclusioni: il cervello cambia la sua struttura anche nell'età adulta. Si formano nuove sinapsi a seconda di come viene usato. Oggi la scienza parla di un cervello plastico.

Un cervello plastico si può allenare! Numerosi studi mostrano che nelle persone mentalmente attive i processi degenerativi sono meno evidenti e si manifestano molto più tardi. Probabilmente un cervello allenato si riprende meglio da lesioni e traumi. Dispone inoltre di maggiori riserve ed è in grado di compensare i processi degenerativi.

Ecco come allenare il cervello

- Leggere, fare le parole crociate
- Svolgere esercizi di ginnastica mentale o fare giochi mentalmente impegnativi, come gli scacchi o una partita a carte
- Suonare uno strumento, la musica e il ballo mantengono in forma il cervello
- Cucinare, dipingere o altre attività creative
- Fare lavorare il cervello! Acquisire nuove conoscenze – ad esempio imparare una lingua – nella terza età richiede più tempo. Tuttavia è uno sforzo che vale la pena di compiere!
- Per allenare il cervello non occorrono costosi seminari e strumenti ausiliari. Fate lavorare il vostro cervello nel modo che più vi piace!

Fare regolarmente un po' di moto

Oltre alle abitudini alimentari malsane, anche la vita sedentaria crea qualche problema.

Il movimento infatti favorisce la vascolarizzazione del cervello e la formazione di nuove cellule e collegamenti nervosi. Protegge dalle malattie cardiocircolatorie e dunque anche dal correlato maggior rischio di demenza. Per questo gli esperti consigliano di praticare una moderata, ma regolare attività fisica.

- Fare mezz'ora di moto al giorno, in modo da accelerare il battito cardiaco e il ritmo respiratorio: basta camminare a passo spedito, lavorare in giardino, lavare i vetri ecc.
- Praticare settimanalmente uno sport: nuoto, nordic walking, ciclismo, aquafitness, ginnastica, ballo o palestra
- Vincere la pigrizia e fare le scale anziché prendere l'ascensore, scendere dal bus due fermate prima della destinazione

Curare la vita sociale

Da diversi studi è emerso che chi ha tanti amici e una vita sociale attiva resta più a lungo mentalmente in forma e si ammala meno spesso di demenza. Per quale motivo? I ricercatori ipotizzano che la compagnia degli altri stimoli in vari modi il nostro cervello: dobbiamo ricordarci di ciò che hanno detto e mantenere viva l'attenzione, se vogliamo partecipare alle discussioni. Gli esperti consigliano pertanto di curare i rapporti sociali.

- Curare i contatti con la famiglia e gli amici
- Frequentare regolarmente altre persone, ad esempio in un club di bridge, un gruppo di walking o semplicemente al ristorante per bere un caffè
- Considerare l'eventualità di svolgere un'interessante attività di volontariato

Porsi nuovi obiettivi e cercare nuove motivazioni

Le attività motivazionali possono ridurre il rischio di lievi disturbi di memoria. E' importante quindi essere flessibili ai cambiamenti, interessarsi a nuove idee e progetti.

Associazione Alzheimer Svizzera

L'Associazione Alzheimer Svizzera rappresenta dal 1988 gli interessi e i diritti dei malati di demenza e dei loro famigliari. Fornisce inoltre informazioni, consulenza e sostegno agli interessati e agli specialisti. All'Associazione Alzheimer Svizzera aderiscono 21 sezioni cantonali.

Altre domande?

Al Telefono Alzheimer gli specialisti informano sulle questioni relative all'Alzheimer e ad altre malattie da demenza: tel. 024 426 06 06 lun.-ven. dalle 8 alle 12 e dalle 14 alle 17 in ted./fr./it.

Ulteriori informazioni sull'Associazione Alzheimer e sulle malattie da demenza sono disponibili al sito: www.alz.ch



La coppia intelligente per le piccole ferite



medicamento

1. Prima disinfettare con il liquido...



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

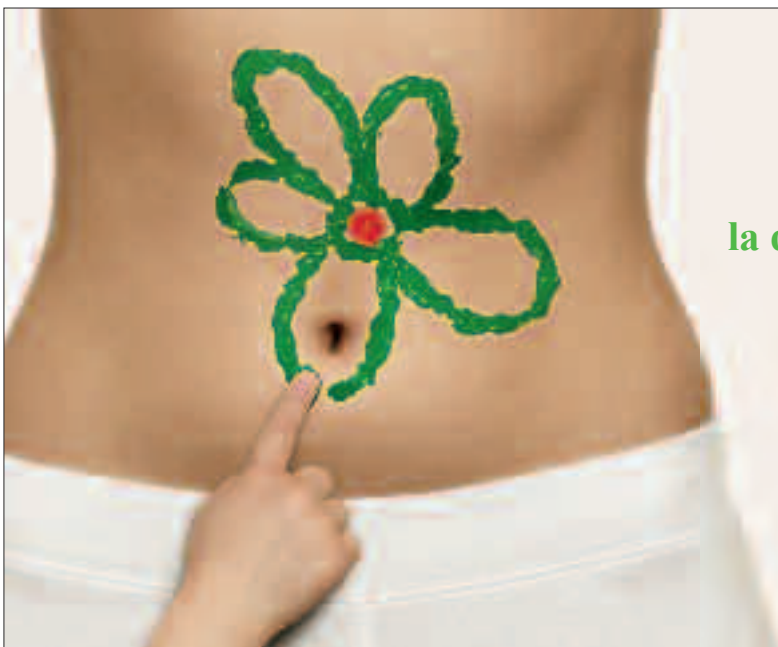


Leggere i foglietti illustrativi.

 NOVARTIS Novartis Consumer Health Suisse SA



Merfen®



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

Bioflorina®
Per il benessere della flora intestinale.



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

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

SANOFI 

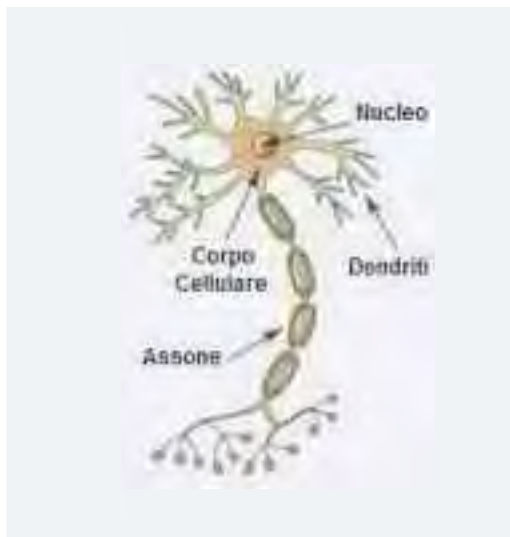
sanofi-aventis (svizzera) AG -3, route de Montfleury - 1214 Vernier

CH-BIO 1008.01

Neuroni

Il cervello umano, mediamente dal peso di circa 1.5 Kg, è costituito da miliardi di cellule, i cui elementi fondamentali sono: i neuroni (le cellule nervose), le sinapsi (le connessioni), la guaina mielinica (la protezione) e i neurotrasmettitori (il linguaggio),

Una delle caratteristiche più interessanti di queste cellule denominate **neuroni** è la loro capacità di realizzare un numero elevato di connessioni con le cellule vicine, al fine di creare un complesso circuito, che può corrispondere ad un sentimento, un concetto, un'idea o un impulso ad agire. E' questa caratteristica che trasforma il neurone in una cellula specializzata nel raccogliere, elaborare e trasferire gli impulsi nervosi.



I neuroni, anche se sono diversi nella forma e nella dimensione, tutti condividono quattro zone strutturali: il **corpo cellulare** da cui partono due diversi tipi di ramificazioni denominate **dendriti** e **assone**. All'estremo opposto dell'Assone, rispetto al Corpo Cellulare, vi sono i **terminali presinaptici**.

Il corpo cellulare, è la struttura più importante in quanto contiene tutti gli elementi necessari alla cellula, ad esempio il nucleo. Esso coordina tutte le attività del neurone.



Dal corpo cellulare parte un prolungamento denominato assone che può raggiungere la lunghezza di circa un metro, la cui principale funzione è di trasmettere i messaggi dal corpo cellulare ai dendriti dei neuroni adiacenti o ai tessuti del corpo (ad esempio i muscoli) attraverso i terminali presinaptici.

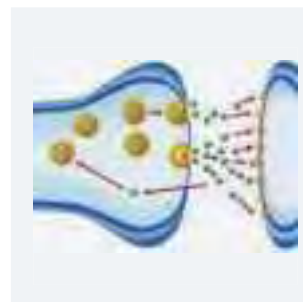
Il corpo cellulare riceve le informazioni dagli altri neuroni attraverso i dendriti. Sono più corti e spessi, si ramificano in prossimità del corpo cellulare, da cui hanno origine.

Quindi sono i dendriti, gli assoni e i terminali presinaptici, che consentono al neurone di effettuare un elevato numero di interconnessioni, che di fatto realizzano quell'ammasso di corpi cellulari che costituisce il cervello.

I neuroni si ammassano in modo da formare gruppi cellulari denominati **nuclei** e **strati**, formando così la struttura anatomica denominata **corteccia cerebrale**. Questi due diversi tipi di raggruppamenti, a causa del loro colore grigio sono stati denominati materia grigia, mentre i collegamenti tra questi due gruppi, realizzati principalmente mediante gli assoni, è stata denominata materia bianca, a causa del colore bianco della guaina isolante che li avvolge.

I neuroni raccolgono, attraverso i dendriti, le informazioni relative alle variazioni dell'ambiente esterno e interno all'organismo e le inviano lungo l'assone, al fine di farle giungere al livello cosciente, di conservarle nella memoria e di generare adeguate risposte volontarie e automatiche.

Farmacisti SpazioSalute





SOLE? ALLORA DAYLONG.

Presso le Farmacie SPAZIO SALUTE
**Spirig
Daylong 200 ml**
**20%
di sconto**
valido fino al 31.8.2012



www.daylong.com



Innovation for skin and health

spirig

0212

Magnesio ESPRESSO

per il benessere del corpo

Favorisce la funzione muscolare

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

- Veloce. Forte. Diretto.
- Senza zucchero e senza dolcificanti sintetici
- Solo 1 al giorno

In vendita nelle farmacie e nelle drogherie.



Si scioglie in bocca,
senza acqua.



Adesso anche
con intenso
aroma d'arancia.

DG

DOETSCH GREYER AG - BASEL

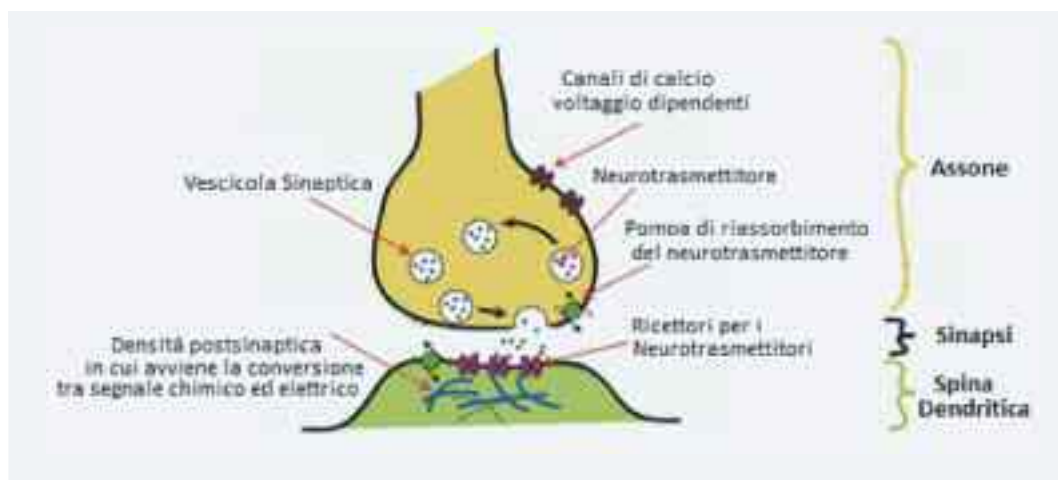
www.diasporal.ch

Anche disponibile come compressa effervescente.

La trasmissione di un messaggio fra l'assone di un neurone e il dendrite di un altro neurone non avviene attraverso un contatto diretto, ma mediante il rilascio di sostanze chimiche diffuse in un microscopico spazio, denominato **sinapsi**. Il segnale elettrico che attraversa l'assone, per superare questo spazio, si trasforma in messaggero chimico, noto con il nome di **neurotrasmettitore**. Questi neurotrasmettitori, che si diffondono attraverso le sinapsi, possono essere catturati da specifici recettori presenti sulla membrana della cellula-ricevente, mediante un meccanismo descritto con la metafora della chiave che riconosce la serratura per la quale è stata costruita. Una volta catturato il messaggio dalla zona postsinaptica, il neurotrasmettitore, da chimico viene riconvertito in impulso elettrico, denominato **potenziale di azione** ed inviato attraverso l'assone, mentre i neurotrasmettitori che non sono stati catturati, non restano nello spazio ma vengono riassorbiti dalla cellula che li ha emessi, attraverso la zona presinaptica.

Quando un potenziale di azione che si propaga lungo l'assone, raggiunge la zona presinaptica del neurone, provoca l'apertura di canali voltaggio-dipendenti, che lasciano entrare ioni di calcio nei terminali presinaptici, che causano una serie di eventi molecolari, a seguito dei quali si ha la fusione delle **vescicole sinaptiche** con la membrana di superficie del terminale presinaptico, aprendo così un foro nella membrana, attraverso il quale le vescicole rilasciano il neurotrasmettitore nello spazio sinaptico. Questo processo di traduzione trasforma, un segnale elettrico, in un messaggero chimico. Nella cella ricevente, i neurotrasmettitori si legano ai recettori che si trovano sulla superficie della cellula postsinaptica. Questi canali trasmettitori-dipendenti trasformano i messaggeri chimici in segnali elettrici. E così viene trasmesso il messaggio da neurone in neurone.

Farmacisti *SpazioSalute*



I neurotrasmettitori, nel terminale presinaptico, sono contenuti in una sacca, denominata vescicola sinaptica, che è delimitata da una membrana.

Le parti del cervello

Farmacisti SpazioSalute

Esistono diverse parti

Corteccia frontale: percorsa da solchi che delimitano numerose ripiegature che servono ad aumentarne la superficie, è composta da quattro parti:

- 1 il lobo frontale responsabile dei movimenti volontari e sede delle attività mentali "superiori" come pensare, apprendere, ricordare
- 2 il lobo parietale regno delle sensazioni tattili
- 3 il lobo occipitale che permette la visione delle cose e del mondo che ci circonda
- 4 il lobo temporale che consente di udire i suoni della natura.

Corpo calloso

Parte che consente la connessione fra i due emisferi cerebrali.

Talamo

Importantissima zona dove sostano, vengono smistati e integrati tutti gli impulsi, che provengono dagli organi sensoriali, in viaggio verso la corteccia.

Mesencefalo

Zona di transito degli impulsi di occhi e orecchie.

Ipotalamo

Centro di controllo delle funzioni del metabolismo come la temperatura, la fame, la sete, il sonno e la veglia.

Cervelletto

Posto al di sotto della corteccia il cervelletto presiede al movimento, la mantenimento dell'equilibrio e alla perfetta riuscita di movimenti muscolari complessi.

Bulbo

Al suo interno vi si trovano i centri di respirazione e quelli che regolano la pressione sanguigna.

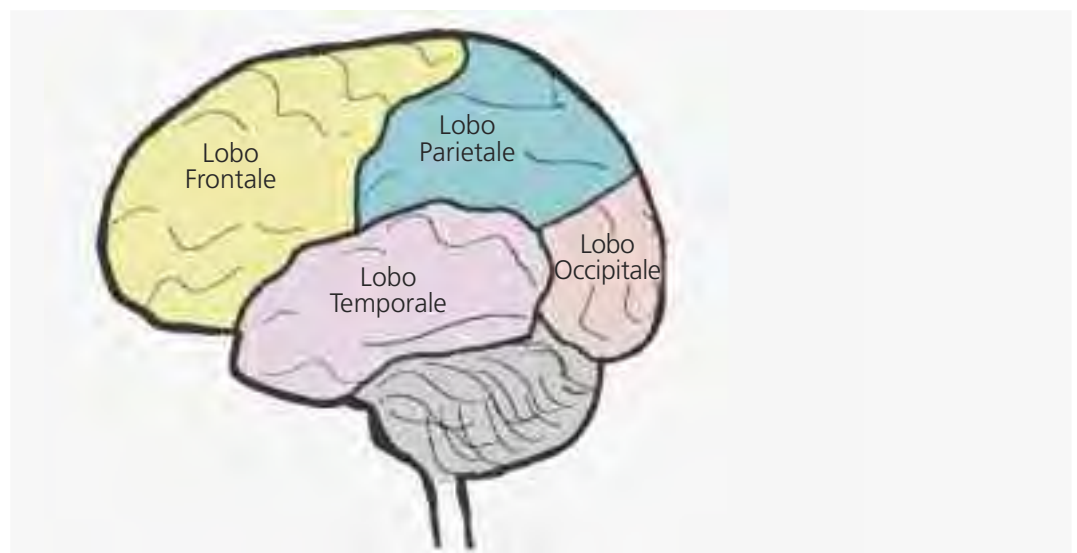
Formazione reticolare

Potente centro di regolamentazione del tono cerebrale generale. Se danneggiato gravemente è responsabile dell'entrata in coma di un individuo.

Ipofisi

Ghiandola che secerne sei ormoni, fra cui quello della crescita, che vanno ad immettersi direttamente nella circolazione sanguigna.

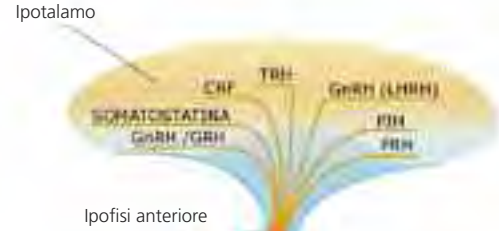
Se volessimo dunque semplificare il discorso sull'anatomia del cervello potremmo comparare il cervello a una struttura a tre "bucce" o per meglio dire tre strati che con l'evoluzione si sono sovrapposti: uno più arcaico che presiede agli istinti; uno intermedio che coordina le emozioni; uno recente che è responsabile della parte razionale. Il comportamento umano nasce in buona sostanza dall'interazione fra queste tre componenti.



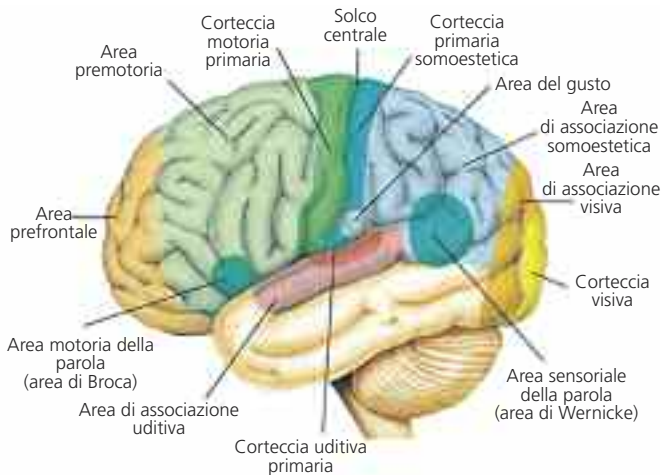
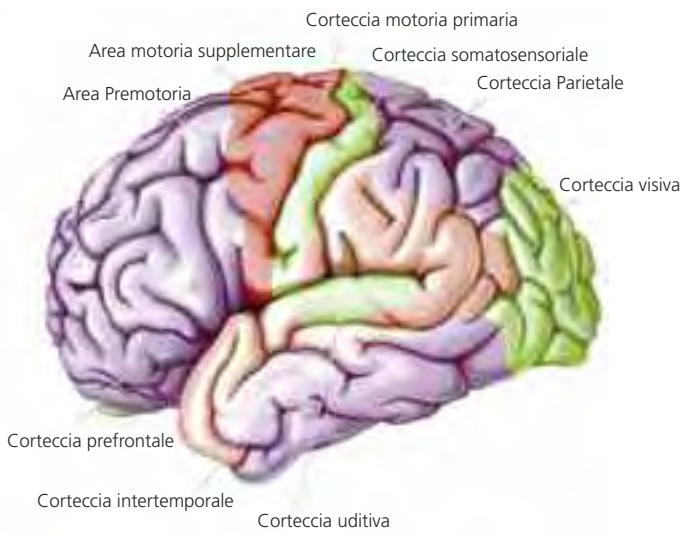
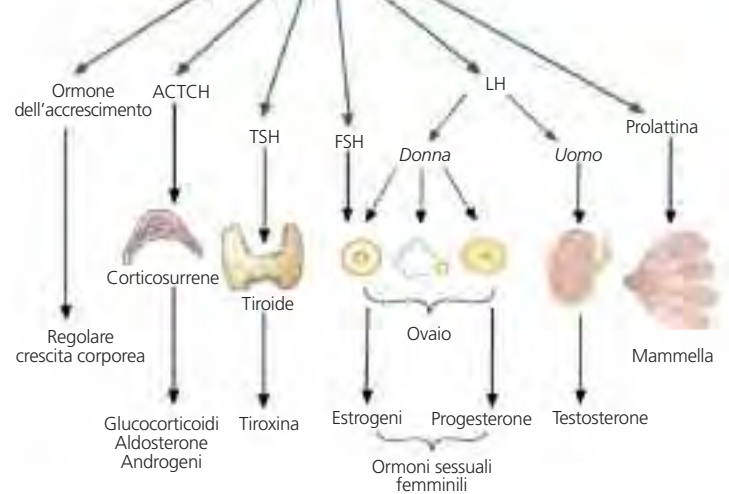


Sintesi degli ormoni dell'asse Ipotalamo - Ipofisi - Ovaio coinvolti nella riproduzione

Ormoni prodotti dall'Ipotalamo



Ormoni prodotti dall'Ipofisi



HARTMANN



Quando la scarpa stringe, DermaPlast® lenisce immediatamente

- protegge la zona dolente, lenisce il primo dolore e alleggerisce la pressione
- favorisce la guarigione grazie al materiale idrocolloidale
- traspirante e impermeabile nonché fortemente aderente

IVF HARTMANN AG, CH-8212 Neuhausen - www.ivf.hartmann.info



DermaPlast.
OFFICIAL SUPPLIER

Snellente Intensivo notte.

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

**Somatoline
Cosmetic™**



Innovazione.



Somatoline Cosmetic. Funziona.

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

Neurotrasmettitori

Pensiamo, parliamo, ci arrabbiamo, ci ammaliamo, discutiamo e molto altro ancora insomma viviamo ed interagiamo con quanto ci circonda e per fare ciò il nostro cervello ed il nostro corpo devono generare le giuste risposte a tutti gli stimoli continui a cui siamo esposti e tutto ciò avviene grazie a sostanze potentissime presenti nel nostro corpo a livello del sistema nervoso chiamate neurotrasmettitori.

Chi di noi non ha mai sentito o magari usato o magari subito la classica “scarica di adrenalina”? Ecco l’adrenalina, la più conosciuta di queste sostanze, ci permette ad esempio di reagire in millisecondi a situazioni pericolose per la nostra persona, ma più in generale i neurotrasmettitori servono a generare o reprimere tutti gli stimoli necessari alla nostra vita quotidiana e si possono suddividere in quattro gruppi. L’eccesso o la carenza di queste sostanze possono causare problemi organici più o meno gravi come vedremo qui di seguito.

1) Il primo gruppo comprende i neurotrasmettitori più diffusi nel cervello (ma forse meno noti) e dotati di struttura più semplice, come l’**acido gamma-aminobutirrico (GABA)** e l’**acido glutammico**. Il GABA è un neurotrasmettitore inibitorio e il suo rilascio nello spazio sinaptico (spazio tra 2 “nervi”) impedisce all’impulso nervoso di propagarsi nel neurone postsinaptico rendendo quest’ultimo resistente a eventuali stimoli eccitatori. Sui recettori specializzati per il GABA agiscono le diffusissime benzodiazepine (es. Lexotanil, Temesta, Valium), i farmaci più utilizzati per ridurre gli stati d’ansia, il nervosismo, l’irritabilità, l’impressione di avere la « testa vuota », le mani fredde o sudate, il senso di nausea o di costrizione alla gola, l’agitazione motoria. In una persona lo stato d’ansia è generato dal confronto con una situazione stressante, come sostenere un’interrogazione, un esame o un colloquio di lavoro, oppure di pericolo, come per esempio trovarsi in barca con il mare agitato senza saper nuotare. Possiamo considerare “sano” lo stato d’ansia se predispone l’organismo ad affrontare una situa-

zione difficile, altrimenti “patologico” se le risposte ansiose si manifestano senza motivo. Questi farmaci legandosi ai recettori del GABA ne mutano la forma, aumentandone l’affinità col neurotrasmettitore e quindi in realtà, non riducono l’ansia, ma rendono più efficace la naturale azione tranquillante del GABA.

Al contrario l’acido glutammico è un neurotrasmettitore eccitatorio e consente quindi allo stimolo nervoso di propagarsi nel neurone postsinaptico. Un’eccessiva presenza nelle sinapsi di acido glutammico può indurre uno stato di ipereccitazione e insonnia con forti cefalee.

2) I neurotrasmettitori del secondo gruppo sono le **ammine biogene**: serotonina, dopamina, acetilcolina, e noradrenalina; queste ultime due sostanze sono i neurotrasmettitori più diffusi nel sistema nervoso periferico. Le ammine biogene hanno una concentrazione cerebrale piuttosto bassa rispetto ai neurotrasmettitori del primo tipo, ma svolgono ugualmente un ruolo molto importante: infatti, tali sostanze sono coinvolte, in maniera più o meno diretta, nel controllo delle manifestazioni comportamentali, dei processi cognitivi e soprattutto delle emozioni. L’azione delle ammine biogene si esplica in maniera più lenta e meno marcata rispetto a quella dei neurotrasmettitori del primo tipo, ma tende a essere più persistente.

La **serotonina** sembra implicata nella regolazione del sonno e del sogno, nel controllo della temperatura corporea e nella coordinazione delle attività intestinali. La serotonina possiede una struttura chimica affine a quella dell’LSD (una droga dotata di attività allucinogene e psichedeliche).

La **dopamina** è un trasmettitore presente in un gruppo relativamente piccolo di neuroni encefalici che coordina il comportamento motorio. Una diminuzione del numero di neuroni che

Farmacisti SpazioSalute

Dolori mestruali?

Dismenol® Formel L agisce contro i dolori durante la mestruazione –
Dismenol® Dolo forte 400 per dolori mestruali più forti.

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
**Dismenol
Dolo forte 400**
20%
di sconto

valido fino al 31.8.2012



NUOVO



Merz Pharma (Svizzera) SA, 4123 Allschwil

Dismenol® Formel L e Dismenol® Dolo forte 400 sono medicinali da banco, disponibili presso farmacie e drogherie. Leggere attentamente il foglio illustrativo.

~~Fr. 36.-~~ **Fr. 18.-**

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
**Trousse
estiva 50%**
CHF 18.-
invece di CHF 36.-

Fino ad esaurimento scorte



Grande promozione 1000
trousse estiva
spazio salute
sconto 50%

producono dopamina, e quindi il livello di dopamina presente in certe aree del cervello, provoca il Morbo di Parkinson. La dopamina è anche il principale neurotrasmettitore del cervello emozionale. Essa svolge un ruolo fondamentale nella regolazione di comportamenti quali il mangiare, il bere, il riprodursi, l'aver successo nella lotta e nella competizione o lo sfuggire un pericolo.

Al contrario, una iperattività dei neuroni che utilizzano dopamina pare connessa alla sindrome maniaca e alla schizofrenia. La schizofrenia è una malattia psichiatrica altamente debilitante che colpisce quasi l'1% della popolazione, in prevalenza maschi. I malati soffrono spesso di gravi sintomi, quali disturbi del comportamento e dell'umore, allucinazioni uditive e visive e tendenza a sfuggire dalla realtà. La schizofrenia viene trattata con farmaci chiamati antipsicotici, che bloccano i recettori per la dopamina.

La **noradrenalina** è un importante mediatore nervoso del cervello emozionale, è coinvolta soprattutto nella regolazione dei comportamenti di emergenza e nella risposta allo stress. A livello di sistema nervoso centrale produce attivazione cerebrale, aumentando l'attenzione e la vigilanza, mentre a livello periferico, attraverso le fibre del sistema nervoso simpatico, accelera il battito cardiaco, aumenta la pressione arteriosa, mobilita gli zuccheri, dilata i bronchi, induce il rilascio di adrenalina. Sui recettori per l'adrenalina agiscono anche la caffeina, la nicotina e le anfetamine, che stimolando l'attività del cervello sostituendosi ai neurotrasmettitori eccitatori delle sinapsi.

3) I **neuropeptidi** costituiscono la terza classe di neurotrasmettitori; essi comprendono ad es. le endorfine, la sostanza P, la neurotensina e molti altri. Si tratta di complesse molecole proteiche costituite da catene di aminoacidi di lunghezza variabile e possono essere rilasciati sia dai neuroni sia dalle cellule neurosecretrici lo-

calizzati in tessuti od organi non nervosi, come l'intestino, il cuore e il pancreas. L'azione dei neuropeptidi è piuttosto diversificata in quanto i loro effetti possono variare a seconda dell'area del cervello in cui vengono rilasciati; inoltre, essi sono coinvolti nel controllo di funzioni fisiologiche e comportamenti complessi quali le reazioni a situazioni di piacere o di forte dolore.

Le endorfine, come gli altri neuropeptidi, hanno generalmente un'azione inibitoria sui neuroni, la maggiore concentrazione di recettori per le endorfine si riscontra: nella parte del midollo spinale in cui arrivano le fibre nervose sensitive che conducono gli stimoli dolorifici dalle varie parti del corpo; nelle zone del cervello che hanno la funzione di ricevere, integrare e trasmettere ad altre parti del cervello gli stimoli dolorifici. Recettori per le endorfine si trovano anche nella zona cerebrale che presiede al controllo della respirazione e del riflesso della tosse, e in tutte le strutture del cervello emozionale. Da quanto detto si comprende perché gli oppiacei (eroina, morfina, codeina), che hanno un meccanismo d'azione simile alle endorfine, siano degli ottimi antidolorifici e, in caso di sovra dosaggio (overdose) provocano la morte per blocco respiratorio.

4) L'ultimo gruppo di sostanze attive nelle sinapsi è costituito dai **neurotrasmettitori gassosi**. In diverse aree del sistema nervoso è stata rilevata la presenza di enzimi che catalizzano la produzione di ossido nitrico e di monossido di carbonio. A causa della loro natura gassosa queste sostanze si possono diffondere a distanza; inoltre esse non hanno bisogno di recettori di membrana per poter penetrare all'interno delle cellule e, quindi, possono agire sia sulla membrana postsinaptica sia su quella presinaptica. La sinapsi in questo caso non è più unidirezionale.

Farmacisti SpazioSalute



- Nervosità?
- Malessere?
- Disturbi di sonno?
- Disturbi allo stomaco?

Carmol®

per il tuo benessere.

Leggere attentamente il foglietto illustrativo.
 Contiene 64% vol. alcol.
 Disponibile in farmacia e in drogheria.
 Iromedica SA, 9014 San Gallo



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

Carmol
 gocce
20%
 di sconto

valido fino al 31.8.2012



www.supradynvital.ch

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

Supradyn
Vital 50+
20%
 di sconto

valido fino al 31.8.2012

50 anni e vitale come sempre.

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

Leggere il foglietto illustrativo.



Bayer (Schweiz) AG
 8045 Zürich

Braingym® - Movimenti di integrazione corpo-mente

Braingym®, letteralmente ginnastica per il cervello è un metodo divertente e facile che permette di stimolare l'integrazione dei due emisferi cerebrali attraverso semplici movimenti e di istaurare un processo di apprendimento globale.

Sviluppato negli anni 80 dal Dr. Paul Dennison, psicopedagogo, ricercatore nell'ambito dei processi di apprendimento legati al movimento, Braingym® venne riconosciuto nell'anno 1991 dalla National Learning Foundation come una delle migliori metodologie per il training di apprendimento.

Blocchi nell'apprendimento scolastico della lettura, scrittura e della matematica e difficoltà di concentrazione possono essere affrontati con successo con Braingym®.

Il metodo consiste in 26 movimenti corporei e piccoli massaggi. Ognuno di questi movimenti dà un messaggio al cervello (muove la mente) su come funzionare al meglio in situazioni di apprendimento studio, lavoro, arte, attività della vita quotidiana.

Il bambino durante i primi mesi e anni della sua vita esplora il mondo attraverso il movimento e la percezione sensoriale e acquista le sue conoscenze via via esplorando lo spazio tridimensionale. Quando vengono a mancare gli stimoli che il corpo e i sensi forniscono al cervello, per esempio per troppe attività sedentarie davanti a uno schermo video o altro, si istaurano dei blocchi nei circuiti cerebrali che possono portare a difficoltà nell'apprendimento. Per esempio un eccessivo tempo passato alla TV o videogiochi e una contemporanea mancanza di gioco libero all'aperto comporta un blocco nei movimenti degli occhi e nel coordinamento occhio-mano che si rifletterà in una difficoltà di scrivere e leggere.

Anche un eccesso di stress, ritmi di vita pressanti, compiti, responsabilità, ma anche alimentazione irregolare, mancanza di sonno profondo, carico emotivo, possono provocare un blocco nella comunicazione dei due emisferi cerebrali e di conseguenza farci funzionare con un potenziale limitato.

I movimenti Braingym® aiutano in modo semplice a ristabilire le connessioni cerebrali e a utilizzare il nostro potenziale al massimo.

Nel box trovate 2 movimenti che potete fare per bilanciare in breve tempo l'energia corpo/mente e sentirvi in grado di affrontare le situazioni con entusiasmo e creatività.

Movimenti incrociati

I movimenti incrociati si fanno camminando sul posto e toccando con la mano il ginocchio opposto (mano destra-ginocchio sinistro, mano sinistra-ginocchio destro). In questo modo vengono automaticamente inseriti tutti e due gli emisferi cerebrali e il sistema corpo/mente si attiva per qualunque compito.

Otto orizzontale

Si disegna un otto orizzontale prima con la mano sinistra, poi con la mano destra, infine con le due mani insieme (parallele), partendo dal centro verso sinistra (giro antiorario) poi verso destra (giro orario), gli occhi seguono la mano. Con questo movimento inseriamo i due emisferi per vedere, scrivere, leggere e ricordare.

Dal mio lavoro con i bambini con deficit di apprendimento è nato un piccolo libro "Otto-biscotto", con giochi che favoriscono l'integrazione corpo-mente la comunicazione tra i due emisferi cerebrali, lo sviluppo della grafomotricità e la stimolazione della percezione sensoriale. Attraverso le varie proposte vengono sviluppati in modo particolare i movimenti degli occhi implicati nelle attività di lettura e scrittura e nel coordinamento occhio-mano.

Le attività proposte nel libro aiutano a sviluppare le abilità di apprendimento e a prevenire disturbi come dislessia, disgrafia, ecc. Aiutano i bambini ad essere centrati e concentrati, presenti e in armonia.

Ruth Schmid
pedagogista di musica e movimento, specializzata nel trattamento di bambini con disturbi di apprendimento attraverso la Kinesiologia Educativa.
Gestisce il Centro ArPA di Firenze
Contatti: www.inarmonia.ch





farmacie affiliate



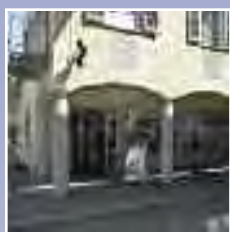
Agno
Farmacia dell'Aeroporto SA
6982 Agno
Centro Agno
Tel. 091 605 65 64



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



Nuova Farmacia affiliata

Farmacia Tamaro SA
6802 Rivera
Via Cantonale
Tel. 091 946 44 11



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



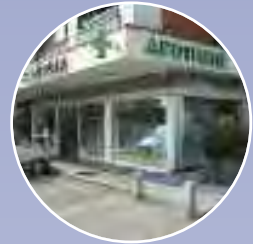
Minusio
Farmacia Verbano Sagl
6648 Minusio
Via San Gottardo 80a
Tel. 091 743 15 58



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



Farmacia Tamaro SA

6802 Riviera
Via Cantonale
Tel. 091 946 44 11

La Farmacia Tamaro di Riviera è nata nel 1992 su iniziativa della sua attuale proprietaria e gerente Laura Engelberger, farmacista FPH.

Situata di fianco all'ufficio postale e di fronte alla stazione ferroviaria e degli autopostali, la Farmacia Tamaro è comodamente raggiungibile e sono pure disponibili molti parcheggi.

Durante questi 20 anni di attività, c'è stato un continuo e costante lavoro per migliorare e ottimizzare i servizi, introducendo i mezzi informatici più moderni per soddisfare anche la clientela più esigente.

Negli anni sono rimaste immutate la nostra professionalità, la nostra competenza, la nostra cortesia e l'attento ascolto alle necessità della nostra clientela, fornendo il consiglio migliore.

Il vasto assortimento di medicinali classici, naturali, omeopatici e cosmetici è completato da un'offerta variata e attuale di prodotti di marca, come "Maxfactor", "L'Erbolario" cosmesi naturale, le candele "Yankee Candle" e altri articoli regalo adatti ad ogni esigenza.

Vari servizi completano la nostra offerta come la misurazione gratuita della pressione arteriosa, il noleggio di tiralatte, di bilance pesa-bebé, di inalatori e di stampelle.

Non da ultimo nella Farmacia Tamaro abbiamo la possibilità di eseguire test di autoanalisi del sangue e all'occorrenza la farmacia offre un servizio di consegna a domicilio.

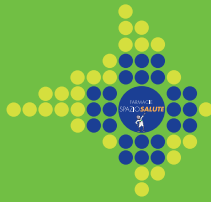
Con l'adesione al gruppo "Farmacie Spazio Salute", siamo certi di far cosa grata ai nostri clienti e ai nostri futuri clienti, permettendo loro di usufruire di offerte promozionali e molto altro ancora.

Soluzione dei giochi a pagina 41 e 43

- 1 Questo non è un quesito matematico, non c'è nulla da calcolare, il calcolo è già fatto. C'è solo un giro di parole che sposta l'attenzione e fa apparire tutto al contrario. Pagano 10 Fr. ciascuno per un totale di 30 Fr. Il ristorante porta il resto di 5 Fr. per cui il conto è stato di 25 Fr. + 2 di mancia = 27 Fr., che diviso 3 fa esattamente 9 Fr. ciascuno, non è sparito nessun Franco. L'indovinello trae in inganno perché, anche dopo che il ristorante ha restituito il resto, si fa ancora riferimento a un conto di 30 Fr. che non esiste più, il nuovo conto è di 25 Fr., per cui non ha senso dire 27 Fr. (9x3) + 2 di mancia... i 2 di mancia sono già nei 27 Fr. e non dobbiamo arrivare a 30 ma a 25.
- 2 Per misurare i 45 minuti basta dare fuoco contemporaneamente ad entrambe le estremità di una strisciolina di carta e ad un solo lato dell'altra strisciolina. La prima si consumerà esattamente in mezz'ora in quanto le fiammelle si incontreranno a centro bruciando l'intera striscia in metà del tempo. Quando la prima strisciolina si sarà completamente carbonizzata, la seconda striscia avrà la fiammella a metà percorso, quindi sarà sufficiente accendere anche l'altra estremità della seconda. La carta rimasta intatta, che si sarebbe dovuta bruciare esattamente in mezz'ora, si consumerà così in un quarto d'ora, segnando il tempo richiesto di 45 minuti.
- 3 Nella prima figura la sezione individua il primo quarto della circonferenza; nella seconda si è estesa alla metà, nella terza ai tre quarti. Quindi, la prossima figura sarà una circonferenza piena, dobbiamo osservare anche come cambia il posizionamento della freccia: si sposta sempre ruotando di una posizione in senso antiorario. A questo punto possiamo tranquillamente rispondere, e sceglieremo la figura a).
- 4 Soluzioni alle serie: a) 5 , b) 8 , c) 6 , d) 5 , e) 4
- 5 Il criterio utilizzato è quello della somma. Avrai senz'altro notato, infatti, che nella terza figura di ciascuna riga troviamo tutti i pallini della prima figura e inoltre tutti quelli della seconda, nelle loro rispettive posizioni. la risposta: c).
- 6 In questa successione di figure, l'unico pallino esterno alla griglia si trova alternativamente in alto e in basso. Questa osservazione permette di escludere, intanto, le risposte b) e c). Osserveremo poi come cambia la posizione dello spazio lasciato vuoto dai pallini, in ciascuna figura. È facile vedere che esso ruota di una posizione in senso orario. Dovremo pertanto scegliere la risposta a).
- 7 Nei test con figure geometriche, isola sempre ed osserva con attenzione tutti gli elementi che formano una figura. In questo caso, sia il cerchio bianco che quello grigio si spostano ogni volta di una posizione in senso orario. la risposta: c).
- 8 In ciascuna riga, la prima figura deve essere fatta ruotare su se stessa, da sinistra a destra, e poi sovrapposta alla seconda, per ottenere la terza, che viene in tal modo ad essere la somma delle prime due. Risposta d).
- 9 La serie numerica formata dagli elementi superiori di ciascuna tessera procede sommando 2, 3, quindi 4; quella inferiore, sommando invece 6, 8, dunque 10. Risposta c).
- 10 La risposta è O. Si deve partire, alternativamente, dall'inizio e dalla fine dell'alfabeto, e saltare in ogni caso 2 lettere.
- 11 La somma dei lati rappresenta la successione 16 - 12 - 8 - 4 perciò la risposta è la figura a)
- 12 La risposta corretta è c) Le frecce punta nell'ordine: in basso a destra, in basso a sinistra, in alto a destra e in alto a sinistra.

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

Luglio
 Buono per panno in microfibra per pulire gli occhiali



Agosto
 Buono per Shopper in materiale riciclabile



Settembre
 Buono per solette termiche "Flawa Stepper Primaclima"



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 !**

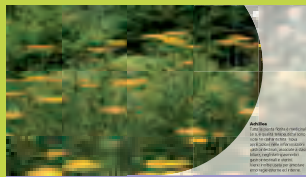


Buoni regalo per oltre 100'000 CHF

10 **FARMACIE SPAZIO SALUTE**
 Anni

2002
 2012

Staccate e consegnate in una farmacia Spazio Salute



2012 Luglio

1	domenica	in Lombardia
2	martedì	in Svizzera
3	martedì	in Svizzera
4	martedì	in Svizzera
5	martedì	in Svizzera
6	martedì	in Svizzera
7	martedì	in Svizzera
8	martedì	in Svizzera
9	martedì	in Svizzera
10	martedì	in Svizzera
11	martedì	in Svizzera
12	martedì	in Svizzera
13	martedì	in Svizzera
14	martedì	in Svizzera
15	martedì	in Svizzera
16	martedì	in Svizzera
17	martedì	in Svizzera
18	martedì	in Svizzera
19	martedì	in Svizzera
20	martedì	in Svizzera
21	martedì	in Svizzera
22	martedì	in Svizzera
23	martedì	in Svizzera
24	martedì	in Svizzera
25	martedì	in Svizzera
26	martedì	in Svizzera
27	martedì	in Svizzera
28	martedì	in Svizzera
29	martedì	in Svizzera
30	martedì	in Svizzera
31	martedì	in Svizzera

2012 Agosto

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

2012 Settembre

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

Buono
 Buono valido per il mese di luglio 2012.
 Grande sorteggio
 Scrivendo il tuo nome e indirizzo sul retro del buono, parteciperai al grande sorteggio che si terrà il 30 settembre 2012.

Buono
 Buono valido per il mese di agosto 2012.
 Grande sorteggio
 Scrivendo il tuo nome e indirizzo sul retro del buono, parteciperai al grande sorteggio che si terrà il 30 settembre 2012.

Buono
 Buono valido per il mese di settembre 2012.
 Grande sorteggio
 Scrivendo il tuo nome e indirizzo sul retro del buono, parteciperai al grande sorteggio che si terrà il 30 settembre 2012.

La Sacra Legge

Un uomo grande, che possedeva grosse scarpe, camminava incurante nel giardino di Dio. Le piccole creature, che vi abitavano tremavano di paura al solo veder la sua ombra apparire. Ma il grande uomo, che aveva occhi per vedere e orecchie per ascoltare, pur vedendo ed ascoltando non si era mai mosso a pietà per nessuno, aveva continuato a schiacciare innocenti creature, ree solo d'aver incrociato il suo cammino.

Un giorno come tanti nel suo lungo andare, incrociò nel passo una piccola volpe albina, l'uomo alzò la sua grande scarpa con l'intento di schiacciarla.

"Gigante!", urlò la piccola e candida volpe, "Non mi hai neppure osservata, guarda il mio candido manto, e la luce dei miei occhi io sono la vita, schiacciandomi fai del male a te stesso".

"Ahahahahahahah, stupida volpe", prese a ridere il gigante. "Come potrei fare del male a me stesso, schiacciandoti con la mia scarpa. A farti male sarei solo tu".

"Ma allora tu non conosci la Sacra Legge?", disse la volpina con voce tendente al gravoso, "Sì è l'unica spiegazione, tu non conosci la Sacra Legge", aggiunse.

"La Sacra Legge?", disse con voce roboante il gigante, riprendendo a ridere.

"Volpina, è risaputa l'astuzia di voi altre volpi, ma tu davvero sfiori l'improprio".

"Mi spiace gigante, ma stavolta sei in errore, la sacra legge è nota a tutti gli abitanti di questo posto, come puoi averla ignorata per tanto tempo, essa è continuamente sussurrata da ogni elemento del vivere, ed è impossibile che non ti sia giunta all'orecchio".

"E cosa direbbe questa Sacra Legge?"

"Smettila questa è la legge dei vili. Chi non fa del male solo per paura di subir lui stesso la stessa sorte, come me lo chiami se non vile".

La piccola volpe comprese che il gigante aveva sì orecchie ed occhi ma non per ascoltare e vedere la vita.

"Volpe dimmi allora come si è manifestata la punizione della sacra legge in me, che da sem-

pre offendo il prossimo, che non ho amore per niente e per nessuno, fatta eccezione logicamente per questo bel fusto che ora ti trovi davanti. Dalla vita mi sono sempre preso ciò che volevo. Questo mondo è fatto di piccoli esseri fragili, manovrabili come marionette, che compri con pochi spiccioli, che non hanno alcuna dignità, e chiunque non si sia piegato al mio volere, l'ho spezzato. Io sono un uomo RICCO".

"Grande Gigante, tu non puoi scorgere il grande e buio tifone che ti segue passo dopo passo frutto delle tante nefandezze della tua esistenza. Tu osserverai le ricchezze che hai accumulato in terra con avida soddisfazione, ma non potrai mai scorgere la miseria del tuo cuore, e quando te ne renderai conto sarò ormai troppo tardi per porvi rimedio. Non sarò io ad elencarti le tue miserie, mi limiterò a descriverti i doni dello spirito, e sarai tu stesso a dirmi poi quanto sei ricco".

"Volpe, hai la lingua sciolta segno della tua saggezza, ti ascolterò".

"La vera ricchezza è nel cuore degli uomini, e i doni del cielo non sono nel vivere del mondo, ma sono nell'immenso mondo interiore del tuo animo. Chi ha accumulato amore da sentirne il cuore pieno, riconoscerà in se, profonda saggezza, amore per il prossimo, pace, serenità, stabilità, potere decisionale, riflessione e luce. Vedi i doni del cielo derivati da un giusto comportamento non giungeranno all'uomo meritevole dopo la morte, ma durante la sua stessa vita. Possiedi tu anche una sola delle cose che ho detto?"

Il gigante non riusciva a mentire alla piccola volpe, cosa che nella vita aveva sempre fatto con grande disinvoltura, sapeva che quella volpina leggeva chiaramente nel suo cuore buio e privo di stabilità, e pertanto rispose dicendo: "No, nessuna delle cose da te dette mi appartengono, in me brucia l'eterno fuoco dell'insoddisfazione che mi spinge a correre nella disperata ricerca di motivi sempre nuovi che riaccendano il mio attaccamento al vivere. Quanti sogni ho impastato da me stesso, con-



vincendomi poi che nel loro raggiungimento c'era il mio vivere. E corri, corri in questa corsa forsennata, per arrivare a sfiorare il sogno e vederlo poi dissolversi nello spazio di un secondo perdendo ai miei stessi occhi il suo incommensurabile valore. Sono sempre strato un ciclone affamato che corre cieco verso il grande banchetto della vita, distruggendo ogni cosa gli si frapponesse davanti”.

“Vedi quando l'uomo raggiungerà l'ultima porta, consegnerà nelle mani del guardiano, le speranze e con esse le sue lacrime, e voltandosi per l'ultima volta indietro vedrà il mare dei suoi dolori asciugarsi al sole della consapevolezza. La speranza sa accendere in noi nuovi fuochi fatui che illumineranno per brevi istanti il nostro buio cammino, ma non è nella speranza il domani dell'uomo, il suo domani è nella consapevolezza del suo immenso valore”.

Ad un muratore fu affidato un compito da un ricco signore.

“Costruisci per me la mia dimora, hai tra le mani carta bianca e mezzi”, disse il ricco signore.

Il muratore, si guardò intorno per un attimo e pensò: “Devo costruire una dimora per questo signore, che mi ha dato carta bianca e mezzi”.

Una piccola voce alle sue orecchie prese a sussurrargli: “Ti ha dato fiducia e questa è una buona cosa, costruisci una dimora degna di tanta generosità”.

Mentre un'altra piccola voce diceva: “Ti ha dato mezzi usali per migliorare la tua vita, e poi a tempo perso costruirai la sua dimora, sai come si dice finché c'è vita c'è speranza”.

L'uomo non era confuso dalla duplice voce che soleva consigliarlo, sapeva bene che in ogni uomo è insito sia il seme del bene che quello del male. Ma costruire una dimora degna al signore lo avrebbe costretto a faticare tanto, e pertanto scelse la via più facile, visse con i ricchi mezzi del signore senza darsi alcun pensiero.

Quando il ricco signore tornò a prendere possesso della propria dimora trovò solo un mucchio di tronchi d'albero accatastati e basta. E

nel chiedere al muratore disse: “Non fare agli altri quello che non vorresti fosse fatto a te. Ti ho dato mezzi e carta bianca e tu in questo modo ripaghi la mia fiducia?”

E il muratore: “Signore non pensavo venissi tanto presto, avrei costruito nel tempo una degna dimora per il tuo passo”.

“Oggi ti svelerò un segreto”, disse il signore. “Quella dimora che non hai costruito era la casa della tua anima. Niente hai dato e niente ti verrà restituito”.

L'uomo consapevole sa che è artefice del proprio destino, e prepara strade certe per il suo domani, strade scelte attraverso l'occhio dell'amore e non offuscate dall'egoismo. Le scelte d'amore sono le più difficili, ma sono anche le uniche che ti porteranno sino alla tua vita.

“Ora guardati alle spalle e osserva il male che hai fatto, il grande tifone del vivere e alle porte della tua esistenza per spazzarti via per sempre. Tu non vedrai il sorgere del grande sole, e quando tutti avranno raggiunto la stessa consapevolezza sarai divenuto polvere per la nuova terra”.

“Noooooooo, ti prego voglio vivere, cosa posso fare per fermare il grande tifone?”

“Fa del bene al tuo prossimo e cerca la tua felicità attraverso l'occhio dell'amore e non dell'egoismo, solo l'amore per la vita ti condurrà all'ultima porta. Basta con le speranze e i falsi orizzonti, sono solo il prolungamento della tua agonia, vivi davvero la tua esistenza con forza e coraggio”.

Il gigante si guardò alle spalle e vide tanto dolore, e fu allora che togliendosi le grosse scarpe, prese a camminare scalzo, e nel tempo che gli rimaneva da vivere riuscì a portare gioia laddove aveva causato dolore. Questo gesto d'amore commosse tanto profondamente la vita, che dissolse alla luce del suo sole il buio tifone, e dal cielo mandò a colmare di saggezza, di conoscenza, e di pace, il cuore del gigante. Un altro uomo si aggiunse al già grande esercito del cielo e la volpina bianca riprese a camminare per la vita, più felice e ricca d'amore.

ATFA Associazione Ticinese Famiglie Affidatarie

affido@atfa.info
www.atfa.info
Tel: 091 966 00 91

L'ATFA è affiliata alla Schweizerische Pflegekinder Aktion (SPA), Azione Svizzera a favore del bambino affidato, organizzazione mantello che raggruppa le associazioni esistenti a livello svizzero.

Da sempre in Ticino risulta difficile trovare nuove famiglie disposte ad accogliere un minore in affidamento. A partire da ottobre 2007 e fino al 2010, l'ATFA, Associazione Ticinese Famiglie Affidatarie, per cercare di invertire questa tendenza, ha promosso una campagna di comunicazione di massa mirata a sensibilizzare l'opinione pubblica sull'affido familiare.

L'ATFA, Associazione Ticinese Famiglie Affidatarie, si è costituita nel 1981. Gli scopi principali perseguiti a suo tempo erano: il sostegno psico-sociale ed educativo alla famiglia affidataria, la formazione e il reperimento di nuove famiglie disposte a svolgere questo importante servizio sociale.

Nel 1991 il Consiglio di Stato riconosce ufficialmente l'Associazione sovvenzionandola al 75%.

Nell'anno 2000, in seguito ad accordi presi con l'Ufficio delle Famiglie e dei Minori (UFaM) e l'Ufficio Famiglie e Giovani (UFaG), l'ATFA viene incaricata di svolgere anche le seguenti mansioni:

- Promuovere l'affido
- Reperire nuove famiglie affidatarie
- Organizzare la formazione delle famiglie affidatarie
- Organizzare la formazione per gli operatori sociali
- Organizzare i gruppi d'incontro per le famiglie affidatarie
- Garantire la consulenza e la mediazione alle famiglie affidatarie
- Promuovere e gestire nuovi progetti inerenti l'affido

Attualmente queste funzioni sono esercitate da due consulenti sociali e una segretaria contabile.

Dal 2011 l'ATFA è sovvenzionata per la quasi totalità dei costi dall'Ufficio del sostegno a enti e attività per le Famiglie e i Giovani (UFaG) attraverso un contratto di prestazione.

L'affido consiste nell'accogliere un minore (0-18 anni) nella propria famiglia a causa di situazioni socio-familiari complesse quali ad esempio crisi familiare, incapacità genitoriale e pericoli psico-fisici. Il minore non interrompe i rapporti con la sua famiglia d'origine. Pertanto, l'affidamento familiare, diversamente dall'adozione, ha come obiettivo il reinserimento del minore nel proprio nucleo familiare, quando e se le difficoltà della famiglia naturale saranno superate.

Durante questo periodo la famiglia affidataria assicura le cure e l'educazione necessarie al minore, garantendogli una crescita serena. Viene, quindi, data al minore la possibilità, tramite l'affidamento, di vivere una nuova famiglia all'interno della quale crescere e strutturare la propria identità.

L'affido può essere autorizzato a coppie sposate, persone singole o conviventi che aprono la loro casa ad un minore e lo accolgono per un periodo limitato, compiendo un importante lavoro educativo, affettivo e sociale. La famiglia affidataria è un valido ed importante collaboratore/partner dei servizi sociali lungo il cammino dell'affido e contribuisce al benessere della società. Diventare famiglia affidataria significa donare un aiuto concreto ai bambini ed ai ragazzi, dare loro una speranza, permettere loro di crescere senza abbandonare le proprie radici e affrontare la vita con serenità. La famiglia affidataria accetta la storia del bambino, e insieme a lui compie un percorso educativo ed affettivo che lo porterà al reinserimento nella sua famiglia naturale.

Esistono due tipologie di affido

- affido FAMILY che ha una durata prolungata nel tempo. Coinvolge la famiglia di origine ed i genitori affidatari ed inoltre viene gestito e monitorato da assistenti sociali appartenenti all'Ufficio delle Famiglie e dei Minorenni (UFaM). Questa tipologia di affido è di solito scelta da famiglie che desiderano svolgere il ruolo del "genitore" e che possono inserire il ragazzo/bambino dato in affido in un tessuto familiare già consolidato.

- affido SOS offre una risposta immediata alle richieste di minorenni in situazioni di emergenza e precarietà. La famiglia SOS limita il suo impegno ad un tempo massimo di 3 mesi ed opera sotto la costante assistenza di un assistente sociale dell'Ufficio delle Famiglie e dei Minorenni (UFaM) e dei consulenti ATFA.

L'ATFA, per rispondere alle esigenze di sostegno e di formazione delle famiglie, organizza, con la collaborazione di psicologi-psicoterapeuti, gruppi di incontro di genitori che insieme approfondiscono i loro vissuti e affrontano temi specifici, partendo dalla loro esperienza. Ad oggi ci sono quattro gruppi di incontro distribuiti nei principali poli del Cantone e si riuniscono una volta al mese. I gruppi sono aperti a coloro che hanno terminato la valutazione d'idoneità e che sono in attesa di iniziare un'esperienza di affidato. Questo modo di avvicinarsi alle problematiche dell'affidato risulta essere un valido mezzo per conoscere più direttamente le difficoltà inerenti all'affidato e per valutare le proprie forze anche prima di intraprendere questo percorso.

Dal 1998 l'ATFA ha proposto alle famiglie dei momenti di formazione, sempre nell'ottica di permettere alle stesse di essere più preparate e più sicure nello svolgimento del loro compito educativo.

Le necessità delle famiglie non sono soltanto di natura psico-educativa. Durante i primi anni l'ATFA si è impegnata a migliorare lo statuto della famiglia affidataria, chiedendo al servizio sociale un aumento delle rette e una copertura assicurativa più completa.

Il tema sul quale l'ATFA si è maggiormente concentrata è il miglioramento dell'organizzazione dell'istituzione affidato in vista di un aiuto più efficace al bambino ed alla famiglia affidataria.

Purtroppo, ancora pochissimi sono a conoscenza della reale situazione in cui versa l'affidato familiare a livello ticinese. L'affidamento è infatti riconosciuto come una forma evoluta

di sostegno sia per la collettività che per il singolo individuo.

In Ticino, su oltre 110.000 famiglie residenti sono solamente un centinaio quelle che hanno deciso di accogliere un minorenne in difficoltà.

L'ATFA, è sempre alla ricerca di nuove famiglie disposte ad accogliere un minore.

Le famiglie che si candidano, devono intraprendere un percorso per diventare famiglia affidataria. Dopo un primo colloquio con i consulenti dell'Associazione ci sarà un corso informativo di quattro sabati mattina e solo alla conclusione la famiglia deciderà se proseguire o meno nella valutazione presso l'Ufficio delle Famiglie e dei Minorenni (UFaM).

Attualmente ATFA organizza tre corsi all'anno, due tra gennaio e giugno e uno in autunno.



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

EAU THERMALE Avène

Protezione solare sicura
per la pelle sensibile

EFFICACIA
•
TOLLERABILITÀ
•
COMFORT

SENZA PARABENI

www.eau-thermale-avene.ch

Pierre Fabre

**Avène
creme solari**
Gel doccia
in regalo
valido fino al 31.8.2012

**Multi-Gyn®,
la soluzione ideale!**

Benessere
vaginale
assicurato
per tutta
l'estate...

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

**Multi-Gyn
DUOPACK
CHF 23.60**
valido fino al 31.8.2012

**Vacanze senza
problemi vaginali?**

Le vacanze sono brevi, quindi bisogna evitare che dei piccoli problemi vaginali possano rovinarle! In realtà, l'acqua, il cloro, il sole, il costume da bagno umido sono tutti fattori che possono causare disturbi vaginali e anche infezioni.

Se desiderate approfittare pienamente dell'estate, ecco le possibilità d'uso dei prodotti Multi-Gyn® ideati per prevenire questi fastidi...

Piaceri in acqua:
Applicate Multi-Gyn® ActiGel prima di fare il bagno e ripetete l'applicazione anche dopo.

Se siete soggette a disagi vaginali:
Usate Multi-Gyn® FloraPlus una volta alla settimana durante tutta l'estate.

Piaceri di coppia:
Adoperate una doccia vaginale Multi-Gyn® dopo i rapporti non protetti. Con queste precauzioni, dovrete poter godere pienamente le vostre vacanze.

Multi-Gyn per delle vacanze riuscite!
Per maggiori informazioni:
www.multi-gyn.ch

L'influenza psico-sensoriale

L'influenza psico-sensoriale degli odori sui sentimenti e comportamenti tramite il sistema limbico, il nostro cervello emozionale.

I profumi, o più precisamente il loro ricordo, ci accompagnano per tutta la vita. Essi sono il primo messaggio di comunicazione tra gli esseri con i quali ci dobbiamo confrontare in continuazione.

L'esperienza delle emozioni legata all'odore è alla base del processo di apprendimento degli organismi viventi dotati di olfatto; è talmente essenziale alla sopravvivenza, che le memorie olfattive sono tramandate per via genetica, di generazione in generazione.

I profumi vengono utilizzati da sempre per curare e influenzare, per la bellezza, e per le cerimonie religiose. Oggi veniamo condizionati in continuazione dalla presenza di sostanze aromatiche (sintetiche) presenti negli alimenti e nei profumi industriali. Più la concentrazione è bassa, maggiori sono gli effetti sulla psiche, più la concentrazione è alta, maggiore è l'effetto sul piano fisico.

L'organo olfattivo si trova in cima alla cavità nasale, diviso dall'ambiente esterno solo dall'etmoide, un sottile strato osseo con innumerevoli forellini, simili a un setaccio.

L'organo olfattivo è una proiezione esterna del cervello. I profumi inalati e assorbiti sono percepiti come messaggio specifico a livello della mucosa olfattiva. Questo messaggio è trasmesso ai bulbi olfattivi dove è fissato e stabilizzato da milioni di cellule nervose. Ogni cellula ha dei peli vibranti che fungono da sensori per ogni informazione odorosa, reagendo alle molecole profumate che si trovano nell'aria. L'informazione olfattiva raggiunge direttamente il sistema limbico (il cervello emozionale) dove si trovano una serie di strutture cerebrali tra cui l'ippocampo, dove è conservato il ricordo dell'ambiente del momento, e il talamo, la cui funzione è quella di influenzare il comportamento esteriore della persona.

Il limbo è considerato nella storia dell'evoluzione la parte più antica del cervello e funge da centrale di comando per le reazioni emozionali, la simpatia, la creatività, i ricordi, l'amore, la sessualità, ecc. Presiede inoltre alla regolazione di tutte le funzioni neurovegetative (circolazione del sangue, digestione, respirazione e produzione ormonale). In questo modo è possibile influenzare sottilmente le nostre funzioni, senza alcuna censura da parte della sfera razionale. Così l'odore è associato a delle esperienze emozionali personali. Quando, anche dopo anni, quell'odore è di nuovo percepito, la memoria olfattiva attiva il sistema endocrino per riprodurre, grazie all'impiego di ormoni tra i quali l'adrenalina e l'endorfina, l'emozione o lo stato d'animo che nel passato si erano associati a quell'odore.

Alcuni profumi hanno un effetto sul nostro carattere personale e sulla nostra anima. Questi profumi aprono, sciolgono e rilassano quando l'anima soffre o è in disequilibrio. L'evoluzione delle patologie e la loro origine psicosomatica può così essere influenzata dalle reazioni olfattive di ogni individuo. È facile provare attrazione o rifiuto, secondo il nostro stato d'animo momentaneo. La nostra disposizione verso i diversi profumi può cambiare nel tempo: perciò è logico non rifiutare un'essenza in modo definitivo, ma riprovarla di tanto in tanto. Ad esempio la lavanda viene spesso rifiutata all'inizio per poi risvegliare più tardi emozioni e capacità rilassanti, fino a diventare il profumo preferito di molti amanti dei profumi. Per l'uso personale, come regola, si può procedere lasciandoci guidare dal naso e dall'intuito, che ci orienterà sicuramente verso l'essenza che in quel momento ci si addice maggiormente.

Caratterologia delle essenze e temperamenti umani

Conoscere l'uso degli oli essenziali ci permette di diventare più attenti e di controllare gli influssi negativi. Grazie a loro possiamo ri-

**Paolo Poli e
Daniela Baccelliere,
Farmacisti**

**Farmacia Serfontana SA
Centro Commerciale
6836 Serfontana**

Tel. 091 683 05 05



Una domanda a tutti gli uomini dai 40 in su: Aumento dello stimolo ad urinare?



Una risposta naturale:

Serenoa repens (frutti della palma sabal).

La natura ha una risposta a molte domande. Anche quando si tratta di disturbi quali l'aumento dello stimolo ad urinare ed i problemi della minzione.

Prostasan® allevia i disturbi causati dall'ingrossamento iniziale della prostata. 1 capsula 1 volta al giorno.

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

pristinare il nostro equilibrio interiore e superare così più facilmente i problemi di tutti i giorni, raggiungendo un atteggiamento più positivo verso la vita e mobilitando le forze di auto guarigione.

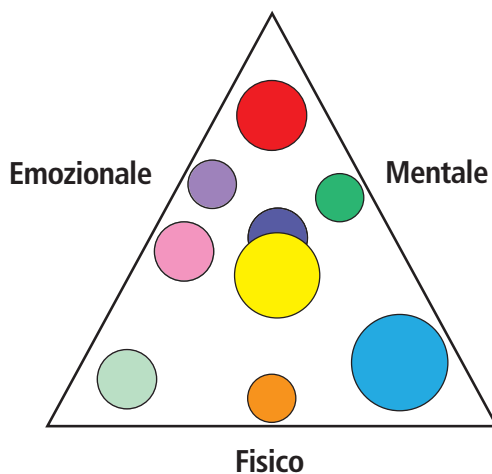
Gli oli essenziali sono sostanze profumate che si trovano nelle diverse parti delle piante (fiori, buccia, radici e foglie) e in diverse quantità, sotto forma di piccolissime gocce oleose costituite da molecole aromatiche. Ogni molecola ha delle proprietà terapeutiche specifiche legate all'acquisizione di una funzione biochimica particolare.

Le molecole aromatiche non agiscono isolatamente, ma in sinergia.

Le famiglie biochimiche si possono inserire schematicamente in un triangolo i cui lati rappresentano le tre sfaccettature della personalità: mentale (il mondo delle idee), affettiva (il mondo dei sentimenti), e fisica (il mondo degli atti e della realizzazione). In questo triangolo ogni famiglia è rappresentata con un cerchio la cui superficie è proporzionale all'importanza quantitativa dell'olio essenziale. Ognuna è inoltre disposta in funzione delle sue proprietà farmacologiche e della sua influenza psico-sensoriale. Questo conduce alla formazione della caratterologia basata sull'affinità specifica tra odore e la storia di ogni individuo, o meglio la caratteristica aromatica dell'olio essenziale e la personalità dell'individuo. La rappresentazione "triangolare" di ogni essenza permette quindi di conoscere le sue proprietà medicinali. Per esempio l'essenza di Citrus Aurantium (Neroli) contiene soprattutto esteri (58%) e monoterpenoli (32%) che le conferiscono proprietà calmanti e toniche.

Paolo Poli e Daniela Baccelliere,
farmacisti

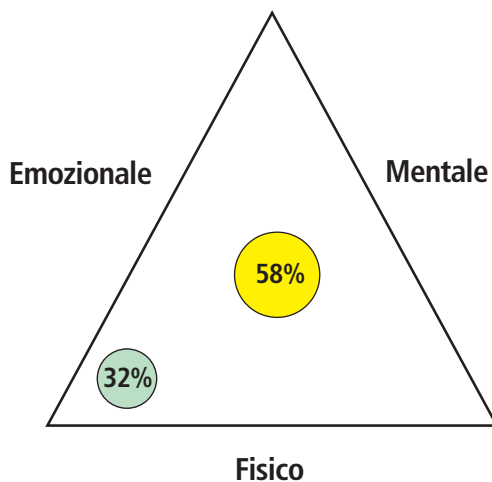
Rappresentazione delle famiglie biochimiche nello schema triangolare



Legenda

- Esteri
- Monoterpenoli
- Monoterpeni
- Fenoli
- Aldeidi
- Cetoni
- Ossidi
- Eteri

Schema triangolare dell'olio essenziale di Citrus Aurantium (Neroli)



Legenda

- Esteri
- Monoterpenoli



Sensazione di gonfiore e mal di stomaco

dovuti al rallentato svuotamento dello stomaco.

motilium

lingual Gastrosan®

può aiutare lo stomaco a tornare in forma.

Questo è un medicamento. Legga il foglietto illustrativo.

Janssen-Cilag AG, 6340 Baar



10635 09/2011

Maledettamente efficace contro le vesciche!

Mandate al diavolo il dolore con **COMPEED® Vesciche**, come ha fatto la n° 1 mondiale del tennis Caroline Wozniacki.

Caroline Wozniacki, la n° 1 del tennis femminile, classifica WTA 2011

Rispedite il dolore all'inferno con il gioco a premi su www.compeed.ch

NUOVO

COMPEED® Vesciche è più efficace di qualsiasi altro cerotto tradizionale. **COMPEED® Vesciche**

- allevia subito il dolore,
- protegge da eventuali sfregamenti, senza staccarsi
- consente una guarigione della ferita più rapida rispetto ai cerotti tradizionali.*

Il 98% dei tester raccomanda Compeed® Vesciche.**

Presso le Farmacie **SPAZIOSALUTE**

Compeed
vesciche
20%
di sconto

valido fino al 31.8.2012



Compeed®
Nulla ti può fermare.

*Studio clinico, Amburgo 2008, 100 persone sottoposte a test: confronto fra cerotti anti-vesciche Compeed® e cerotti tradizionali: prodotti da società leader sul mercato tedesco. **Compeed®, sondaggio trnd 2011, 7.500 persone sottoposte a test



In forma con Pro Senectute

Un'opportunità per tutti gli "over 60"

Pro Senectute Ticino e Moesano si impegna da oltre 90 anni quale maggiore organizzazione di prestazioni e servizi attiva a favore delle persone anziane, grazie al lavoro svolto da professionisti e da volontari.

Si tratta di un'organizzazione privata d'utilità pubblica (certificata dalla Fondazione ZEWO). Un importante numero di anziani fa capo ai vari servizi per migliorare la qualità di vita: pasti a domicilio, consulenza sociale, volontariato a domicilio, centri diurni terapeutici, pédicure medicale, ufficio prevenzione maltrattamento, Punto incontro intergenerazionale e Mensa di Besso.

Un crescente settore di attività è rappresentato dal Creativ Center, ufficio preposto all'organizzazione delle attività sportive, di formazione e ai soggiorni pensati apposta per persone autonome "over 60".

Nell'ambito delle attività sportive si propongono le seguenti discipline sul territorio cantonale e nel Moesano: ginnastica in palestra, acqua-fitness, danza popolare, walking e nordic walking.

Tutte le attività di movimento sono pensate apposta per persone dai 60 anni in su, i gruppi vengono diretti da monitori che seguono una formazione specifica nell'ambito dello Sport per Adulti, formazione riconosciuta a livello svizzero dall'Ufficio dello Sport di Macolin, che considera in particolar modo le esigenze della popolazione "over 60". A titolo informativo nel 2011 sono stati attivi 147 gruppi di Sport che si ritrovano settimanalmente facendo muovere un totale di 2419 persone anziane che hanno praticato regolarmente (una o più volte alla settimana) le attività sportive.

Con questo va ribadita la grande importanza della pratica di un'attività fisica regolare per il benessere di una persona anziana in diversi ambiti: cardiovascolare, polmonare, osteomuscolare (prevenzione delle cadute), ecc. Molte persone anziane che iniziano a praticare le attività di movimento con regolarità vedono

concretamente i benefici dell'esercizio nel loro quotidiano mantenendo un sano equilibrio tra mente e corpo. Va inoltre detto che il movimento e l'allenamento della forza, della capacità di coordinazione e di reazione, giocano un ruolo preventivo sui deficit cognitivi (demenze); questi fattori sommati vanno ad aumentare notevolmente la qualità di vita.

Tra i numerosi corsi di formazione ci sono molte possibilità per sviluppare nuovi interessi, mantenere la concentrazione e lo scambio tra pari, ma anche per favorire un'attitudine attiva e positiva nei confronti degli eventi e delle tecnologie. In particolare, i corsi di informatica sono quelli maggiormente frequentati e ottengono sempre più successo (oltre 90 nel 2011, nel 2005 erano 20 i corsi proposti) permettendo di ridurre il divario digitale. Le persone hanno la sensazione di sentirsi fuori dal mondo se non sono in grado di mandare un e-mail o visitare un sito internet. Addirittura, se non c'è familiarità con le tecnologie c'è il rischio di isolarsi oppure di non potersi più organizzare autonomamente. Inoltre, la familiarità creata dall'insegnante e dal gruppo stesso, facilitano l'apprendimento. Tutti sono seguiti allo stesso modo, indipendentemente dalla formazione e dall'estrazione sociale. I corsi hanno l'importante scopo di integrare, perché la tecnologia è un muro generazionale che può escludere. I gruppi di sole persone "over 60" non sono "ghetti d'apprendimento", ma gruppi specifici che hanno un apprendimento migliore se ritmo ed esigenze sono adeguate agli obiettivi.



spazio convenienza

Nelle farmacie SpazioSalute conviene!



Pillola

I farmacisti SpazioSalute vi offrono tutto l'anno uno sconto permanente del 10% su tutte le pillole anticoncezionali. In occasione del vostro primo acquisto avranno il piacere di regalarvi la pratica guida informativa, sui differenti metodi contraccettivi.



Prodotti super-convenienza

Tempo di allergie, tempo di lavaggi del naso per eliminare pollini e polveri. Le farmacie SpazioSalute vi propongono la soluzione salina fisiologica di risicquo 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

Da qualche anno c'è anche la possibilità di seguire corsi di Spagnolo e Inglese, particolarmente indicati a chi desidera imparare le basi della lingua per affrontare un viaggio. Tra i corsi inseriti nel settore benessere e prevenzione ritroviamo la Ginnastica per la schiena, il Pilates, Fit Gym-Rinforzo muscolare, Yoga, Thai Chi Chuan e ancora la danza del ventre. Tutte queste attività permettono di mantenere l'equilibrio necessario per affrontare le attività quotidiane con serenità ed energia. Sono impartite da personale qualificato che adatta la pratica della disciplina alle capacità dei gruppi. Nel 2011 sono stati organizzati 257 corsi con un totale di 2123 partecipanti.

Scopo centrale di tutte le attività del Creativ Center, oltre ai benefici psico-fisici di un allenamento del fisico e della mente, è la socializzazione. Tutte le attività si svolgono in gruppi (piccoli gruppi per quanto riguarda i corsi) con l'obiettivo di permettere alle persone di conoscersi e anche di stringere amicizie. In questo modo si vuole contribuire in maniera attiva alla lotta contro la solitudine, condizione purtroppo comune soprattutto nei centri urbani dove è sempre più difficile mantenere la solidarietà di vicinato e di quartiere.

Il Creativ Center organizza anche ogni anno una dozzina di soggiorni per persone autonome. Le proposte di vacanze di gruppo sono in prevalenza al mare, alle quali si aggiunge un soggiorno in montagna e uno alle terme.

Nella pianificazione del programma si cerca di lavorare sulla qualità nella scelte delle mete, degli alberghi e degli accompagnatori volontari. Le persone che partecipano a un soggiorno devono quindi trovare una situazione adatta per trascorrere una piacevole vacanza in compagnia, in una struttura accogliente grazie al prezioso coordinamento delle attività sul posto da parte degli accompagnatori, che hanno l'importante ruolo di far conoscere le persone e creare un bell'ambiente di gruppo sin dall'inizio del soggiorno.

Il 2012 è stato designato Anno dell'invecchiamento attivo e della solidarietà tra le generazioni. Per questo motivo Pro Senectute Ticino e Moesano tiene a promuovere tutte le attività che rientrano in questo importante obiettivo: invecchiare mantenendosi il più possibile attivi e autonomi (grazie alle numerose attività proposte sul territorio) e facilitare il contatto tra le generazioni.



Le principali pubblicazioni del Creativ Center sono il Programma Attività, che esce durante il mese di agosto, e il Programma delle Vacanze.

Tutti gli interessati possono richiedere gratuitamente la documentazione chiamando il Segretariato al numero:

091 912 17 17

scrivendo una mail a creativ.center@prosenectute.org. È possibile consultare gli opuscoli online andando sul sito www.prosenectute.org.

Responsabili: Sibilla Frigerio e Laura Tarchini


TICINO E MOESANO

ACCU-CHEK® Mobile

Roche

Senza strisce.
Semplice. Geniale.



Il nuovo sistema Accu-Chek Mobile
senza strisce.
Ideale per pazienti trattati con insulina.

www.accu-chek.ch/mobile
Hotline diabete 0800 803 303

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

Experience what's possible.

ACCU-CHEK®

emorroidi

o

emorridi ?



Una soluzione è

SULGAN®_N



Previene e allevia le emorroidi.
www.sugan.ch

Sulgan-N è un medicamento. Chiedete consiglio al personale specializzato e leggete il foglietto informativo.

Giochi di logica

In questa edizione vengono trattati argomenti riguardanti la memoria, il cervello, la mente, le attività cognitive.

Vi proponiamo quindi alcuni giochi di logica matematica e geometria.

Le soluzioni le troverete a pagina 26.

Buon divertimento!

1 Ci sono 3 amici che vanno al ristorante. Il conto è di 30 Fr. Ognuno tira fuori un pezzo da 10. Ma poi il ristoratore si accorge di aver sbagliato e ritorna con 5 Fr. di resto. I tre decidono di prendersi 1 Fr. a testa e di lasciarne 2 di mancia. Quanto hanno speso a testa? 9 Fr. (10 meno uno di mancia). Ma 9×3 fa 27 più i 2 di mancia fa 29. Dove sarà finito il Franco che manca?

2 Abbiamo due nastri di carta e un accendino. Ogni nastro di carta impiega esattamente 1 ora a bruciarsi completamente dall'inizio alla fine. È possibile calcolare quando trascorrono esattamente 45 minuti, senza disporre di null'altro e senza tagliare, piegare o segnare i nastri?

3 Quale, tra le quattro figure proposte, completa logicamente la successione?



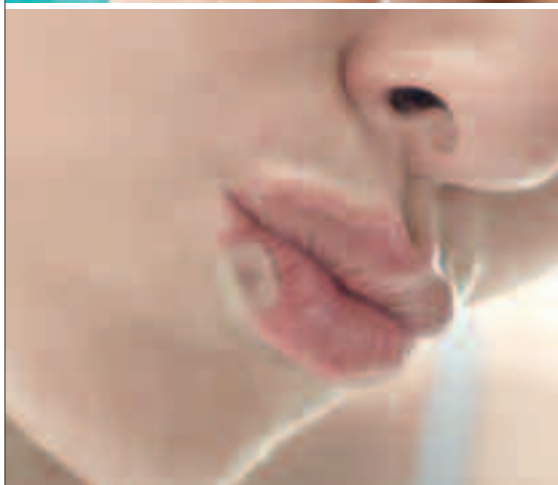
4 Completa le serie seguenti:

- a) 1, 3, 6, 10, ?
- b) 1, 1, 2, 3, 5, ?
- c) 21, 20, 18, 15, 11, ?
- d) 8, 6, 7, 5, 6, 4, ?
- e) 65536, 256, 16, ?

5 Osserva la successione di figure qui sotto:



NUOVO
di Tenderdol



Patches sulubile febbre al labbro

- autodissolubile
- non deve essere dolorosamente rimosso
- con proprietà attive
- favorisce il processo di guarigione
- allevia il dolore e il bruciore
- aiuta minimizzare il rischio di contagio



herpatch
by **Tenderdol**

Vifor Pharma
Consumer Healthcare

Vifor SA • CH-1752 Villars-sur-Glâne

Provi l'efficacia di meridol®

Combatta con meridol® la causa responsabile delle irritazioni gengivali.



Il 93% delle persone conferma di non avere più gengive irritate dopo un massimo 21 giorni.* Provi anche Lei meridol® e scopra come questo sistema particolarmente delicato aiuti a rinforzare efficacemente la naturale funzione di protezione delle gengive. www.meridol.ch

meridol® 
Balsamo per le gengive



* Indagine condotta in Svizzera. Dati forniti dall'interessato, n=77. Impiego di collutorio, dentifricio e spazzolino meridol®. Giugno 2011.

6 Osserva la successione di figure qui sotto: Individua la figura che completa la seguente successione:



7 Individua la figura che prosegue coerentemente la seguente successione:



8 Individua la figura che completa la seguente successione:



9 Inserire la tessera appropriata:



10 Come continua la seguente successione di lettere: C U F R I ?

11 Quale figura manca per completare la serie?



12 Quale figura completa la serie?



PERSKINDOL



**NEW
CRACKLING
SPRAY**

**GET
READY
TO WIN**



Perskindol Performance Crackling-Spray
Aumenta la vitalità prima e durante l'attività sportiva.



www.perskindol.ch

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

In vendita esclusivamente in farmacia e in drogheria

L'allenamento mentale

Il cosiddetto allenamento mentale in inglese viene definito con il concetto di "psychological skill training" ed abbreviato con la sigla PST. Il PST o allenamento mentale è una tecnica che risale agli inizi degli anni '90, utilizzata principalmente in campo agonistico è soprannominata allenamento invisibile perché la sua pratica viene fatta a livello mentale e dunque senza sforzo esteriore apparente.

Fra gli interventi proposti dagli psicologi dello sport FSP (ovvero riconosciuti professionalmente dalla Federazione Svizzera degli Psicologi), l'allenamento mentale è un approccio motivato dalla necessità di dare strumenti d'ottimizzazione psicologica ad una popolazione di sportivi sana, ma sottoposta a livelli di stress molto elevati. In effetti, oggi la domanda sportiva è viepiù mirata ed incalzante e, di pari passo, cresce la richiesta di disporre di tecniche e strategie mentali, che permettano agli atleti di far fronte alle loro sfide in maniera efficace, mantenendo intatti equilibrio interno e salute psico-fisica.

Addentrando nel puzzle degli esercizi che compongono l'allenamento mentale troviamo svariate tecniche tra cui:

il rilassamento che, attraverso la respirazione, permette di raggiungere stati di calma e benessere psicofisico;

il monologo interiore insegna invece all'atleta ad auto-incoraggiarsi e a sviluppare un dialogo positivo con se stesso;

la fissazione di obiettivi, aiuta a canalizzare motivazione e fiducia verso il raggiungimento di una meta stabilita;

la focalizzazione, permette di dirigere l'attenzione su aspetti pertinenti della prestazione agonistica;

la visualizzazione, grazie alla ripetizione mentale di un gesto sportivo, favorisce la riproduzione del movimento ottimale;

la routine pre-competitiva o competitiva, garantisce all'atleta un controllo dei suoi comportamenti prima e durante la competizione;

In fine, **la piena consapevolezza** (Mindfulness), che riposa su tecniche analoghe allo yoga consente un ascolto ed un'accettazione degli stati emotivi che si presentano allo sportivo nei momenti di tensione.

Lo psicologo dello sport FSP concepisce l'allenamento mentale su misura modulando le varie tecniche a seconda della disciplina praticata e dalla personalità dell'utente. Non esistono perciò controindicazioni riguardo all'età, bensì una sensibilità dell'esperto nell'adattare il programma alle esigenze dell'atleta. La durata complessiva di questo tipo d'intervento può variare dai 3 ai 12 mesi, ma in numerosi casi gli sportivi riconoscendo l'efficacia del lavoro svolto integrano l'allenamento nella loro preparazione globale.

Mattia Piffaretti
Rue Caroline 3
1003 Lausanne
mattia@actsport.ch
+4179-417.95.64
C/O CMCS
Ospedale La Carità
6600 Locarno



Dr. Mattia Piffaretti è psicologo dello sport FSP e dottore in psicologia. Da 15 anni alla testa dello studio AC&T Sport Consulting (www.actsport.ch) a Losanna, consulta anche in Ticino (Lugano e Locarno, presso il Centro di Medicina dello Sport di Locarno www.cmcs.ch). La sua ampia conoscenza della performance psicologica in situazione agonistica, nonché il bagaglio d'esperienza e di formazione, gli permettono oggi di godere della preparazione necessaria per dispensare sedute, conferenze e formazioni sul tema dell'allenamento mentale. Tra gli utenti che fanno richiesta delle tecniche mentali presso AC&T Sport Consulting si annoverano: lo sportivo di alto livello, il giovane debuttante, come pure tutti coloro a cui è domandata un'alta performance (politici, artisti, managers, corpi medici e paramedici, ...).



spazio promo

Le nostre promozioni



a pagina 4



a pagina 4



a pagina 8



a pagina 10



a pagina 14



a pagina 18



a pagina 20



a pagina 22



a pagina 22



a pagina 32



a pagina 32



a pagina 36



a pagina 48



a pagina 20





Mal di testa?

Irfen Dolo® L

Aiuta a combattere il dolore



► prezzo vantaggioso

Leggere il foglietto illustrativo.
Mepha Pharma SA

Quelli con l'arcobaleno

mepha



Per la pelle con piccole lesioni.

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
**Bepanthen
Plus**
20%
di sconto
valido fino al 31.8.2012



Bayer (Schweiz) AG,
8045 Zürich

Leggere il foglietto illustrativo.