

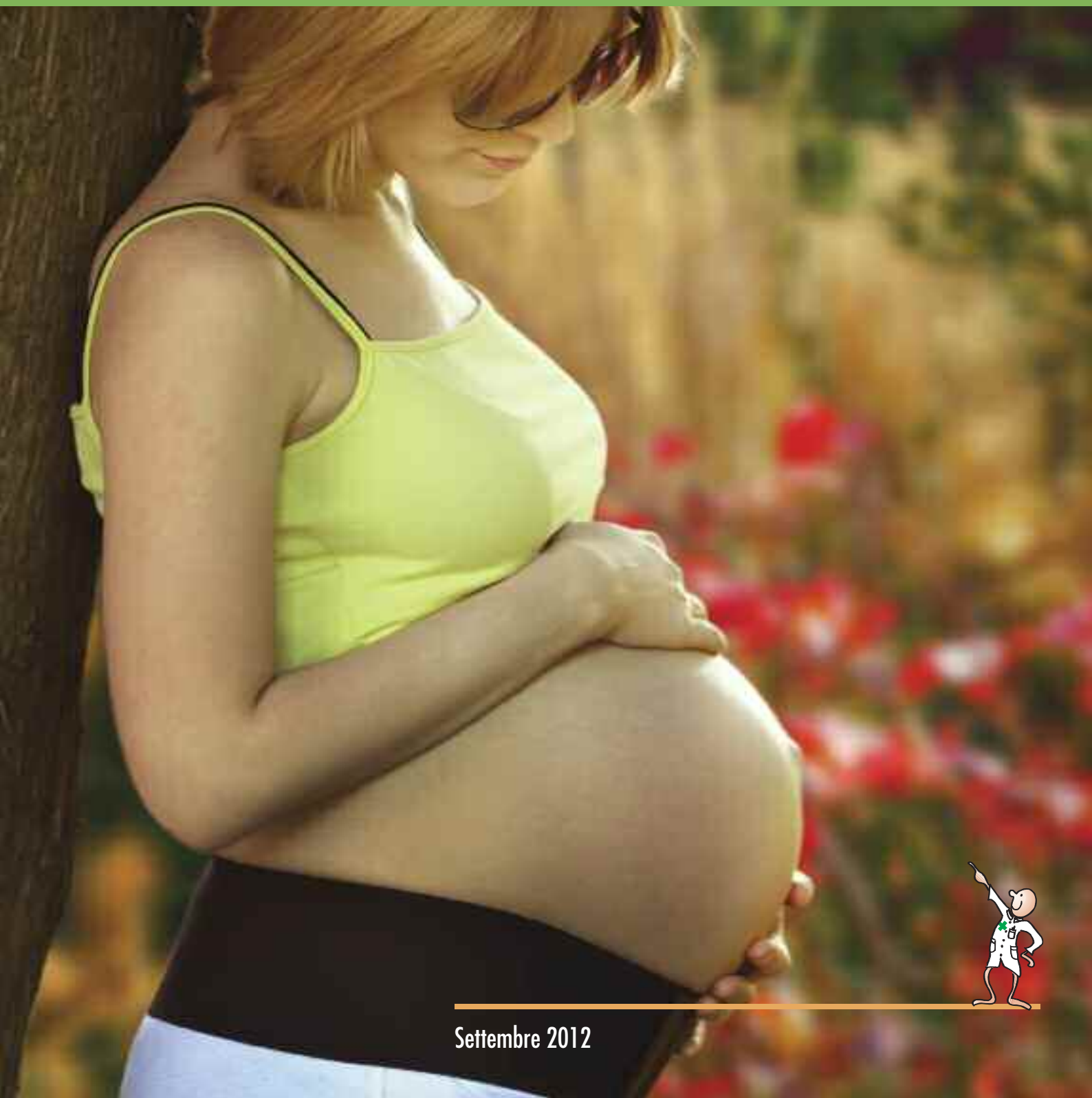


farmacie

SPAZIO **SALUTE**

attualità e benessere

La rivista delle 25 farmacie SpazioSalute al vostro servizio



Settembre 2012

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



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

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

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



Muove la gente.

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore

Un'altra estate sta finendo... i ragazzi ritornano a scuola, le tante attività proposte durante l'estate diminuiscono, le giornate si accorciano, ritorniamo alla quotidianità e al suo ritmo, con uno spirito diverso, rinnovato.

Ci apprestiamo ad assaporare delle giornate più miti, ad osservare i colori pastello della natura che così stupendamente ci propone. Spesso associamo questi colori autunnali al tramonto, al riposo della natura.

Per questo spirito diverso e rinnovato che è in noi, abbiamo pensato di proporvi degli articoli che parlano della vita, della nascita, dell'amore, che le persone hanno per i loro simili, gli animali e la natura.

Vi auguriamo una buona lettura.

I farmacisti spazio salute

www.farmaciespaziosalute.ch

Settembre 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

Origine fetale del rischio cardiovascolare 5
spazio salute



Infertilità: perché è in aumento? 9
spazio salute



I feromoni umani 13
spazio salute



La fecondazione 16
spazio anatomia



Mangiare in modo equilibrato e con piacere 19
spazio salute



Un consulto con le/i dietiste/i 23
spazio salute



Farmacie SPAZIO SALUTE 24
spazio farmacie



Le vostre ossa sono solide? 26
spazio agenda



10 anni SpazioSalute 29
spazio agenda



Associazione famiglie diurne 30
spazio associazioni



Il rispetto non ha età! 33
spazio salute



Esercizi fisici in gravidanza 37
spazio sport



Consigli d'acquisto 41
spazio convenienza



La kinesiologia 43
spazio salute



Le nostre promozioni 46
spazio promo





**In caso di carenza vitaminica dovuto
a un sovraccarico fisico e mentale.**

VITAMINA B + C

MAGNESIO

CALCIO

ZINCO



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Leggere il foglietto illustrativo.

Origine fetale del rischio cardiovascolare

Numerosi studi indicano come il periodo pre-natale sia critico per lo sviluppo di malattie croniche nell'età adulta, in particolare per quanto riguarda il rischio di malattia cardiovascolare.

Alcuni anni orsono, uno studio condotto nella regione inglese dell'Hertfordshire su 16.000 persone nate tra il 1911 ed il 1930 e seguite per tutta la vita, mise in evidenza che i neonati di basso peso alla nascita una volta diventati adulti correvano un rischio maggiore di sviluppare malattia coronarica, obesità, diabete di tipo 2 e ipertensione. Questo fenomeno veniva spiegato con il fatto che il feto, in risposta a un insulto transitorio come la malnutrizione materno-fetale, mette in atto dei cambiamenti del proprio metabolismo che tendono a diventare permanenti o "programmati", poichè intervengono in un periodo critico dello sviluppo.

Quando vi è una scarsità di risorse alimentari, il feto cerca di privilegiare la crescita del cervello a scapito degli organi addominali tra cui il pancreas, l'organo che produce insulina. Poiché l'insulina è un importante fattore di crescita corporea fetale, la sua diminuita secrezione causa una ridotta crescita del feto, con riduzione della massa muscolare e quindi della massa magra.

Un'ipotesi suggestiva è quella del cosiddetto "fenotipo risparmiatore": in condizioni di malnutrizione il feto cerca di risparmiare, riducendo le dimensioni corporee e programmando il suo metabolismo per sopravvivere in un ambiente povero di risorse alimentari. Se dopo la nascita la disponibilità alimentare è scarsa, come avviene nei paesi poveri, questo particolare assetto metabolico sarà vantaggioso per la sopravvivenza. Se invece dopo la nascita la disponibilità alimentare è normale o addirittura eccessiva, come avviene nella nostra società, questo tipo di metabolismo potrà favorire l'insorgenza di obesità, diabete di tipo 2, ipertensione, condizione indicata sotto il nome di sindrome metabolica. In altre parole è come se si mettesse in atto una sorta

di programmazione attraverso cui la madre prepara il proprio figlio ad affrontare un ambiente ostile e povero di risorse; se poi questa previsione non si avvera e l'ambiente reale sarà diverso da quello previsto l'adattamento si rivelerà più dannoso che utile con sviluppo di malattia.

Il rischio cardiovascolare aumenta ulteriormente se il neonato di basso peso cresce in modo rapido nelle epoche successive, soprattutto nel periodo scolastico e della pre-adolescenza. La crescita rapida può infatti favorire l'aumento della massa grassa rispetto alla massa magra, favorendo la resistenza all'insulina e l'obesità.

Queste ipotesi sono supportate da numerosi studi sperimentali nell'animale. Non è certo possibile replicare modelli simili in ambito umano, ma c'è un evento che ci offre un'opportunità unica per testare questa ipotesi nell'uomo ed è la carestia che colpì l'Olanda nel 1944, durante la II Guerra Mondiale, durante la quale per un periodo di 6 mesi le razioni alimentari vennero drasticamente ridotte

Dr. med. Marco Somaschini
Neonatologo
Clinica Sant'Anna
Sorengo



PROFILASSI INVERNALE?

La forza naturale che proviene dal mare:
HALIBUT® classic.



www.halibut.ch



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
Halibut Classic
280 Capsule
20%
di sconto
valido fino al 30.11.2012.



1 capsula al giorno copre
il Suo bisogno di vitamine A e D.

Disponibile in farmacie e drogherie.



Caduta dei capelli?*

Capelli strapazzati?

Grigiore precoce?

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

3
mesi di
cura

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
Pantogar
300 compresse
20%
di sconto
valido fino al 30.11.2012.



Merz Pharma (Svizzera) SA, 4123 Allschwil

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

a 800 calorie al giorno, per tornare poi normali alla fine del conflitto. A distanza di 50 anni si è visto che i bambini nati dalle madri esposte alla carestia, soprattutto nelle fasi iniziali della gravidanza, avevano un rischio tre volte superiore di sviluppare malattia cardiovascolare e obesità.

Si è visto inoltre che le modifiche del metabolismo indotte in questo periodo vulnerabile della vita potevano essere trasmesse alle generazioni successive con meccanismi ereditari. Si è quindi stabilito un circolo vizioso, dove un neonato di peso troppo basso corre il rischio di diventare un bambino e poi un adulto sovrappeso, con aumentato rischio di sviluppare una sindrome metabolica, che a sua volta trasmetterà ai propri figli.

È quindi evidente l'importanza di un corretto stato nutrizionale della madre durante la gravidanza, soprattutto nelle sue fasi iniziali, periodo in cui si ha lo sviluppo e la maturazione degli organi del feto.

La prevenzione per la salute della coppia mamma-bambino deve iniziare molto presto, con la massima attenzione alla salute della donna in età fertile sia prima della gravidanza che durante la stessa, soprattutto nelle sue fasi iniziali.

La dieta in gravidanza deve assicurare un apporto alimentare che tenga conto delle necessità plastiche del feto nelle diverse fasi della sua crescita: sviluppo e differenziazione degli organi nella prima parte della gravidanza e aumento del peso nelle fasi successive.

Nel neonato è di primaria importanza favorire l'allattamento materno, alimento unico per i suoi vantaggi dietetici, immunitari, psicologici, che per le sue qualità biologiche offre il miglior bilanciamento nutrizionale, calorie sufficienti ma non eccessive ed un incremento ponderale fisiologico, con effetti protettivi nei confronti dell'obesità.

Dr. med. Marco Somaschini



186 x 127mm

EAU THERMALE Avène Cleanance

Pelle opacizzata, deterata e purificata

Il nuovo gesto essenziale

NOVITÀ

- Elimina delicatamente le impurità del viso, compreso il trucco (anche waterproof)
- Aiuta a ridurre il sebo in eccesso
- Senza risciacquo
- Senza alcool, senza parabeni

AZIONE OPACIZZANTE
Glyceryl laurate*

* Brevetto depositato




Pierre Fabre

«Un indiano non conosce dolori!»



In caso di dolori
muscolari o articolari

- antidolorifica
- antiinfiammatoria
- decongestionante



Kytta pomata
con estratto
di consolida

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

Infertilità: perché è in aumento?

Nel mondo occidentale circa il 30% delle coppie presenta problemi di infertilità. Una coppia viene definita infertile quando - dopo un anno di rapporti sessuali regolari e non protetti - non è stata in grado di ottenere una gravidanza.

Le cause che stanno alla base dell'alto tasso d'infertilità nei Paesi industrializzati - Svizzera compresa - sono molteplici e di diversa natura; pertanto, il trattamento di questo tipo di problematica implica il coinvolgimento di un'équipe inter e multidisciplinare di specialisti, capace di lavorare in modo coordinato.

Allo scopo di rispondere positivamente alle esigenze di un numero sempre crescente di coppie, nel 2005 la Clinica Santa Chiara di Locarno - istituto da sempre attento ai mutamenti sociali e ai progressi medico-scientifici - ha deciso di creare al proprio interno un centro specializzato nella procreazione medico-assistita: Endomed.

Per approfondire il tema dell'infertilità e delle sue cause, ci siamo quindi rivolti ai responsabili di Endomed: i Dr. med. Nicola Doldi e Mizar Paragona, entrambi specialisti FMH in ginecologia e ostetricia, medicina della riproduzione e endocrinologia ginecologica.

- Dr. med. Doldi, all'origine del crescente fenomeno dell'infertilità abbiamo individuato almeno cinque diversi ordini di fattori. Analizziamoli uno per uno... Cominciamo dall'anagrafe: più si aspetta a fare un figlio, più l'orologio biologico segna il passo...

"Nella donna, così come nell'uomo, l'età della massima fertilità si situa tra i 20 e i 25 anni. Mentre però la fertilità maschile è abbastanza stabile e si riduce lentamente con il passare degli anni, nella donna - fertilità ed età - sono inversamente proporzionali; dai 30 anni in poi diminuisce progressivamente, arriva ad un primo calo netto dopo i

35 anni e ad una riduzione ancora più drastica dopo i 40 anni. Possiamo individuare come età media della menopausa i 50 anni ma, dal punto di vista della reale fertilità, una donna dai 44 anni in su - anche se non è in menopausa - ha probabilità di concepire quasi pari a zero. Naturalmente questo è un principio generale e, a conferma della regola, vi sono delle eccezioni. Infatti - anche se dopo i 40 le probabilità di rimanere incinta per una donna sono molto basse - oggi le puerpere "over 40" non sono più così rare e, soprattutto, molte di più rispetto ad un tempo sono le donne che a 40 anni partoriscono il primo figlio".

- La crescente tendenza a rimandare affonda le radici nei profondi cambiamenti abitudinali, sociali e professionali che hanno investito l'occidente negli ultimi decenni. Vogliamo fare qualche esempio?

"La letteratura medica sottolinea il ruolo significativo di fattori sociali dovuti a fenomeni complessi come lo stile di vita, l'obesità, l'uso di droghe, l'abuso di alcool, il fumo, le condizioni lavorative, l'inquinamento. In molti casi - come ad esempio nell'obesità o nelle infezioni - l'informazione e la prevenzione possono fare molto. Inoltre le priorità lavorative portano, a volte, a ridurre la frequenza dell'attività sessuale necessaria all'ottimizzazione del periodo fecondo".

- A questi mutamenti socio-economici, si accompagnano i fattori ambientali: inquinamento, alimentazione... Che incidenza hanno, realmente, sul fenomeno dell'infertilità?

"L'inquinamento, com'è noto, attenta alla nostra salute in vari modi. Al centro dell'attenzione dobbiamo porre gli "interferenti endocrini", sospettati di essere responsabili di alcune alterazioni dell'equilibrio degli ormoni sessuali.

Clinica Santa Chiara SA
Via Franscini 4
6600 Locarno
Tel. 091 756 41 11
Fax 091 756 41 80
info@clnicasantachiara.ch
www.clinicasantachiara.ch

CLINICA
SANTA
CHIARA

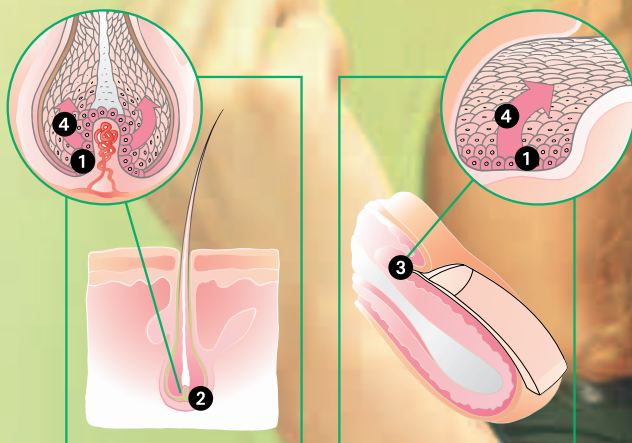
Caduta dei capelli, capelli sfibrati e unghie fragili in seguito a carenza di biotina?

Lo sviluppo di capelli e unghie sani

Cellule specializzate (cellule epidermiche) **1** nella matrice dei capelli **2**, rispettivamente delle unghie **3** si riproducono per scissione cellulare e si spingono lentamente verso gli strati cutanei superiori **4**. Maturando, formano la proteina filamentosa cheratina, elemento costitutivo principale di capelli e unghie. La cheratina conferisce a capelli e unghie resistenza.

Così agisce la biotina

La biotina agisce sulla moltiplicazione delle cellule matrici di capelli **2** e unghie **3**, favorisce la formazione di cheratina e ne migliora la struttura.



1 x al giorno Biotin

- riduce la caduta dei capelli
- migliora la qualità dei capelli e delle unghie
- incrementa la foltezza dei capelli e la resistenza delle unghie

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

Distributore: Biomed AG
8600 Dübendorf

www.biomed.ch

BioMed

Gli interferenti endocrini si trovano in oggetti e sostanze di uso comune come tessuti, tappeti, vestiti, pentole antiaderenti, detergenti, vernici, giocattoli, contenitori e dispositivi medici (negli ftalati, che rendono il PVC più flessibile), auto, pc e televisori, pesticidi, oli e prodotti industriali. Queste sostanze nocive non solo ci contaminano quotidianamente attraverso l'alimentazione o il contatto diretto con il nostro corpo, ma aumentano anche il rischio di infertilità e di patologie correlate".

- **Dr. med. Paragona, in che misura lo stress e i fattori psicologici sono in grado di influenzare negativamente il tasso di fertilità di una coppia?**

"Sotto il nome di stress viene raccolta un'ampia gamma di reazioni fisiologiche e para-fisiologiche che accompagnano situazioni di reazione dell'individuo – e, nel nostro caso, di una coppia - ad agenti esterni. Semplificando esiste una forma di "stress acuto", in cui a predominare sono le catecolamine (quali adrenalina e noradrenalina) ed uno "stress cronico" in cui, invece, ad aumentare sono i livelli circolanti di cortisolo. Nell'ambito dei possibili effetti dello stress sulla fertilità si sa che situazioni estreme ed acute - come grandi lutti, guerre e shock - possono avere effetti importanti sia sulla spermatogenesi, sia sul ciclo ovarico femminile.

Studi su esami seminali di militari impegnati in azioni di guerra testimoniano un importante peggioramento delle caratteristiche del liquido seminale. Un fatto importante, in una donna, può comportare un'amenorrea. Le situazioni di stress cronico sono meno studiabili e i fattori coinvolti, più difficilmente individuabili: soprattutto nell'uomo. Pur tuttavia questi fattori giocano sicuramente un ruolo in eventuali disordini della fertilità. In primo luogo ci possono essere ripercussioni sulla sfera sessuale della vita di coppia.

Nella donna si possono avere stati di iperprolattinemia che si associano ad anovulazione/amenorrea. Anche la sindrome dell'ovaio policistico, in alcuni casi, può essere collegata a situazioni di stress cronico".

- **È corretto affermare che, alle cause sopra elencate, andrebbe aggiunta anche la scarsa frequenza dei rapporti sessuali che, per motivi diversi, interesserebbe un numero sempre maggiore di coppie?**

"La frequenza dei rapporti sessuali ha sicuramente un impatto sulla fertilità.

I tempi ed i modi della cosiddetta vita moderna comportano potenzialmente un calo dei rapporti. La televisione e la luce elettrica - che allontanano dai ritmi circadiani naturali - giocano un ruolo altrettanto importante, sottraendo tempo e risorse alla vita di coppia. Anche l'alimentazione può giocare un ruolo. Lo stress, come dicevamo pocanzi, può comportare disturbi della libido. Quantificare tutto ciò, però, non è semplice e si rischia di cadere in facili banalità; ma basta pensare ai più volte documentati boom di nascite che seguono - a distanza di nove mesi esatti - episodi quali lunghi black out (ultimo dei quali quello di Barcellona nel 2007), per farsi un'idea di quanto la frenesia di oggi non favorisca la fertilità!"

Con l'apertura di Endomed - che si avvale della collaborazione di un team di specialisti di prim'ordine e di comprovata esperienza - i vertici della Clinica Santa Chiara hanno voluto offrire alle coppie che faticano a realizzare il desiderio di avere un bambino, le migliori tecniche oggi disponibili per la diagnosi e la terapia dell'infertilità.



CURAPROX

Pulire non è mai stato tanto delicato.

Meravigliosamente delicato, lo spazzolino da denti sonico Hydrosonic: grazie ai filamenti CUREN® ultrasottili accarezza gengive e denti – e aumenta il profondo effetto detergente sul colletto gengivale, nelle nicchie ritentive per la placca batterica, nelle tasche paradontali e tra i denti. Anche con impianti, apparecchi ortodontici e bracket: pulire non è mai stato tanto delicato.

Acquistabile presso la sua farmacia Spazio Salute

CURADEN International AG | 6011 Kriens
www.curaprox.com



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
Curaprox
spazzolino elettrico
CHF 99.-
invece di
CHF 139.50
valido fino al 30.11.2012

Gratuito:

2 testine di ricambio
per ogni acquisto
di una Hydrosonic



 SWISS PREMIUM ORAL CARE

Ginsana®

Il tuo ginseng, che ginseng è?

...c'è ginseng e ginseng

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
Ginsana
tutta la gamma
20%
di sconto
valido fino al 30.11.2012

GINSANA®
First Quality
Ginseng
www.ginsana.ch

Ginsana® è disponibile in farmacia e drogheria, senza ricetta medica.
Ars Vitae AG, 4452 Ittingen



I feromoni umani: tra credenze e reali azioni

I feromoni sono particolari sostanze volatili prodotti dal corpo degli animali (uomo compreso), ma, a differenza di questi ultimi, quando vengono percepiti, sono in grado di modificare la fisiologia e il comportamento degli individui della stessa specie che li annusano. Gli insetti e gli animali ne producono in grandi quantità per comunicare tra loro informazioni di vario tipo. Esistono infatti diversi tipi di feromoni: quelli per marcare il territorio, quelli per mandare un segnale di allarme e quelli in grado di scatenare comportamenti fisiologici o di accoppiamento. Per gli insetti la comunicazione olfattiva è molto importante, spesso l'organo predisposto all'analisi dell'ambiente odoroso è riposto nelle loro antenne grazie alle quali queste piccole creature sono in grado di "leggere" i segnali provenienti dall'esterno. Casi interessanti di comunicazione olfattiva, legata a feromoni, si possono ritrovare nelle farfalle notturne, nelle api e nelle formiche. Il maschio della Saturnia del pero, una falena diffusa anche in Ticino, grazie ad antenne dotate di fitte diramazioni, è in grado di sentire i feromoni di richiamo sessuale emessi da una femmina anche a svariati chilometri di distanza. La semplice vista di una femmina non lo attirerebbe! E chi direbbe mai che le api si innervosiscono in presenza di una componente odorosa dell'aroma di banana? L'acetato di isopentile. Questa sostanza viene utilizzata come composto base per i succhi di frutta e come additivo alimentare ma la stessa molecola è anche un feromone di richiamo per le api: in caso di pericolo l'ape secerne questa sostanza che attira sul posto altre api pronte ad attaccare. Per questo motivo non è utilizzato in profumeria. Ed infine, anche le formiche comunicano informazioni importanti attraverso i feromoni. A tutti sarà già capitato di incontrare processioni di formiche che marcano incessantemente una dietro l'altra: stanno seguendo una traccia odorosa. Quando una formica trova del cibo lascia infatti dei feromoni sulla strada percorsa così che le compagne, attraverso l'olfatto, possano seguirla, creando la caratteristica processione.

Ma la natura non finisce di stupire, anche le piante sono in grado di sfruttare la comunicazione olfattiva a proprio vantaggio; emblematico il caso del mais che grazie alla chimica degli odori riesce a sconfiggere la diabrotica, un insetto ghiotto delle sue radici. Quando la pianta viene aggredita dal parassita emette un segnale chimico che attira un verme minuscolo in grado di uccidere il parassita.

E gli esseri umani producono feromoni?

Anche negli esseri umani sono state identificate alcune sostanze che in altri mammiferi svolgono un ruolo di feromoni sessuali, tra queste le due principali sono l'androstenone e l'estratetraenolo.

L'androstenone è stato isolato nel sudore maschile e femminile e nell'urina insieme all'androstenolo e androstadienone.

In molti mammiferi questa sostanza è un potente feromone sessuale ma il suo ruolo per gli esseri umani resta ancora sconosciuto. Metà della popolazione lo percepisce come un odore che viene descritto, a seconda di chi lo annusa, come un'essenza gradevole simile all'odore del legno del sandalo oppure molto sgradevole simile ad una forte sudorazione, la rimanente metà della popolazione è invece anosmica a questo odore, non ne percepisce pertanto alcuna sensazione odorosa. L'estratetraenolo è stato invece isolato nelle urine femminili delle donne incinte. Anche il suo ruolo resta sconosciuto.

È possibile quindi fiutare l'amore ed essere vittima di un "colpo di naso?"

Negli anni settanta un celebre esperimento mostrò che l'inizio delle mestruazioni tende a sincronizzarsi fra donne che vivono nello stesso ambiente. Questo fenomeno, chiamato "Effetto McClintock" è dovuto all'azione di una sostanza liberata dal corpo della donna e che agisce sulla fisiologia dei corpi vicini. L'effetto McClintock fu interpretato come una chiara azione dei feromoni sessuali sull'essere umano e ha spinto a credere che tutta la sfera sessuale

Ficcanaso al castello
21 luglio- 28 ottobre 2012
Castello di Sasso Corbaro,
Bellinzona

Aperta tutti i giorni
dalle 10.00 alle 18.00

Informazioni
e calendario eventi collaterali
al sito:
www.ideatorio.usi.ch/esposizione-in-corso



**Louis
Widmer**
SWISS+DERMATOLOGICA




TRATTAMENTO DA GIORNO
CON BIOSTIMOLATORI

PIÙ UMIDITÀ E MENO RUGHETTE

GRATIS con
ogni trattamento
da giorno: Gel
Contorno Occhi (5ml),
valore CHF 10.-



RINFORZARE L'ORGANISMO?

La forza naturale che proviene dal mare:
HALIBUT® classic.



Presso le Farmacie SPAZIOSAALUTE
Halibut plus
180 Capsule
20%
di sconto
valido fino al 30.11.2012



2 capsule al giorno coprono
il Suo bisogno di vitamine A e D nonché
di altre 10 vitamine d'importanza vitale.

Disponibile in farmacie e drogherie.



www.halibut.ch

umana, desiderio compreso, potesse essere stimolata da semplici molecole. Da lì, l'industria farmaco-cosmetica si è sbizzarrita a proporre un'ampia offerta di "profumi magici" a base di feromoni sessuali umani. Secondo i produttori questi miscugli riescono ad aumentare il potere di attrazione e le probabilità di seduzione.

Secondo gli studi scientifici non esistono invece conferme di tali potenzialità miracolose. Il ruolo quindi dei feromoni prodotti dagli esseri umani rimane ad oggi sconosciuto. Per percepire i feromoni è infatti necessario l'organo vomeronasale, l'unico apparato specializzato nel riconoscimento di queste sostanze e ben distinto dall'apparato olfattivo. Quasi tutti i mammiferi possiedono questa struttura specializzata ma nella nostra specie è atrofizzata. Finora le ricerche scientifiche non hanno mostrato nessuna azione dei feromoni sessuali umani sul nostro comportamento.

Alla fine resta vero il fatto che ogni tanto noi ci sentiamo attratti a "pelle" (o a naso) da alcune persone. Questo potrebbe anche dipendere da sostanze odorose (e non dai feromoni) liberate dai corpi. In questo caso si applica una regola molto soggettiva e che tutti conoscono: fin quando vogliamo bene ad una persona essa emanerà un odore speciale per noi.

Un'esposizione da annusare

Se questa tematica vi incuriosisce vi segnaliamo che fino al 28 ottobre 2012 sarà possibile metter naso a feromoni sessuali umani e a molti altri interessanti odori alla mostra "Ficcanaso al castello", proposta da L'ideatorio de l'Università della Svizzera italiana in collaborazione con Bellinzona Turismo, presso il castello di Sasso Corbaro di Bellinzona.

Il percorso, attraverso più di 100 odori da scoprire con il proprio naso, propone un viaggio interattivo nell'affascinante e misterioso regno dell'olfatto. Si potranno per esempio annusare feromoni umani e verificare con il proprio naso se ci si sente veramente attratti da queste particolari sostanze chimiche. Ma si potrà anche

scoprire che esiste l'odore di nuovo, diffuso dai venditori nelle auto usate per tranquillizzare il cliente. Oppure scoprire "l'odor di santità", presentato all'esposizione con la ricostruzione del profumo di Padre Pio e di Santa Teresa d'Avila, così come descritto dai fedeli. Il nostro naso, così silenzioso e discreto è dotato di una fisicità che non cessa d'imbarazzare e incuriosire. Esplorato dalla letteratura, dalla filosofia e dalle scienze, l'olfatto ha conservato uno status ambiguo, perché insieme al senso del sacro, del ricordo e dell'immaginazione ha nutrito anche l'eroticismo e le arti della seduzione. Senza i molteplici recettori delle nostre umide fosse nasali non potremmo apprezzare il cibo, sentire l'odore dei nostri amanti e chiudere il gas. Anche il campo della nostra immaginazione ne risulterebbe ridotto. Ma né l'ambiente, né l'esperienza, né la cultura ci hanno insegnato a prenderci cura della varietà degli odori. Ecco quindi un'esposizione fatta solo per lui, per quel senso tanto dimenticato, ma tanto affascinante: l'olfatto.

L'ideatorio

L'ideatorio è un servizio dell'Università della Svizzera italiana nato allo scopo di promuovere la cultura scientifica e il dialogo tra la scienza e la società. Propone diverse forme di incontro tra i cittadini e la scienza. In particolare, attraverso la stretta collaborazione con l'Istituto scolastico della Città di Lugano, ha sviluppato alcuni progetti stabili, come la casa della scienza a Castagnola (Lugano) e le vacanze scientifiche. Tra le altre attività sviluppate troviamo: un planetario astronomico itinerante, laboratori di didattica informale delle scienze, elaborazione di percorsi didattici per enti o scuole, animazioni e conferenze, festival della scienza, studi e indagini sulla percezione pubblica della scienza, progetti di comunicazione scientifica con centri di ricerca o università, collaborazioni con i mass media (internet, radio e TV) per la realizzazione di trasmissioni di divulgazione scientifica.

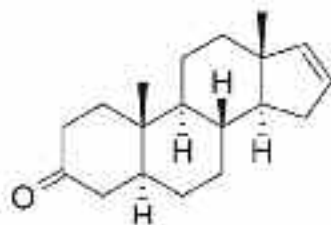
Info: www.ideatorio.usi.ch



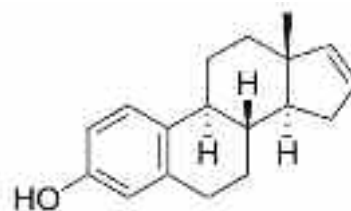
Falena-saturnia



Statua femminile



Androstenone, struttura chimica



Estratetraenol, struttura chimica

La fecondazione

Farmacie SpazioSalute

La fecondazione consiste nell'unione dell'ovulo femminile con uno dei tanti spermatozoi maschili, per formare una cellula, lo zigote, da cui si svilupperà una nuova vita.

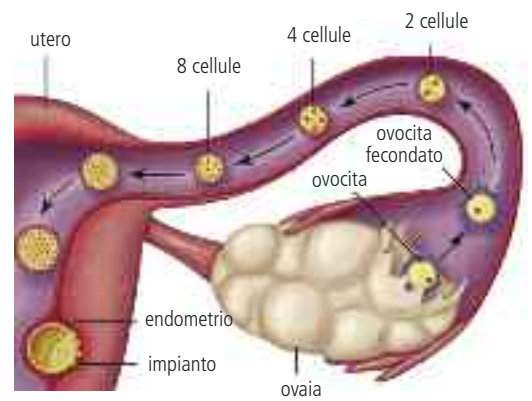
Al culmine dell'atto sessuale, l'eiaculato maschile fuoriesce dal pene e si riversa nella parte superiore della vagina, insieme al suo carico di spermatozoi. Nel complesso, questo liquido lattescente chiamato sperma, contiene all'incirca 300 milioni di spermatozoi. Tuttavia, il 99% del suo volume (1-5 ml) è costituito dai liquidi prodotti dalle ghiandole accessorie, come la prostata e le ghiandole seminali. Tali secrezioni hanno la funzione principale di favorire la motilità degli spermatozoi, assicurarne il nutrimento e la sopravvivenza all'interno dell'ambiente acido della vagina.

Fecondazione



Dopo l'eiaculazione, gli svariati milioni di spermatozoi disponibili per la fecondazione iniziano un lungo viaggio alla ricerca della cellula uovo, annidata in una delle due tube di Falloppio (condotto che unisce l'ovaio all'utero). Si tratta di un viaggio piuttosto impervio, tanto che la stragrande maggioranza dei gameti maschili perisce ancor prima di intravedere l'ambita meta. Tra i primi ostacoli presenti lungo questo cammino, ricordiamo il muco cervicale, una secrezione uterina, che intrappola tra le sue maglie gli spermatozoi meno vitali, non completamente maturi o con caratteristiche morfologiche sfavorevoli. Questo muco diventa meno ostile nei giorni a cavallo dell'ovulazione cioè nel periodo più favorevole alla fecondazione.

Gli spermatozoi che riescono a sfuggire al muco proseguono la risalita verso la parte superiore dell'utero, a cui seguirà l'ingresso nella tuba. Di norma, la fecondazione avviene nello stesso giorno in cui si ha il rilascio della cellula uovo da parte del follicolo ovarico (intorno al 14° giorno del canonico ciclo ovarico di 4 settimane). L'ovocita maturo, infatti, sopravvive al massimo per 24 ore dopo la liberazione. Per contro, gli spermatozoi depositati dal maschio possono resistere fino a 4 giorni nelle cripte della mucosa cervicale e da qui risalire a poco a poco verso le tube. Normalmente la fecondazione, avviene nella loro parte distale, vale a dire nel terzo più vicino all'ovaio.



Fecondazione e divisione cellulare

Nonostante la fecondazione metta in gioco milioni di spermatozoi, solamente uno di questi riesce a fecondare l'ovulo. Quest'ultimo, infatti è protetto - seppur labilmente - da uno strato di cellule chiamato corona radiata. Dopo aver superato questo primo ostacolo, lo spermatozoo si trova davanti ad un'altra, ben più ardua, barriera di natura glicoproteica, rappresentata dalla zona pellucida. Per poterla attraversare, gli spermatozoi rilasciano potenti enzimi contenuti nell'acrosoma, una vescicola confinata nella parte superiore della loro testa. Il processo, chiamato reazione acrosomale, consente agli spermatozoi di scavarsi un piccolo canale per la fecondazione dell'ovulo. Tale privilegio spetterà solamente al primo spermatozoo che completa l'assalto all'ovocita.

La fusione delle due membrane cellulari è molto importante perché:

- stimola l'ovulo a completare la sua seconda divisione meiotica
- apre una via che consente al nucleo dello spermatozoo di raggiungere quello dell'ovocita e fondersi con esso;
- innescava una reazione chimica, chiamata reazione corticale, che impedisce la fecondazione dell'ovulo da parte di altri spermatozoi.



Divisione cellulare

L'unione dei nuclei origina una nuova cellula, chiamata zigote, di 46 cromosomi, 23 dei quali ereditati dallo spermatozoo paterno e 23 dei quali dalla cellula uovo materna. Lo zigote andrà quindi incontro ad una lunga serie di divisione mitotiche, iniziate già nel suo percorso di avvicinamento verso l'utero, nel quale si annida dopo circa una settimana. La fecondazione sessuata, così come avviene nell'uomo e in molti altri organismi superiori, consente al nuovo individuo di ereditare una combinazione di cromosomi paterni e materni tra le milioni possibili. Tutto ciò, oltre a spiegare il perché ognuno di noi sia unico, consente il rafforzamento della specie, poiché si pone alla base della selezione naturale, vale a dire di quel processo che favorisce gli organismi dotati dei caratteri più adatti in un determinato ambiente. Questi caratteri, innati in seguito a piccole mutazioni casuali, sono ereditati, cioè trasmessi ai discendenti tramite, appunto, la fecondazione sessuata.



Fecondazione



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
Lubex Anti-Age
20%
 di sconto
 valido fino al 30.11.2012



Lubex anti-age®

Formula dermatologica intensiva
 contro l'invecchiamento della pelle



Karina Berger, ambasciatrice di Lubex anti-age®



testato dermatologicamente

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

permamed
 4106 Therwil - Tel. 061 725 20 20

Arkopharma



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

**1 prodotto ARKO ROYAL acquistato
 =
 1 carta da grattare !**



**Ogni carta da grattare dà
 diritto a 1 regalo e permette
 di partecipare al sorteggio
 per 1 week-end allo sci per
 2 persone e numerosi premi**

*** offerta valida fino al 31/12/2012**



Mangiare in modo equilibrato e con piacere

Il dietista diplomato ha seguito una formazione di almeno 3 anni in una scuola superiore specializzata o universitaria. L'alimentazione equilibrata o adattata a patologie specifiche, così come la fisiologia della nutrizione, la fisiopatologia, la chimica alimentare, la psicologia, la pedagogia ecc, sono alla base della formazione teorica del dietista.

Queste conoscenze permettono di accompagnare il paziente nei suoi cambiamenti di abitudini e di comportamenti alimentari. Cosa mangiare, come cucinare, come distinguere le vere sensazioni di fame e sazietà, come conciliare una sana alimentazione con il piacere di mangiare, ad ognuno viene dispensato un consiglio individuale in funzione dei propri bisogni, ovvero, stato di salute, stile e ritmi di vita.

Il titolo "dietista diplomato" è protetto e questo permette di distinguere chi effettivamente ha conseguito un diploma riconosciuto da chi, invece, si improvvisa "specialista o consulente in nutrizione". Sempre più numerose teorie presentate in modo convincente in libri e articoli di giornale, confondono gli individui interessati ad una sana alimentazione o che desiderano perdere peso. Bisogna diffidare dai cosiddetti "guru" dell'alimentazione e affidarsi invece a persone diplomate.

I campi di attività di un dietista diplomato spaziano dalla prevenzione alla cura. Dall'alimentazione nelle varie fasce d'età o in gravidanza, durante l'allattamento, o relativa ad una pratica sportiva, alle particolari diete relative a patologie specifiche, all'alimentazione via sonda in strutture ospedaliere ecc. Le nostre consulenze vengono rimborsate dalla cassa malati (assicurazione di base LaMal) se il paziente viene mandato da un medico con una prescrizione dietetica e se vengono adempite determinate condizioni. In altri casi, anche alcune assicurazioni complementari possono dar diritto a consulenze dietetiche per esempio in ambito della prevenzione.

Il dietista diplomato lavora in modo indipendente o in ambito ospedaliero, in case anziani,

in istituti di vario genere, scuole, in centri sportivi e ha pure un ruolo importante nell'industria alimentare, nell'insegnamento e nella ricerca scientifica.

Alimentazione, salute e piacere di mangiare

Che il cibo non sia solo una necessità per la sopravvivenza, bensì anche un piacere e soprattutto una fonte di salute lo sappiamo tutti, ma in cosa consiste una sana alimentazione? In termini nutrizionali è ormai da tempo chiaro che si intende un'alimentazione la quale fornisce al corpo tutte le sostanze necessarie per sopravvivere e quindi anche che ci permetta di restare in buona salute il più a lungo possibile.

Dal 1950 fino ad oggi migliaia di studi e ricerche dimostrano che la dieta delle coste del mar mediterraneo è la migliore, ovvero quella che risponde al meglio ai fabbisogni del corpo umano. La cosiddetta dieta "mediterranea", essa contribuisce a ridurre il rischio di sviluppare malattie degenerative come le malattie cardiovascolari, il diabete ed alcuni tumori. Queste malattie sono le cause più frequenti di morte nei paesi industrializzati.

Maura Nessi Zappella
Responsabile dietiste/i ticinesi
diplomate/i
Via Ramogna 14
6600 Locarno
Tel. 091 751 29 05



La voglia di fumare
non l'abbandona mai?
nicorette®
può aiutarla.



www.nicorette.ch

100656 1/2011

Spesso la forza di volontà da sola non è sufficiente per liberarsi dalla voglia di fumare. I prodotti NICORETTE® possono essere utili per lenire i sintomi dell'astinenza.



nicorette®
non sigarette

Questo è un medicamento. Legga il foglietto illustrativo. Janssen-Cilag AG, 6340 Baar

TM



107489 3/2012

Hai già pensato
a un **aiuto** rapido*
in caso di diarrea?

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



Imodium® lingual diarrea acuta

- L'ideale quando sei fuori casa
- Si può prendere senz'acqua
- Si scioglie velocemente sulla lingua

Questo è un medicamento.
Leggere il foglietto illustrativo.

Janssen-Cilag AG, 6340 Baar

Gli studi dimostrano una correlazione inversa fra varie componenti nutrizionali protettive della dieta mediterranea e il diabete, la dislipidemia (grassi nel sangue), i tumori e lo stress ossidativo, così come la sindrome metabolica (insieme di problematiche: pressione alta, intolleranza al glucosio, grassi nel sangue e grasso addominale).

Per esempio un consumo regolare di frutta, verdura e di latticini scremati, riducono i rischi associati alla pressione alta.

Persone a rischio di sviluppare malattie cardiovascolari hanno ottenuto netti miglioramenti a livello di pressione sanguinea, grassi presenti nel sangue, resistenza all'insulina e sostanze infiammatorie seguendo le regole della dieta mediterranea.

La dieta mediterranea contribuisce a prevenire le problematiche sopracitate e riduce i rischi di sviluppare malattie cardiache, permette pure di curare disturbi già presenti come per esempio il sovrappeso e l'eccessivo contenuto di colesterolo nel sangue. È quindi uno stile di vita da adottare per restare in buona salute. Inoltre chi ha mai messo in dubbio la bontà dei piatti mediterranei?

La dieta mediterranea

In cosa consistono le linee guida della dieta mediterranea?

Consumo giornaliero di cereali prevalentemente integrali con porzioni adatte alla propria attività fisica, verdure (da due a tre volte al giorno), di cui almeno due porzioni crude, frutta (due a tre porzioni al giorno), latticini scremati (da una a due porzioni al giorno). Per verdura e frutta si consigliano prodotti di stagione, in svariati colori al fine di beneficiare delle numerose sostanze secondarie.

Consumo settimanale di patate, pesce diverse volte alla settimana, olive, leguminose e frutta oleaginosa e più raramente carne magra, uova, e dolci (da una a tre volte alla settimana).

Mensilmente consumo di carne rossa e derivati (da quattro a cinque porzioni mensili).

Per cucinare e condire: olio di oliva.

Consumo moderato di vino rosso (uno due bicchieri al giorno).

Ovviamente un dietista diplomato adatterà queste linee guida ai vostri bisogni specifici e al vostro contesto quotidiano, inoltre saprà consigliarvi su prodotti più "svizzeri" come per esempio l'olio di colza. Laghi, fiumi e laghetti alpini offrono inoltre buon pesce anche alle nostre latitudini e lo spazio per praticare attività fisica all'aria aperta non ci manca di certo!

I benefici di questa dieta sono legati in particolare al contenuto elevato di grassi di buona qualità (omega tre del pesce e grassi monoinsaturi dell'olio di oliva), all'apporto calorico non eccessivo legato anch'esso ad un'alimentazione ricca di pesce, al buon apporto di fibre alimentari contenute in frutta, verdura, cereali integrali e leguminose, alle numerose sostanze antiossidanti contenute nei vegetali e alle proteine vegetali contenute nelle leguminose.

L'apporto invece di sostanze dannose per la salute come i grassi saturi e i grassi idrogenati, è molto limitato.

Ovviamente queste abitudini alimentari andrebbero associate ad uno stile di vita sano, ovvero muoversi quotidianamente a sufficienza e non fumare!

Gli indirizzi dei dietisti diplomati sono reperibili presso il segretariato ticinese (v.ender@bluewin.ch) o sul sito svizzero dietiste/i diplomate/i (www.svde-asdd.ch).

*Maura Nessi Zappella
Responsabile dietiste/i ticinesi diplomate/i*





Calcium D3 Sandoz® previene ossa fragili.

- Sandoz – il pioniere del calcio*
- A supporto della terapia dell'osteoporosi
- Effettuate il test del calcio al sito www.ossa-saldi.ch

Maggiori informazioni su Calcium D3 Sandoz® al sito www.generici.ch

*Fonte: www.novartis.ch/about-novartis/company-history/sandoz-3.shtml

a Novartis company



SANDOZ

Una sana decisione

Si prega di leggere il foglietto illustrativo.

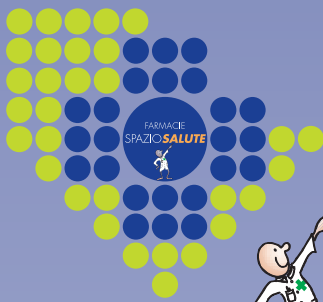
Sandoz Pharmaceuticals S.A., Hinterbergstrasse 24, 6330 Cham 2, Tel. 041 748 85 85

Fatevi consigliare dalle nostre dietiste

Annunciatevi in una delle farmacie spaziosalute per una consultazione gratuita con una dietista, secondo questo calendario.

Farmacia Malcantonese SA	Ponte Tresa	Tel. 091 606 32 31	24 - 09 - 12
Farmacia Serfontana SA	Morbio Inf.	Tel. 091 683 05 05	24 - 09 - 12
Farmacia Varini	Locarno	Tel. 091 751 29 71	24 - 09 - 12
Farmacia Caroni	Tenero	Tel. 091 743 23 03	25 - 09 - 12
Farmacia Cattaneo & Co	Lugano	Tel. 091 923 66 38	25 - 09 - 12
Farmacia Internazionale	Melide	Tel. 091 649 94 80	25 - 09 - 12
Farmacia San Marco	Vezia	Tel. 091 967 19 19	25 - 09 - 12
Farmacia Sant'Antonio Bissone SA	Bissone	Tel. 091 649 80 00	26 - 09 - 12
Farmacia Centrale SA	Biasca	Tel. 091 862 12 12	27 - 09 - 12
Farmacia di Besso	Lugano	Tel. 091 966 40 83	27 - 09 - 12
Farmacia San Lorenzo	Losone	Tel. 091 791 50 53	28 - 09 - 12
Farmacia Centro Grancia SA	Grancia	Tel. 091 994 72 43	01 - 10 - 12
Farmacia Internazionale SA	Lugano	Tel. 091 923 87 91	01 - 10 - 12
Farmacia Dottor Cugini	Giubiasco	Tel. 091 857 12 51	02 - 10 - 12
Farmacia Federale	Massagno	Tel. 091 966 17 25	02 - 10 - 12
Farmacia Tosi	Gravesano	Tel. 091 605 26 81	02 - 10 - 12
Farmacia Santa Chiara	Vacallo	Tel. 091 683 72 43	02 - 10 - 12
Farmacia di Breganzona Planfarm SA	Breganzona	Tel. 091 966 41 21	03 - 10 - 12
Farmacia Ferregutti Sagl	Mendrisio	Tel. 091 646 15 49	04 - 10 - 12
Farmacia Tamaro SA	Rivera	Tel. 091 923 87 91	05 - 10 - 12
Farmacia del Parco SA	Lugano	Tel. 091 922 80 30	08 - 10 - 12
Farmacia Bianda SA	Brissago	Tel. 091 793 20 65	09 - 10 - 12
Farmacia dell'Aeroporto SA	Agno	Tel. 091 605 65 64	10 - 10 - 12
Farmacia Verbano Sagl	Minusio	Tel. 091 743 15 58	11 - 10 - 12
Farmacia San Gottardo SA	Chiasso	Tel. 091 682 86 77	24 - 10 - 12





farmacie affiliate



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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

Farmacie SpazioSalute

Le vostre ossa sono solide?

Le farmacie SpazioSalute, visto il notevole successo riscontrato in occasione della misurazione della densità ossea proposta nell'edizione di settembre dello scorso anno e le numerose richieste che non hanno potuto essere prese in considerazione per mancanza di tempo, vi offrono nuovamente la possibilità di approfittare gratuitamente di questa iniziativa. Fissate subito il vostro appuntamento.

La qualità di vita dipende in buona parte da un'ossatura solida e resistente. Con l'età le ossa diventano fragili e friabili, potendo condurre ad una malattia dolorosa, che ostacola la mobilità ed aumenta il rischio di fratture a causa di una perdita di massa ossea (osteoporosi).

Nelle farmacie SpazioSalute riceverete un consiglio individuale sul tema del calcio grazie ad un test di rischi composto da:

- un bilancio del calcio, che permette di calcolare la quantità giornaliera di calcio assorbita e di verificare un rischio di carenza;
- la misura della densità ossea tramite apparecchio ad ultrasuoni, praticata al piede e che permette di valutare il rischio di fratture ossee.



**Annunciatevi
in una delle
farmacie
spaziosalute
per il test,
secondo
questo
calendario.**



Farmacia Internazionale SA	Lugano	Tel. 091 923 87 91	17 / 18 - 09 - 12
Farmacia Centro Grancia SA	Grancia	Tel. 091 994 72 43	21 / 22 - 09 - 12
Farmacia Tosi	Gravesano	Tel. 091 605 26 81	24 / 25 - 09 - 12
Farmacia dell'Aeroporto SA	Agno	Tel. 091 605 65 64	28 / 29 - 09 - 12
Farmacia Bianda SA	Brissago	Tel. 091 793 20 65	01 / 02 - 10 - 12
Farmacia Serfontana SA	Morbio Inf.	Tel. 091 683 05 05	05 / 06 - 10 - 12
Farmacia San Gottardo SA	Chiasso	Tel. 091 682 86 77	08 / 09 - 10 - 12
Farmacia Centrale SA	Biasca	Tel. 091 862 12 12	11 / 12 - 10 - 12
Farmacia Ferregutti Sagl	Mendrisio	Tel. 091 646 15 49	15 / 16 - 10 - 12
Farmacia San Marco	Vezia	Tel. 091 967 19 19	18 / 19 / 10 - 12
Farmacia di Breganzona Planfarm SA	Breganzona	Tel. 091 966 41 21	22 / 23 - 10 - 12
Farmacia Varini	Locarno	Tel. 091 751 29 71	25 / 26 - 10 - 12
Farmacia Caroni	Tenero	Tel. 091 743 23 03	29 / 30 - 10 - 12
Farmacia Cattaneo & Co	Lugano	Tel. 091 923 66 38	02 / 03 - 11 - 12
Farmacia Federale	Massagno	Tel. 091 966 17 25	05 / 06 - 11 - 12
Farmacia Dottor Cugini	Giubiasco	Tel. 091 857 12 51	08 / 09 / 11 - 12
Farmacia Malcantonese SA	Ponte Tresa	Tel. 091 606 32 31	12 / 13 - 11 - 12
Farmacia di Besso	Lugano	Tel. 091 966 40 83	15 / 16 - 11 - 12
Farmacia Verbano Sagl	Minusio	Tel. 091 743 15 58	17 / 19 - 11 - 12
Farmacia San Lorenzo	Losone	Tel. 091 791 50 53	20 / 22 - 11 - 12
Farmacia Internazionale	Melide	Tel. 091 649 94 80	23 / 24 - 11 - 12
Farmacia Santa Chiara	Vacallo	Tel. 091 683 72 43	26 / 27 - 11 - 12
Farmacia Sant'Antonio Bissone SA	Bissone	Tel. 091 649 80 00	29 / 30 - 11 - 12
Farmacia del Parco SA	Lugano	Tel. 091 922 80 30	03 / 04 - 12 - 12
Farmacia Tamaro SA	Rivera	Tel. 091 923 87 91	06 / 07 - 12 - 12

DITE ADDIO AL GRIGIORE!

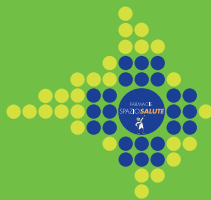


**RENAULT: PARTNER DELLE FARMACIE
SPAZIO SALUTE. PARTECIPA AL CONCORSO.**



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

Ottobre

Buono cinema per un'entrata gratuita (escluso film 3D)



Novembre

Grande sorteggio della vettura "Renault Twingo" e tanti altri premi per un valore totale di CHF 25'000



Dicembre

Buono sconto 15% Per un acquisto unico



10 **FARMACIE SPAZIO **SALUTE****
Anni

Buoni regalo per oltre 100'000 CHF

2002
2012

Staccate e consegnate
in una farmacia
Spazio Salute



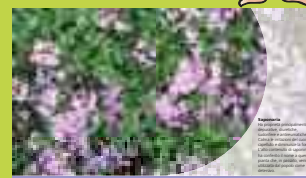
2012 Ottobre

1 lunedì	in Sesto di Vigano
2 martedì	in Arona (Novara)
3 mercoledì	in Adigatto
4 giovedì	in Tarascio di Arona
5 venerdì	in Melegnano
6 sabato	in Ronco
7 domenica	in Villa del Conte
8 lunedì	in Sesto
9 martedì	in Dorno
10 mercoledì	in Dorno
11 giovedì	in Maccagno
12 venerdì	in Sesto
13 sabato	in Ronco
14 domenica	in Caltanico
15 lunedì	in Sesto
16 martedì	in Sesto
17 mercoledì	in Corrado Poma
18 giovedì	in Sesto
19 venerdì	in Ronco
20 sabato	in Ronco
21 domenica	in Caltanico
22 lunedì	in Sesto
23 martedì	in Sesto
24 mercoledì	in Sesto
25 giovedì	in Sesto
26 venerdì	in Sesto
27 sabato	in Sesto
28 domenica	in Sesto
29 lunedì	in Sesto
30 martedì	in Sesto
31 mercoledì	in Sesto



2012 Novembre

1 lunedì	in Sesto
2 martedì	in Sesto
3 mercoledì	in Sesto
4 giovedì	in Sesto
5 venerdì	in Sesto
6 sabato	in Sesto
7 domenica	in Sesto
8 lunedì	in Sesto
9 martedì	in Sesto
10 mercoledì	in Sesto
11 giovedì	in Sesto
12 venerdì	in Sesto
13 sabato	in Sesto
14 domenica	in Sesto
15 lunedì	in Sesto
16 martedì	in Sesto
17 mercoledì	in Sesto
18 giovedì	in Sesto
19 venerdì	in Sesto
20 sabato	in Sesto
21 domenica	in Sesto
22 lunedì	in Sesto
23 martedì	in Sesto
24 mercoledì	in Sesto
25 giovedì	in Sesto
26 venerdì	in Sesto
27 sabato	in Sesto
28 domenica	in Sesto
29 lunedì	in Sesto
30 martedì	in Sesto



2012 Dicembre

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

Buono Cinema
Buono regalo per un'entrata gratuita (escluso film 3D)

Grande sorteggio
Buono regalo per un'entrata gratuita (escluso film 3D)

Buono Sconto 15%
Buono regalo per un acquisto unico

Associazione famiglie diurne



Le Associazioni famiglie diurne del Sopraceneri, del Luganese e del Mendrisiotto riunite in un'unica Federazione si occupano di trovare un collocamento adeguato ai bambini di genitori attivi professionalmente.

Lo scopo delle Associazioni famiglie diurne è di offrire dei servizi di qualità che diano la possibilità ai genitori di conciliare gli impegni professionali e personali con la cura dei propri figli.

Le Associazioni nascono con uno spirito di puro volontariato intorno agli anni '90 e nel 1995, in seguito al riconoscimento ufficiale ai sensi della "Legge per la protezione della maternità, dell'infanzia, della fanciullezza e dell'adolescenza" e il conseguente sussidio cantonale, si trasformano in servizi di utilità pubblica dotati di una struttura operativa professionale.

L'evoluzione del ruolo sociale e professionale della donna e della famiglia più in generale, ha creato nuove e inevitabili necessità, sovente legate all'impossibilità effettiva di conciliare i ritmi lavorativi con la cura dei figli.

Le tre Associazioni sono state in grado di rispondere a questi bisogni diversificati attraverso l'affidamento diurno (dal neonato sino all'adolescente) in un altro nucleo familiare rispondente ai requisiti stabiliti e verificati dalle associazioni stesse.

Alla fine degli anni '90 le Associazioni si sono dovute confrontare con un leggero calo del numero di mamme diurne disponibili e un aumento delle domande da parte delle famiglie e hanno quindi deciso di ampliare l'offerta dei loro servizi in favore della famiglia e dell'infanzia.

Oggi le Associazioni delle famiglie diurne ticinesi offrono i seguenti servizi a seconda della regione:

- Affidamenti diurni (0-15 anni)
- Nidi d'infanzia (0-3 anni)
- Centri extrascolastici (3-14 anni)
- Mense (3-11 anni)
- Colonie diurne e asili estivi (3-15 anni)

Le Associazioni possono continuare a svolgere la loro opera grazie ai sussidi cantonali erogati dall'Ufficio del sostegno a enti e attività per le famiglie e i giovani, e ai sussidi comunali.



I principi sui quali l'azione delle Associazioni famiglie diurne si basa sono i seguenti:

- **Accoglienza:** le associazioni trasmettono l'accoglienza come principio fondamentale, sia nei riguardi dei genitori che dei loro figli
- **Ascolto:** i genitori e i bambini devono sentirsi ascoltati e sostenuti durante l'esperienza dell'affidamento.
- **Fiducia:** le associazioni si adoperano per poter stabilire una relazione privilegiata tra le parti
- **Benessere del bambino:** il bambino è costantemente al centro dell'interesse delle Associazioni
- **Equità sociale:** cioè costi accessibili a tutti mantenendo un'alta qualità dei servizi.

Gli uffici di coordinamento delle Associazioni svolgono le seguenti mansioni:

- Ricerca di nuove famiglie diurne
- Promozione del concetto di solidarietà sociale attraverso l'affidamento diurno
- Raccolta del bisogno da parte delle famiglie
- Organizzazione di momenti formativi sia per le mamme diurne che per il personale delle altre strutture
- Coordinamento pedagogico delle strutture extrascolastiche e di prima infanzia
- Consulenza alle famiglie affidanti e alle famiglie diurne
- Consulenza al personale educativo delle Associazioni
- Raccolta di fondi
- Vigilanza

Gli affidamenti diurni restano comunque un servizio attuale e molto richiesto dalle famiglie sia per la flessibilità delle mamme diurne rispetto alle strutture collettive, sia per la familiarità dell'ambiente in cui si accolgono i bambini.

L'affido diurno consiste nell'accogliere al proprio domicilio uno o più bambini durante l'assenza dei genitori per motivi professionali, di salute o di formazione dietro un piccolo compenso finanziario.

La famiglia diurna mette a disposizione il suo tempo, la sua casa e le proprie competenze in campo educativo.

I requisiti che una mamma diurna deve avere per poter svolgere questo servizio sono:

- Esperienza con il mondo dell'infanzia o formazione in campo educativo o sociale
- Ambiente familiare equilibrato e tranquillo
- Accoglienza, ascolto e sostegno ai genitori nel percorso di crescita dei loro figli
- Possibilità di socializzazione
- Pari opportunità educative e sociali
- Spazi adeguati all'età, sicuri e protetti
- Tempo da dedicare ai bambini.
- Flessibilità rispetto agli orari di collocamento

Le Associazioni sono sempre alla ricerca di nuove famiglie diurne disposte a svolgere questa importante attività.

Nel 2011 i bambini collocati presso famiglie diurne sono stati:

Sopraceneri: 516

Luganese: 350

Mendrisiotto: 215

I bambini che hanno usufruito dei servizi delle associazioni durante il 2011 (nidi, centri, mense, ecc.) sono stati:

Sopraceneri: 240

Luganese: 160

Mendrisiotto: 1000

Associazione Famiglie Diurne del Mendrisiotto
6833 Vacallo
Tel. 091 682 14 19
afdm@bluewin.ch

Associazione luganese Famiglie Diurne
6943 Vezia
Tel. 091 968 15 70
famigliediurne@bluewin.ch

Associazione Famiglie Diurne del Sopraceneri
600 Locarno
Tel. 091 760 06 20
Fd.sopraceneri@bluewin.ch

Sito internet:
www.famigliediurne.ch



Priorin[®]N

Il segreto contro la
caduta dei capelli



NUOVO DESIGN

Il ricostituente a base di principi attivi naturali (estratto di miglio, olio di germi di grano) e pantotenato di calcio. Per la cura della caduta dei capelli.

www.priorin.ch



Leggere il foglietto illustrativo.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

ACCU-CHEK[®] Mobile

Roche

Senza strisce.
Semplice. Geniale.



NUOVI!

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[®]

Il rispetto non ha età!

"Dici: è faticoso frequentare i bambini.

Hai ragione.

Aggiungi: perché bisogna mettersi al loro livello, abbassarsi, scendere, piegarsi, farsi piccoli.

Ti sbagli.

Non è questo l'aspetto più faticoso.

È piuttosto il fatto di essere costretti ad elevarsi fino all'altezza dei loro sentimenti.

Di stiracchiarsi, allungarsi, sollevarsi sulle punte dei piedi.

Per non ferirli."

Con queste sue famose parole, Janusz Korczak esprime benissimo la situazione paradossale nella quale si sviluppano le relazioni tra bambini e adulti.

La maggior parte degli adulti pensa, in buona fede, che grazie all'esperienza acquisita durante gli anni sia maggiormente in grado di capire la situazione e i bisogni dei bambini e prendere le giuste decisioni per loro. Sarà veramente così?

Non intendo assolutamente mettere in discussione l'esperienza degli adulti e nemmeno il fatto che le decisioni che prendono sono dettate dalla loro volontà di fare il "bene" dei bambini. Vorrei tuttavia proporre una riflessione: succede spesso che gli adulti, talmente convinti delle loro ragioni, dei propri diritti e anche della loro responsabilità, impongano ai bimbi le proprie decisioni come se questi ultimi fossero totalmente sprovvisti della capacità di ragionare e non provassero emozioni rispetto a queste imposizioni.

Nel suo bellissimo libro "Il piccolo principe", Antoine de Saint Exupéry fa dire al suo eroe: "I grandi non capiscono mai niente da soli e i bambini si stancano di spiegare loro tutto ogni volta".

Perché non lasciarsi ispirare da queste parole e provare a chiedere il parere dei bambini, a coinvolgerli nelle decisioni che li riguardano, nelle scelte che intendiamo fare al posto loro? Domandare loro come si sentono, cosa pensano e tenere in considerazione i loro senti-

menti, i loro pensieri e le loro opinioni. I genitori che hanno scelto questa via nell'educazione dei figli, sono rimasti sorpresi della capacità di ragionare e di proporre soluzioni anche da parte di bambini molto piccoli.

Questa attitudine tuttavia, presuppone la capacità di ascoltare i bambini, di prenderli sul serio e di riconoscere le loro competenze e la loro intelligenza.

Ancora Janusz Korczak scrive: "Ognuno di noi è stato bambino, ma lo ha dimenticato e crede di essere diventato intelligente solo da grande".

Vorrei dunque invitare i lettori a riflettere sul modo in cui si pongono di fronte ai bambini, alle modalità che usano per imporre le loro decisioni, prese solitamente "per il bene del bambino!" e alle conseguenze di questo modo di agire sull'evoluzione dei bambini.

Se, con tanta presunzione, potessi riprogrammare la memoria dell'essere umano, farei in modo che non dimenticasse mai come si sentiva da bambino! Che ognuno di noi potesse ricordare com'era bello essere coccolato tra le braccia della mamma e del papà, consolato quando faceva male la pancia o quando la



Ha dormito bene?

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

- disturbi dell' addormentamento e del sonno
- sonno agitato

Indicato anche per i diabetici.

Sidroga AG
4310 Rheinfelden



Leggere il foglietto illustrativo.

Generalmente 1 compressa film-rivestita al giorno!

VALVERDE®
Medicamenti fitoterapici.



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
Valverde Sommeil Forte
20% di sconto
valido fino al 30.11.2012

Il potere del calore –
Isola® in tutta sicurezza



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
Isola
Capsicum N e
Capsicum N PLUS
20% di sconto
valido fino al 30.11.2012

Isola® Capsicum N et
Isola® Capsicum N PLUS:

Patch riscaldante a base d'agente attivo puramente vegetale

Allieva tensioni, dolori dorsali e muscolari ed agisce come sostegno nel caso di dolori reumatoidi.



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

HARTMANN
Tutto a Gusto.

paura del buio faceva a gara con la stanchezza e la voglia di addormentarsi, rassicurato quando, senza volerlo, aveva rotto qualcosa o combinato un guaio... Quanto faceva male invece essere sgridato perché non aveva capito qualcosa, o rimproverato perché non si era impegnato abbastanza, o punito per i troppi errori... Quante ferite all'anima si creano in questo modo! Tanti adulti condannano, a giustissima ragione, i maltrattamenti gravi, soprattutto quelli fisici e specialmente gli abusi sessuali. Ma non basta! Anche altri atteggiamenti di disprezzo, di giudizio, di condanna presenti nella quotidianità lasciano delle tracce nel bambino in crescita. In un capitolo immaginario del suo libro, Saint Exupéry avrebbe potuto portare il Piccolo Principe a meravigliarsi per come gli essere umani adulti trattano ciò che di più prezioso hanno al mondo: i loro figli!

Uno dei tanti paradossi della nostra società è che riesce a mettere in evidenza un nesso causale scientifico tra l'assunzione di una certa sostanza, per esempio, e lo sviluppo di un particolare tipo di tumore. Oppure, riesce a sviluppare tecnologie super sofisticate su scala inter-planetaria (robot su marte!) o, al contrario, tecnologie a livello microscopico... ma resta incapace di rendersi conto del bisogno di protezione dei suoi propri "cuccioli" e dell'importanza di saperli prendere sul serio. Tanti adulti sono ancora del parere che qualche schiaffo o qualche sgridata (spesso non priva di umiliazioni o ricatti), siano tutto sommato sopportabili e soprattutto educativi! Poche sono le persone che si schierano senza esitazione e dichiarano che anche una sola sberla è un atto di violenza verso il bambino e dunque un maltrattamento.

Altro paradosso: se un adulto dovesse dare uno schiaffo a un altro adulto, rischierebbe o di prendere a sua volta un pugno in faccia, o di finire davanti a un giudice per essere poi condannato per lo meno a una multa per vie

di fatto. Perché, quando a ricevere lo stesso schiaffo è un bambino il gesto è giustificato e accettato perché considerato educativo? Perché in una situazione di umiliazioni e ricatti nei confronti di un adulto si parla di mobbing, mentre quando sono dei bambini a subire questi comportamenti si pensa che sia inevitabile e addirittura necessario?

Un bambino non è un "essere inferiore", è un essere umano in evoluzione, che si differenzia dall'adulto semplicemente per un certo numero di anni e, di solito, per la statura. E in questo periodo di sviluppo e di crescita ha bisogno di essere protetto, guidato e accompagnato. Non è questo l'educazione?

I bambini devono dunque essere educati! È un loro diritto fondamentale, sancito addirittura dalla Convenzione ONU sui diritti del Fanciullo (art. 29). Il problema è "come?". La risposta sembra evidente: con rispetto! Semplice a livello teorico... e nella pratica? Mi auguro che la nostra società possa (ri-)scoprire quanto è importante che ogni suo membro, indipendentemente dalla sua età e dal suo ruolo, sia capace di *"elevarsi fino all'altezza dei sentimenti dei bambini, di stiracchiarsi, allungarsi, sollevarsi sulle punte dei piedi, per non ferirli."*

Perché ogni bambino è unico e prezioso e merita rispetto!



Grazie per il vostro sostegno!

Siamo grati per ogni aiuto che ci permette di svolgere le nostre attività di prevenzione del maltrattamento e degli abusi sessuali sui bambini. Abbiamo bisogno del sostegno di tutti! Ogni donazione è per noi vitale!

Fondazione ASPI, Banca Commerciale Lugano
IBAN CH73 0849 0000 2967 8200 1

Oppure con un SMS al numero 339, parola chiave ASPI, e un importo a scelta da 1 a 100 franchi.

Forza e Vitalità



I Fortificanti Strath

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

www.bio-strath.ch



Influsso positivo del lievito vegetale sulla formazione ossea

Con un'alimentazione sana e molto movimento all'aperto è possibile limitare i disturbi di salute indotti dalla civilizzazione, come ad es. l'osteoporosi. Come mostra uno studio effettuato a Firenze, un preparato naturale a base di erbe può fornire un sostegno.

Come praticamente tutti i disturbi di salute indotti dalla civilizzazione, anche l'osteoporosi si può prevenire adottando uno stile di vita sano. La nostra alimentazione presenta però spesso gravi deficit che possono portare a una carenza di microsostanze nutritive.

Poiché le ossa durante l'intera nostra vita sono in continua formazione e trasformazione, necessitano di microsostanze nutritive e lo stimolo del movimento. Le microsostanze nutritive svolgono un ruolo fondamentale per il corretto funzionamento dell'intero metabolismo, e le ossa non sono un'eccezione.

Molte persone iniziano troppo tardi a occuparsi della prevenzione delle malattie. Quindi, ad esempio, un'annosa carenza latente di sostanze minerali può favorire risaputamente molti disturbi di salute, tra cui anche l'osteoporosi.

Naturalmente nell'insorgenza dell'osteoporosi intervengono anche altri fattori che noi non siamo in grado di influenzare, come i geni, l'età e il sesso.

Un sufficiente apporto di microsostanze essenziali è pertanto molto importante. La prima premessa è un'alimentazione sana e naturale. In caso di stress e di ulteriori disturbi di salute questo apporto dovrebbe essere integrato da preparati naturali. Quello che noi offriamo è un preparato di lievito vegetale naturale.

Perché gli esercizi fisici sono raccomandati in gravidanza?

Il movimento fa miracoli durante la gravidanza! Lo sport vi prepara al parto rafforzando i muscoli e migliorando la vostra resistenza. Inoltre, facilita il recupero dopo la nascita del bambino. Mantenersi in forma durante la gravidanza non significa necessariamente esaurirsi in una palestra. Durante questi nove mesi, il corpo produce un ormone chiamato relaxina, che rilassa le articolazioni in preparazione al parto. È pertanto necessario prestare particolare attenzione alla vostra scelta di attività fisica e movimento. È essenziale trovare uno sport che sia sicuro per voi e il bambino. Un programma di esercizio ideale aiuta a rafforzare il cuore, a rendere più flessibile, a controllare l'aumento di peso e a preparare i vostri muscoli per preparare la prova molto fisica del parto. E tutto questo senza traumatizzare il vostro corpo o il vostro piccolo inquilino. Molte attività come la corsa o lo sviluppo muscolare sono ammesse a inizio gravidanza, ma richiedono alcune modifiche man mano che la pancia cresce. Si dovrebbero evitare attività in cui c'è rischio di cadere, come il pattinaggio, l'equitazione o lo sci, anche se atleti di alto livello spesso continuano la loro pratica durante la gravidanza. Le seguenti attività sono relativamente sicure per le future mamme, anche se alcune di loro non si addicono, forse durante gli ultimi mesi di gravidanza. Per evitare il rischio, consultare il proprio ginecologo o l'ostetrica prima di iniziare.

Camminare

Uno dei migliori esercizi cardiovascolari per le donne incinte, la marcia tiene in forma senza sollecitare troppo le ginocchia e le caviglie. Camminare è un'attività sicura per tutta la gravidanza, ed è possibile personalizzare a proprio piacimento al vostro programma.

Jogging e corsa a piedi

È il modo più rapido ed efficace per allenare cuore e il tuo corpo. Inoltre, si corre quando

fa comodo, a seconda del vostro programma: 15 minuti al giorno quando si ha poco tempo, e 30 minuti il giorno dopo se si è meno pressati da altri impegni.

Nuoto

Gli operatori sanitari concordano sul fatto che il nuoto è lo sport più sicuro e più favorevole per le donne incinte. Il nuoto è un'attività ideale in quanto fa lavorare due gruppi di muscoli: braccia e gambe. Anche se l'esercizio è mite, è molto buono per il sistema cardiovascolare e permette alle donne incinte di sentirsi più leggere, nonostante i chili di troppo con bambino a bordo.

Acqua gym

Molte donne apprezzano molto l'acqua gym durante la gravidanza. Lo spostamento in piedi in acqua è delicato per le articolazioni e aiuta a diminuire il gonfiore alle gambe, un sintomo comune in gravidanza.

Farmacisti SpazioSalute



Prevenire le infezioni durante la gravidanza...

Essere incinta è una cosa meravigliosa, anche se ha delle ripercussioni sull'equilibrio della flora vaginale. Le modificazioni ormonali aumentano la sensibilità alle infezioni e quando quest'ultime diventano recidive sono la prima causa di nascite premature. Una buona igiene intima preventiva, durante tutta la gravidanza, permette di ridurre considerevolmente tali rischi.

Per la prevenzione d'infezioni vaginali, applicare ogni 3



giorni una dose di **Multi-Gyn® FloraPlus**. Per un'igiene ottimale si raccomanda, inoltre, di fare una doccia vaginale con **Multi-Gyn® Doccia** e **Pastiglie** una volta alla settimana e dopo i rapporti sessuali.

Importante: dal momento dell'apertura del collo dell'utero o della perdita delle acque, bisogna interrompere le docce vaginali e il bagno.

Per maggiori informazioni consultare:
www.multi-gyn.ch

Multi-Gyn®, la soluzione ideale!



Excipial Kids®

Calma e rigenera la pelle

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

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

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

Disponibile come schiuma, lozione e crema.



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

Innovation for skin and health

spirig

01/12

Yoga e stretching

Yoga e stretching per aiutare a mantenere un buon tono muscolare e una buona flessibilità, con poco o nessun impatto sulle articolazioni. Tuttavia, potrebbe essere necessario completare il vostro programma di yoga con della marcia più volte alla settimana per far lavorare il vostro sistema cardiovascolare. Fare attenzione a non spingere il tratto troppo lontano. Siete più flessibili grazie alla relaxina, che rilassa i legamenti. Non restate troppo a lungo in posizioni di stretching e non cercate di aumentare troppo la flessibilità.

Pilates

Pilates è una forma di esercizio che unisce il lavoro della flessibilità e della forza con la presa di consapevolezza del corpo, la respirazione e il rilassamento. Gli esercizi si basano su certi movimenti fatti con l'addome o con i muscoli del pavimento pelvico. Questi muscoli sono chiamati stabilizzatori profondi. Pilates è molto efficace durante la gravidanza: fa lavorare i muscoli dell'addome e del perineo che si indeboliscono in quei nove mesi. Molti esercizi di Pilates sono fatti a quattro zampe, una posizione ideale durante la gravidanza. Questo metodo di esercizio riduce notevolmente le sensazioni di dolore o di peso alla schiena e al bacino alla fine della gravidanza. Inoltre, aiuta il bebè a posizionarsi correttamente in previsione del grande giorno!

Rafforzamento muscolare

Se lo sviluppo muscolare fa già parte del vostro programma regolare di sport, non c'è ragione di smettere. Tuttavia, si dovrebbe evitare l'utilizzo di carichi pesanti e adattare certe posizioni. Se si prendono tutte le precauzioni necessarie, la tecnica è buona, la palestra è un ottimo modo per tonificare e rafforzare i muscoli. Evitare i colpi di calore e la fatica, diminuite gradualmente l'intensità di esercizio mano a mano che la gravidanza avanza.

Danza

Potete far lavorare il vostro cuore ballando in salotto al ritmo della vostra musica preferita, ma soprattutto stare lontano da tutti i balli che implicano salti, balzi e torsioni. Ricordate però: la tecnica è importante. Evitate improvvisi cambiamenti di direzione. Se vi iscrivetevi in una classe di danza, potrete lasciarvi andare al ritmo della musica restando in forma, e incontrando nuove persone!

La ginnastica dolce (aerobica o moderata)

Il bello di una lezione di ginnastica dolce è che la sessione è abbastanza a lunga per godere dei benefici dell'esercizio fisico. Se vi iscrivetevi a un corso di preparazione al parto, apprezzerete stare in compagnia di donne in gravidanza come voi, e magari sarete rassicurate dal fatto che ogni movimento è sicuro per voi e il bambino.



Caduta dei capelli?

Revalid® N ENERGY

Revalid® N Sistema di cura completa

COMPLEXE CAPSULE

Integratore alimentare con proteine, vitamine e minerali

ENERGY HAIR TONIC

Cura in fiale contro la caduta dei capelli

VITAL SHAMPOO

Capelli sensibilmente più folti, già dopo la prima applicazione



Revalid® N

RINFORZO DA FUORI E DA DENTRO

 SWISS HAIR TREATMENT

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



EQUAZEN IQ™

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



www.equazen.ch

 Vifor Pharma
Consumer Healthcare

Vifor SA • CH-1752 Villars-sur-Glâne

Nelle farmacie SpazioSalute conviene!



Pillola

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



Prodotti super-convenienza

Tempo di allergie, tempo di lavaggi del naso per eliminare pollini e polveri. Le farmacie SpazioSalute vi propongono la soluzione salina fisiologica di risciaquo al prezzo imbattibile di Fr. 7.90



Disinfettante per le mani

Tempo di viaggi e vacanze, tempo di igiene a portata di tutti. Le farmacie SpazioSalute vi propongono la soluzione disinfettante per le mani ESOSAN®GEL a soli Fr. 3.90 100 ml.



Misuratori di pressione PIC

Tempo di viaggi e vacanze, tempo di igiene a portata di tutti. Le farmacie SpazioSalute vi propongono i misuratori ad un prezzo imbattibile: - da polso Fr. 69.- e da braccio Fr. 99.-



Test di gravidanza

Le farmacie SpazioSalute vi propongono i test di gravidanza ad un prezzo imbattibile: - singolo Fr. 9.90 e doppio Fr. 18.90



Termometro Digitale Flessibile Predictor

Le Farmacie Spazio Salute vi offrono ad un prezzo vantaggioso il

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

FUTURO
Products

**PROVATELO
ADESSO!**

La vita in movimento!

Con la **cintura lombare regolabile FUTURO™** potete godervi pienamente ogni singolo giorno. Con il **tutore per polso FUTURO™ Night** vi riposete durante il sonno e iniziate la nuova giornata più rinvigoriti che mai.



Sviluppato in collaborazione con medici specialisti e fisioterapisti.
www.myfuturo.ch

3M

Ecco a voi i misuratori di pressione Pic



da braccio

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

PIC

misuratore pressione da braccio

CHF 99.-
invece di CHF 139.-

valido fino al 30.11.2012

I vostri bisogni, la vostra NL Neolab SA



da polso

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

PIC

misuratore pressione da polso

CHF 69.-
invece di CHF 99.-

valido fino al 30.11.2012

Neolab

La kinesiologia: adatta a tutti e per tutti

Kinèsis: movimento, in greco. La kinesiologia è lo studio del movimento.

La vita è movimento. Vivere significa riuscire a mantenersi in equilibrio nel costante disequilibrio delle situazioni della vita.

Come un funambolo, a volte abbiamo bisogno di un lungo bilanciere per rimanere sulla nostra fune e in altri frangenti, bastano le nostre sole braccia.

La kinesiologia è questo; equilibrare degli stati in disequilibrio, siano essi fisici (struttura-postura), biochimici (nutrizione) o psichici (emozioni-mente).

Il kinesiologo in nessun caso sostituisce il medico ma può, tuttavia, sostenerlo.

È importante dirlo, è importante saperlo!

Il kinesiologo guida e accompagna i suoi clienti in queste equilibrazioni, nel pieno rispetto dei ritmi e tempi individuali.

I campi d'azione sono molteplici:

- stress
- dolori
- difficoltà di apprendimento di qualsiasi tipo e in qualsiasi campo
- ansosce, paure, fobie
- difficoltà relazionali
- miglioramento-ristabilimento del raggio d'azione delle articolazioni
- ristabilimento di funzioni neurologiche
- impedisce-ritarda i processi degenerativi
- allergie
- carenze
- ecc.

Com'è possibile?

Semplicemente perché il kinesiologo considera la persona nel suo insieme (fisico-chimico-psichico) e mira alla causa oltre che al/ai sintomo/i.

Da empirica a scientifica

Negli ultimi decenni, si osserva un costante e veloce raggiungimento della scienza nella spiegazione di fattori prima inesplicabili. La kinesiologia rientra anch'essa in queste nuove scoperte. Perciò anche gli interventi, gli strumenti e le modalità sono in costante movimento e i kinesiologi pure, in costante aggiornamento.

Come scegliere la terapia e il terapeuta?

Sicuramente, il passaparola funziona egregiamente purché si consideri che ciò che va bene per molti può anche essere l'opposto per altri. Un suggerimento potrebbe essere quello di osare e chiedere informazioni direttamente al terapeuta: sia sul tipo di terapia, sia sulle modalità di approccio rispetto alle motivazioni della vostra richiesta di terapia.

Il primo impatto è importante e comunque, sentitevi nel diritto di scegliere: se dopo la prima seduta vige il disagio o l'insoddisfazione, avete l'opportunità di sperimentare altri professionisti o altre terapie.

D'altra parte, è importante ed essenziale essere a proprio agio con il terapeuta. E' una forma fondamentale di rispetto per se stessi.

Corsi di formazione

Spesso e volentieri ci sono mille sollecitazioni di corsi. E' difficilissimo scegliere. Anche in questo caso, osate chiedere. Verificate quali sono le vostre priorità e perché e per chi volete seguire il corso.

Ogni corso al quale si partecipa, è comunque un arricchimento personale.

Il tempo e i soldi che adoperiamo per occuparci di noi, è un investimento per la vita!

Francesca Albertini

Francesca Albertini
Dimensione Centro
Via Ospedale 14
6600 Locarno

Tel. 091 234 30 50
www.dimensionecentro.ch



Nuovo

**APPLICARE OGNI 12 ORE E ALLEVIARE
IL DOLORE DELL'ARTROSI.**



Articolazioni rumorose, dita dolenti e irrigidite: così può manifestarsi in maniera ingravescente la malattia da usura delle cartilagini articolari (artrosi). A partire dai 40 anni, purtroppo, quasi tutti soffrono di un deterioramento della cartilagine articolare, spesso senza che l'artrosi venga riconosciuta come tale.

Da maggio 2012, è disponibile Voltaren Dolo forte Emulgel, contro i dolori acuti articolari e artrosici, senza obbligo di prescrizione. Voltaren Dolo forte Emulgel va applicato solo ogni 12 ore e ha un'azione antinfiammatoria e antidolorifica. Così, i movimenti di tutti i giorni tornano ad essere sopportabili.

Voltaren Dolo forte Emulgel supporta l'impegno contro l'artrosi della Lega svizzera contro il reumatismo.

Più informazioni trovate su www.voltaren-dolo.ch

**Voltaren Dolo[®]
forte Emulgel[®]**

MENO DOLORI, PIÙ CUIDIA DI MUOVERSI

Novartis Consumer Health Suisse SA

Leggere il foglietto illustrativo.

254 notti di mancato sonno. E molte ancora in futuro.

È il momento di Dynamisan[®] forte.



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
**Dynamisan[®]
Forte 20 fiale**
CHF 39.90
valido fino al 30.11.2012

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

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

Efficiente. Concentrato. Fortificato.

Leggere il foglietto illustrativo.

**Dynamisan[®]
forte**

 **NOVARTIS**

Novartis Consumer Health Suisse SA



Walking Ticino: la camminata per tutti!

La 7a edizione di Walking Ticino è alle porte. L'evento, in programma il prossimo 30 settembre a Locarno, è adatto a tutti; da chi desidera fare una sana camminata in compagnia, a chi vuole mettersi alla prova sul percorso "Monte Verità" di 17 km. Per le famiglie è previsto il percorso "Fun" di 5 km con giochi e animazioni lungo il tracciato. Le iscrizioni sono possibili online, tramite la polizza d'iscrizione allegata al flyer dell'evento oppure presso alcuni partner. Gli organizzatori raccomandano di iscriversi entro i termini della pre-iscrizione per beneficiare di numerosi vantaggi.

Walking Ticino propone anche quest'anno splendidi tracciati e distanze per tutti, con o senza bastoncini. Da un bellissimo percorso di 17 km impegnativo – denominato "Monte Verità", ad un tracciato divertente e pianeggiante di 5 km ("Fun") accessibile a tutti e particolarmente adatto per le famiglie. I percorsi medi di 8 km ("Delta della Maggia") e 12 km ("Ascona") sono infine una buona via di mezzo, in quanto attrattivi dal punto di vista paesaggistico e sufficientemente impegnativi per sudare un poco.

Quando e come iscriversi

Iscriversi anticipatamente ed entro i termini della pre-iscrizione permette di beneficiare di numerosi vantaggi: ci si garantisce il posto, si riceve il pettorale personalizzato direttamente a casa e si evita il pagamento della tassa supplementare applicata da metà settembre. L'ultimo termine per la pre-iscrizione tramite la polizza di versamento inserita nel flyer dell'evento è il 12 settembre. In seguito sarà ancora possibile effettuare la pre-iscrizione online su www.walkingticino.ch fino al 17 settembre. Dopo questa scadenza le iscrizioni sono possibili sempre online, oppure direttamente il giorno dell'evento pagando un supplemento di CHF 5.-.

A Walking Ticino in gruppo

Come in passato i gruppi potranno beneficiare di sconti speciali. È prevista infatti la modalità d'iscrizione "ogni 8 iscritti, un'iscrizione gratuita". Per iscriversi in gruppo occorre semplicemente compilare il formulario per gruppi (disponibile su www.walkingticino.ch) ed inviarlo via mail a iscrizioni@walkingticino.ch.

Percorso 5 km "Fun" per le famiglie

Particolarmente adatto per le famiglie è il percorso "Fun" di 5 km. Un percorso facile, pianeggiante, divertente e arricchito da giochi ed animazioni lungo il tracciato. Per questa categoria non verrà rilevato il tempo finale, ma è necessario portare a termine il percorso entro le 14.00, passare sotto l'arco d'arrivo ed eseguire la registrazione come gli altri partecipanti.

Grande festa all'arrivo in Piazza Grande

Al termine della manifestazione i partecipanti e passanti potranno passeggiare tra gli stand del Walking Village - situato in Piazza Grande - all'interno del quale saranno presenti stand espositori, una zona ristorazione e un palco dove nel pomeriggio si esibiranno gruppi di ballo. Insomma, Walking Ticino oltre che ad un evento a favore del movimento e della salute, intende essere anche una grande festa per tutti.

Walking Ticino
30 settembre 2012
Locarno

Percorsi
4 scelte di percorso di diverse distanze e difficoltà (17 km, 12 km, 8 km e 5 km)

Iscrizioni
online su sul sito
www.walkingticino.ch

tramite la polizza d'iscrizione inserita nel flyer dell'evento direttamente sul posto il giorno dell'evento

Per le famiglie
percorso fun (5km) con giochi ed animazioni lungo il percorso e un concorso a sorpresa!

Vantaggi per gruppi, famiglie e più giovani

Vi aspettiamo numerosi!

Maggiori informazioni su
www.walkingticino.ch



spazio promo



Le nostre promozioni



a pagina 2



a pagina 4



a pagina 6



a pagina 6



a pagina 8



a pagina 10



a pagina 12



a pagina 12



a pagina 14



a pagina 18



a pagina 22



a pagina 32



a pagina 34



a pagina 34



a pagina 36



a pagina 40



a pagina 42



a pagina 44



TENA *Pants* – mutandina e assorbente insieme.

Le TENA *Pants* si indossano come una normale mutandina. Grazie alla tecnologia Body-Close Fit™ aderiscono perfettamente garantendo una sensazione di benessere.



Per ricevere un campione gratuito:

tel. 08 40 - 22 02 22* o TENA.ch

* 0.08 CHF/minuto, le tariffe da cellulare possono essere differenti.





Contusione, strappo, distorsione?

Olfen Patch[®]

Lunga durata d'azione



- ▶ allevia i dolori e riduce i gonfiori
- ▶ antinfiammatorio
- ▶ efficace fino a 12 ore



Leggere il foglietto illustrativo.
Mepha Pharma SA

2512

