

farmacie

SPAZIO **SALUTE**

attualità e benessere

La rivista delle 26 farmacie SpazioSalute al vostro servizio



Settembre 2013



Magnésium Sandoz[®] rilassa i muscoli contratti.

- Aiuta per crampi ai polpacci, nervosismo, irritabilità e stanchezza a causa di alimentazione povera di magnesio
- Soddisfa il fabbisogno aumentato di magnesio nella crescita, in caso di sport agonistico, gravidanza e allattamento
- All'aroma di limone
- Fate il controllo del magnesio su www.sandoz-mineralien.ch

Maggiori informazioni su Magnésium Sandoz[®] al sito www.generici.ch o www.swissmedicinfo.ch

a Novartis company

Si prega di leggere il foglietto illustrativo.



SANDOZ

Una sana decisione

Sandoz Pharmaceuticals S.A., Suurstoffi 14, casella postale, CH-6343 Rotkreuz, Tel. 041 763 74 11

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore, la danza è la prima espressione artistica del genere umano poiché ha come "strumento" il corpo. Essa è stata, ed è tuttora, parte di rappresentazioni sceniche, teatri, rituali, preghiere, balli di coppia, momenti di aggregazione della collettività nelle feste popolari e anche occasione di aggregazione tra persone come ad esempio beach party, discoteche, street parade. In ogni caso, nel corso dei secoli questa arte è sempre stata lo specchio della società, del pensiero e dei comportamenti umani.

Parlando di danza non si può non pensare alla bellezza del movimento in quanto tale, alla coordinazione necessaria, allo sforzo fisico che implica.

In questa edizione tratteremo perciò di disgrafia e dislessia, disturbi dell'equilibrio, dell'importanza di fare regolarmente esercizi fisici leggeri, di una nuova terapia per curare alcune patologie dell'apparecchio locomotore.

In questo contesto, visto il grande successo ottenuto l'anno scorso, abbiamo di nuovo organizzato per voi una campagna di misurazione della densiometria ossea che si protrarrà sull'arco di tre mesi da metà settembre a metà dicembre, secondo il calendario degli appuntamenti che troverete nello spazio agenda.

Vi auguriamo una buona lettura.

Farmacisti Spazio Salute

www.farmaciespaziosalute.ch

Settembre 2013

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: Luca Dieguez, Locarno

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

Coordinamento: Poncioni SA, 6616 Losone

Guarire con il proprio sangue 5
spazio salute



Le vertigini 9
spazio salute



Dislessia e disgrafia 13
spazio salute



Il gufetto autunnale 16
spazio salute



Il benessere di danza e movimento 19
spazio salute



Farmacie SPAZIO SALUTE 22
spazio farmacie



Le vostre ossa sono solide? 24
spazio salute



Medicina e spiritualità 26
spazio salute



Calendario 2013 con grande sorteggio 29
spazio agenda



Cos'è la fibromialgia 30
spazio associazioni



Consigli d'acquisto 32
spazio convenienza



Incontinenza 35
spazio verde



Sette minuti per essere in forma 37
spazio salute



Via Lattea 10 41
spazio sport



Le nostre promozioni 42
spazio promo



QUANDO LA TUA GIORNATA RICHIEDE DI PIÙ!



Copre l'elevato fabbisogno di vitamine B,
vitamina C, calcio, magnesio e zinco
nei periodi di forte affaticamento.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Leggere il foglietto illustrativo.

Guarire con il proprio sangue

Guarire con il proprio sangue: la terapia con i fattori di crescita piastrinici

L'arsenale terapeutico per curare le patologie dell'apparato locomotorio annovera, oltre le varie misure fisioterapiche e la chirurgia, anche le terapie infiltrative. I farmaci impiegati più frequentemente sono il cortisone e l'acido ialuronico. Il cortisone è un ottimo antiinfiammatorio e trova le sue principali indicazioni nel trattamento di alcune tendiniti dell'arto superiore, nelle artrosi particolarmente infiammate e nelle patologie della colonna quali le ernie del disco. Tuttavia questo farmaco dà spesso risultati solo transitori e può indebolire le strutture connettive. Per questo motivo non deve essere utilizzato troppo di frequente ed è sconsigliato per curare i grossi tendini portanti degli arti inferiori. L'acido ialuronico è da tempo utilizzato con successo nelle patologie articolari quali l'artrosi. Da un paio d'anni abbiamo a disposizione un nuovo trattamento biologico che è in grado di riprodurre i processi rigenerativi naturali del corpo, quelli che avvengono ad esempio nella guarigione di una ferita e nella rigenerazione dei tessuti lesi. Da un prelievo del proprio sangue sottoposto a centrifugazione viene isolata la componente di plasma arricchita di trombociti (piastrine), la quale viene poi iniettata nella zona da trattare. Lì, i preziosi fattori di crescita di cui le piastrine del proprio sangue sono particolarmente ricche stimolano un lento ma efficace processo di rigenerazione dei tessuti. In termini medici, questa novità terapeutica è denominata "trattamento con fattori di crescita trombocitari da sangue autologo", conosciuto anche con gli acronimi ACP o PRP.

Le indicazioni

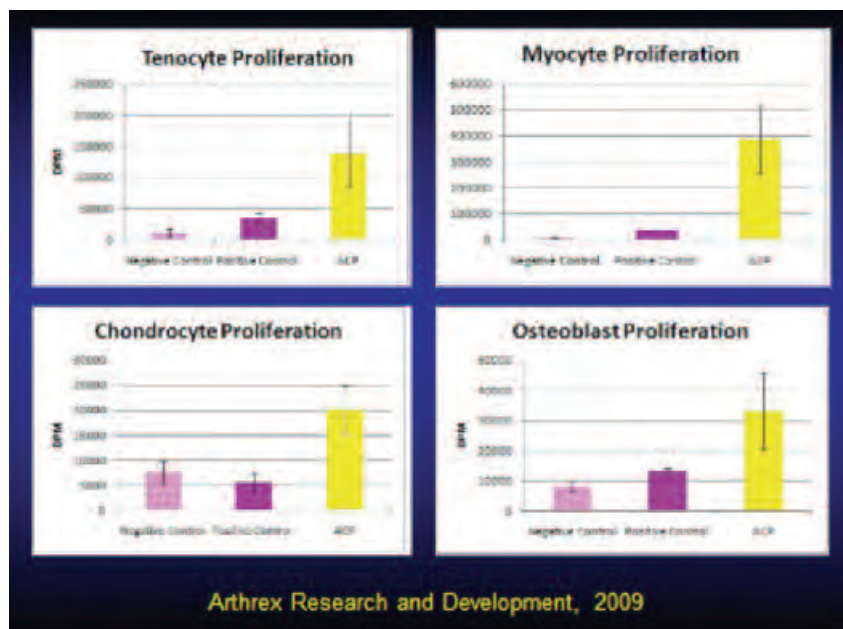
Le indicazioni per un trattamento con plasma autologo condizionato sono principalmente tre: le patologie traumatiche muscolari, le tendinopatie (malattie dei tendini) e le patologie articolari, alle quali tutti possono essere soggetti. Inoltre questa terapia inizia ad essere utilizzata anche nel campo della chirurgia della

mano, della spalla e del ginocchio in fase perioperatoria (prima o dopo un intervento) per accelerare la guarigione, come pure nella chirurgia estetica (invecchiamento della pelle e ricrescita dei capelli).

Nel paziente sportivo possono essere trattate con il plasma autologo condizionato la maggior parte delle lesioni del sistema muscolo-scheletrico, quindi dei legamenti e dei tendini, come pure gli strappi muscolari. Tuttavia, benché questo trattamento sia stato utilizzato inizialmente soprattutto in ambito sportivo, le sue indicazioni si sono estese alle malattie dell'apparato locomotorio di pazienti non sportivi. La terapia ACP si rivela particolarmente indicata per le artrosi e le condropatie (usura o lesioni delle cartilagini articolari). Vi sono inoltre buoni risultati nel trattamento dell'epicondilite radiale del gomito (gomito del tennista), nella tendinopatia di Achille, nelle tendinopatie del ginocchio (tendini patellare e del quadricipite) e nelle fasciti plantari (legamenti della pianta del piede).

Dr. Maurizio Ponti
Spec. medicina generale-
interna FMH
Medicina dello sport SSMS
Clinica Ars Medica
Gravesano

Il plasma arricchito di trombociti esercita un'azione proliferativa significativamente maggiore rispetto ad una soluzione fisiologica e ad una di plasma non arricchito sulle cellule dei tendini, dei muscoli, delle cartilagini e delle ossa.



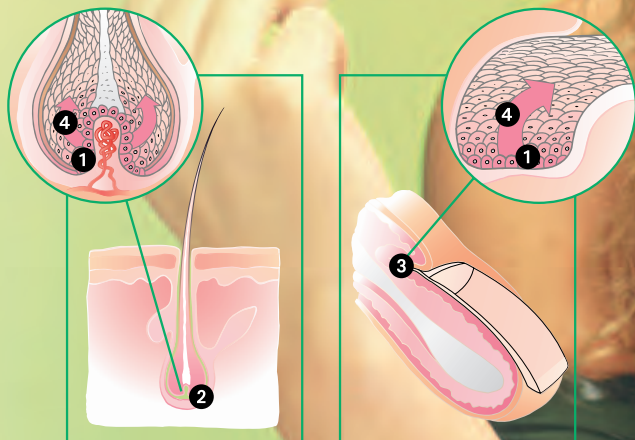
Caduta dei capelli, capelli sfibrati e unghie fragili in seguito a carenza di biotina?

Lo sviluppo di capelli e unghie sani

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

Così agisce la biotina

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



1 x al giorno Biotin

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

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

Distributore: Biomed AG
8600 Dübendorf

www.biomed.ch

BioMed[®]

Il trattamento

Il procedimento per eseguire un trattamento ACP è semplice e veloce (circa 20 minuti) e avviene nella massima sicurezza, grazie ad una siringa con doppia camera che permette la preparazione del sangue del paziente e l'iniezione sterile dei fattori di crescita.

Il paziente viene sottoposto ad un prelievo di 10 cc di sangue dal braccio. Il sangue viene centrifugato con una particolare procedura, così da isolare la parte di plasma ricca di trombociti (piastrine), che viene poi iniettata nel paziente su più punti della superficie del tendine, nell'articolazione o nelle lesioni muscolari, talvolta sotto controllo ecografico. Le piastrine contengono fattori di crescita che stimolano la proliferazione delle cellule e la formazione di nuove fibre collagene, avviando un processo di riorganizzazione del tendine o del muscolo alterato verso la guarigione e un'aumentata resistenza. Nelle articolazioni, i fattori di crescita stimolano la proliferazione dei condrociti (cellule della cartilagine) e possono portare ad una parziale rigenerazione della cartilagine danneggiata.

Sono previste dalle tre alle cinque applicazioni a distanza di una settimana una dall'altra. Dopo 4-6 settimane è possibile valutare i primi risultati, che possono però necessitare di un periodo più lungo per manifestarsi completamente, compatibilmente con i processi di proliferazione cellulare. Nel frattempo, al paziente è consigliato di tenere l'arto a riposo relativo, evitando eccessive sollecitazioni. Trattandosi di un trattamento relativamente nuovo, lo stesso non è ancora ufficialmente riconosciuto dalle assicurazioni malattia o infortunio, anche se alcuni assicuratori hanno già preso a carico dei casi in considerazione dei buoni risultati conseguiti. Il costo varia a seconda dei kit utilizzati, ma è contenuto.

I benefici

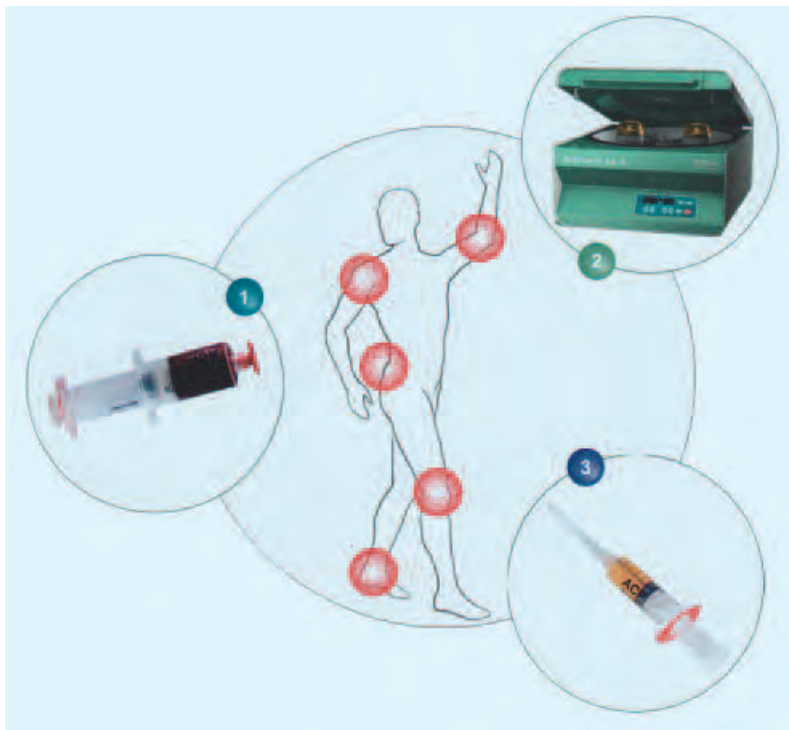
Il trattamento, essendo biologico e autologo (senza iniezione di medicinali o prodotti di provenienza "esterna"), non presenta problemi

di intolleranza, reazioni allergiche o effetti collaterali. I primi risultati clinici mostrano miglioramenti significativi: negli strappi muscolari è stato constatato che i tempi di guarigione possono essere ridotti fino al 30-40%, quindi l'ACP consente un recupero sensibilmente più rapido. Per i tendini e le articolazioni i risultati sono soddisfacenti in circa i due terzi dei pazienti, con una riduzione significativa dei dolori. Per alcuni tendini, in particolare quelli del ginocchio e il tendine di Achille, i risultati sono ancora migliori se combinati con fisioterapia (rinforzo muscolo-tendineo di tipo eccentrico) e in caso di bisogno, con il porto di plantari eseguiti su misura.

Dr. med. Maurizio Ponti

Come funziona la terapia con ACP?

- 1 Il sangue prelevato da una vena del braccio del paziente.
- 2 L'ACP viene separato dal sangue ed è pronto all'uso entro 5 minuti.
- 3 L'ACP viene reiniettato nel sito della lesione.



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



- Riduce il dolore
- Attivo giorno e notte

- Fresco ed avvolgente
- Pratico da usare



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

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



Muove la gente.

Le vertigini

L'uomo si distingue dalle altre forme viventi per la sua posizione eretta, la cui stabilità dipende da una serie molto ampia di fattori e di organi specifici, come le terminazioni muscolari e nervose, le articolazioni, la vista, alcune zone del cervello e del cervelletto.

Ma c'è una parte precisa del nostro organismo all'interno della quale si svolge il processo dello "stare in piedi", e dello starci in modo sicuro: il labirinto.

Il labirinto è un elemento contenuto nell'orecchio interno e suddiviso in "labirinto osseo" (o parte ossea), e il "labirinto membranoso", contenuto all'interno del labirinto osseo e vero e proprio responsabile del nostro equilibrio. Questa parte specifica dell'orecchio è la più profonda, si spinge sino all'interno del cranio e contiene ulteriori elementi (ancor più piccoli) chiamati "sacculo", "utricolo" e "canali semicircolari".

I primi due vengono chiamati in causa dai movimenti della testa in avanti ed indietro e dalla forza di gravità; i canali semicircolari, invece, vengono sollecitati quando il corpo si muove nelle altre direzioni. Un particolare liquido viaggia in queste strutture, e vi si muove all'interno relazionandosi con i movimenti della testa, stimolando cellule nervose collegate a muscoli del capo, del collo e della schiena, sino alle gambe. Le cellule labirintiche, oltre che ai fasci muscolari, sono collegate anche a strutture nervose dette "viscerali", direttamente collegate a stomaco, intestino e vasi sanguigni, relazione che è ben evidente nelle persone affette da vertigini e mal di mare, piccole o grandi patologie – delle quali daremo una rapida panoramica qui di seguito - che si manifestano proprio con nausea, vomito e diminuzione della pressione sanguigna.

La vertigine, per completezza di informazione, è una falsa percezione della rotazione del corpo o di quanto ci sta intorno. È un'alterazione del nostro senso di orientamento che può verificarsi anche in posizione di riposo, sdraiati su un letto, o comodamente seduti in poltrona.

Chi ne è colpito in posizione eretta tenderà a muoversi in modo confuso e barcollante, chi è

fermo percepirà una sensazione di movimento che ugualmente causerà disagio (la sensazione può verificarsi anche soltanto limitatamente alla testa).

Insieme alla difficoltà motoria, la più evidente ed immediatamente constatabile dallo stesso soggetto, si accompagnano una serie di effetti paralleli, come la sensazione di confusione mentale, cali improvvisi della vista e mal di testa.

In fase infantile, la vertigine è un sintomo che non porta conseguenze di particolare gravità. L'evoluzione può condurre alla comparsa di emicranie (condizione generalmente ereditaria), così come a mal d'auto e di mare.

È destinata a scomparire con la crescita, cosa che quindi non allarma: preoccupa, piuttosto, la persistenza dell'emicrania, che col tempo può trasformarsi in vere e proprie crisi, che vanno monitorate con lo scopo di escludere che questa causa possa confondersi – per affinità nelle modalità di manifestazione – con patologie neurologiche più gravi.

Farmacisti SpazioSalute



Capelli forti

Sistema di cura con
Revalid® N

COMPLEXE CAPSULE
Integratore alimentare con proteine, vitamine e minerali

ENERGY HAIR TONIC
Cura in fiale – per fortificare e in caso di caduta dei capelli

VITAL SHAMPOO



Revalid® N

RINFORZO DA FUORI E DA DENTRO

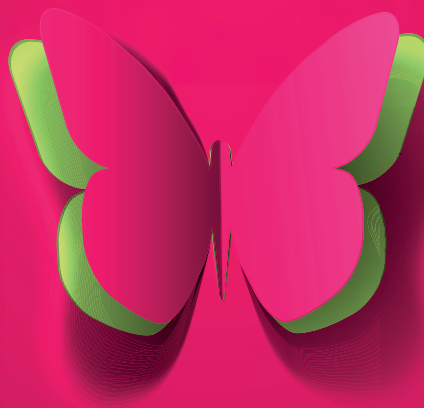
 SWISS HAIR TREATMENT

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

NUOVO

Solo 1 capsula al giorno

Leggeri come farfalle
senza **FLATULENZE.**



GARANZIA
Soddisfatti o
Rimborsati

Vitafor® probi-intestis™ contribuisce a normalizzare
la flora intestinale e riduce la flatulenza.

Probiotico LP299V®: 20 anni di ricerca, 30 studi sull'uomo



 Vifor Pharma
Consumer Healthcare

Vifor SA - CH-1752 Villars-sur-Glâne

Tra le cause più note, responsabili delle vertigini, ci sono:

- I colpi di frusta, danno tipico derivante dagli incidenti automobilistici (la vertigine immediata può arrivare dal forte impatto che sposta violentemente il liquido presente nel labirinto, o più avanti nel tempo, per il disallineamento o lo schiacciamento delle vertebre, ed altri danni di natura ossea o muscolare).
- L'artrosi cervicale, un lento processo di danneggiamento delle ossa che – nel caso delle vertebre cervicali – possono comprimere l'arteria cervicale, facendo comparire i sintomi tipici della vertigine.
- La Malattia di Menière, che si manifesta come una crisi improvvisa di vertigine e può durare sino a qualche ora, con l'aggiunta – in molti casi – di nausea, vomito e grossi problemi a mantenersi in piedi. Proprio questa difficoltà a camminare, a concentrarsi e anche soltanto a mantenere la posizione eretta provocano spesso una sottovalutazione di alcuni sintomi collaterali alla crisi: si tratta di ronzii, nella maggior parte dei casi, ma anche di momentanei abbassamenti di udito, che – se trascurati – possono diventare assai più gravi dell'impedimento a deambulare.

Questo tipo di malattia si ripresenta di norma, in modo irregolare e improvviso, anche più in là nel tempo: il problema legato all'equilibrio diventa con gli anni assai meno "invadente", lasciando spazio, purtroppo, al solo problema uditivo. E' bene quindi, nei momenti di crisi, cercare di avere percezione di tutti i sintomi provati, al fine di poter intervenire sull'aspetto uditivo con il massimo anticipo.

La Malattia di Menière si presenta dapprima colpendo un solo orecchio, per allargarsi (in un quarto dei casi) sino al secondo. È un'affezione esclusiva del labirinto, ed è totalmente indipendente da altri organi. La causa è stata identificata – non ancora con certezza assoluta – nell'aumento della pressione del liquido contenuto nel labirinto. Se

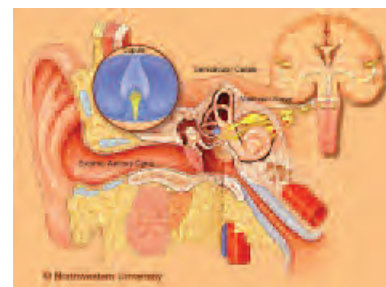
è chiara la collocazione, non è chiaro il motivo per il quale questo liquido aumenta in pressione, salvo ricollegarlo – ma soltanto nell'ambito femminile – alla ritenzione dei liquidi in fase premenstruale. Le terapie non sono univoche, ma vanno studiate e applicate ad ogni singolo individuo: diete personalizzate povere di sale e diuretici (il problema è proprio il suddetto accumulo di liquidi), sino all'intervento chirurgico, che però non garantisce la risoluzione del problema e – soprattutto – non influisce su eventuali difficoltà uditive.

- La labirintite, infezione del labirinto membranoso, malattia che è spesso in correlazione con altre preesistenti (la presenza di febbre, insieme alla vertigine, può essere l'avvisaglia dell'infezione).
- Stress, che agisce sul nostro organismo in modo deleterio sempre e comunque e influisce - per particolari stati emotivi, di sovraeccitazione (negativa), tensioni psicologiche – anche sulla gestione del nostro equilibrio.
- Intossicazioni alimentari e da assunzione di farmaci.

Trattamento dell'attacco acuto: si basa sull'uso di farmaci che deprimono la funzione vestibolare come alcuni antistaminici che si somministrano per via intramuscolare o endovenosa; farmaci anti-emetici che sopprimono i sintomi dovuti all'attivazione del sistema neurovegetativo (nausea, vomito, malessere generale); farmaci ansiolitici che oltre che ridurre l'ansia associata alla crisi hanno anche un'azione anti-vertiginosa diretta.

Trattamento generale della malattia: si basa su una serie di norme di igiene soprattutto alimentare che consistono principalmente nel mantenere un buon equilibrio idrosalino dell'organismo.

La cura farmacologica include prodotti specifici come gli antistaminici, diuretici risparmiatori di potassio, calcioantagonisti, vasoattivi di varia natura, sedativi e ansiolitici e innumerevoli terapie non convenzionali.



Antistax

Presso le Farmacie SPAZIOSAUTE

Antistax Forte
compresse e
crema rilassante invernale

20%
di sconto

valido fino al 15.11.2013



Con estratto
di foglie di
vite rossa

Nuova leggerezza
per le vostre gambe!



Antistax® – Contro gambe
stanche e doloranti.



Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH

Vogliate cortesemente leggere il foglietto illustrativo.

www.antistax.ch

FUTURO[™]
Products

La vita in
movimento!

Con il nuovo supporto per rotula
FUTURO[™] SPORT giocherete di
nuovo in serie A.

NUOVO!



Sviluppato in collaborazione con
medici specialisti e fisioterapisti.

www.myfuturo.ch

Helps relieve kneecap discomfort.
Provides comfortable and adjustable support.
1 KNEE STRAP

3M

3M

Dislessia e disgrafia

Sebbene legati entrambi alla sfera della comunicazione, e sebbene siano frequenti i casi in cui l'uno si accompagna all'altro, dislessia e disgrafia sono disturbi totalmente indipendenti che non viaggiano sempre in modo parallelo. Anzi.

La dislessia (o specifica disabilità di lettura) è un disturbo dell'apprendimento che si manifesta con la difficoltà di lettura.

Assai comune nei bambini, si manifesta anche in quelli che godono di normali capacità di vista e dotati di intelligenza: spesso non è diagnosticabile – perché non sufficientemente evidente – e non viene riconosciuta se non in età adulta.

Identificabile spesso non prima dell'inizio della scuola, la dislessia è una condizione permanente, strettamente legata all'ereditarietà, motivo per il quale non esiste alcuna cura specifica: nel fronteggiare tale disabilità, comunque, entrano in campo il supporto specialistico (fondamentale quello in fase scolastica) e il sostegno emotivo.

Tra i primi sintomi ai quali fare attenzione, rivelatori di una possibile dislessia, ci sono il ritardo nel parlare, la particolare lentezza nell'apprendimento delle parole e la difficoltà nella rima. Ma è soltanto con l'inizio dell'attività scolastica che sono riscontrabili segni di una certa importanza: la difficoltà ad elaborare e spiegare a parole le proprie sensazioni, la difficoltà ad apprendere le istruzioni rapide e quella di seguire più comandi contemporaneamente e a ricordare una sequenza di informazioni.

Altre difficoltà possono verificarsi nel riconoscimento delle lettere e nell'individuazione delle differenze o affinità tra le stesse, ma anche la visione delle lettere in senso inverso. Si uniscono a tutto questo la difficoltà nell'ortografia e quella di apprendimento delle lingue straniere.

Nel caso in cui la dislessia non sia diagnosticata e affrontata in giovane età, continua – generalmente con gli stessi sintomi, o assai

simili – anche tra gli adolescenti ed in età adulta, con un aggravarsi delle difficoltà a livello di relazioni sociali: una dislessia non riconosciuta o non "sdrammatizzata" può agire sull'autostima personale, con relativo aumento dell'aggressività e dell'ansia. Allo stesso modo, il ritardo nell'apprendimento delle capacità di lettura crea ritardi nello sfruttamento del potenziale creativo, nella raccolta delle normali informazioni di vita, nell'arricchimento culturale dell'individuo.

Non ci sono particolari test in grado di individuare con esattezza la presenza di dislessia in un bambino.

Un insieme di questionari – che richiedono le risposte più dettagliate possibili – visite neurologiche, test psicologici e di lettura (oltre ad altre competenze accademiche che si possono mettere in campo), tutto questo va a costituire il metodo di ricerca, cui si affiancano i farmaci - soltanto nel caso in cui alla dislessia di unisce anche il disturbo da deficit di attenzione (ADHD) – e agevolazioni di ogni tipo, non ultima la recente progettazione di un font (carattere tipografico) chiamato "OpenDyslexic" che dovrebbe rendere assai più comprensibile la lettura agli affetti da dislessia, grazie all'asimmetria delle aste e all'in-

Farmacisti SpazioSalute



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



www.nicorette.ch

10031112013

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, 6300 Zug

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

È il momento di Dynamisan® forte.



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

Dynamisan

forte

20 fiale

CHF 39.90

valido fino al 15.11.2013



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

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

Efficiente. Concentrato. Fortificato.

Leggere il foglietto illustrativo.

**Dynamisan®
forte**

 **NOVARTIS**

Novartis Consumer Health Suisse SA

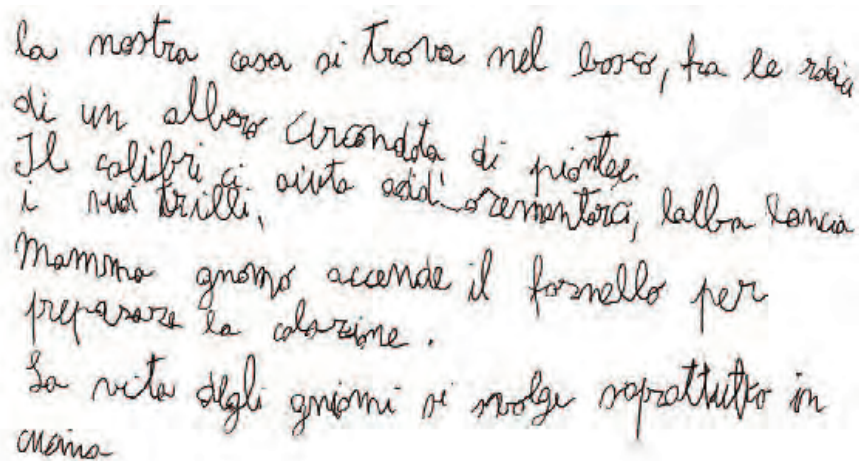
grossamento della parte bassa delle lettere. Al di là dell'effetto estetico – qui non fondamentale – il suo autore (Abelardo Gonzales) sostiene che il riconoscimento della lettera sarebbe assai più rapido.

È individuato nella riproduzione dei segni alfabetici e numerici, invece, il disturbo specifico della disgrafia.

Spesso parte di un quadro complessivo di disprassia (termine che in neurologia definisce la difficoltà di compiere gesti coordinati), la disgrafia fa la sua comparsa nel bambino – indicativamente – intorno alla terza elementare, quando il primo periodo concentrato sull'apprendimento (generalmente i primi due anni) lascia spazio alla spontaneità, una sorta di "evidenziatore" del problema.

Il bambino disgrafico dimostra difficoltà a far scorrere la penna sul foglio, così come ad impugnarla; gestisce con estremo disordine lo spazio di scrittura (inteso come margini del foglio, o come spazi tra le lettere, all'interno delle parole); irregolare o atipica è la pressione della mano sul foglio (troppo forte o non adeguatamente incisiva); la direzione della scrittura è spesso confusionaria o addirittura inversa, nel percorso di raccordo tra i segni. Altre irregolarità si ritrovano nella riproduzione di forme geometriche (angoli arrotondati e forme non chiuse), nella copiatura delle parole o di frasi, e – così come nella dislessia – nel gestire più informazioni nello stesso istante (fenomeno evidente nel caso di copiatura dalla lavagna, azione che prevede il momento della distinzione della parola, lo spostamento dello sguardo al foglio e la riproduzione di quanto individuato).

Altre caratteristiche sono le alterazioni nel ritmo di scrittura (a volte troppo rapido, con la conseguenza che l'incomprensibilità di quanto scritto non permette nemmeno l'individuazione e la correzione dell'errore), o la disarmonia di quanto scritto, provocata dalla frammentazione e dal disequilibrio dei caratteri.



la nostra casa si trova nel bosco, fra le radici
di un albero circondata di piante.
Il colibrì ci aiuta ad orientarci, l'alba lancia
i suoi brividi,
Mamma gnomo accende il fornello per
preparare la colazione.
La vita degli gnomi si svolge soprattutto in
cena.

Il movimento irregolare della scrittura, la discordanza tra gli elementi, è il risultato più evidente del bambino affetto da disgrafia, problema per il quale generalmente entrano in campo difficoltà legate all'orientamento, alla consapevolezza nella gestione motoria del proprio corpo, alle difficoltà di linguaggio e ai disturbi dell'apprendimento: tutto ciò, comunque, può non essere strettamente collegato, motivo per il quale (come detto all'inizio) non esiste sempre una correlazione dislessia – disgrafia.

Le cause possono essere molto semplici e oggetto di intervento rapido, come una postura anomala, facilmente rettificabile. Più impegnativo è l'intervento quando a produrre disgrafia è l'emotività oppure (in alcuni casi) vere e proprie disfunzioni cerebrali (anche minime) o deficit sensoriali, che rendono l'intervento più impegnativo, soprattutto oggi che all'ortografia, nelle scuole, è data importanza assai minore che in passato.

Farmacisti SpazioSalute



Il gufetto autunnale

Natalie Sansonne Ardenghi,
Educatrice SUPSI specializzata
nell'infanzia.

Per informazioni:
nsansonne@hotmail.com

Attività per bambini dai 9 anni

I gufi sono, con foglie secche, alberi spogli, funghi e castagne, tra i simboli dell'autunno ed evocano atmosfere che sanno di boschi dai colori vividi come l'arancione, il marrone il rosso,... L'autunno non è una stagione triste e buia, ma viva e piena di colore, e questo gufetto ce lo ricorderà ogni volta che lo guarderemo!

Materiale:

- una sfera di polistirolo di diametro 10-12 cm
- gomito di lana estremamente pelosa
- 2 cerchi di feltro bianco
- 2 cerchi di feltro nero
- un triangolo di feltro marrone
- 2 zampette di feltro arancione
- un coltello da cucina
- forbici
- colla a caldo





Passo 1. Per il taglio della sfera di polistirolo pensatela come un mappamondo, tracciate mentalmente la linea immaginaria dell'equatore, tagliate la palla a distanza di 3 cm da quest'ultimo, questo servirà a creare la faccina piatta al gufo. Girando poi la sfera tagliate una porzione più piccola della calotta, questo permetterà al gufo di stare in piedi senza rotolare.



Passo 2. Adesso fissate il filo con un goccio di colla a caldo sulla palla di polistirolo tagliata e cominciate ad avvolgerla ricoprendola completamente e con attenzione facendo in modo che non rimangano parti bianche. Fate questa operazione.

L'idea in più:
Invece di utilizzare una pallina di polistirolo si potrebbe fare un pon pon con diverse lane dai colori dei gufi (arancione, marrone, nero, giallo,...) e su quest'ultimo applicare poi i nostri pezzi in feltro.



Passo 3. Ritagliate come nella fotografia due cerchi grandi dal feltro bianco e due più piccoli dal feltro nero per formare gli occhi del gufo, Poi un triangolo per il becco marrone e due zampette prendendo come esempio la foto accanto.



Passo 4. Ora incollate tutto con la colla a caldo sulla parte piatta della palla di polistirolo facendola stare in piedi.



Presso le Farmacie SPAZIO **SALUTE**

Avène
su tutta la linea
20%
di sconto
tutto il mese
di ottobre
valido durante tutto il mese di ottobre 2013

EAU THERMALE
Avène

Scoprite la fonte purificante
per la cura delicata della pelle

www.eau-thermale-avene.ch

Pierre Fabre

Louis Widmer
SWISS+DERMATOLOGICA

UN TEST LO
CONFERMA:
NETTO SCHIARI-
MENTO DELLA
PELLE DOPO
OTTO SETTIMANE

**PRIMA DEL
TRATTAMENTO**

**DOPO IL
TRATTAMENTO**

EFFICIENTE CONTRO LE MACCHIE PIGMENTATE
UNIFORMA IL COLORITO. MIGLIORA LA STRUTTURA DELLA PELLE

NEW

ANTI-PIGMENT-SERUM
SERUM ANTI-TAÛCHE
PIGMACARE
SKIN TONE
BALANCE
INTENSIV ANTI-AGEING
GEGEN
PIGMENTFLECKEN
ANTI-AGE INTENSIF
CONTRE LES TÂCHES
PIGMENTÉES

Utilizzato nell'ambito di una cura di otto settimane, questo siero high-tech attenua efficacemente le macchie pigmentate. Lo schiarimento della pelle è significativo. Con Pigmacare® Skin Tone Balance, l'arrossamento e la colorazione diminuiscono, rendendo più uniforme la tonalità della pelle. Il risultato è un colorito visibilmente più uniforme e luminoso. Disponibile dal 23 settembre 2013.

Il benessere di danza e movimento

L'attività musicale forse meno legata al movimento e al ballo è quella del pianista, costretto alla posizione seduta per gran parte della sua esibizione. Praticamente sempre.

Poche eccezioni, in questo campo, se non per una generazione di piano men del rock and roll (Jerry Lee Lewis, Little Richard, Elton John, rigorosamente in ordine di apparizione) che - tale la ritmicità e la dinamicità delle proprie canzoni, tale il coinvolgimento con lo strumento, a volte cavalcato, strapazzato e preso a pedate - il pianoforte sembrava ballare insieme al musicista.

Voglio scrivere di danza e movimento per un'atavica invidia nei confronti di chi sa muoversi a tempo di musica - a volte da solo, a volte in coppia, in perfetta sincronia con il compagno o la compagna - coordinando passi e figure, lanciandosi nell'aria o ripiegandosi su se stesso, in armonia con il proprio corpo e con lo spazio circostante. Quanto ad invidia, detto tra di noi, ne nutro anche per i batteristi, che - sebbene seduti - uniscono all'esecuzione anche una costante e a volte impegnativa attività fisica che - almeno per i bicipiti - sortisce fortune estetiche apprezzabili.

Salvo quando si decide di lanciarsi in acrobazie sul coperchio di uno Steinway & Sons (la più nota e storica marca di pianoforti), suonare il pianoforte non è il modo migliore per fare attività fisica di particolare rilevanza. Per fortuna a questo ci pensano altre arti assai più dinamiche e specifiche.

Lasciando da parte le complicazioni del pianista, danzare è una vera e propria fonte di benessere che tocca la salute in ogni suo aspetto, perché - ancor prima che arte o divertimento - la danza è in primis attività fisica vera e propria, ottima alternativa alla ripetitività dell'esercizio da palestra e al concetto che per tenersi in buona forma non ci sia altro che la fatica e il sudore dei pesi, o la solitudine della piscina e quella della corsa.

In Gran Bretagna, terra nota anche per la dif-

fusione capillare di dance halls (sale da ballo), il ballo è una sorta di "medicina", consigliato soprattutto per quella sezione di popolazione denominata "la terza età": proprio perché attività fisica "buona" (non caratterizzata da strappi o sforzi improvvisi), in età avanzata il ballo produce effetti di grande efficacia sul tono muscolare, sull'ossigenazione di tutto l'organismo, sulla coordinazione dei movimenti e sulla generale "lucidità", mentale e motoria. I benefici per il fisico sono tanti: sono legati al cuore, alla circolazione e alla pressione sanguigna (per quanto salutare e tonificante, anche l'attività del ballo è da iniziarsi sempre dopo consulto medico), alle ossa, ai livelli di colesterolo e di trigliceridi. Alcuni benefici sono anche curiosi, come il fatto che danzando muoviamo - oltre alle gambe - muscoli abitualmente non interessati all'attività fisica comune (cosa per la quale anche il ballo - come il nuoto - può considerarsi una sorta di "sport completo").

Beppe Donadio



Priorin[®]N

agisce dall'interno.

Le capsule contro la caduta dei capelli.

- Complesso attivo costituito da estratto di miglio, olio di germe di grano e vitamina B₅
- Coadiuvata la crescita di capelli e unghie



NUOVO
pratica
confezione
blister

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

Priorin N
270 capsule
20%
di sconto

valido fino al 15.11.2013



Leggere il foglietto illustrativo.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

www.priorin.ch

ACCU-CHEK[®] Mobile

Roche

Senza strisce.
Semplice. Geniale.



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

Experience what's possible.

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

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

ACCU-CHEK[®]

Non secondari sono i benefici per la mente: la dimensione psicologica fa la sua parte e in questo aspetto – senza necessariamente lanciarsi nel vortice di un Fouettés en tournant (le “trottole” dei ballerini classici, che solo un paio basterebbero a chiunque a ritrovarsi con le terga al tappeto) – giocano ruolo di étoile le endorfine, sostanze direttamente o indirettamente legate al nostro buonumore, che viaggiano nel sangue a ritmo e a tempo con la nostra voglia di musica, o di movimento, ed al piacere che da essa traiamo.

Alla sfera psicologica si possono legare molte discipline riconducibili alla danza e al movimento, come – per esempio - la danzaterapia, facendo un passo (a tempo) più in là, nelle scienze non esatte o in quelle non accettate dall’ufficialità medica, ma che possono sortire beneficio. L’aspetto, in questo caso, è molto tecnico e il pianista fatica ad addentrarvi, ma vi rimanda ad una succosa bibliografia.

C’è un aspetto mnemonico, legato alle figurazioni dei singoli balli o danze, che tiene viva

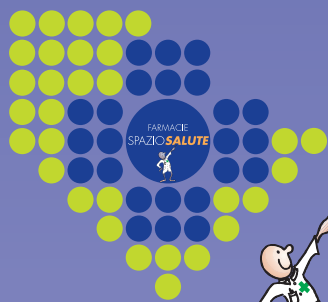
l’attenzione e lucido il pensiero. Lo studio dei passi è fonte di concentrazione soprattutto nel momento iniziale della memorizzazione. Altro aspetto non secondario è proprio la “socialità” dell’esperienza della danza, spesso svolta in coppia, elemento che contribuisce a tenere vive la capacità e la volontà di comunicare con il prossimo, di condividere gli aspetti più piacevoli di un percorso artistico – o di semplice divertimento - comune.

Tra tutti i tipi di coinvolgimento, è sempre l’aspetto del movimento a tenere banco, quando si parla di benefici per la salute, anche in casi di malattie degenerative, a proposito delle quali proprio danza e ballo rappresentano – almeno per alcune di esse - una delle forme più efficaci per combattere il rischio di demenza.

Lunga vita ai ballerini, dunque (ma, rispettando la regola, “non sparate sul pianista”).

Beppe Donadio





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



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



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



Chiasso
Farmacia del Corso SA
6830 Chiasso
Piazza Bernasconi 5
Tel. 091 683 69 21



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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

Farmacie SpazioSalute

Le vostre ossa sono solide?

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

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

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

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



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



Farmacia Centrale SA	Biasca	Tel. 091 862 12 12	16 / 17 - 09 - 13
Farmacia Federale	Massagno	Tel. 091 966 17 25	19 / 20 - 09 - 13
Farmacia San Gottardo	Chiasso	Tel. 091 682 86 77	23 / 24 - 09 - 13
Farmacia Tamaro SA	Rivera	Tel. 091 946 44 11	25 / 26 - 09 - 13
Farmacia Centro Grancia SA	Grancia	Tel. 091 994 72 43	27 / 28 - 09 - 13
Farmacia del Parco SA	Lugano	Tel. 091 922 80 30	01 / 03 - 10 - 13
Farmacia San Marco	Vezia	Tel. 091 967 19 19	04 / 05 - 10 - 13
Farmacia Varini	Locarno	Tel. 091 751 29 71	07 / 08 - 10 - 13
Farmacia Serfontana SA	Morbio Inf.	Tel. 091 683 05 05	11 / 12 - 10 - 13
Farmacia Caroni	Tenero	Tel. 091 745 23 03	14 / 15 - 10 - 13
Farmacia Bianda SA	Brissago	Tel. 091 793 20 65	17 / 18 - 10 - 13
Farmacia Santa Chiara	Vacallo	Tel. 091 683 72 43	21 / 22 - 10 - 13
Farmacia Cattaneo & Co	Lugano	Tel. 091 923 66 38	23 / 24 - 10 - 13
Farmacia dell'Aeroporto SA	Agno	Tel. 091 605 65 64	25 / 26 - 10 - 13
Farmacia del Corso	Chiaso	Tel. 091 683 69 21	04 / 05 - 11 - 13
Farmacia Sant'Antonio Bissone SA	Bissone	Tel. 091 649 80 00	07 / 08 - 11 - 13
Farmacia di Besso	Lugano	Tel. 091 966 40 83	11 / 12 - 11 - 13
Farmacia Verbano Sagl	Minusio	Tel. 091 743 15 58	14 / 15 - 11 - 13
Farmacia Malcantonese SA	Ponte Tresa	Tel. 091 606 32 31	18 / 19 - 11 - 13
Farmacia Ferregutti Sagl	Mendrisio	Tel. 091 646 15 49	21 / 22 - 11 - 13
Farmacia Internazionale SA	Lugano	Tel. 091 923 87 91	25 / 26 - 11 - 13
Farmacia di Breganzona Planfarm SA	Breganzona	Tel. 091 966 41 21	28 / 29 - 11 - 13
Farmacia San Lorenzo	Losone	Tel. 091 791 50 53	02 / 03 - 12 - 13
Farmacia Tosi	Gravesano	Tel. 091 605 26 81	05 / 06 - 12 - 13
Farmacia Internazionale	Melide	Tel. 091 649 94 80	07 / 09 - 12 - 13
Farmacia Dottor Cugini	Giubiasco	Tel. 091 857 12 51	10 / 12 - 12 - 13



LIERAC
PARIS

Le farmacie SpazioSalute organizzano per tutta la clientela una giornata dedicata alla scoperta dei prodotti della linea cosmetica Lierac.

Le date dell'iniziativa sono indicati qui a fianco.

Con regali e campioni gratuiti, la dimostratrice specializzata sarà a vostra disposizione – su appuntamento - **per una diagnosi completa della vostra pelle e del capello!**

Mercoledì	04-09-2013	Farmacia Tosi	Gravesano
Lunedì	09-09-2013	Farmacia Varini	Locarno
Giovedì	12-09-2013	Farmacia Caroni	Tenero
Mercoledì	18-09-2013	Farmacia Centrale	Biasca
Giovedì	19-09-2013	Farmacia Cugini	Giubiasco
Martedì	24-09-2013	Farmacia Santa Chiara	Vacallo
Lunedì	30-09-2013	Farmacia Serfontana	Morbio Inferiore
Martedì	01-10-2013	Farmacia San Lorenzo	Losone
Giovedì	03-10-2013	Farmacia Internazionale	Lugano
Sabato	05-10-2013	Farmacia di Grancia	Grancia
Giovedì	10-10-2013	Farmacia di Besso	Lugano
Martedì	15-10-2013	Farmacia Tamaro	Rivera
Giovedì	17-10-2013	Farmacia Cattaneo	Lugano
Lunedì	21-10-2013	Farmacia Malcantonese	Ponte Tresa
Giovedì	24-10-2013	Farmacia Federale	Lugano
Lunedì	04-11-2013	Farmacia Sant'Antonio	Bissone
Martedì	05-11-2013	Farmacia Internazionale	Melide
Giovedì	07-11-2013	Farmacia del Parco	Lugano
Venerdì	08-11-2013	Farmacia Verbano	Minusio
Sabato	16-11-2013	Farmacia dell'Aeroporto	Agno

Medicina e spiritualità

La salute non è una cosa ovvia, è un bene prezioso che la natura umana ci fa dimenticare, quando tutto va bene e ci si sente forti. La malattia al contrario ci costringe a prendere coscienza di quello che siamo, della nostra limitazione e fragilità. A volte solo in queste situazioni ci si rende conto di quanto siamo "piccoli" e dell'impotenza di fronte a certi eventi e situazioni.

La persona ammalata vive una situazione di debolezza radicale, non solo a livello fisico, ma anche psicologico e affettivo, con il rischio di mettere in crisi molte relazioni: con le cose, con gli altri, con se stessi, con Dio.

Gli enigmi esistenziali e le domande sorgono:

Chi siamo?

Qual è lo "scopo" della nostra vita?

Dove saremo dopo la morte, cosa ci sarà nell'aldilà?

Quale è La Via?

Le incertezze e le paure possono riaffiorare e a volte farci sentire soli di fronte al dolore e alla sofferenza, malgrado l'amore ed il conforto dei propri famigliari.

Ma siamo veramente soli?

A chi ci possiamo rivolgere ed aggrappare quando tutto sembra distante?

Quale ruolo esercita la sfera spirituale nel percorso dell'ammalato?

Lo spirito può avere una funzione terapeutica nel processo di guarigione del corpo?

A queste e altre domande di fondo che riguardano il rapporto tra medicina e spiritualità si propone di rispondere l'incontro organizzato dalle Farmacie Spazio Salute. Due gli illustri ospiti invitati alla tavola rotonda:

il **Dr. Cesare Ghinelli**, primario di chirurgia pediatrica all'Ospedale Universitario di Parma e professore all'Università degli Studi di Parma e della Scuola Chirurgica Pediatrica di Verona.

Roberto Aita, pittore e grafico pubblicitario, diplomato in Teologia Biblica e attualmente missionario laico, formatore ed editore di spiritualità cristiana.

L'incontro sarà moderato da **Lina Simoneschi**, master in scienze economiche e sociali, giornalista Dipartimento Cultura Radio della Svizzera Italiana.

Date previste:

Locarnese:

14 ottobre 2013 alle 20.30
al Teatro Paravento
via Cappuccini 8, 6600 Locarno

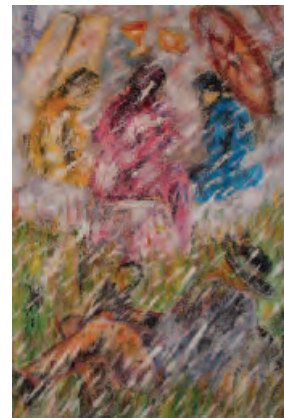
Bellinzonese:

15 ottobre 2013 alle 20.30
alla Biblioteca Cantonale
viale S. Franscini, 6500 Bellinzona

Luganese e Mendrisiotto:

16 ottobre 2013 alle 20.30
Biblioteca Salita dei Frati
salita dei Frati, 6900 Lugano

Entrata libera





FARMACIA DEL CORSO

30
ANNI

La Farmacia del Corso è situata nel centro di Chiasso lungo Corso San Gottardo al piano terreno del palazzo Mercurio, sede della Banca UBS. In uno spazio luminoso, ampio e accogliente siamo lieti di offrirvi la nostra consulenza. Nel nostro vasto assortimento troverete anche, oltre al medicamento classico anche sali di Schüssler, oligoelementi, eccimeri, omeopatia ed erboristeria.

Abbiamo potenziato l'angolo cosmetica, alimentazione e benessere introducendo linee per pelli sensibili, intolleranti, anti-aging e linee senza glutine, per trovare la migliore soluzione adatta ad ogni singolo cliente.

Grazie alle nuove tecnologie come Internet e Facebook oggi è possibile in maniera semplice e veloce direttamente da casa propria senza doversi spostare, contattarci per avere informazioni e consigli professionali.

Oltre ai servizi che giornalmente offriamo ai nostri clienti, consegna a domicilio gratuita, misurazione gratuita della pressione e glicemia, ripresa dei farmaci scaduti, Carta Cliente Superpunti... quest'anno in occasione del 30 anniversario della farmacia proporremo numerose iniziative (giornata trucco, serate informative, panettonata a Natale), ma soprattutto ad ogni acquisto consegneremo un coupon che darà diritto a partecipare all'estrazione il 25 Settembre di un fine settimana benessere per 2 persone del valore di 500.- franchi.

Siamo felici di accogliere chiunque abbia il piacere di festeggiare con noi.

Lo staff della Farmacia del Corso



Chiasso
Farmacia del Corso SA
6830 Chiasso
Piazza Bernasconi 5
Tel. 091 683 69 21



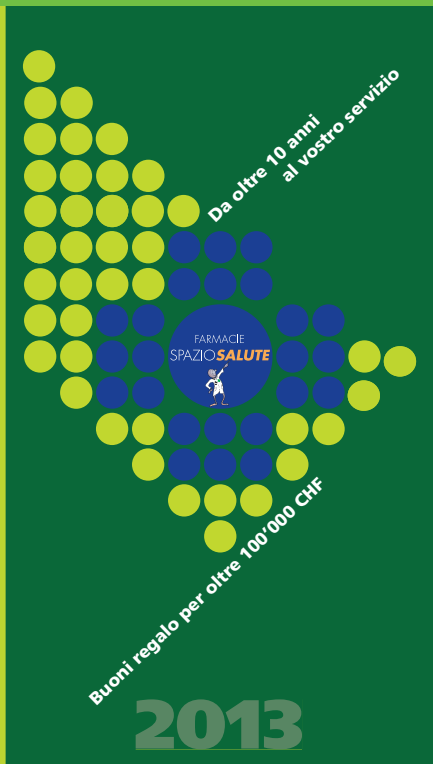
**RENAULT: PARTNER DELLE FARMACIE
SPAZIO SALUTE. PARTECIPA AL CONCORSO**



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:

Settembre

Buono
Caramelle Carmol



Ottobre

Buono
Box fazzoletti di carta



Novembre

Grande sorteggio Renault Clio

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



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'uva

2013 Settembre

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

La pera

2013 Ottobre

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

La castagna

2013 Novembre

1 sabato	Commemorazione di tutti i defunti
2 domenica	La Madonna del Soccorso
3 lunedì	La Madonna del Soccorso
4 martedì	La Madonna del Soccorso
5 mercoledì	La Madonna del Soccorso
6 giovedì	La Madonna del Soccorso
7 venerdì	La Madonna del Soccorso
8 sabato	La Madonna del Soccorso
9 domenica	La Madonna del Soccorso
10 lunedì	La Madonna del Soccorso
11 martedì	La Madonna del Soccorso
12 mercoledì	La Madonna del Soccorso
13 giovedì	La Madonna del Soccorso
14 venerdì	La Madonna del Soccorso
15 sabato	La Madonna del Soccorso
16 domenica	La Madonna del Soccorso
17 lunedì	La Madonna del Soccorso
18 martedì	La Madonna del Soccorso
19 mercoledì	La Madonna del Soccorso
20 giovedì	La Madonna del Soccorso
21 venerdì	La Madonna del Soccorso
22 sabato	La Madonna del Soccorso
23 domenica	La Madonna del Soccorso
24 lunedì	La Madonna del Soccorso
25 martedì	La Madonna del Soccorso
26 mercoledì	La Madonna del Soccorso
27 giovedì	La Madonna del Soccorso
28 venerdì	La Madonna del Soccorso
29 sabato	La Madonna del Soccorso
30 domenica	La Madonna del Soccorso
31 lunedì	La Madonna del Soccorso

Cos'è la fibromialgia

“Male costante, dappertutto”. La fibromialgia è una sindrome dolorosa cronica molto complessa le cui cause sono ancora sconosciute, caratterizzata non solo da dolore muscolo-scheletrico diffuso, ma anche da un profondo affaticamento e da innumerevoli altri sintomi correlati. A differenza di altre patologie reumatiche, la fibromialgia non si manifesta con segni clinici evidenti; esami e radiografie servono solo per escludere altre patologie.

Il dolore diffuso in tutto il corpo (dalla testa ai piedi) può variare come intensità non solo da un giorno all'altro, ma anche nella stessa giornata.

In alcuni casi può diventare così intenso da compromettere non soltanto l'attività professionale, ma anche il normale svolgimento delle mansioni di vita quotidiana.

L'affaticamento è variabile, da lieve fino ad arrivare ad una sensazione di profonda spossatezza.

Il sonno è disturbato e non ristoratore ecc. l'elenco dei sintomi è ancora molto lungo.

Il fibromiialgico, prima della diagnosi, è generalmente sottoposto ad uno sconfinato numero di visite specialistiche, esami, terapie fino ad arrivare ad un senso di frustrazione, perdita di autostima per “non essere creduto”; il tono dell'umore precipita in una sorta di condizione depressiva che lo fa sentire solo, emarginato per poi trasformarsi in rabbia per le troppe ingiustizie subite, quando finalmente arriva la diagnosi chiarificatrice.

Ora inizia un altro lungo cammino: quello della ricerca della terapia che più si addica ad ogni singolo caso, con la consapevolezza che la fibromialgia è una malattia cronica e come tale va affrontata.

L'approccio terapeutico migliore sembra essere multimodale associando all'utilizzo di farmaci, l'educazione del paziente, l'approccio cognitivo-comportamentale e l'esercizio fisico.

L'obiettivo è la gestione dei sintomi ed il recupero di una qualità di vita accettabile in tutte le sue componenti (familiare, sociale, lavorativa).

In un quadro così complicato diventa rilevante il sostegno offerto dalle associazioni dei pazienti e dai gruppi di auto-aiuto.

L'Associazione Svizzera dei Fibromiialgici (ASFM) nasce nel 1997 e la diramazione ticinese nel 2001.

Lo scopo ed i compiti dell'associazione estrapolati dell'Art. 2 degli statuti sono:

- L'aiuto reciproco ed il sostegno ai malati ed alle loro famiglie,
- La diffusione di informazioni per una migliore comprensione di questa sindrome e delle sue conseguenze per le persone che ne sono colpite
- L'incitamento alla ricerca medica e farmaceutica per una migliore presa a carico terapeutica dei malati.

Per adempiere alla sua missione utilizza i seguenti mezzi:

- Informazione, formazione continua, sostegno al personale specializzato, sostegno ai gruppi di auto-aiuto
- Informazione sulle terapie che siano sulla base della medicina allopatrica o non
- Coordinazione e incitamento alla collaborazione con le istituzioni locali, regionali e cantonali che perseguono gli stessi scopi
- Informazione delle autorità e dell'opinione pubblica su tutti i problemi specifici delle persone colpite dalla fibromialgia.

Associazione, è per definizione:

“l'insieme di persone riunite organizzate ed operanti per il conseguimento di un fine comune”.

In questi anni in Ticino, è stata proprio la mancanza “dell'insieme” a far sorgere innumerevoli difficoltà ma, fino a quando è stato possibile superarle, di cose ne sono state fatte. Serate informative con reumatologi, terapeuti, fisioterapisti o chiunque altro potesse fornire informazioni ed aiuti, incontri scientifico-ricreativi.



Corsi di ginnastica specifici per fibromialgici sono stati istituiti in tutto il cantone in collaborazione con la Lega contro il reumatismo.

Ma, per adempiere ai compiti relativi ai sopraccitati statuti, molte se ne dovrebbero continuare a fare...

Perciò torna preponderante la necessità di parlare di gruppi di auto-aiuto, che rappresentano, inoltre, un importante momento di partecipazione attiva del malato con beneficio sui sintomi stessi.

Incontrarsi non vuol dire solo ricordare di essere fibromialgici, o peggio compiangersi, ma deve diventare luogo di scambio di opinioni, di suggerimenti, di ricerca di nuove idee, momenti piacevoli durante i quali ci si può confrontare e forse anche dimenticare gran parte dei problemi di salute.

Gli incontri, dislocati nelle varie zone del Ticino vista l'estensione geografica (com'è sempre stato fatto), dovrebbero diventare una piacevole scadenza con frequenza e luogo di ritrovo da stabilire.

Potrebbero così riprendere anche le serate informative, con temi da decidere in relazione alle necessità del momento.

Il modo migliore per mantenere viva l'attenzione intorno ad un problema è sempre stato parlarne, parlarne e ancora parlarne!

Diventare protagonisti può essere di grande aiuto, dover comunicare con gli altri può incrementare il desiderio di informazione, aiutare ad esprimere le proprie emozioni, osare prendere decisioni, modificare il proprio comportamento: da persone in cerca d'aiuto, diventare persone in grado di fornirlo.

Poiché tutto quanto riesce a distrarre dalla propria situazione diventa terapeutico, perché non organizzare gite, teatro, cinema o qualsiasi altra cosa procuri svago e spensieratezza?

Aspettare passivamente che tutto venga dato, che altri facciano, non è sicuramente il modo migliore per evitare il precipitare della situazione, mentre con un po' di buona volontà si

potrebbero scoprire risorse che nemmeno si può immaginare d'avere.

Una pubblicazione apparsa su un nostro giornale del lontano 2005, con la testimonianza di Clara che vive a Berna, diceva: "...nonostante i miei problemi, ho pensato di mettermi a disposizione per dare una mano come posso... l'unione fa la forza, perciò non isoliamoci, sarebbe peggio e non servirebbe a nessuno"

Nell'ultimo periodo, non tralascio nessuna opportunità che mi venga offerta e ne aproffitto per lanciare un SOS: facciamo vedere che anche in Ticino ci sono persone di buona volontà!

Se poi il desiderio fosse quello di cambiare le cose, ben vengano le novità e le innovazioni! È nella logica delle cose un normale avvicendamento per la continuità: io sono ai blocchi di partenza, pronta per il cambio di testimone: chiederei cortesemente di non farmi aspettare troppo.

Maria Piazza



Gruppo Ticino
info:
Signora Maria Piazza
Via San Gottardo 101A
6828 Balerna
Tel. 091 683 60 63
ass.fibromialgici.ticinese@bluewin.ch

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.



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.
- Richiamo dell'ultima lettura
- Misurazione orale, ascellare e rettale
- Non contiene mercurio.
- Non soggetto a rotture del vetro



Un'iniziativa di
mecaso
Medicam Solutions
www.mecaso.ch

DA SETTEMBRE 2013

SONNO PIÙ SANO

LA VOSTRA GUIDA ALLA
MEDICINA MODERNA DEL SONNO,
GLI ESPERTI VI INFORMANO!

Assicuratevi il vostro numero gratis (del valore di CHF 20.-)
presso la vostra farmacia Spazio Salute!
Quantità limitata.

BUONO

SONNO PIÙ SANO

LA VOSTRA GUIDA
ALLA MEDICINA MODERNA
DEL SONNO, GLI ESPERTI
VI INFORMANO!

Talvolta vi piace attirare
l'attenzione con ciò che indossate.

Talvolta no.

TENA *Lady* salvaslip, assorbenti e assorbenti+
per l'incontinenza leggera, moderata e pesante.
Molto più assorbenti dei prodotti tradizionali,
eppure altrettanto discreti.

Per ricevere un campione gratuito chiamate lo
08 40 - 22 02 22* oppure consultate il sito TENA.ch/diskret



TENA. Praticamente invisibile.

* 0.08 CHF/minuto, le tariffe di telefonia mobile possono variare a seconda dell'operatore.

Incontinenza: una persona su dieci ne è affetta

L'incontinenza è ancora un argomento tabù, le persone affette ne parlano con trovoigia. Ma sono molte a dover affrontare questo problema: ne soffrono circa 650.000 svizzeri, vale a dire una persona su dieci. La perdita involontaria di urina è infatti tanto frequente quanto la rinite allergica e l'emicrania. Il numero di casi potrebbe essere ancora maggiore perché molti di coloro che ne sono colpiti si vergognano di parlare apertamente del loro problema.

L'incontinenza è un tabù

L'incontinenza è ancora un grande tabù. A volte ci vogliono anni affinché le persone che ne sono affette trovino il coraggio di parlare del loro problema e di cercare aiuto medico. L'imbarazzo è tale che preferiscono prendere in considerazione restrizioni alla loro vita; così facendo si crea un circolo familiare di persone coinvolte nell'argomento tabù. Sarebbe molto più facile se le donne affette da incontinenza ricevessero dalle loro migliori amiche consigli sui prodotti indicati o semplicemente facessero una chiacchierata per allentare la tensione.

Il fatto che molte delle persone colpite non sappiano le cause dell'incontinenza e come trattare il problema dimostra la forte necessità di fornire ulteriori chiarimenti. Anche le informazioni circa la corretta protezione sono ancora troppo poco diffuse. Più della metà delle donne adotta prodotti igienici convenzionali che sono insufficienti a garantire la sicurezza, perché non sono stati progettati per trattenere l'urina e non proteggono dall'odore.

Cosa fare in caso di incontinenza?

L'incontinenza non è un motivo per disperarsi. La perdita involontaria di urina è ora facilmente curabile e il disturbo può spesso essere migliorato. Il primo e più importante passo è andare dal medico. Egli può determinare la causa e la forma d'incontinenza e suggerire il corretto metodo di trattamento. Ci sono anche prodotti specifici per l'incontinenza che permettono una vita senza restrizioni. Con la giusta protezione,

le persone affette possono rilassarsi e godersi una vita quotidiana attiva, dedicandosi a tutte le attività preferite: andare al cinema, fare un pic-nic al parco con la famiglia o trascorrere una giornata sul campo da golf.

È altrettanto importante parlare apertamente dell'incontinenza. Ma molti di coloro che sono ne colpiti hanno inibizioni anche nel confidarsi con il partner. Spesso il problema viene semplicemente messo a tacere. Chi soffre deve tuttavia superare la vergogna e aprirsi con il partner e le persone vicine. I servizi di consulenza medici, i centri per l'incontinenza e le disfunzioni del pavimento pelvico o i gruppi di auto-aiuto dedicati all'incontinenza forniscono una consultazione attiva e un valido aiuto.

Allenare la muscolatura del pavimento pelvico

Il modo più semplice per frenare la perdita di urina o ridurla è quello di rafforzare i muscoli del pavimento pelvico attraverso esercizi quotidiani. Quando i muscoli dell'addome non riescono più a sopportare la pressione quotidiana di azioni come tossire, ridere, starnutire o fare le scale questo allenamento è particolarmente utile per ovviare all'inconveniente dell'incontinenza.

Il pavimento pelvico completa l'addome verso il basso e sostiene gli organi interni - tra cui l'intestino, la vescica e l'utero. Su di esso viene esercitata quindi una pressione costante che può essere sostenuta solo da muscoli ben allenati. Inoltre le fibre ad anello dei muscoli del pavimento pelvico formano il muscolo della vescica. Affinché l'uretra possa essere bloccata in modo sicuro i muscoli devono essere forti.

Ma la pressione sul pavimento pelvico può essere ridotta anche in molti altri modi. Le persone in sovrappeso dovrebbero necessariamente dimagrire, la riduzione di peso ha infatti effetti positivi sul successo dell'allenamento del pavimento pelvico. Anche una corretta digestione è importante poiché il trattamento della stipsi riduce la pressione sulla vescica. I fumatori dovrebbero smettere di fumare, la loro vescica ne trarrebbe infatti vantaggio poiché la tosse del fumatore aumenta l'incontinenza.

L'incontinenza può colpire persone di tutte le età. Anche molti giovani soffrono di perdita di urina involontaria a causa di incidenti o interventi chirurgici o anche in seguito alla gravidanza e al parto. Tuttavia, il rischio aumenta con l'avanzare dell'età. Con la crescita della popolazione sempre più persone saranno interessate quindi da un futuro problema d'incontinenza. Il disturbo è più frequente nelle donne che negli uomini. Circa una donna su quattro oltre i 35 anni si è trovata di fronte a questo problema.



Arkopharma

ARKO ROYAL

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



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

Denti sensibili?

La soluzione completa per un sollievo dal dolore immediato* e duraturo

Chiude all'istante i tubuli dentinali aperti collegati alle terminazioni nervose, bloccando così la sensazione di dolore.



elmex SENSITIVE PROFESSIONAL™

* Per un sollievo immediato dal dolore applicare il dentifricio elmex® SENSITIVE PROFESSIONAL™ fino a due volte al giorno direttamente con la punta del dito sul dente sensibile e massaggiare delicatamente per un minuto.

“Circuit training”: sette minuti per restare in forma

L'approccio con l'esercizio fisico varia da persona a persona, da stagione a stagione, da stato d'animo a stato d'animo, ma le variabili sono molteplici.

Nell'ambito delle variabili “stagionali”, si ripropone puntualmente ogni anno il timore della cosiddetta “prova costume”, termine ormai facente parte del lessico comune e con il quale si intende l'approssimarsi dell'estate, con tutti gli “annessi e connessi” che essa comporta: gli indumenti si “ritirano”, la superficie visibile del nostro corpo aumenta, mostrando eccessi, abusi, semplici scappatelle con il cibo, retaggio di un inverno più o meno “rigoroso” quanto a scelta degli ingredienti e abitudini alimentari.

Ogni estate porta con sé, generalmente, tutta una serie di informazioni utili ed inutili che talvolta agevolano la lettura sotto l'ombrellone, altre volte sono portatrici di novità in campo medico o – come nel caso dell'argomento che tratteremo – proprio in campo di forma fisica. La notizia arriva – come spesso accade – dagli Stati Uniti, ma la fonte non sono i guru del gossip, né la stampa scandalistica, bensì un gruppo di scienziati - quelli dell'American College of Sports Medicine's Health & Fitness Journal – che provano a riscrivere per intero la teoria del corpo modellato, del fisico invidiabile, in barba a tutte le fatiche che questa sorta di ricerca della felicità porta con sé. Niente più sforzi prolungati e lunghe sedute di lavoro, niente più programmi di allenamento, cosa che – viene da pensare – getta un'ombra assai sinistra sul futuro lavorativo di personal trainers e insegnanti di ginnastica. Sì, perché il modo di perdere peso ed acquistare tonicità, perdere i chili di troppo e tornare “come nuovi” è realizzabile in soli 7 minuti, è realizzabile senza muoversi da casa, senza l'ausilio di macchine complesse e pesistiche, ma solo ed esclusivamente munendosi di una sedia e appoggiandosi ad una delle pareti di casa.

Può sembrare, effettivamente, il titolo di un film, o quello di una delle tante pubblicità televisive che gridano al miracolo – quelle del “prima” e “dopo”, o dei “cento chili fa” - ma durante una conferenza stampa, il portavoce Chris Jordan, uno dei co-autori della ricerca, ha rassicurato gli esperti e i non esperti sulle reali potenzialità della scoperta e sui dettagli della stessa, che sono – o forse sembrano – assai semplici: una serie di 12 esercizi da effettuarsi di seguito, rispettando un intervallo di 10 secondi tra uno e l'altro.

Questa tipologia di attività fisica prende il nome di “allenamento a circuito e ad alta intensità” (“circuit training”) e si basa sul convincimento che pochi minuti di attività fisica studiata e praticata ad alta intensità possono sostituire anche ore intere di corsa.

Importante la modalità di svolgimento degli esercizi, che devono essere eseguiti rigorosamente in successione rapida, cercando di rispettare una durata media di 30 secondi per ognuno, ed essere svolti alla massima velocità possibile.

Farmacisti SpazioSalute



Ha dormito bene?

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

- disturbi dell' addormentamento e del sonno
- sonno agitato

Indicato anche per i diabetici.



Leggere il foglietto illustrativo.

Generalmente 1 compressa film-rivestita al giorno!



VALVERDE®
Medicamenti fitoterapici.



Presso le Farmacie SPAZIO SALUTE

Valverde Sommeil forte
compresse
20%
di sconto

valido fino al 15.11.2013

Sidroga AG
4310 Rheinfelden

Migliorate la vostra resistenza!



I Fortificanti Strath

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

www.bio-strath.ch

Presso le Farmacie SPAZIO SALUTE

Strath
fortificante
20%
di sconto

valido fino al 15.11.2013



Strath®
Fortificante

Jordan garantisce che questa modalità consente di ottenere "il massimo beneficio con il minimo investimento", pur essendo in gioco soltanto il proprio corpo e nessun macchinario o attrezzo specifico (salvo la suddetta sedia). Dagli studi del team di esperti, l'assenza di supporti esterni ha dimostrato un'efficacia ancora maggiore dello sforzo fisico profuso con interventi meccanici.

Ma tra le parole di Jordan compare anche l'espressione "non piacevoli" e "faticosi", quando parla dell'approccio agli esercizi: proprio in questa non piacevolezza starebbe il segreto dell'efficacia dell'intera esperienza, che acquisirebbe in resa quando lo sforzo atletico è meno gradito, come un fastidio autoinflitto, con costanza e precisione.

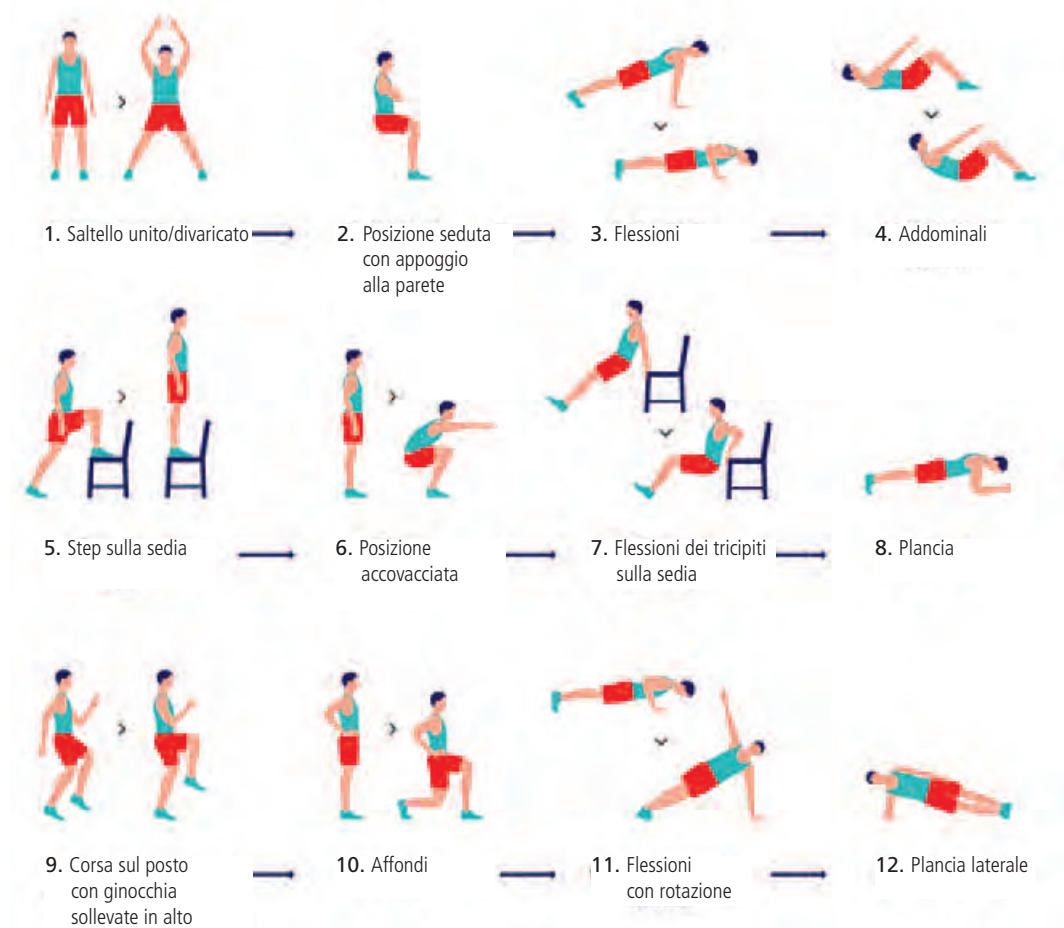
La serie degli esercizi è così composta:

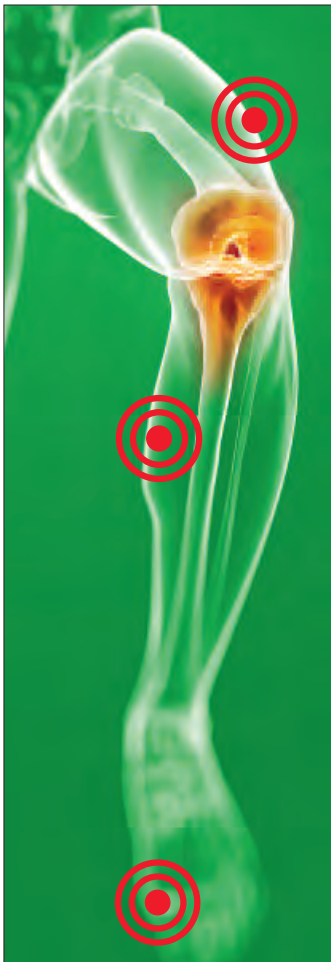
salti a gambe divaricate, per cominciare, e poi un momento defaticante, schiena al muro e gambe flesse; a seguire, flessioni sul corpo, poi addominali a terra; con il quindi esercizio si sale e si scende dalla sedia, da usare poi come appoggio per piegamenti per le braccia che fanno lavorare i tricipiti; flessioni sui gomiti, corsa sul posto con ginocchia alzate, affondi in avanti, flessioni su di un solo braccio a pancia sotto e – per finire – le stesse flessioni ma sul fianco.

Questo esercizio va ripetuto sino a progressi avvenuti: una volta che il fisico è allenato, l'intera sequenza va ripetuta per 3 volte al giorno, in modo da coprire un periodo di allenamento di almeno 20 minuti. Ed in modo – viene da dire – da arrivare sino alla prova costume successiva con tutte le carte in regola...



Farmacisti SpazioSalute





Kytta® pomata

Reumatismo? Dolore?

- antidolorifica
- antiinfiammatoria
- decongestionante



Leggere attentamente il foglietto illustrativo! Disponibile in farmacia e in drogheria.
Iromedica SA, 9014 San Gallo * IMS 2011

Il prodotto a base di consolida
maggiormente venduto in Svizzera.*

tempress hot & cold

Immediato sollievo rilassante in caso di strappi, distorsioni, contusioni e tumefazioni.

compresa
istantanea,
fredda



compresa
fredda/calda,
riutilizzabile



 samaritani

FLAWA – partner ufficiale della
federazione svizzera dei samaritani.

FLAWA®

www.flawa.ch

La Via Lattea 10: musica, arti e movimento

Si svolgerà il 5 e il 6 ottobre la seconda parte de "La Via Lattea 10", suggestivo pellegrinaggio musicale (e non solo), per la prima volta sul Lago di Lugano.

Cammina cammina... sono passati dieci anni da quell'estate del 2004 in cui La Via Lattea mosse i primi passi. In questi dieci anni La Via Lattea, ideata dal musicista e compositore Mario Pagliarani, ha fatto molta strada. È cresciuta, insieme al suo pubblico, fedele e infaticabile. Ed è diventata più matura, senza perdere lo spirito d'avventura delle origini e senza tradire la formula che, fin dal suo esordio, si è rivelata come uno dei suoi tratti distintivi: quella di un pellegrinaggio musicale con incursioni nel teatro, nella letteratura, nel cinema, nelle scienze... una manifestazione "in movimento", insomma, che ci porta a riscoprire il nostro territorio da un nuovo punto di vista. Appassionati di musica e delle arti in genere, amanti della natura, escursionisti, giovani, anziani e famiglie si danno appuntamento di anno in anno sui sentieri della Via Lattea: un pubblico eterogeneo, in cui si riflette la ricchezza di una proposta accattivante, talvolta ardita, capace di coniugare piacere del camminare e piacere dell'ascolto. Conclusa la prima parte – Compagni di Strada – il 6 luglio scorso, La Via Lattea si rimette in viaggio il 5 e 6 ottobre prossimi. Con Argonauti, il Teatro del Tempo sperimenta una nuova via: una piccola odissea di due giornate, a piedi e in battello, sul lago di Lugano. Come gli antichi Argonauti, i pellegrini salperanno alla scoperta di nuovi mondi (musicali), facendo approdo in alcuni dei luoghi più suggestivi del Ceresio: Morcote, Brusino Arsizio, Castagnola, Gandria... spingendosi fino ad Osteno, oltre confine. Un'odissea che coinvolge solisti e ensemble di fama internazionale, in un programma che spazia dalla musica antica a quella contemporanea. Accanto alla musica, la poesia, con un ospite d'eccezione: Mariangela Gualtieri, voce fra le

più intense della letteratura italiana contemporanea. Questo ed altro ancora per questa singolare manifestazione che festeggia il suo decimo compleanno. Difficile sintetizzare la ricca costellazione di eventi che La Via Lattea propone; difficile, soprattutto, evocare l'atmosfera che da sempre la caratterizza. La Via Lattea va oltre i propri contenuti e acquista il suo significato più profondo nell'esperienza concreta di ciascuno, nell'incontro, nelle riflessioni o nel semplice conversare dei suoi pellegrini. Non resta che rimandare al sito del Teatro del Tempo, che riporta il programma dettagliato (www.teatrodeltempo.ch), e rinnovare l'invito ad unirsi ai fedeli pellegrini de La Via Lattea, per vivere in prima persona questa insolita avventura.

La Via Lattea 10

Secondo movimento: Argonauti

Sabato 5 ottobre 2013

Capolago, Morcote, Brusino Arsizio, Capolago

Domenica 6 ottobre 2013

Lugano, Castagnola, Osteno, Grancia, Lugano

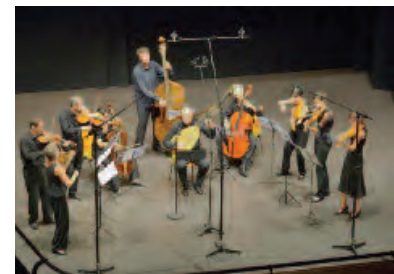
Una piccola odissea sul Lago di Lugano: due giornate in battello e a piedi, toccando alcuni dei luoghi più suggestivi del Ceresio. Come gli antichi Argonauti alla ricerca del vello d'oro, ad ogni approdo un mondo musicale diverso. Con solisti e ensemble di fama internazionale e la partecipazione di Mariangela Gualtieri, figura fra le più originali della poesia italiana contemporanea.

Il programma dettagliato è disponibile sul sito
www.teatrodeltempo.ch

Prenotazioni entro il 2 ottobre tramite:

- **formulario on line su www.teatrodeltempo.ch**
- **sms al numero 076 646 40 20 (specificare nome, cognome, indirizzo di posta elettronica e numero di partecipanti)**

Per informazioni e contatti: info@teatrodeltempo.ch



spazio promo

Le nostre promozioni



a pagina 2



a pagina 4



a pagina 6



a pagina 8



a pagina 12



a pagina 14



a pagina 18



a pagina 20



a pagina 38



a pagina 38



a pagina 40

Con doppia azione:

- Allevia il dolore
- Agisce contro l'infiammazione

In caso di mal di schiena e dolori articolari.



Leggere il foglietto illustrativo.

Novartis Consumer Health Suisse SA



Le serve un consiglio sul dolore?

**Un buon consiglio non deve essere per forza caro!
Legga le guide gratuite di Mepha Pharma SA.**



Tutte le guide Mepha sono disponibili al sito www.mepha.ch

Quelli con l'arcobaleno

mepha 