



farmacie

SPAZIO **SALUTE**

attualità e benessere

La rivista delle 25 farmacie SpazioSalute al vostro servizio



Dicembre 2012

Scioglie la tosse da raffreddamento: 1 x al giorno ACC Sandoz® 600



Pharm. In. Parmaki SPAZIOSAUTE
ACC Sandoz 600
20% di sconto
valido fino al 29.02.2015



Doppio effetto:
**ACC Sandoz® 600 favorisce l'espettorazione
e libera le vie respiratorie.**

Maggiori informazioni sul sito www.generici.ch

a Novartis company

Si prega di leggere il foglietto illustrativo.

 **SANDOZ**
Una sana decisione

Sandoz Pharmaceuticals S.A., www.generici.ch

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore, in questa edizione proponiamo articoli riguardanti la bocca: anatomia, tac mascellare, ortodonzia, bruxismo e quant'altro. La bocca, oltre ad essere importante come apertura principale del nostro corpo verso l'esterno, e quindi fonte di approvvigionamento di aria per respirare e alimentazione per nutrirsi, ci permette di emettere suoni e parole che ci permettono di esprimersi e comunicare. Questa comunicazione non avviene solo verbalmente, ma anche attraverso le sue espressioni come la mimica e il sorriso.

Il sorriso è qualcosa d'intenso che permane nel viso e lo illumina di luce propria, rendendolo sempre più bello, più gioioso.

L'anno 2012 sta per giungere al termine e le farmacie Spazio Salute si apprestano a chiuderlo dopo aver festeggiato assieme a Voi i 10 anni di attività. Numerose sono state le iniziative svolte durante tutto l'anno per ringraziare la nostra clientela della sua fedeltà.

Visto l'enorme successo ottenuto, in questo mese di dicembre riproponiamo la distribuzione nelle farmacie del nostro calendario contenente dei buoni regalo per un valore di oltre 100'000 franchi.

Auguriamo a voi e alle vostre famiglie di trascorre delle splendide feste Natalizie e un Buon Anno.

I farmacisti Spazio Salute

www.farmaciespaziosalute.ch

Dicembre 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

Bruxismo o disturbi cranio-mandibolari spazio salute 5

La bocca spazio anatomia 8

Igiene orale spazio salute 11

Ortodonzia oggi spazio salute 13

Dentalscan spazio salute 17

Afte spazio salute 21

Giorgia Polese, nuotatrice spazio salute 23

Farmacie SPAZIO SALUTE spazio farmacie 24

Il vincitore della vettura Renault Twingo spazio agenda 26

Calendario 2013 con grande sorteggio spazio agenda 27

Federazione Svizzera dei Sordi spazio associazioni 30

Metodo Grinberg spazio salute 33

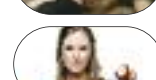
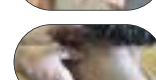
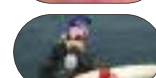
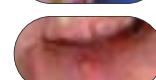
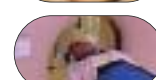
La "malattia del bacio" spazio salute 37

La mela? spazio salute 41

Protezioni sportive e paradenti spazio sport 45

Le nostre promozioni spazio promo 46

Consigli d'acquisto spazio convenienza 47



3 STEPS IN CASO DI RAFFREDDORE



1



Triomer[®] ISOTONICO

**RISCIACQUARE
NATURALMENTE**

Dispositivo medico.

2



Triofan[®] Raffreddore

**DECONGESTIONARE
E LIBERARE
CON DOPPIA AZIONE**

Medicamento, leggere il foglietto illustrativo.

3



Triomer[®] PROTECT

**CURARE E
PROTEGGERE**

Dispositivo medico.

 **Vifor Pharma**
Consumer Healthcare

Vifor SA • CH-1752 Villars-sur-Glâne

Bruxismo o disturbi cranio-mandibolari

Si definisce bruxismo uno sfregamento involontario e forzato tra i denti superiori e inferiori spesso effettuato di notte senza accorgersene e disturbando il sonno. Il numero delle persone colpite è in continuo aumento e raggiunge valori tra 70-80 per cento nelle grandi città. Un fattore determinante per il bruxismo è il nostro stress quotidiano spesso accompagnato da ansia, rabbia, preoccupazioni e tensioni. Il nostro corpo cerca di scaricare i problemi emotivi privati e lavorativi attraverso lo stringere dei denti. Un'altra possibile causa del bruxismo può essere un problema meccanico, p.es. un'otturazione o una corona troppo alta, un'incongruenza tra le due arcate dentarie, uno spostamento o una rotazione di un dente oppure l'artrosi del capo articolare della mandibola. Il serrare e digrignare dei denti può essere anche il risultato di una postura sbilanciata. Per esempio una cattiva posizione della testa in avanti, spesso riscontrabile nelle persone che lavorano sedute al computer per molte ore al giorno oppure deformazioni della colonna vertebrale, p.es. scoliosi, potrebbero influenzare la posizione della mandibola, disturbando così la giusta relazione tra i denti superiori e inferiori (occlusione).

Le conseguenze

Un continuo serrare e digrignare fra i denti superiori e inferiori provoca dei danni a denti, gengive e ossa. Le superfici dentali vengono incrinare e scheggiate, fino a causare anche difetti estetici visibili quando si ride, con la conseguente necessità di costosi restauri. Un continuo sforzo elevato sui denti può scatenare dolori ai denti anche se questi non presentano fenomeni di carie con buchi. In questo caso il bruxismo ha favorito un'inflammatione del tessuto interno del dente (la polpa), riccamente innervato da una complessa rete di strutture sensibili. Anche sul tessuto che circonda i denti, la gengiva, il bruxismo provoca un effetto negativo. I denti eccessivamente digrignati trasmettono la loro forza sull'apparato della gengiva. Come conseguenza la gengiva si ritrae e lascia libera una parte del dente che non è protetta dallo smalto. Il risultato può essere una

sensibilità elevata dei denti alle bevande fredde o calde. La tensione del continuo serrare dei denti può anche trasmettersi ai legamenti che collegano il dente. Questi vengono danneggiati al punto che si riduce l'ancorazione dei denti, con la conseguenza di un'elevata mobilità dei denti. Molte persone che soffrono il bruxismo hanno spesso una muscolatura masticatoria ipertonica. A causa del sovraccarico questa è meno vascolarizzata e nutrita con sangue e ossigeno. Le conseguenze sono noduli palpabili dolorosi (chiamati "miogelosi"), spasmi e un elevato affaticamento della muscolatura masticatoria, che possono essere la causa di dolori che si diffondono sulle varie parti della testa (mal di testa di fronte, dei lati, da dietro, della nuca, del collo).

L'abrasione dei denti e la funzione non fisiologica della muscolatura masticatoria provoca anche degli spostamenti della mandibola associati a dei movimenti irregolari del capo articolare e del disco, che può "saltare" dal capo articolare. Ne possono risultare difficoltà nell'aprire la bocca, deviazioni della mandibola e rumori durante l'apertura o chiusura della bocca (un "click"), come pure danni alla cartilagine del disco e al capo dell'articolazione. Queste alterazioni non fisiologiche vengono trasmesse tramite un complesso sistema neuromotorio sulle strutture vicine e distanti. Alle strutture vicine possono scatenare diversi disturbi locali p.es. dolori vicino al capo dell'articolazione della mandibola, dolori alle orecchie, fischi alle orecchie (tinnito), vertigini, problemi di vista, nevralgie facciali e dolori cervicali. In diversi studi è stato possibile dimostrare che disturbi occlusivi spesso causati dal bruxismo possono anche influenzare la colonna vertebrale contribuendo ai dolori cervicali e lombari. D'altra parte alcuni problemi posturali, p.es. asimmetrie del bacino e scoliosi, sbilanciamenti della muscolatura lombare e cervicale, potrebbero essere secondo alcuni studi recenti la causa di una disfunzione dell'articolazione cranio-mandibolare.

Dr. med. dent. Bernd Wollmann
Medico dentista
Master of Science (MSc.)
in Medicina Cinese
Docente all'Università
la Sapienza di Roma

Dr.ssa med. Anja Stamm
Spec. FMH in
Chirurgia Ortopedica e
Ortopedia
Agopuntura
Medicina Trad. Cinese (ASA)
Medicina Manuale (SAMM)

Via Capelli 10
6900 Lugano
Tel.: 091 649 83 30
078 753 18 49



Bite fatto di resina e messo sui denti che viene portato di notte



Tosse grassa? SolmucoL® vi lascia respirare a pieni polmoni!

C: N-acetylcysteine. **Listo D:** Raffreddore e tosse con formazione accelerata di muco. **P:** adulti 600 mg/g; bambini dai 2 ai 12 anni 300 mg/g; bambini da 1 a 2 anni 150 mg/g. **CI:** ulcera peptica attiva, sensibilità alla sostanza attiva. **E:** disturbi gastrointestinali, urticaria. **INT:** antibiotici (ampicillina, tetracicline, macrolidi, cefalosporine, aminoglicosidi, ampicilina). **S:** Somministrazione separata degli antibiotici con 2 ore di intervallo; nitroglicerina. **PR:** compresse erosolubili da 100 e 200 mg, sciroppo per bambini da 90 ml e adulti da 180 ml; compresse effervescenti da 600 mg e granulare da 600 mg. Questo è un medicinale. Vogliate leggere attentamente il foglio illustrativo e chiedere consiglio al vostro medico o farmacista.



Muove la gente.

La terapia

La terapia del bruxismo richiede una collaborazione interdisciplinare tra dentisti e specialisti di altre discipline mediche (p.es. lo specialista in ortopedia, l'otorinolaringoiatra, l'oculista, il neurologo). La terapia del dentista punta sulla protezione dei denti (smalto e gengive), sulle strutture articolari e sul rilassamento della muscolatura. Dopo la correzione delle otturazioni e corone troppo alte ed eventuali aggiustamenti dei denti spostati e rotati conviene ricorrere ai paradenti, un bite fatto di resina e messo sui denti che viene portato di notte. Il bite evita il serrare e il digrignamento notturno per prevenire la distruzione dello smalto e la recessione della gengiva. In più armonizza il tono della muscolatura del viso e della mandibola riducendo il rischio del suo affaticamento, con conseguente prevenzione di dolori facciali, cervicali e delle orecchie. Il bite armonizza anche le strutture dell'articolazione mandibolare (capo della mandibola, il disco, i legamenti, vasi e nervi) riducendo il rischio di una comparsa di artrosi.

Per ridurre i fattori di stress spesso collegati al bruxismo serve l'agopuntura, che favorisce la stimolazione del sistema nervoso, rilasciando sostanze biochimiche nel corpo per diminuire dolori, infiammazioni e per riequilibrare il sistema nervoso. Per togliere dolori acuti è molto efficace l'auricoloterapia (agopuntura dell'orecchio) perché l'orecchio è connesso con i nervi cranici.

Per rilassare la muscolatura masticatoria conviene il "dry needling" dei triggerpoints (zone di muscolatura contratta palpabile come piccoli noduli dolorosi).

Nei casi di forti contrazioni muscolari accompagnati da dolori insopportabili possono essere prescritti dei farmaci miorilassanti e antidolorifici durante la fase acuta, accompagnati per esempio dall'agopuntura.

Approccio interdisciplinare

Per esempio per persone che soffrono di dolori misti, come mal di testa, emicrania, dolori cervicali, lombari con problemi posturali e di bruxismo, sarebbe auspicabile una terapia interdisciplinare tra dentista e specialista in ortopedia. La valutazione ortopedica serve soprattutto a distinguere tra cause funzionali, come asimmetrie muscolari o blocchi articolari della zona cranio mandibolare, colonna cervicale fino alla colonna lombare e la zona ileo-sacrale, e cause strutturali, come malformazioni congenite di queste zone.

Per uno sbilanciamento del bacino causato da una gamba più corta può essere utile per esempio la modifica corretta dell'altezza delle scarpe.

In base alla diagnosi per molti problemi funzionali la terapia individuale consiste in un trattamento con tecniche di medicina manuale, tramite medico e fisioterapista, anche in combinazione con l'agopuntura, che toglie direttamente dolori e infiammazione e riduce tensioni muscolari. Se l'infiammazione e i dolori impediscono all'inizio un trattamento con le tecniche manuali della colonna vertebrale, possono essere applicate anche iniezioni locali analgesiche/antiinfiammatorie per interrompere il circolo vizioso del dolore tensioni muscolari per poter iniziare dopo la terapia funzionale con la fisioterapia.

Per quanto riguarda la muscolatura contratta del viso e della mandibola a causa del bruxismo conviene uno "stretching" di questa zona. Questo ha lo scopo di armonizzare la muscolatura e le strutture della colonna cervicale e dell'articolazione cranio-mandibolare.

*Dr. med. dent. Bernd Wollmann
Dr.ssa med. Anja Stamm*



Per togliere dolori acuti è molto efficace l'auricoloterapia (agopuntura dell'orecchio) perché l'orecchio è connesso con i nervi cranici.

La bocca

Farmacie SpazioSalute

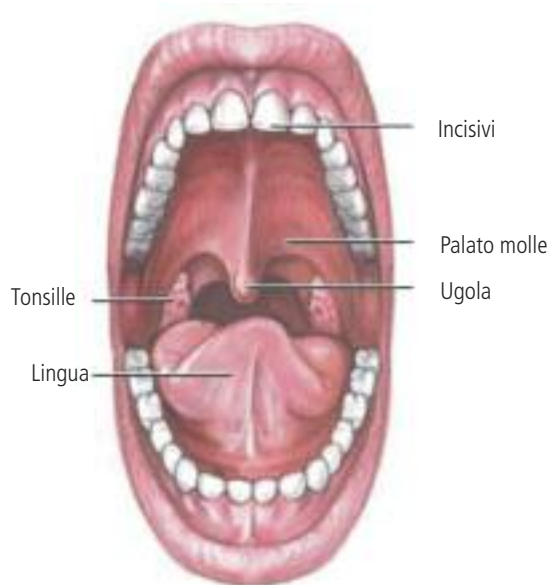
La bocca è una cavità ovale posta all'inizio del tubo digerente che adempie alle complesse funzioni della masticazione e della salivazione. Inoltre, essa è specializzata a trasformare in parole i suoni prodotti dalla laringe e contiene cellule sensoriali capaci di percepire le sensazioni gustative.

Parete anteriore della bocca

La parete anteriore della bocca è formata dalle labbra, superiore ed inferiore, che ricoprono esternamente le arcate dentarie. Esse sono fornite di un complesso apparato muscolare. Tra la cute della superficie esterna delle labbra e la mucosa interna è interposta una zona di transizione che è caratterizzata dal colorito roseo. In questa sede mancano alcune particolarità della cute, quali le ghiandole sebacee ed i peli; lo strato epiteliale è più sottile, la corneificazione dell'epitelio è meno accentuata con una vascolarizzazione più viva. Queste caratteristiche danno ragione della tinta rosea di tale zona.



Dentizione della bocca



Un'altra caratteristica è la ricchezza di terminazioni nervose destinate soprattutto alla percezione della sensibilità termica. La faccia posteriore o interna delle labbra è invece rivestita da una mucosa più spessa e ricca di ghiandole a secrezione sierosa e mucosa. Le due labbra, alle estremità laterali, si uniscono ad angolo acuto formando le due commesure labiali.

Pareti laterali della bocca

Le pareti laterali della bocca sono formate dalle guance, nel cui spessore sono contenuti alcuni muscoli addetti alla masticazione, ed una piccola raccolta di tessuto adiposo che contribuisce a rendere uniforme ed arrotondata la superficie esterna delle guance medesime. Questo corpo adiposo è in special modo sviluppato nei fanciulli, nei quali le gote sono particolarmente arrotondate; il suo volume può diminuire rapidamente in rapporto al dimagrimento, sicché negli individui deperiti risalta l'infossamento delle guance.

Parete superiore della bocca

La parete superiore del cavo orale, comunemente chiamata palato, è circoscritta anteriormente e sui lati dall'arcata alveolo-dentale superiore. Nei suoi due terzi anteriori tale parete appare particolarmente dura (palato duro) poiché la mucosa è adagiata su di un piano osseo. Nel terzo posteriore invece, la volta, non più sorretta da un sostegno osseo, diventa mobile e flessibile (palato molle).

Parete inferiore della bocca

La parete inferiore della bocca o pavimento boccale è occupata nella sua maggior parte dalla lingua che si adagia su di uno strato di fasci muscolari tesi fra i due lati dell'arcata alveolo-dentale inferiore. La lingua è formata da un intreccio di muscoli striati, volontari. Essa è composta di due porzioni: porzione fissa e porzione libera o lingua, propriamente detta, ove si riscontrano molteplici rilevatezze chiamate papille che costituiscono gli organi del gusto. Nel terzo posteriore della faccia dorsale della

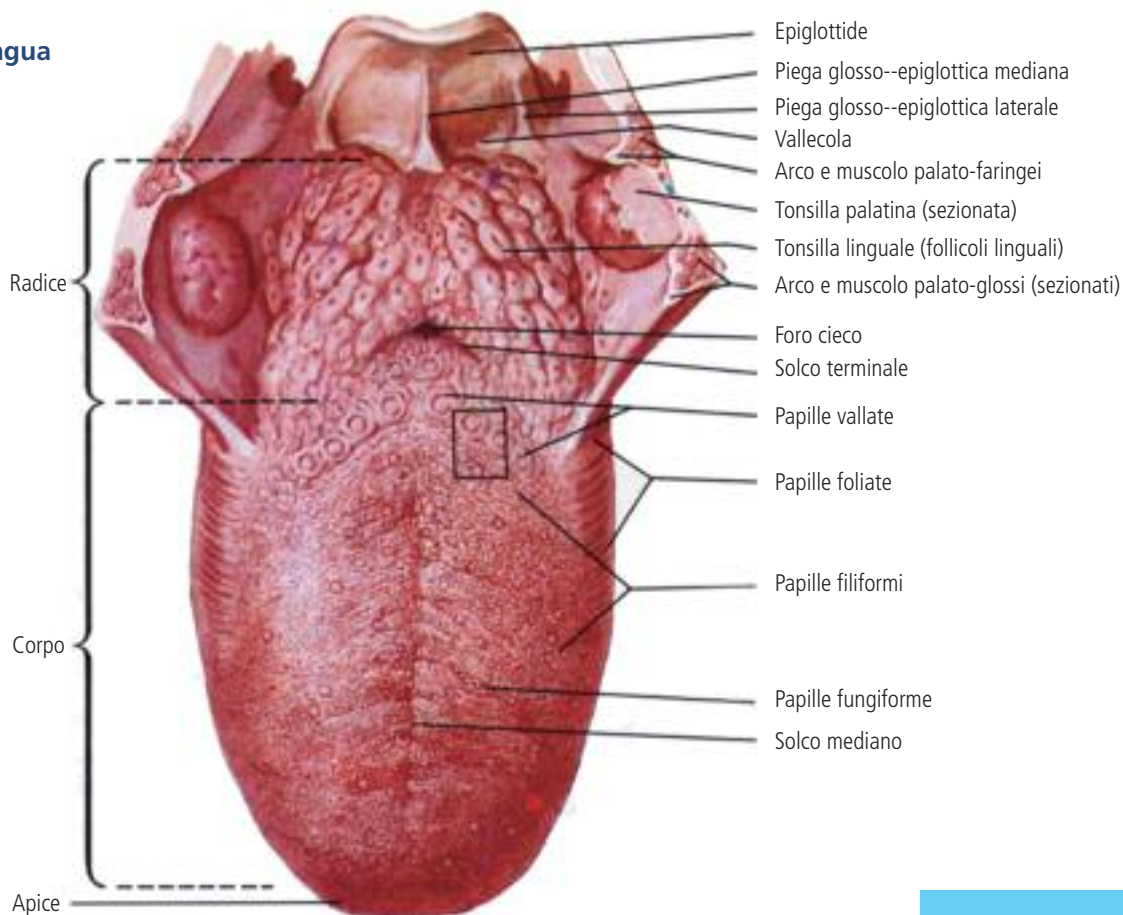
lingua, infatti, si nota una prima serie di 9 o 11 papille disposte con ordine a riprodurre la forma di una V capovolta (il cosiddetto V linguale). Queste prendono il nome di papille caliciformi. Altre papille denominate fungiformi, per la loro caratteristica forma a fungo, sono distribuite in numero di 150-200 circa sul terzo anteriore della faccia dorsale della lingua, sul davanti della V linguale. Oltre a queste ne esistono altre di forma filiforme, emisferica, oppure lamellare, sparse su tutta la superficie della lingua. La percezione delle sensazioni gustative si verifica però soltanto nelle papille caliciformi e in quelle fungiformi, poiché solo in esse sono contenute particolari cellule sensoriali, dette cellule gustative, capaci di trasmettere queste sensazioni alle terminazioni nervose periferiche e quindi all'encefalo. La vascolarizzazione della lingua è importante.

Parete posteriore della bocca

La parete posteriore della bocca è costituita dal palato molle che rappresenta la porzione posteriore del palato inclinata indietro e verso il basso. Il contorno inferiore del palato molle presenta una sporgenza centrale detta ugola, dalla quale si dipartono per ogni lato due arcate ricurve, tra questi si trova una fossetta da cui sporge una ghiandola linfatica detta tonsilla. L'apertura d'ingresso verso la faringe delimitata, in alto, dal contorno inferiore del velo pendulo, ai lati, dai due pilastri e, inferiormente, dalla radice della lingua, è detta istmo delle fauci.

Farmacisti SpazioSalute

Dorso della lingua



Bruciore di stomaco?



Pronto la Farmacia SPAZIOSALUTE

Rennie
Spearmint 120 compresse

20%
di sconto

valido fino al 28.02.2013



Rennie trasforma l'~~acidità gastrica~~
in **ACQUA** e altre sostanze!

Leggere il foglietto illustrativo.



www.rennie.ch



Pronto la Farmacia SPAZIOSALUTE

Saridon N
Saridon N Forte 400

20%
di sconto

valido fino al 28.02.2013

Mal di testa?



Leggere il foglietto illustrativo.

Saridon N forte aiuta.

Igiene orale: la salute comincia in bocca

L'igiene orale non si limita unicamente ai denti e alle gengive, ma influisce anche sullo stato di salute generale e quindi sul nostro benessere psicofisico. Dei denti sani ci permettono di masticare e parlare, ma non solo: un sorriso smagliante è anche sinonimo di salute e successo.

Un'adeguata igiene orale comincia dall'alimentazione

Il nemico numero uno dei denti è lo zucchero, soprattutto il suo consumo frequente su tutto l'arco della giornata favorisce l'accumulo di placca e il proliferare dei batteri. Per questo motivo è meglio evitare spuntini e bevande zuccherate tra i pasti principali. Al loro posto si possono consumare senza problemi frutta fresca, ortaggi e acqua minerale ed eventualmente anche pane, latte e latticini. Se proprio non possiamo fare a meno di qualcosa di dolce, sul mercato possiamo trovare dei prodotti che non contengono zucchero ma dei dolcificanti e sono quindi meno dannosi per i denti. Di regola questi prodotti sono contrassegnati col "dente felice" (dente con l'ombrello).

Rischi per la salute

Le malattie di denti e gengive possono influenzare altre malattie che interessano altri organi e viceversa. Una carie o una parodontite non trattata può provocare dei focolai infettivi cronici all'apice delle radici o nelle tasche gengivali. Da qui i batteri possono, tramite la circolazione sanguigna, colonizzare altri organi (per es. cuore e articolazioni) e lì provocare delle infiammazioni piuttosto serie quali l'endocardite o l'artrite reumatoide. È inoltre provato che la parodontite rappresenta un elevato fattore di rischio per malattie di tipo cardiovascolare. Da tempo è anche conosciuta l'interazione tra diabete e parodontite: un diabete non curato favorisce la parodontite visto che un elevato tasso di glicemia favorisce i processi infiammatori e viceversa anche la parodontite influenza negativamente la salute dei diabetici dato che le infiammazioni diminuiscono la capacità di riassorbimento del glucosio data dall'insulina.

Corretta igiene orale

Sostanzialmente bisognerebbe pulire i denti dopo ogni pasto principale e soprattutto dopo aver consumato cibi zuccherati. Attenzione però: se sono stati consumati degli alimenti o delle bevande acide, pulirsi subito i denti potrebbe risultare dannoso, poiché in questo caso lo smalto dei denti indebolito dagli acidi, subirebbe una maggiore abrasione da parte dello spazzolino. È meglio quindi in questi casi sciacquare prima la bocca con un po' d'acqua, attendere dai 30 ai 60 minuti e solo in seguito impugnare lo spazzolino.

Lo strumento più importante nell'igiene orale è sicuramente lo spazzolino, manuale oppure elettrico e con setole sintetiche. Per quel che riguarda il dentifricio l'importante è che contenga fluoruro e che non sia troppo abrasivo. Laddove non si riesce a rimuovere perfettamente la placca con lo spazzolino, cioè negli spazi interdentali, è appropriato l'utilizzo del filo interdentale o di stuzzicadenti a sezione triangolare. Per gli spazi interdentali più ampi, l'ideale è un filo come il Super-Floss, che presenta segmenti più spessi alternati a segmenti più fini, nonché gli appositi scovolini per spazi interdentali. Oltre a ciò si può aumentare l'apporto di fluoruro con dei collutori da usarsi tra un pasto e l'altro oppure un gel concentrato da applicare una volta alla settimana.

Controlli regolari dal vostro dentista SSO, permetteranno di riconoscere precocemente danni a denti e gengive o addirittura di evitarli. Ne vale la pena: la prevenzione di problemi dentali migliora lo stato di salute generale e la qualità di vita!

Med. Dent. Marco Ponti

Marco Ponti
Med. Dent. SSO/SSO-Ticino,
Presidente CISI
c/o Servizio Medico Dentario
Regionale
Via Beroldingen 3
6850 Mendrisio
Tel.: 091 640 54 40
E-mail: marco.ponti@smdr.ch

Il Servizio Medico Dentario Cantonale Ticino
è un'istituzione pubblica del Canton Ticino
con sede a Mendrisio.
Servizio Medico Dentario Regionale

SSO



Bayer Schering AG
50433 Dörlich

Preziose in Farmacia SPAZIOSA SALUTE

Pretuval
20 compresse E 20 capsule
20%
di sconto

valido fino al 28.02.2013



Invece di fare l'infermiera:
Pretuval® C. Per alleviare un po'
le sofferenze del vostro partner.

Leggere il foglietto illustrativo.



In caso di influenza e raffreddore.
Calma la tosse secca, il raffreddore, i dolori e la febbre.

- 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



Preziose in Farmacia SPAZIOSA SALUTE
Carmol
gocce
20%
di sconto
valido fino al 28.02.2013



Ortodonzia oggi

L'ortodonzia, dal greco *orthós* 'diritto' e *odóntos* 'dente', è il ramo dell'odontoiatria dedicato alla diagnosi, alla prevenzione ed alla correzione delle malposizioni dei denti; in senso lato, con il termine di ortopedia mascellare si occupa anche della cura della relazione tra le ossa mascellari. Costituendo per le sue peculiarità una branca a parte della medicina dentaria, ne è stata la prima specialità riconosciuta, in Svizzera dall'inizio degli anni settanta, con una formazione specifica da acquisire a livello universitario dopo il diploma in odontoiatria.

Le indicazioni per un trattamento ortodontico possono essere di natura estetica, funzionale, preprotetica, prechirurgica o per il miglioramento dell'igiene orale. I denti lavorano in modo adeguato solo se la loro posizione, e quella delle ossa mascellari, si avvicina il più possibile all'occlusione ideale, la premessa migliore per l'estetica del viso e l'armonia tra le arcate dentali.

Il limite per giustificare la necessità di una cura ortodontica non sempre è chiaramente definito, dato che solo una piccola parte delle malocclusioni può provocare gravi problemi di salute. Anche se i motivi che spingono a consultare un ortodontista sono spesso di natura estetica, l'indicazione del trattamento si basa prevalentemente su aspetti funzionali e di profilassi contro complicazioni future. Tuttavia l'aspettativa della popolazione per una dentatura esteticamente valida oltre che sana è considerevolmente cambiata nel corso degli ultimi anni, aiutata dai progressi della tecnica che permette di raggiungere in modo rapido e preciso risultati impensabili fino a pochi decenni fa.

Il principio del trattamento ortodontico, conosciuto già in epoche lontanissime, si basa solo ed esclusivamente **sull'applicazione di forze** di valore e durata ben definite, escludendo altri aiuti di tipo chimico (medicamenti) o fisico (calore, ultrasuoni, radiazioni, ecc.): i più diversi tentativi di ricorrere a tecniche alternative non hanno portato ad alcun risultato concreto, se non confermare quanto ormai sperimentato da tempo.



Queste forze possono avere un effetto **ortodontico**, quando sono applicate ai denti per correggerne la posizione, oppure **ortopedico**, dove per il tramite dei denti stessi o di strutture circostanti, ad essere influenzate sono le ossa mascellari.

Tecnicamente e praticamente lo spostamento dei denti è possibile ad ogni età; la correzione ortopedica ha successo invece solo fino al termine della crescita dello scheletro e si conclude al più tardi alla fine della pubertà. Dopo il sedicesimo/diciottesimo anno di età, il ristabilimento di gravi malformazioni delle ossa mascellari è possibile solo combinando l'ortodonzia con la chirurgia maxillo-facciale.

Lo scopo degli **apparecchi ortodontici** è pertanto quello di applicare le suddette forze (normalmente dell'ordine di alcune decine di grammi) nella quantità e nella durata necessarie per ottenere l'effetto desiderato. Gli apparecchi possono essere suddivisi in due categorie principali: amovibili (di cui fanno parte anche quelli ortopedici) e fissi.

Gli apparecchi **amovibili**, fino ad alcuni decenni fa gli apparecchi ortodontici per antonomasia, trovano oggi la loro applicazione più propizia in correzioni di lieve entità, soprattutto nella dentizione mista denti di latte/denti per-

Dr. Matteo Cassina
medico dentista
Specialista in ortodonzia (CH)
Viale Officina 4
6500 Bellinzona



Trazione extraorale (baffo)



Apparecchio ortopedico



Apparecchio ortopedico

Se la gola è in fiamme:

Hextril®

Hextril® aiuta
a combattere
il mal di gola
e le infiammazioni
del cavo orale.

Pronto Soccorso SPAZIOSALUTE

Hextril
20%
di sconto

valido fino al 28.02.2013



Efficacia
battericida
fino a
12 ore.

Questo è un medicamento. Leggere il foglio illustrativo. Janssen-Cilag AG, 6340 Baar

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



www.nicorette.ch

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

manenti, per lo spostamento di denti singoli o come mezzo di contenzione. A seconda dell'esigenza possono essere portati sull'arco delle 24 ore o solo in parte della giornata; devono essere rimossi per l'igiene orale. Pur costituendo uno strumento valido nelle mani dell'ortodontista, si può asserire che il loro uso e la loro importanza sono oggi diminuiti notevolmente.

Fanno parte della branca degli amovibili, anche se pochi particolari modelli possono essere fissati stabilmente alla dentatura, gli apparecchi **ortopedici**, così definiti perché influenzano direzione ed entità della crescita delle ossa mascellari. Si tratta generalmente di strumenti relativamente ingombranti e che limitano l'attività sociale (parlare, mangiare) e vengono pertanto prescritti di preferenza nelle ore serali e notturne. Malgrado si sia cercato di sostituirli con mezzi di trattamento meno invasivi e meglio tollerati dai giovani pazienti per i quali sono indicati, sono l'unico mezzo che consenta la correzione di importanti deviazioni scheletriche dei mascellari.

L'apparecchio **fisso** costituisce oggi il dispositivo più diffuso nella pratica quotidiana dell'ortodonzia: è in grado di produrre la forza richiesta sull'arco delle 24 ore con valori sufficientemente uniformi; offre un ampio spettro di indicazioni e risultati molto precisi, grazie alla sua capacità di controllare il dente in ogni dimensione spaziale. Il funzionamento si fonda sulla trasmissione delle forze prodotte dagli elementi attivi (fili in acciaio elastico o costituiti da leghe particolari a base di titanio) agli elementi passivi fissati su ogni singolo dente in posizione ben definita.

La tecnica attuale, con il ricorso alla miniaturizzazione e all'impiego di materiali trasparenti (porcellana), ne ha permesso una diffusione sempre maggiore anche nei pazienti adulti.

Data la sua struttura e l'impossibilità di essere rimosso se non al termine della cura, richiede un'igiene orale ottimale, pena l'insorgere di carie. Inoltre la sua complessità e sofisticazione ne fa uno strumento da affidare esclusivamente alle mani dello specialista.

La ricerca in campo ortodontico sta cercando da tempo di poter rinunciare alla collaborazione attiva da parte del paziente: accanto a progressi importanti portati da nuove tecniche di ancoraggio (microviti e microimpianti intraorali), spesso la soluzione si scontra con una diminuzione del comfort di masticazione e di fonazione (molle intermascellari, apparecchio a cerniera di Herbst), così da renderne difficile la diffusione.

Gli adulti sempre più numerosi che si sottopongono ad una correzione spingono ad individuare mezzi di cura il più possibili invisibili, che non comportino compromessi nella vita quotidiana e dall'elevata comodità. Esigenza che purtroppo contrasta con le altre condizioni richieste, come tempi di cura il più possibile brevi e risultati funzionali ed estetici ai massimi livelli, partendo non raramente da situazioni molto complesse. Le mascherine mobili trasparenti o più generalmente bite, nei quali inizialmente si erano poste importanti aspettative, hanno trovato la loro indicazione prevalente in casi di minore difficoltà, dove i tempi di trattamento, più lunghi che con le tecniche tradizionali, non ne costituiscono l'aspetto principale.

Anche la tecnica dell'apparecchio fisso linguale, nella quale gli attacchi tradizionali in metallo sono applicati sulla superficie interna dei denti, e quindi invisibili all'occhio esterno, rappresentano solo una soluzione di nicchia, sia per la tecnica molto complessa e sovente inefficace dal punto di vista meccanico, sia per lo scarso comfort di fonazione, che li rende a volte inaccettabili al paziente.

Dr. Matteo Cassina



Apparecchio fisso in porcellana

Come e più che in altri settori della medicina il grado di collaborazione può influenzare in modo decisivo il risultato di una cura, a prescindere da aspetti tecnici e biologici.

Specialmente in presenza di apparecchi ortopedici amovibili (baffo, monoblocco) o di mezzi ausiliari intraorali applicati dal paziente (elastici, ferule e bite amovibili), chi si sottopone ad un trattamento ortodontico deve essere pronto ad affrontare una cura lunga, a volte di alcuni anni, fatta anche di rinunce. Pertanto la motivazione e l'orientamento che l'ortodontista deve trasmettere al paziente ed ai suoi genitori è parte integrante della cura stessa ed assume la stessa importanza di altri fattori più strettamente tecnici.



Apparecchio linguale



Mascherina amovibile

Con NasoboL® il raffreddore rimane con un palmo di naso

Compresse effervescenti per inalazione e pratico spray contro il raffreddore



SANOFI 

Vogliate leggere il foglio illustrativo. La preghiamo di chiedere consiglio al suo farmacista. Fascia D. sanofi-aventis (svizzera) sa, 1214 Vernier/GE

0268002-09/2012

Rhinatussol® sciroppo contro la tosse. Affinché la tosse non vi rovini i piaceri dell'inverno.



**PER ADULTI E BAMBINI.
CONTRO LA TOSSE DA INFREDDATURA.**

Rivolgersi allo specialista e leggere il foglietto illustrativo. Elenco D. sanofi-aventis (svizzera) sa, 1214 Vernier/GE.

SANOFI 



026637-09/2012

Dentalscan

Nuovo Dentalscan alla Clinica Santa Chiara: al servizio dei medici dentisti

La Clinica Santa Chiara di Locarno - istituto ospedaliero privato che, al suo interno, ospita l'esercizio di numerose specialità mediche - punta da sempre all'eccellenza delle prestazioni sanitarie, con uno sguardo sempre attento agli esiti della ricerca scientifica e alle nuove tecnologie. È sulla scia di queste linee direttive, improntate al perseguimento della qualità e al miglioramento costante, che nel corso del 2011 il servizio di radiologia della Clinica (di supporto a tutti i reparti della struttura) è stato reso oggetto di una profonda ristrutturazione. Un intervento che ha interessato sia l'ampliamento dei locali, sia il rinnovo dell'intero parco macchine. Tutte le apparecchiature diagnostiche in dotazione (ecografo, TAC, macchina per le radiografie tradizionali) sono infatti state gradualmente sostituite da esemplari più sofisticati e all'avanguardia, in grado di garantire - a radiologi e tecnici radiologi - immagini sempre più contrastate e ad altissima risoluzione.

La TAC, in particolare, è provvista di un software che - consentendo di visualizzare sia i tessuti molli sia i tessuti duri, senza ulteriori scansioni - può risultare particolarmente utile all'attività dei medici dentisti. Per saperne di più, abbiamo chiamato in causa il primario di radiologia della Santa Chiara, Dr. med. Paolo Vezzù.

- ***Dr. med. Vezzù, la TAC in dotazione alla Clinica Santa Chiara è provvista di un software applicativo chiamato Dentalscan. Quali vantaggi offre, questa sofisticata tecnologia, ai medici dentisti della regione?***

Il software Dentalscan permette di ricostruire, con precisione millimetrica, le arcate dentarie: in vari piani e in 3D (tridimensionalmente); di conseguenza esso consente di ricavare precisi reperi (punti di riferimento) per l'implantologia, misurando anche lo spessore osseo e valutando i rapporti di denti inclusi col decorso dei nervi alveolari. Con il

Dentalscan è anche possibile ottenere una ricostruzione simile alla ortopantomografia e di visualizzare così la dentatura nell'insieme. Un giorno un dentista mi ha detto: "Grazie alla TAC Dentalscan, finalmente è possibile definire con precisione la qualità e i volumi dell'osso su cui andremo a posizionare l'impianto. In questo modo, noi clinici possiamo progettare a tavolino - e con estrema esattezza - il tipo di "fixture" da inserire, senza rischiare d'incorrere in spiacevoli sorprese".

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



Il marchio
numero 1
delle creme per le
mani in Svizzera*
in farmacia
e drogheria


**FORMULA
NORVEGESE**

Agisce rapidamente – protegge durevolmente
Neutrogena® formula norvegese

Pharmacia Farmaci SPAZIO SALUTE
Neutrogena
Crema mani
Duo Pack
Prezzo speciale
valido fino al 28.02.2013



*Dati Neutrogena, dati Pharmacia, dati Roche, dati Roche, dati Roche

Neutrogena®


Neudren™
con Active Derma + Complex

La pelle è l'organo più esteso di tutto il nostro corpo. Curandola, migliori il tuo benessere e proteggi la tua bellezza. Inpharma ti aiuta con Neudren, una linea di prodotti dermocosmetici **studiati per difendere il microcircolo**: la fitta rete di vasi capillari che porta ossigeno e sostanze vitali in tutto il nostro organismo. Anche alla cute.

Neudren contiene Active Derma Complex, l'innovativo complesso di origine naturale estratto dalla Sophora Japonica e arricchito da fattori specifici per la protezione, il nutrimento e la cura di mani, corpo, viso, collo e décolleté. Prodotti mirati e testati dermatologicamente, la cui efficacia ti sorprenderà piacevolmente.

Inpharma
SWITZERLAND

ricerca scientifica per la bellezza e il benessere
www.inpharma.ch

prodotto NON testato sugli animali 

ossigena la tua pelle
illumina la tua bellezza



Crema mani

PROTECTIVE

Ci tiene a renderlo piacevolmente morbido, contiene Farnibin® HC, un particolare olio fluorurato biocompatibile in grado di creare uno strato protettivo che difende le mani dalle aggressioni esterne.



Crema-gel corpo

REHYDRATE

Non è un semplice idratante, ma un sistema attivo per contrastare cellule a fragilità capillare. Perfetta per lesioni edemi ed arrossamenti, anche post trattamenti di medicina estetica.



Crema viso, collo e décolleté

ANTI-AGING

Un gesto d'amore per ritrovare una pelle fresca e sana. Ottima per contrastare le prime rughe e i danni causati dallo smog, dal freddo e dai raggi solari, indicata giorno e notte.



Crema viso, collo e décolleté

INTENSIVE

Un'azione intensa per la cura delle pelli sensibili e reattive o con couperose. Per migliorare visibilmente il tono delle pelli stressate e ridifferire i contorni del viso.



solo in farmacia.

- **Prima dell'introduzione di questa tecnologia digitale, i medici dentisti si affidavano ad una normale radiografia. Probabilmente ancora oggi, alcuni di loro, continuano ad optare per la soluzione convenzionale...**

Peccato, perché il Dentscan è molto attrattivo anche sul piano della somministrazione dei dosaggi... È vero! Con la nostra nuova TAC 64 strati Low dose, la dose di radiazioni somministrata al paziente è notevolmente minore rispetto a quella della radiologia tradizionale. L'entità della riduzione è di circa il 50-60%.

- **Come si svolge l'esame e quanto dura?**

L'esame è estremamente rapido: il paziente viene posizionato sul lettino della TAC. Dopo avergli messo le adeguate protezioni sul corpo, diamo avvio alla scansione: il tutto non dura più di 5 minuti. In seguito, il tecnico o il medico radiologo eseguono le ricostruzioni col Software Dentscan.

- **Il Dentscan è un esame costoso?**

Il costo per una arcata dentaria è di circa 300 franchi.

- **Come si articola la collaborazione con i dentisti curanti?**

Prima dell'esecuzione dell'esame, vi sentite per prendere degli accordi specifici? Talvolta è lo stesso dentista curante a venire da noi per assistere all'esecuzione dell'esame e per visualizzare le ferule che in seguito serviranno per l'implantologia. A volte, invece, ci contatta per comunicarci preventivamente quali informazioni desidera ottenere dall'esame.

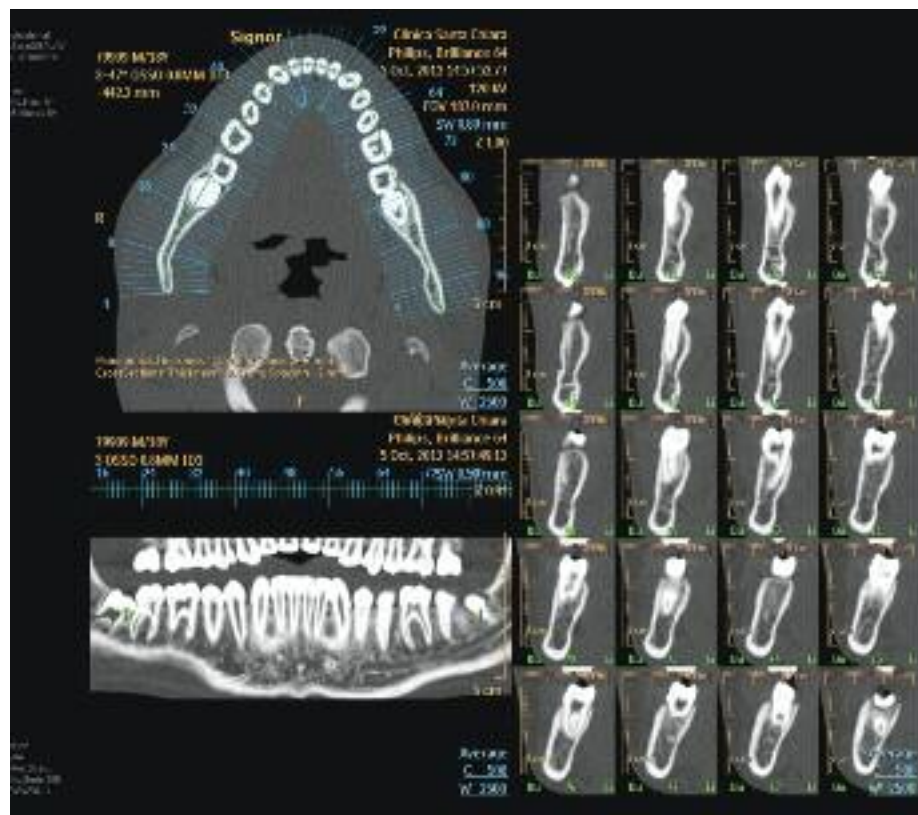
- **Oltre ai medici dentisti, quali altri specialisti ricorrono alle potenzialità del Dentscan?**

Beh, come detto l'esame viene eseguito prevalentemente su indicazione odontoiatrica (quindi dei dentisti): sia per una valu-

tazione pre e post implantologica, sia per lo studio delle anomalie dentarie. Tuttavia dobbiamo assolutamente sottolineare che le sue potenzialità possono essere molto utili anche ai chirurghi maxillo-facciali, per visualizzare i seni mascellari ed eventuali rapporti o inclusioni dentarie a tale livello. Anche lo studio mandibolare risulta ottimale.

L'esame con la TAC Dentscan può essere prescritto anche in caso di patologie chirurgiche, oncologiche e otorinolaringoiatriche. L'unica controindicazione alla sua esecuzione, è lo stato di gravidanza. Dato che vengono utilizzati raggi X, prima di sottoporvisi è quindi opportuno fugare ogni dubbio. L'esame, inoltre, può essere limitato - e in parte compromesso - dalla presenza di protesi metalliche non rimosibili.

CLINICA
SANTA
CHIARA



EAU THERMALE Avène



Per momenti indimenticabili
durante i giorni festivi

Lasciatevi coccolare dalle delicate cure di Avène



In regalo*:
una borsetta a tracolla
glamour



*Acquistando due prodotti nella linea Eau Thermale Avène della compagnia di Avène.
*Acquisti assolutamente scade.

www.eau-thermale-avene.ch

**20%
di sconto**
su tutta la linea
Avène
durante il mese
di dicembre



Afte

Circa 1 persona su 5 sviluppa regolarmente una fastidiosa afta in bocca, responsabile di dolore mentre si mangia, si beve o ci si lava i denti. Ma proprio perché relativamente comuni, non significa che queste piccole piaghe aperte all'interno della bocca debbano essere ignorate.

Le afta, conosciute anche come stomatiti, sono piccole piaghe che possono manifestarsi all'interno della bocca, delle guance, delle labbra, della gola o, talvolta, sulla lingua. Non sono da confondere con le vesciche da febbre, che sono piaghe provocate dal virus dell'herpes simplex e si trovano al di fuori della bocca intorno alle labbra, sulle guance o sul mento, o all'interno delle narici. Mentre le vesciche da febbre sono contagiose, le ulcere orali non possono essere trasmesse, quindi ad esempio un bacio non è veicolo di trasmissione.

È curioso notare che i fumatori soffrono di afta con minore frequenza (studio fumo-afta), forse perché il fumo rende inadatta la mucosa orale all'instaurarsi di infezioni (per un processo di cheratinizzazione) oppure per una qualche azione protettiva svolta dalla nicotina. È piuttosto ricorrente infatti che chi smette di fumare soffra per qualche mese di afta, che scompaiono immediatamente in caso di ripresa del vizio.

Cause

Nonostante non si conosca esattamente cosa provochi le ulcere orali, molti sono i fattori di rischio tra cui la dieta: le persone che hanno una carenza nutrizionale di acido folico, vitamina B12 e ferro, sembrano essere più soggette allo sviluppo di afta, a maggior ragione se intolleranti. Le afta possono inoltre indicare un problema al sistema immunitario.

Lesioni della bocca dovute ad un morso sul labbro interno, oppure ad un lavaggio dei denti eccessivamente vigoroso vanno a danneggiare la delicata parete interna della bocca e pare siano un'ulteriore causa delle ulcere orali. Anche lo stress emotivo sembra essere un fattore.

Uno studio effettuato su studenti universitari ha dimostrato una maggior incidenza di afta durante periodi di stress, come ad esempio all'avvicinarsi di un esame, piuttosto che in periodo meno stressante come la pausa estiva. Anche se chiunque può manifestarle, i giovani e gli adolescenti ventenni sembrano avere più spesso problemi di stomatiti, e le donne hanno il doppio delle probabilità di svilupparle rispetto agli uomini. Alcune di esse manifestano ulcere orali all'inizio del loro periodo mestruale.

Sintomi

Le afta appaiono di norma come rosse piaghe dolorose che possono essere estese complessivamente fino a 2,5 centimetri, anche se la maggior parte di esse sono molto più piccole. Talvolta l'area della mucosa inizia a formicolare o si infiamma prima che compaia l'afta vera e propria, l'ulcerazione appare in circa 24 ore.

Le ulcere aperte possono avere un rivestimento bianco o giallo, oltre ad un "alone" che le circonda. Nella maggior parte dei casi, le ulcere orali si presentano da sole, ma non è raro riscontrarne anche in piccoli gruppi. Saltuariamente le stomatiti possono essere accompagnate da sintomi quali febbre, gonfiore dei linfonodi e un po' di sonnolenza o sintomi dell'influenza.

Trasmissione

Sebbene le afta non siano contagiose, la tendenza allo sviluppo potrebbe essere riscontrata all'interno di un nucleo familiare, se sei soggetto ad ulcere orali, tuo figlio avrà il 90% di probabilità di contrarle regolarmente.

Durata

Possono essere necessarie fino a due settimane perché guariscano, durante questo tempo possono essere dolorose, anche se i primi 3 a 4 giorni di solito sono i peggiori.

Farmacisti SpazioSalute

Farmacie SpazioSalute

Cura e terapia

Le afta possono essere facilmente trattate con farmaci da banco, eventualmente indicati dal medico o dal farmacista.

Nel caso la prescrizione preveda un'applicazione locale, in primo luogo asciugate l'area con un panno. Usate quindi un cottonfioc per applicare una piccola quantità di farmaco, avendo cura di non immergere il bastoncino nella soluzione dopo aver toccato l'afta.

Infine evitate di mangiare o bere per almeno 30 minuti, per essere sicuri che il medicinale non venga immediatamente lavato via e abbia il tempo per agire.



Set *Invernale*

**Grande promozione
in offerta a pag. 29**

Da **10 anni**
al Vostro servizio




NeoCitran® Influenza · Raffreddamento

Con un **complesso di 4 principi attivi** -
aiuta in caso di sintomi da influenza e
raffreddamento.



Con suo complesso di 4 principi attivi **NeoCitran Influenza · Raffreddamento per adulti** aiuta ad alleviare i sintomi dell'influenza e delle malattie da raffreddamento quali dolori agli arti, mal di testa e raffreddore, e abbassa la febbre. Inoltre aiuta a soddisfarne l'aumentato fabbisogno di vitamina C che insorge nei casi di febbre e di influenza.

Leggere il foglietto illustrativo.

 **NOVARTIS**

Novartis Consumer Health Suisse SA

Giorgia Polese, nuotatrice

Lago Lugano - Giorgia Polese, nuotatrice trentina specializzata in lunghe tratte ce l'ha fatta a compiere una vera impresa nel lago del Ceresio meglio conosciuto come lago di Lugano.

Era partita sabato a mezzanotte (08 settembre 2012) precise da Agno per arrivare a Porlezza in Italia nuotando ininterrottamente per 32 chilometri in 17 ore e trentadue minuti.

Giorgia Polese già nota al pubblico specialmente sportivo per le sue precedenti performance come la traversata del Lago d'Isèo, d'Idro, Lago Maggiore da Luino ad Ascona, e dal Lago di Garda da Garda a Sirmione era assistita da uno staff tecnico composta da differenti persone.

Da un punto di vista nutrizionale è stata seguita dal Dr. Giorgio Martini, farmacista di Cembra, che ogni ora nutriva Giorgia secondo un preciso programma di integrazione alimentare, monitorando lo stato di salute dell'atleta nelle varie fasi dell'attraversata.

Da un punto di vista di sicurezza vi era un'imbarcazione della Società Svizzera di Salvataggio di Lugano che ha seguito l'atleta per poter intervenire in tempo reale in caso di bisogno. Vi sono stati solo sporadici momenti di "tensione" dovuti ad un crampo, al sonno e ad una pinna che procurava un dolore acuto ad un piede dell'atleta. Tutti problemi per fortuna che si sono risolti, almeno in parte.

A guidare Giorgia che nuotava seguendo una boa luminosa trainata da un canoista, vi era il Gruppo dei Canoisti Ticinesi. Sulla destra della nuotatrice vi era un gommone del Club Canottieri Lugano con a bordo il cameraman e fotografo trentino, Filippo Angeli con il Dr. Martini. Precedeva il corteo un motoscafo con a bordo viveri, materiali di scorta e di assistenza. La Polese ha nuotato in stile libero usando un boccaglio frontale che evitava movimenti di torsione del collo che alla lunga avrebbero potuto procurarle dei dolori muscolari.

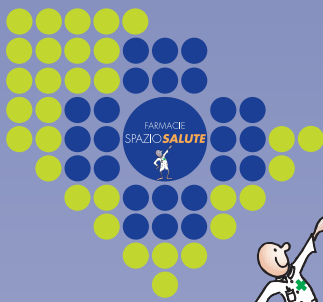


La nuotatrice trentina da poco residente in Val di Cembra ha voluto dimostrare come una persona normale non professionista (Giorgia è cameriera a Baselga di Pinè) possa raggiungere ragguardevoli risultati con un forte impegno fisico ma soprattutto mentale, supportato da uno staff tecnico e da una corretta supplementazione alimentare.

E lunedì 10 settembre Giorgia alle 15 ha ripreso a lavorare, presente puntualmente al proprio posto di lavoro. Un grazie particolare Giorgia intende esprimerlo alla Biomedica Foscam Group che ha sostenuto l'impresa sin dall'inizio.

Farmacisti SpazioSalute





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

Grande successo del Calendario Spazio Salute 2012

Tra gli oltre 16'000 partecipanti al grande concorso Spazio Salute è stato sorteggiato quale vincitore della Renault Twingo il Signor Basilio Paris di Castelrotto.

Da sinistra:

Sig.ra **Francesca Bressan-Righinetti**,
Farmacia Malcantonese

Sig. **Luca Bianda**,
farmacista responsabile delle
Farmacie SpazioSalute

Sig. **Basilio Paris**, il vincitore

Sig. **Ivano Rivero**,
responsabile di Renault Ticino

Sig. **Christoph Blaser**,
farmacista responsabile delle
Farmacie SpazioSalute



Ecco i 100 vincitori dei 100 premi supplementari: 25 apparecchi fotografici Nikon, 25 iPod shuffle, 50 buoni acquisto

Cadei Giovanna , San Pietro
Robbiani Dora, Agno
Rondi Clara, Agno
Ziegler Sabrin , Bioggio
Petraglio Armando, Monte
Butti Antonella, Morbio Inferiore
Barucco Sabina, Morbio Inferiore
Bergomi Teresina, Cabbio
Branca Mariuccia, Brissago
Maurer Thea, Brissago
Ramon Ruth, Brissago
Bottani Luana, Brissago
Prosperi Mario, Arogno
Pasquilo Daniele, Melide
Busti Roberto, Campione d'Italia
Melchiori Dora, Bissone
Stefana Lisa, Carasso
Pasini Daniela, Locarno
Coco Assunta, Riazzino
Gambetta Gustavo, Losone
Bordolani Christiane, Lugano
Galli Franca, Capolago
Codiroli Ezio, Camorino
Orsi Alessandro, Lugano
Nicoira-Accardo Patrizia, Chiasso
Bionda Manuela, Novazzano
Fehlmann Patrizia, Chiasso
Delorenzi Stefania, Stabio
Luisoni Sergio, Montagnola
Wallner Alexandra, Barbengo
Maspoli Adele, Barbengo
Canonica Floriano, Roveredo Ticino
Bricalli Arianna, Osogna
Ferrari Teresita, Biasca

Stoppa Giuliana, Giornico
Genni Remo, Biasca
Portanova Natascia, Vezia
Fraschina Silvia, Bedano
Barenco Fernanada, Vezia
David Luciano, Origgio
Bernasconi Sandra, Rancate
Pettinaroli Milena, Mendrisio
Robbiani Carmela, Mendrisio
Danielli Maria Luisa, Mendrisio
Gilliani Milena, Breganzona
Alberti Luigi, Banco
Foiadelli Rosanna, Breganzona
Gandini Maddalena, Breganzona
Cavallotti Lucrezia, Torricella
Fonti Cristina, Gravesano
Danesi Doris, Gravesano
Maria Teresa Sestito, Lamone
Donati Rosanna, Tenero
Colucci Mary, Maggio
Benz Irma, Gordola
Soldati Carla, Tenero
Rodigari Loretta, Novaggio
Meroni Claire, Cadro
Modenini Giuseppe, Breganzona
Consiglio Nicola Alberto, Lugano
Guerra Danila, Caamorino
Walter Lucia, Giubiasco
Perone Giuseppe, Giubiasco
Mozzini Anna, Giubiasco
Poretti Suckow Dania, Comano
Butti Michela, Massagno
Carattini Elena, Lugano
Lanzo Deborah, Massagno

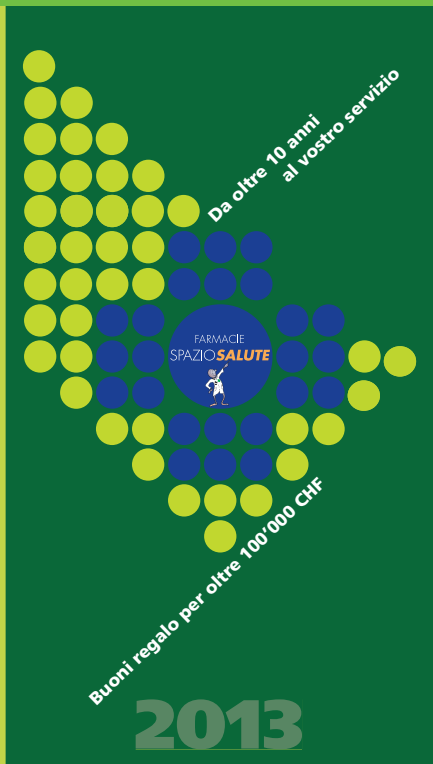
Ballinari Daniela, Termine
Baggio Yvonne, Ponte Tresa
Cerutti Ortensia, Castelrotto
Passera Irma, Magliaso
Rovagnati Erina, Lugano
Valeri Tatiana, Savosa
Beltrametti Lara, Carabbia
Moro Bruna, Lugano
Gigliotta Paula, Orselina
Bacciarini Laura, Minusio
Schluler Peter, Minusio
Colombo Meier Franca, Minusio
Panizzolo Simonetta, Vico Morcote
Merzari Elena, Melide
Japal Ilda, Morcote
Sassi Edoardo, Bissone
Meschini Alessandra, Losone
Lodetti Florence, Losone
Montandon Clelia, Losone
Zamaroni Matilde, Losone
Regazzoni Dante, Vacallo
Fumagalli Angela, Vacallo
Fieni Luisa, Vacallo
Lorenzi Rina, Vacallo
Gianini Giancarlo, Sessa
Maspero Katia, Brè
Raemy Carmen, Ponte Capriasca
Lazzaroni Mauro, Viganello
De Taddeo Valeria, Brione s/Minusio
Pongelli Mirella, Camignolo
Minazzi Luisella, Rivera
Rigoti Antonella, Isone

I vincitori verranno contattati personalmente

spazio agenda

Calendario 2013

con buoni regalo per oltre 100'000 CHF



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

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

Gennaio

Buono
Zucchero d'uva



Febbraio

Buono
Un tubo Pharmaton Energy Boost



Marzo

Buono
Colomba pasquale 100 gr



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 Clio"** e tanti altri premi per un valore totale per oltre CHF 100'000 !



Staccate e consegnate in una farmacia Spazio Salute

L'arancia

2013 Gennaio

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

L'ananas

2013 Febbraio

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

Il kiwi

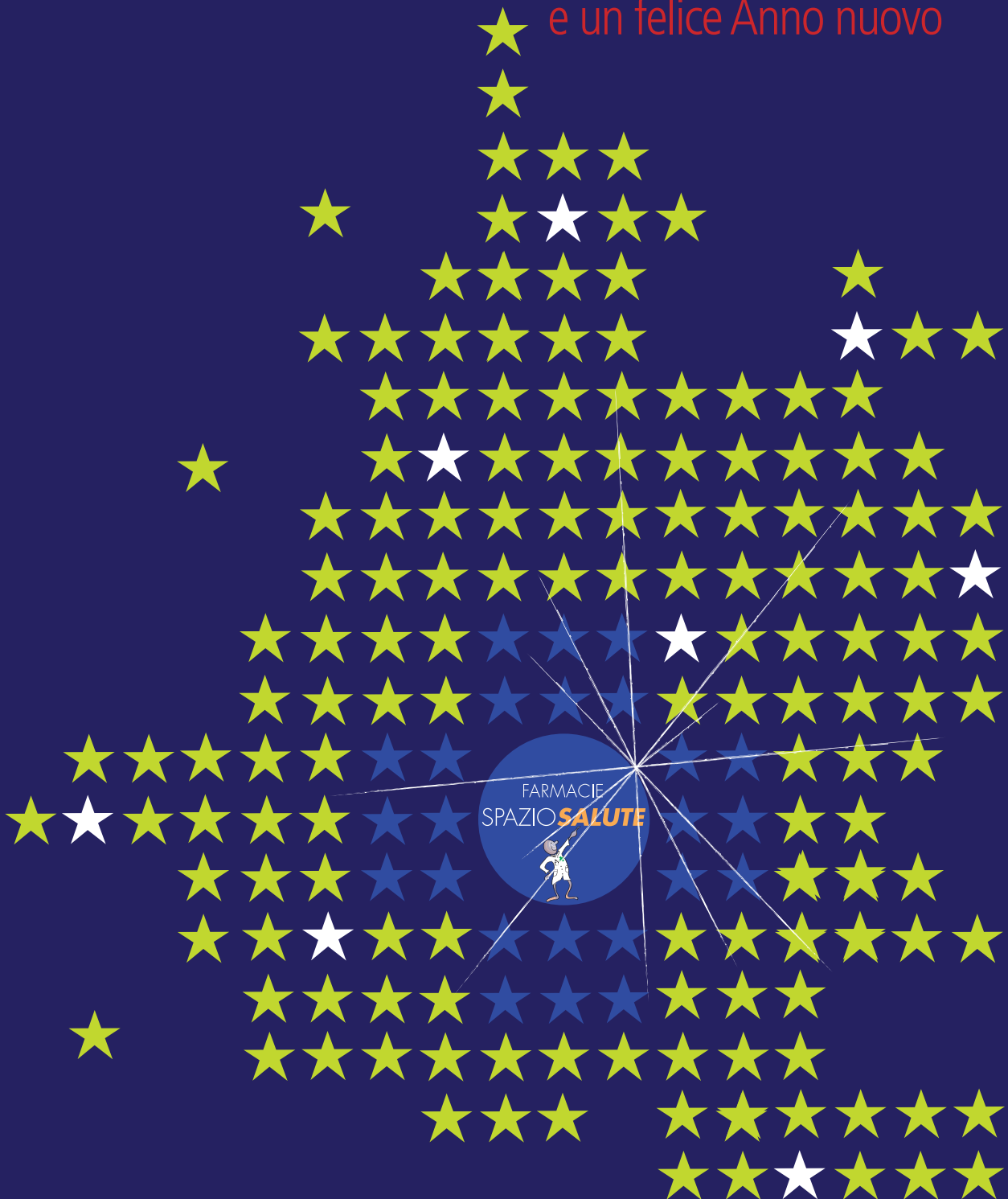
2013 Marzo

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

Le farmacie SpazioSalute
augurano

Buone Feste

★ e un felice Anno nuovo



Abbiamo fatto 30? Facciamo 31

Anche per quest'inverno abbiamo creato per i clienti delle farmacie Spazio Salute:

1400 set invernali a prezzo shock

Il Set contiene:

- 1 Neocitran
- 1 Otrivin Spray AD
- 1 Mebucaine
- 1 Emser nasenspray AD
- 1 Campione del nuovo collirio Similasan
- 1 Pacchetto fazzoletti
- 1 Segnalibro Similasan

~~CHF 53.60~~

CHF 33.60



Federazione Svizzera dei Sordi



SGB-FSS
Schweizerischer Behörlosenbund
Fédération Suisse des Sourds
Federazione Svizzera dei Sordi

Dove si impara la 5a lingua nazionale? Alla Federazione Svizzera dei Sordi naturalmente.

Non si può parlare di comunità dei sordi senza parlare di lingua dei segni ovvero la loro lingua madre e quindi l'elemento fondante della loro cultura. La lingua dei segni è un sistema linguistico completo, proprio come la lingua orale, che permette di tramandare conoscenze, trasmettere emozioni e scambiare informazioni. Si tratta di una lingua relativamente giovane: solo nel 1960, infatti, il ricercatore americano William Stokoe dimostrò per la prima volta che questa forma di comunicazione **non è una semplice mimica, ma una vera lingua**, con un suo lessico e una sua grammatica, in grado di esprimere qualsiasi messaggio. Successivamente, la ricercatrice italiana Virginia Volterra contribuì alla scoperta e alla classificazione della lingua dei segni italiana. Le lingue dei segni sono afferenti alle comunità dei sordi sparse in tutto il mondo: a diverse nazioni corrispondono diversi sistemi di segni, e quindi una diversa lingua (lingua dei segni francese, italiana, tedesca, americana ecc.).

La Federazione Svizzera dei Sordi (SGB-FSS) - organizzazione mantello per l'aiuto reciproco dei sordi attiva in Svizzera dal 1946 - si impegna per l'uguaglianza dei diritti e delle opportunità delle persone sorde nell'ambito della formazione, dell'impiego, dell'informazione e della cultura. Grazie al suo costante lavoro, la SGB-FSS ambisce a rinforzare le relazioni a livello regionale e nazionale fra le diverse organizzazioni attive nel settore della sordità. Essa promuove inoltre in modo attivo la lingua dei segni e rappresenta la cultura delle persone sorde.

Uno dei suoi principali obiettivi consiste nel favorire l'accesso precoce alla lingua dei segni ai bambini sordi e deboli d'udito. In quest'ottica, essa sostiene lavori di ricerca in ambito di integrazione e la creazione di una rete di servizi destinati ai giovani adolescenti sordi e deboli d'udito. A titolo di esempio, dal mese di luglio di quest'anno la Federazione Svizzera dei Sordi ha lanciato il **nuovo sito internet www.ekids.sgb-fss.ch**, che aiuterà le famiglie confrontate con la sordità ad avvicinarsi alla lingua dei segni in modo ludico e facilmente comprensibile. La prima versione è stata pubblicata in rete in tedesco, quella in italiano sarà pronta entro fine 2013.

Tiziana Rimoldi – Direttrice della SGB-FSS- afferma con orgoglio: "Questo tipo di progetto ben si inserisce nelle nostre attività di sostegno e promovimento del bilinguismo ovvero la padronanza sia della lingua dei segni, sia della lingua parlata e scritta. La Federazione è convinta che il bilinguismo sia l'unico modo di garantire ai giovani sordi un rapporto paritario nei confronti dei loro coetanei udenti".

In Svizzera nascono ogni anno 150 bambini sordi e la maggior parte di loro ha genitori udenti. A questo proposito Roland Hermann, presidente della Federazione Svizzera dei Sordi, afferma: "Riteniamo di fondamentale importanza mantenere un contatto con i genitori udenti dei bambini sordi. Per loro la dia-



gnosi della sordità nel loro bambino è quasi sempre uno shock". La SGB-FSS ha purtroppo constatato che negli uffici di consulenza genitoriale a farla da padrone sono le soluzioni tecniche. Di conseguenza, la rilevanza della lingua dei segni per lo sviluppo armonioso del bambino sordo viene molto spesso ignorata. "Questo è uno stato di cose che dobbiamo e vogliamo cambiare e siamo certi che troveremo ascolto, se faremo le cose per bene" aggiunge Roland Hermann. È una posizione ottimista che scaturisce da un esempio del Canton Zurigo, dove una famiglia ha intrapreso una serie di misure per garantire al proprio figlio sordo un apprendimento bilingue. Grazie alla propria iniziativa e attraverso un lavoro di informazione e sensibilizzazione, l'ambiente circostante del bambino ha imparato a non avere paura del bilinguismo e a considerarlo un fattore di arricchimento per tutti i membri della famiglia. Questa esperienza positiva ha fatto sì che anche altri genitori di bambini sordi si siano interessati al modello formativo che propone la Federazione Svizzera dei Sordi.

La SGB-FSS è attiva anche nel settore delle relazioni pubbliche con l'obiettivo di sensibilizzare i servizi pubblici riguardo ai bisogni comunicativi dei sordi e dei deboli d'udito. In questo contesto, essa persegue un'applicazione ottimale della nuova legge radiotelevisiva, in particolare riguardo agli articoli di legge sull'aumento dei sottotitoli e delle trasmissioni in lingua dei segni. Nella nostra regione, ad esempio, la Radiotelevisione svizzera (RSI) propone su **RSI LA 1 l'edizione del TG 18 in lingua dei segni**.

Inoltre, avrete già avuto modo di vedere, e forse anche di visitare, uno stand informativo con il quale la SGB-FSS propone campagne di sensibilizzazione in tutta la Svizzera con lo scopo di dare maggiore visibilità alla cultura sorda, informando il grande pubblico sulla sordità, sui bisogni delle persone sorde e sulla possibilità di imparare la lingua dei segni. "Dove si impara la

5a lingua nazionale della Svizzera?". Con questa giocosa domanda nel 2010 la SGB-FSS ha portato la scuola di lingua dei segni in tournée attraverso 9 città svizzere, toccando anche Lugano.

La lingua dei segni è stata a lungo repressa e nella maggior parte delle scuole addirittura proibita. Le tre sedi di Zurigo, Losanna e Lugano della SGB-FSS si impegnano oggi per il promovimento della lingua dei segni nel nostro Paese, producendo ad esempio CD-ROM, opuscoli informativi, libri, modalità di apprendimento online, ecc. Questo materiale didattico fornisce un valido strumento di apprendimento ai diversi gruppi d'interesse quali i bambini sordi, gli allievi dei corsi di lingua dei segni e gli insegnanti di sostegno. Anche la sede di Lugano propone tutti gli anni corsi di lingua dei segni: a titolo gratuito alle famiglie di bambini sordi e deboli d'udito e a pagamento alle persone udenti desiderose di immergersi in questa nuova dimensione culturale.

Federazione Svizzera dei Sordi



Gli sforzi degli ultimi anni a favore di un'intensa ricerca linguistica nell'ambito delle tre lingue dei segni nazionali hanno portato nel 2011 alla creazione del primo dizionario online svizzero della lingua dei segni (www.sgb-fss.ch). Ora, grazie a questo nuovo strumento, abbiamo tutti l'opportunità di conoscere meglio la quinta lingua nazionale svizzera.

Antistax

Il suo programma di coccole
per le gambe secche, stanche e pesanti.

Antistax
Forte
20%
di sconto

valido fino al 30/12/2013



Antistax forte con l'estratto di foglie di vite rossa

- Protegge e rinforza le pareti venose
- Aumenta l'elasticità dei vasi sanguigni
- Riduce la formazione di edemi

Antistax Crema rilassante (cosmetico)

con estratto di foglie di vite rossa
rilassa le gambe e le aiuta a ritrovare
la loro naturale leggerezza.



www.antistax.ch

Leggere il foglietto illustrativo.

Il mio **extra** per una
ricarica di **energia**

con

- guaranà naturale (contiene caffeina)
- destrosio
- L-carnitina
- vitamine e sostanze minerali



All'aroma d'arancia

Pharmaton® Energy Boost -
la mia ricarica di energia, subito!

In vendita nelle farmacie e drogherie. www.pharmaton.ch

Boehringer
Ingelheim

Imparare a stare bene con il Metodo Grinberg

Il dolore e i malesseri fisici ci limitano nel vivere la vita che vogliamo

La distanza fra come vorremmo la vita e come realmente è, si esprime spesso sotto forma di dolore fisico, frequente stress o ansia, ricorrenti stati d'animo debilitanti e umori negativi. Forse sentiamo il desiderio di cambiare le cose ma non sappiamo come farlo.

Il primo passo verso un cambiamento richiede la volontà di imparare come questi disagi si manifestano nella vita e nel nostro corpo.

Il **Metodo Grinberg** è un percorso di apprendimento attraverso il corpo che usa il tocco, la respirazione, i movimenti, gli esercizi e la capacità naturale di guarirsi. Ci insegna attraverso l'attenzione a riconoscere e interrompere risposte fisiche ripetitive e limitanti.

Tutti noi abbiamo esperienza del dolore: appartiene alla vita stessa, eppure, sia che si presenti per brevi momenti o per lunghi periodi, sia che sia nostro o che appartenga ad altri, abbiamo difficoltà a gestirlo.

Il **Metodo Grinberg** considera il dolore come una chiamata urgente, indica che il corpo richiede attenzione o ha bisogno di un cambiamento oppure ha una necessità specifica.

E' quindi necessario per segnalarci che qualcosa non va, è necessario per la sopravvivenza e per continuare ad esistere.

Il dolore costituisce un'esperienza naturale e necessaria, il corpo lo utilizza per guarire se stesso.

Il dolore può essere il risultato di un infortunio, può manifestarsi come un mal di schiena costante o mal di testa ricorrente o ginocchia dolenti e così via, ma può essere anche sperimentato come un dolore per un fallimento, una perdita, o una separazione.

Quando il dolore è breve e va via in fretta, lo sperimentiamo ma non soffriamo.

Mentre se è ricorrente, persistente e senza fine causa sofferenza e influenza quindi profondamente la nostra vita in termini di benessere. Influenza la nostra capacità di riposare e rilassarci,

di lavorare, di divertirci con attività ricreative, di mantenere e di sviluppare relazioni con chi ci sta intorno, di sentirci bene.

Spesso non siamo responsabili della causa del dolore ma siamo responsabili del modo in cui rispondiamo all'esistenza del dolore nella nostra vita.

Invece di una risposta ripetitiva, che intensifica l'esperienza dolorosa, il Metodo Grinberg insegna a cambiare l'attitudine, insegna a usare la nostra volontà e la nostra attenzione in modo da trasformare l'esperienza del dolore e riguadagnare benessere.

La metodologia non cerca di guarire, di riparare o di cancellare il dolore, lo scopo è ridurre la sofferenza che esso causa, in modo tale che, molte volte, il dolore sparisce e finalmente il corpo recupera la capacità di guarire se stesso. Possiamo così imparare a conquistare una condizione di salute e maggior benessere!

Scuola del Metodo Grinberg
Via Dante Alighieri 10
6830 Chiasso
Tel. 091 690 10 30
mail:
segretariato@metodo
grinberg-scuolachiasso.com
consultate il sito
www.grinbergmethod.com

Vi invitiamo
alla serata informativa
che avrà luogo il 31 gennaio
dalle 20.30 alle 22.30
presso l'Hotel Pestalozzi
(1° piano),
Piazza indipendenza 9, Lugano

**"Imparare a star bene con
il metodo Grinberg"**
Il dolore e i malesseri fisici
ci limitano nel vivere la vita
che vogliamo

Relatrice
Antonella Catelli
trainer autorizzata
del Metodo Grinberg
Tel. +41 (0) 78 685 65 45



Ecco a voi i misuratori di pressione Pic



da braccio



Pratico in Formato SPAZIO SALUTE

PIC
misuratore pressione
da braccio
CHF 99.-
invece di 139.-

valido fino al 29.02.2013

I vostri bisogni, la vostra NL Neolab SA



da polso



Pratico in Formato SPAZIO SALUTE

PIC
misuratore pressione
da polso
CHF 69.-
invece di 99.-

valido fino al 29.02.2013

Neolab



Waterpik – per denti più sani tutta la vita!

Con lo spazzolino da denti sonico idrodinamico Sensonic Professional PLUS SR 3000E e l'idropulsore (Water Flosser) di Waterpik il biofilm della placca viene efficacemente rimosso.

waterpik



idropulsore
Waterpik
WP-300E1 Traveler

Il getto d'acqua pulsante rimuove accuratamente e delicatamente ogni residuo di cibo anche dagli spazi interdentali più difficili da raggiungere.



NUOVO

Spazzolino da denti sonico idrodinamico
Waterpik Sensonic Professional PLUS SR 3000E

- 30.000 oscillazioni/minuto
- Per colletti dentali sensibili, in presenza di impianti e apparecchi ortodontici
- Tre diverse testine: standard, small e per gli spazi interdentali
- Indicato per i bambini a partire dai 2 anni d'età

BioMed

BioMed AG
8000 Clobendorf
www.nlm.grueneputz.ch
biomed@biomed.ch

Le farmacie Spazio Salute vi offrono

Una seduta rilassante su spalle, collo e braccia per insegnare a riconoscere e sciogliere tensioni e dolori.

Il Metodo Grinberg evidenzia la differenza tra due possibilità di affrontare l'esperienza del dolore

Una, in cui investiamo molta energia e sforzo nel tentativo di evitarlo, resistere e cancellarlo, e un'altra in cui investiamo la nostra attenzione nello sperimentare ed accettare il dolore. In questo caso il dolore può essere trasformato e il corpo usa questa energia per recuperare, rimettersi e guarire se stesso.

Inoltre, la metodologia non distingue tra tipi di dolore, poiché nei termini della nostra risposta di base nel corpo, il dolore per una perdita o per un incidente o per un dolore fisico ad esempio il mal di testa sono simili tra loro.



Sabato 19 gennaio 2013

Farmacia dell'Aeroporto SA	Agno	Tel. 091 605 65 64
Farmacia Serfontana SA	Serfontana	Tel. 091 683 05 05
Farmacia Cattaneo & Co	Lugano	Tel. 091 923 66 38

Giovedì 24 gennaio 2013

Farmacia Santa Chiara	Vacallo	Tel. 091 683 72 43
Farmacia Centrale SA	Biasca	Tel. 091 862 12 12
Farmacia Internazionale SA	Lugano	Tel. 091 923 87 91

Sabato 26 gennaio 2013

Farmacia Ferregutti Sagl	Mendrisio	Tel. 091 646 15 49
--------------------------	-----------	--------------------

Giovedì 31 gennaio 2013

Farmacia San Marco	Vezia	Tel. 091 967 19 19
Farmacia del Parco SA	Lugano	Tel. 091 922 80 30
Farmacia San Gottardo	Chiasso	Tel. 091 682 86 77
Farmacia di Besso	Lugano	Tel. 091 966 40 83
Farmacia Verbano Sagl	Minusio	Tel. 091 743 15 58

Giovedì 7 febbraio 2013

Farmacia Caroni	Tenero	Tel. 091 745 23 03
-----------------	--------	--------------------

Venerdì 8 febbraio 2013

Farmacia di Breganzona Planfarm SA	Lugano	Tel. 091 966 41 21
Farmacia Centro Grancia SA	Grancia	Tel. 091 994 72 43
Farmacia Tosi	Gravesano	Tel. 091 605 26 81
Farmacia Federale	Massagno	Tel. 091 966 17 25

Sabato 9 febbraio 2013

Farmacia Varini	Locarno	Tel. 091 751 29 71
-----------------	---------	--------------------

Martedì 19 febbraio 2013

Farmacia Internazionale	Melide	Tel. 091 649 94 80
Farmacia San Lorenzo	Losone	Tel. 091 791 50 53
Farmacia Tamaro SA	Rivera	Tel. 091 946 44 11
Farmacia Sant'Antonio Bissone SA	Bissone	Tel. 091 649 80 00
Farmacia Dottor Cugini	Giubiasco	Tel. 091 857 12 51
Farmacia Malcantonese SA	Ponte Tresa	Tel. 091 606 32 31

Giovedì 21 febbraio 2013

Farmacia Bianda SA	Brissago	Tel. 091 793 20 65
--------------------	----------	--------------------





Naso chiuso? Emser® è la soluzione!

**In caso di raffreddore acuto:
doccia nasale Emser® con sale
Emser®**

- Elimina batteri e virus dalla cavità nasale
- Scioglie il muco ostinato
- Decongestiona la mucosa nasale

Decongestiona la mucosa nasale
senza provocare assuefazione



Disponibile in
farmacia

www.emser.ch

Doccia nasale Emser®: per la pulizia semplice e accurata del naso. Efficace grazie alla soluzione isotonica di sale naturale Emser. Semplice da pulire e da riempire. La pressione di lavaggio è regolabile individualmente. Sale Emser®: per il trattamento delle malattie catarrali acute e croniche del naso e dei seni paranasali, della faringe, della laringe e dei bronchi; per l'inalazione, per il lavaggio nasale, per il lavaggio del cavo orofaringeo e per i gargarismi. Leggere il foglietto illustrativo. SIEMENS & CO, 50519 Bad EMS.



Un aiuto contro la tosse da raffreddore



Sidroga® Tisana pectorale

Con l'azione di 10 pregiate piante curative: antinfiammatorio, antimitante e mucolifico. Lenisce lo stimolo della tosse e fluidifica il muco.

SIDROGA

Tisana pectorale Sidroga®:

In caso di eccessiva formazione di muco viscoso, per es. causato dalla tosse da raffreddore. Nelle farmacie e drogherie. Vedi il foglietto illustrativo.

Sidroga AG, 4010 Birkkalden

La “malattia del bacio”

La mononucleosi infettiva (questo il vero nome della sindrome) è nota anche come “malattia del bacio”, perché si trasmette per contatto diretto tra due persone attraverso la saliva, ma la trasmissione può avvenire anche indirettamente, attraverso oggetti come bicchieri, posate, stoviglie, ecc., oppure attraverso il sangue. Si tratta di una sindrome già nota dalla fine del XIX secolo, causata da un virus, detto virus di Epstein-Barr (più brevemente EBV) dal nome dei suoi due scopritori.

Quali sono le caratteristiche di questo virus?

L'EBV è un virus appartenente alla famiglia degli herpesvirus, di cui fanno parte, tra gli altri, anche l'Herpes Simplex 1 (quello che causa la cosiddetta “febbre” sulle labbra), l'Herpes 2, che si manifesta con un erpete genitale, e l'Herpes Zoster-Varicella, causa, rispettivamente, dello zoster (lesione tipica dell'età adulta) e dell'omonima malattia esantematica dell'infanzia.

Quali sono i sintomi?

L'infezione da EBV è frequentemente, specie nei bambini, asintomatica. Negli adolescenti e negli adulti l'infezione acuta provoca la cosiddetta mononucleosi infettiva, una sindrome caratterizzata da malessere, febbre, senso di stanchezza, mal di gola, cefalea, ingrossamento delle linfoghiandole, in genere intorno alla regione del collo, ma anche ascellari e inguinali, e dalla comparsa nel circolo sanguigno di grossi linfociti attivati somiglianti a monociti, da cui il termine mononucleosi infettiva. Spesso si assiste anche ad un modico incremento delle transaminasi che però si normalizzano nel giro di qualche giorno. Negli individui sani l'infezione si risolve spontaneamente.

Negli individui con problemi immunologici, invece, l'EBV potrebbe quasi certamente avere un ruolo concausale nell'insorgenza di tumori a carico della linea linfoide.

Chi colpisce?

La mononucleosi è un'infezione virale estremamente diffusa: basti pensare che in Europa e negli Stati Uniti la percentuale della popolazione in età adulta dotata di anticorpi è intorno al 90%; significa che questa è la percentuale della popolazione che è venuta a contatto col virus, nella maggior parte dei casi in modo del tutto asintomatico.

La ricerca degli anticorpi specifici nel siero è l'unico modo per fare diagnosi certa di mononucleosi infettiva, trattandosi di una sindrome con sintomi spesso molto sfumati e con caratteristiche simili ad altre infezioni.

Il test diagnostico di primo livello è il cosiddetto monotest, cioè la ricerca di anticorpi eterofili, cioè in grado di agglutinare i globuli rossi di pecora, che caratteristicamente compaiono nel 95% dei casi di infezione da EBV. Il monotest, pur essendo di rapidissima esecuzione ed economicamente vantaggioso, non è però specifico al 100 % per questa infezione. Di conseguenza, si ricorre ormai sempre più spesso alla ricerca di anticorpi specificamente rivolti contro alcune proteine (antigeni) dell'EBV, quali l'EA (early antigens), il VCA (viral capsid antigens) e l'EBNA (Epstein-Barr nuclear antigens).

Come si cura?

In generale la mononucleosi si risolve con esito favorevole, senza altra terapia che quella eventualmente rivolta ad alleviare i sintomi principali, e attraverso un periodo di riposo, anche se è frequente che il senso di stanchezza si trascini per diverse settimane.

Farmacisti SpazioSalute

Farmacisti SpazioSalute



Una domanda per Lei:

Di nuovo raffreddati?

All'acquisto
di Echinaforce
ricevete in omaggio
1 sacchetto
Santasapina, 100 gr.



Una risposta naturale:

Echinacea purpurea (rudbeckia).

La natura ha una risposta a molte domande. Ad esempio quando si tratta della prevenzione e del trattamento delle malattie da raffreddamento.

Echinaforce® Protect a base di echinacea appena colta

- Per rafforzare le difese dell'organismo
- Una compressa due volte al giorno

Leggere il foglietto illustrativo.

Bioforce SA, Roggwil TG.

Ulteriori informazioni sul sito www.echinaforce.ch



Un inverno sano grazie ad un sistema immunitario forte

Fattori che influenzano la reazione immunitaria individuale

La forza del sistema immunitario è diversa da persona a persona. Oltre al fatto che la predisposizione a difendersi dipende dall'età, sono svariati i fattori che influenzano la reazione immunitaria individuale.

Lo stress

Occorre differenziare lo stress positivo, di breve durata (l'eustress), dallo stress negativo, cronico (il distress o stress vero e proprio). Ad essere problematico per il sistema immunitario è soprattutto il distress, causato da sovraccarico al lavoro, a scuola o a casa, per un periodo prolungato. Esso influenza in maniera negativa sia la risposta immunitaria specifica che quella non specifica. Al contrario l'eustress, che insorge per esempio prima di esami o gare sportive, aiuta a creare una tensione e uno stato d'allerta del sistema immunitario positivi.

La mancanza di sonno

Il sistema immunitario lavora secondo un ritmo giorno/notte. Il mattino presto le nostre cellule immunitarie sono poco attive. Durante il giorno il sistema immunitario si preoccupa soprattutto di difendersi da influssi esterni per evitare infezioni. Facendo ciò non c'è tempo per la rigenerazione, che si svolge invece di notte: l'attività di determinati globuli bianchi raggiunge il suo massimo attorno alle quattro del mattino. Se questa rigenerazione viene a mancare, a lungo termine si avrà un indebolimento del sistema immunitario.

Un'alimentazione non equilibrata

Un'alimentazione non equilibrata, con elevate quantità di zuccheri e grassi, contiene spesso un tasso troppo basso di vitamine, sali minerali e oligoelementi. Per esplicitare le loro funzioni, le cellule immunitarie hanno assolutamente bisogno delle sostanze vitali che un'alimentazione equilibrata fornisce.

Le stagioni

In estate molti fattori hanno un'azione favorevole sul sistema immunitario: tanto sole, attività all'aria aperta, verdura e frutta con un elevato tenore di vitamine, sali minerali e oligoelementi. In autunno e inverno le giornate sono più brevi e sono a disposizione meno alimenti freschi. Il freddo, la pioggia e la neve sono un ulteriore peso per il sistema immunitario. La primavera poi riporta di nuovo più luce solare e calore. Così le nostre cellule immunitarie ottengono un supporto esterno di intensità diversa nelle diverse stagioni.

Per questi e altri fattori il sistema immunitario può essere, a seconda della fase di vita individuale in cui ci si trova, più forte o più debole. Spesso, dopo il contatto con germi che causano una malattia da raffreddamento, è la predisposizione alla reazione immunitaria a decidere se si manifestino sintomi come mal di gola, raffreddore ecc. o se il sistema immunitario riesca ad evitare l'esacerbazione di una malattia da raffreddamento.

Echinacea purpurea per rafforzare le difese dell'organismo

I medicinali fitoterapeutici a base di Echinacea purpurea offrono una possibilità unica nel loro genere per rafforzare il sistema immunitario e per creare una protezione efficace dalle malattie da raffreddamento. La profilassi delle malattie da raffreddamento è da consigliare a tutte le persone che in inverno soffrono frequentemente di infezioni, a partire da ottobre. Comunque si può iniziare con l'assunzione in ogni momento, anche ai primi segni di un raffreddamento, come il fastidioso prurito in gola o il naso che cola.

Questi fattori hanno un effetto positivo sul sistema immunitario:

- muoversi regolarmente, almeno ½ ora 3 volte la settimana
- alimentarsi in maniera equilibrata, con verdura e frutta ricche di nutrienti
- dormire abbastanza: almeno 8 ore per notte

In periodi di pericolo di contagio maggiore:

- indossare vestiti caldi e far sì che le vie respiratorie restino sempre umide
- lavarsi regolarmente le mani e tenere le unghie pulite
- tossire e starnutire nella piega del gomito
- utilizzare fazzoletti di carta monouso
- in caso di epidemie, cercare di evitare posti affollati

Nexcare[®]

FIRST AID

COLDHOT[™]



MANTENIMENTO
DELLA TEMPERATURA
A LUNGA DURATA

Thinsulate
INSULATION
3M

Allevia in modo naturale.
Con il **caldo**
ed il **freddo**.

www.nexcare.ch

3M

Bruciori di stomaco?

Takeda

RIOPAN GEL[®] Forte

- Forma una pellicola protettiva nello stomaco
- combatte l'azione aggressiva del succo gastrico



Doppia
capacità di
legame
con l'acido

Si prega di leggere il foglietto illustrativo.

Takeda Pharma AG, Freienbach
100.12 - R10

La mela?

Mela o spazzolino da denti?

Un detto popolare dice che, per lavare i denti, una mela sostituisce spazzolino e dentifricio. È esagerato, ma non del tutto sbagliato.

Come tante altre volte, anche il vecchio detto della mela, usata come sostitutivo per lavare i denti, contiene un pizzico di verità. Perché la frutta contiene effettivamente, oltre alla vitamina C, anche molti sani elementi minerali. Ed effettivamente, masticare una mela dopo un pasto permette di rimuovere le placche superficiali dai denti.



Farmacisti SpazioSalute

Effetto pulente per strofinamento

Anche altra frutta e verdura croccante, ad esempio il sedano o le carote, masticando funzionano come micro-spazzolini da denti. I pezzetti di frutta o di verdura hanno un effetto detergente e aiutano a rimuovere placca e lievi scolorimenti superficiali dai denti. L'effetto pulente può essere addirittura visibile a occhio nudo, anche se è solo minimo.

Gli acidi della frutta aggrediscono lo smalto dei denti.



Il più apprezzato medicamento contro il mal di gola senza antibiotici.*

*inchiesta online rappresentativa a cura di BIK, feb. 2012



DG
DOLBISCH GIEBEL AG - BASEL

È un medicamento. Leggere il foglietto illustrativo.
neo-angin.ch

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 0000 300 300

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

Experience what's possible.

ACCU-CHEK®

Ma né la mela e neppure la carota sono in grado di rimuovere i residui dei cibi e i batteri dai punti sensibili del colletto gengivale. Frutta e verdura possono essere quindi al massimo una soluzione provvisoria - come prima riserva nella squadra delle pulizie. Però non possono sostituire la regolare pulizia dei denti.

Al contrario: le mele contengono acidi che modificano la saliva e che, di conseguenza, aggrediscono lo smalto dei denti. Il fruttosio contenuto nelle mele è un substrato fertile per i batteri della carie; gli acidi che producono danneggiano i denti.

Zucchero e acidi che permangono sui denti rendono vano l'effetto positivo ottenuto mangiando una mela. Volendo utilizzare l'effetto detergente per strofinamento della mela, da 30 a 60 minuti dopo mangiata si dovrebbe ricorrere allo spazzolino e al dentifricio.

Concentrazione sul colletto gengivale

Il colletto gengivale soprattutto è particolarmente difficile da pulire. Ma è esattamente qui, tra denti e gengive, che i batteri proliferano con particolare rapidità, strutturandosi e formando la placca. Una mela è inadatta a pulirla. Uno spazzolino da denti con filamenti morbidi ultra soft o uno spazzolino invece raggiungono facilmente il colletto gengivale, senza esercitare pressioni.

Mentre non esistono controindicazioni al gustare una mela o una carota per motivi gastronomici invece che per l'igiene dentale.

Farmacisti SpazioSalute

Attacco dell'acido sui denti:

È dimostrato che le bevande acide indeboliscono sia la dentina che lo smalto e possono causare erosione. Se i denti vengono lavati immediatamente dopo il consumo di bevande acide, lo smalto dentale viene danneggiato. I bambini dovrebbero astenersi dal bere bevande acide.

Tabella valori

~ pH

Bibite gasate	2,6
Tè freddo	3,0
Energy drinks	3,4
Acqua minerale	5,3
Latte	6,7

1 = molto acido

7 = valore pH neutro

Bevande (non alcoliche)



Occhi sani, sguardo limpido –

Leggendo a lungo, eseguendo delicati lavori manuali o al computer o guardando la TV la vista diventa sfocata e affaticata o gli occhi spesso iniziano a lacrimare? Per guidare un veicolo – specialmente con visibilità scarsa – gli occhi devono sforzarsi? Ciò significa che in situazioni di questo tipo gli occhi sono sovraffaticati e stressati.

GLI OCCHI SONO LAVORATORI DI FATICA

Quando la vista non richiede sforzo, il passaggio fra distanza e vicinanza avviene gradualmente e naturalmente. A questo scopo l'occhio dispone di un raffinato meccanismo, chiamato accomodazione. Ne fanno parte il cristallino e il muscolo che lo circonda, cioè il muscolo ciliare. Questi due elementi sono collegati su tutto il loro perimetro da sottili fibre (processi ciliari). Il cristallino, di per sé assolutamente limpido e trasparente in gioventù, continua a crescere per tutta la durata della vita, come le unghie e i capelli. Data però che lo spazio disponibile all'interno dell'occhio non è illimitato, come avviene in un albero gli strati interni più vecchi diventano più compatti e duri, in modo da creare spazio nell'area esterna per gli strati più nuovi.

Che cosa succede durante l'accomodazione? Quando si guardano oggetti vicini, ad esempio leggendo, il muscolo ciliare si contrae, i processi ciliari si allentano e il cristallino, grazie alla propria elasticità, può arrotondarsi. Guardando in lontananza, avviene il processo inverso: il muscolo ciliare si rilassa, e la trazione dei



proprio elasticità, può arrotondarsi. Guardando in lontananza, avviene il processo inverso: il muscolo ciliare si rilassa, e la trazione dei

COSÌ SI RINFORZANO E SI RIGENERANO GLI OCCHI.

processi ciliari porta il cristallino ad assumere una forma allungata e piatta. Solitamente il passaggio fra le varie distanze è fluido e inavvertibile.

QUAL È IL RUOLO DELL'ETÀ IN CASO DI OCCHI SOVRAFFATICATI E STANCHI?

Intorno ai 45 anni circa iniziano le „normali“ alterazioni dell'occhio dovute all'età. A causa dell'aumento degli addensamenti al suo interno, il cristallino perde progressivamente la sua elasticità o mobilità autonoma. La vista da vicino diventa difficoltosa perché il cristallino non riesce più ad arrotondarsi in misura sufficiente per mettersi a fuoco sulla breve distanza. Gli addensamenti nel nucleo del cristallino provocano inoltre offuscamenti giallastri all'interno del cristallino stesso, che risultano particolarmente avvertibili e fastidiosi in caso di scarsa illuminazione. Guidando un veicolo su strade bagnate dalla pioggia, nei tunnel, ma anche con sole molto forte, la sensibilità all'abbagliamento aumenta, e gli occhi si stancano più rapidamente.

SFRUTTARE LA FORZA DELLA NATURA A BENEFICIO DEGLI OCCHI

Forse ora vi chiederete se queste alterazioni dell'occhio dovute all'età possano essere ritardate o frenate, e se sia possibile allentare e decongestionare efficacemente gli occhi sovraffaticati. A questo scopo si può ricorrere all'aiuto della moderna medicina fitoterapica. Di particolare aiuto per le alterazioni oculari sottili qui descritte si rivela la cineraria maritima (Senecio cineraria). Usata con regolarità per lunghi periodi, ha un'azione preventiva nei confronti degli offuscamenti e degli addensamenti del cristallino, può rallentare l'ulteriore decarso ed è particolarmente utile nei primi stadi di questi fenomeni. In uno studio scientifico sono stati confermati gli effetti positivi della pianta.

Gli occhi sovraffaticati traggono giovamento soprattutto dalla ruta (Ruta graveolens), usata da secoli con efficacia per coadiuvare gli occhi in caso di lunghe letture e lavori delicati con forte sollecitazione della vista. Essa è anche altamente utile in caso di problemi di accomodazione e dolori oculari dopo sforzi intensi – in particolare alla sera. Queste piante officinali di provato efficacia, oggi disponibili sotto forma di collini in preparazioni omeopatiche, stimolano l'organismo all'autoguarigione e autoregolazione, ed hanno un'ottima tollerabilità.

Desidero o fumare allora una consulenza completa e competente a questo proposito. Se tuttavia si avverte un rapido peggioramento della vista, dolore o infiammazione nell'occhio, è opportuno rivolgersi il più presto possibile all'oftalmologo per un accertamento. La vita moderna – dai ritmi rapidi, all'inseguimento della tecnica e della mobilità – richiede dagli occhi sforzi unilaterali, e ne provoca spesso il sovraffaticamento. È consigliabile perciò far sì che gli occhi godano di viste a distanza variabili e di pause frequenti. Per ulteriori informazioni sul tema occhi e veduti suggerimenti per mantenerli in salute visitare il sito www.ochisani.ch che ringrazieremo con una salute duratura e uno sguardo limpido.

TEST OCCHI SOVRAFFATICATI

- La vista è sfocata o appannata, soprattutto di sera?
- Negli ultimi tempi la vista è calata („caratteri piccoli“)?
- Gli occhi sono affaticati, per es. dopo lunghe ore di lavoro al computer?
- Durante la guida la visione è sempre più faticosa, specialmente di sera?
- Gli occhi lacrimano spesso dopo uno sforzo?
- La sensibilità alla luce degli occhi è aumentata?

Con uno o più risposte affermative, rivolgetevi alla vostra drogheria o farmacia per una consulenza in tema di occhi sovraffaticati.



Ottenibile in farmacia

Similasan
Occhi sovraffaticati

Senecio cineraria
Widmer
Senecio cineraria
Senecio cineraria

Occhi sovraffaticati, che lacrimano, leggere irritazione e ingorghi allentativi.

Similasan AG | www.similasan.com

LABOR 1904

Protezioni sportive e paradenti

Cosa sono le protezioni sportive e i paradenti?

Protezioni sportive, paradenti e protezioni per la bocca sono nomi diversi per definire lo stesso oggetto: un dispositivo che si indossa sui denti per proteggerli da colpi al volto e alla testa. I paradenti sono un articolo importante per tutti coloro che praticano sport che prevedono cadute, contatto fisico e impatti, come rugby, football americano, pallacanestro, baseball, calcio, hockey, pattinaggio, ginnastica, mountain bike e qualsiasi attività che potrebbe provocare lesioni alla bocca.

I paradenti in genere coprono i denti superiori e sono concepiti per prevenire rotture di denti, tagli alle labbra e altre lesioni alla bocca. Se l'apparecchio fisso o un altro dispositivo dentale fisso (ad esempio, un ponte) è applicato sull'arcata inferiore, il dentista potrà suggerire una protezione anche per i denti inferiori.

Quali sono i diversi tipi di paradenti?

Indipendentemente dal tipo scelto, il paradenti deve essere flessibile, resistente all'usura e comodo. Inoltre deve adattarsi perfettamente alla bocca, senza limitare la capacità di parlare o respirare. I tre tipi di paradenti sono:

- Paradenti su misura: ideati e realizzati singolarmente nello studio del dentista o in un laboratorio dentistico. Questa soluzione offre, ovviamente, una protezione migliore e più comoda. Il dentista prende l'impronta dentale per realizzare il paradenti. Data la sua comodità, molti atleti preferiscono un paradenti fatto su misura, che è però più costoso.
- Paradenti modellabile: paradenti preformato che viene immerso in acqua calda e adattato così alla dentatura. Sono in vendita presso molti negozi di articoli sportivi e sono più comodi dei paradenti pronti per l'uso. Per evitare di ottenere un paradenti che si indossa male, attenetevi scrupolosamente alle istruzioni.

- Paradenti pronti per l'uso: poco costosi e già modellati. Sfortunatamente, spesso non si adattano molto bene alla dentatura. Possono essere voluminosi e rendere difficile respirazione e fonazione.

Quanto tempo dovrebbe durare un paradenti?

I paradenti dovrebbero essere teoricamente sostituiti dopo ogni stagione, perché con il tempo si consumano e diventano meno efficaci. Per gli adolescenti è particolarmente importante sostituirli perché la bocca continua a crescere e i denti continuano a svilupparsi fino all'età adulta. Molti atleti che praticano più sport preferiscono cambiare paradenti ogni volta che si sottopongono alla visita dentistica di controllo semestrale.

Farmacisti SpazioSalute

Farmacisti SpazioSalute



spazio promo

Le nostre promozioni



ACC Sandoz 600
20% di sconto

a pagina 2



Rennie
Spearmint TAD compresse
20% di sconto

a pagina 10



Saridon N
Solifenil Forte 400
20% di sconto

a pagina 10



Carmol
gocce
20% di sconto

a pagina 12



Pretuval
20 compresse F 20 capsule
20% di sconto

a pagina 12



Hextril
20% di sconto

a pagina 14



Neutrogena
Germi tuoi
Duo Pack
Prezzo speciale

a pagina 18



Avène
Tutti i liquori
20% di sconto

a pagina 20



Antistax
Forte
20% di sconto

a pagina 32



PIC
misuratore pressione
in polso
CHF 69.-
invece di 99.-

PIC
misuratore pressione
da braccio
CHF 99.-
invece di 139.-

a pagina 34



All'acquisto di Echinaforce ricevete in omaggio 1 sacchetto Santasapina, 100 g

a pagina 38



Neo-angin
Forte
20% di sconto

a pagina 42

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.



Isomax - Soluzione fisiologica

Tempo di raffreddori, allergie, tempo di lavaggi del naso per eliminare muco, pollini e polvere. Le farmacie SpazioSalute vi propongono la soluzione salina fisiologica per la pulizia nasale, oculare e per aerosolterapia. Prezzo azione CHF 7.90 al posto di CHF 9.50



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 CHF 69.-
- da braccio CHF 99.-



Test di gravidanza

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



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

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



Raffreddore?

Xylo-Mepha[®]

Libera il naso in pochi minuti – per ore



- ▶ vistoso vantaggio nel prezzo
- ▶ senza conservanti – buona tollerabilità

senza
conservanti

Leggere il foglietto illustrativo.
Mepha Pharma SA

Quelli con l'arcobaleno

mepha