



farmacie

---

SPAZIO **SALUTE**

---

attualità e benessere

La rivista delle 26 farmacie SpazioSalute al vostro servizio



---

Novembre - Dicembre 2013

**NeoCitran**  
Antitussivo



**Per ritrovare  
il riposo in  
caso di tosse.**

Quando la tosse non vi fa dormire voi, desiderate immediatamente un sollievo. NeoCitran Antitussivo agisce contro lo stimolo della tosse, portando sollievo.

**Disponibile come sciroppo, compresse per adulti e gocce per bambini.**

**Leggere il foglietto illustrativo.**

Novartis Consumer Health Suisse SA

# sommario

## Editoriale

Cara lettrice, caro lettore, il nuovo numero della nostra rivista è incentrato sulla forma e i suoi molti significati. Faremo un viaggio nell'evoluzione del nostro corpo, le modifiche strutturali a cui veniamo sottoposti, gli effetti dello scorrere del tempo sul fisico, come i solchi che segnano il viso o il colore dei capelli, sintomi di una trasformazione che va ben oltre l'età della crescita. Parleremo di gigantismo, nanismo e ricostruzione del seno, perché le modifiche fisiche dipendono anche da patologie. Ma le trasformazioni sono anche legate ad esigenze estetiche, come nel caso del culturismo e dell'onicotecnica (ricostruzione delle unghie), altri due dei molti argomenti trattati. Parlando di forma, infine, abbiamo incluso il presepio, tradizione in cui la fisicità delle figure della Natività viene espressa con il disegno, l'intaglio e la scultura.

Visto il crescente successo, anche quest'anno distribuiremo a partire dal mese di novembre presso le farmacie e direttamente a casa vostra il nostro calendario 2014, stampato in 90.000 copie e ricco di buoni regalo per un valore complessivo di 100.000 CHF.

Con l'approssimarsi dei mesi di festa, a nome di tutti i collaboratori, vi auguriamo un Buon Natale ed un sereno 2014.

*Farmacisti Spazio Salute*

[www.farmaciespaziosalute.ch](http://www.farmaciespaziosalute.ch)

Novembre - Dicembre 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

<b>Nanismo e gigantismo</b>	<b>5</b>
spazio salute	
<b>Seno e ricostruzione</b>	<b>9</b>
spazio salute	
<b>L'albero di Natale</b>	<b>12</b>
spazio creatività	
<b>Il mio corpo che cambia</b>	<b>15</b>
spazio salute	
<b>Onicotecnica, la ricostruzione delle unghie</b>	<b>21</b>
spazio salute	
<b>Farmacie SPAZIO SALUTE</b>	<b>24</b>
spazio farmacie	
<b>Calendario 2014 con grande sorteggio</b>	<b>27</b>
spazio agenda	
<b>Autismo - cos'è l'autismo oggi</b>	<b>32</b>
spazio associazioni	
<b>Consigli d'acquisto</b>	<b>36</b>
spazio convenienza	
<b>Il presepio nella tradizione</b>	<b>37</b>
spazio verde	
<b>Il culturismo</b>	<b>41</b>
spazio salute	
<b>Le nostre promozioni</b>	<b>42</b>
spazio promo	



# Solmucol® Tosse grassa

## Libera le vie respiratorie dal muco ...



... vi lascia respirare a pieni polmoni.

[www.tossegrassa.ch](http://www.tossegrassa.ch)



- Privo di coloranti, lattosio e glutine.
- Senz'alcol e zuccheri cariogeni.
- Ampia gamma per una scelta terapeutica ottimale:
  - Sciroppo
  - Granulare
  - Compresse orosolubili
  - Compresse effervescenti

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 29, CH-6915 Pambio-Noranco, [www.ibsa.ch](http://www.ibsa.ch)



Muove la gente.

# spazio salute

## Nanismo e gigantismo

Si parla abitualmente di nanismo quando le persone non raggiungono i 135 cm di altezza. Di gigantismo, invece, quando superano i 200 cm di altezza.

In questo articolo cercheremo di spiegare le cause di queste altezze anormali e quello che la medicina moderna può fare per evitarle.

Al momento l'uomo più alto del mondo sarebbe Sultan Kösen con 251 cm e il più basso Chandra Bahadur Dangi, alto 54.6 cm.

In passato sono stati descritti diversi casi di persone con taglie anormalmente basse o alte. L'altezza media dei maschi supera quella delle femmine, in tutte le popolazioni studiate. In Europa, l'altezza media delle popolazioni del nord è superiore a quella dei paesi più a sud. Nell'Europa meridionale (italiani, spagnoli, maltesi), l'altezza media degli uomini è attualmente di 174 cm e quella delle donne di 162cm. In Europa settentrionale, gli uomini misurano in media 179 cm e le donne 164 cm. Gli uomini più alti d'Europa si trovano nelle alpi Dinariche (regioni costiere dell'ex Jugoslavia) con valori di 185 cm e 172 cm, rispettivamente per uomini e donne. In africa si trovano – per esempio – i Watussi, che superano i 200cm di altezza e i pigmei, alti meno di 140 cm. Queste differenze sono in parte genetiche e in parte dovute ad influssi ambientali, ma i fattori ormonali sono sempre attori importanti per spiegare le differenze di statura registrate.

### Ormoni e altezza

#### L'ormone della crescita

Quest'ormone - come indica il nome - ha un ruolo centrale nella determinazione della statura di una persona: le anomalie di produzione o di azione di quest'ormone sono alla base dei cambiamenti della statura. Altri ormoni degni di nota sono gli ormoni tiroidei, gli estrogeni e il testosterone.

L'ormone della crescita è prodotto nell'ipofisi e agisce su recettori che si trovano in particolare nel fegato e nella cartilagine. Il suo effetto è di

stimolare la crescita della cartilagine e la sintesi dell'IGF-1 (insulin like growth factor), che a sua volta stimola la formazione di diverse proteine indispensabili alla crescita. Una carenza di ormone della crescita – e, dunque, anche una diminuzione del IGF-1 – spiegano il nanismo detto "ipofisario", caratterizzato da una piccola statura con diminuzione proporzionale di tutto il corpo e dei suoi organi. Questa situazione può essere riscontrata in un bambino con una crescita ridotta, diagnosticandone i tassi di crescita dell'ormone nel sangue dopo varie stimolazioni. Una volta accertata con la diagnosi, gli individui affetti possono essere trattati con iniezioni di ormone della crescita sintetica, in modo da assicurare una crescita paragonabile a quella di persone con normale produzione ormonale.

Esistono, inoltre, difetti di statura dovuti ad una risposta alterata all'ormone della crescita, seppur (in questi casi specifici) prodotto in modo normale: la maggior parte degli individui con uno sviluppo staturale alterato non presenta



Dr. Pietro Gerber  
Specialista FMH in medicina  
interna e endocrinologia  
Via Massagno 20  
6900 Lugano  
Tel. 091 911 68 70  
Fax 091 911 68 75  
[pietro.gerber@diabetelugano.org](mailto:pietro.gerber@diabetelugano.org)



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



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

Maggiori informazioni sul sito [www.generici.ch](http://www.generici.ch) o [www.swissmedicinfo.ch](http://www.swissmedicinfo.ch)

a Novartis company

Si prega di leggere il foglietto illustrativo.



**SANDOZ**

Una sana decisione

Sandoz Pharmaceuticals S.A., [www.generici.ch](http://www.generici.ch)

## spazio salute

una carenza in ormone della crescita, ma soltanto una crescita diminuita, una statura più bassa della media in età adulta.

Anche questi individui – malgrado non presentino un difetto di produzione di ormone della crescita – possono avere un beneficio da una cura con ormone sintetico, che dovrà essere iniettato più volte la settimana (questo processo può portare, in questi casi, ad un aumento della statura da 3 a 9 cm).

Una cura per ragazzi di statura ridotta non dovuta a carenza ormonale, non è solitamente rimborsata dalle casse malati.

### Altri difetti ormonali

L'ormone della crescita stimola la crescita fino a che le placche epifisarie (piccole regioni interposte tra l'epifisi e la diafisi delle ossa lunghe) sono ancora aperte. La loro saldatura avviene intorno ai 18-20 anni, processo dovuto all'aumento del testosterone nell'uomo e degli estrogeni nella donna. Ne consegue che un aumento precoce degli ormoni – in particolare degli estrogeni, come si nota nella pubertà precoce – può sfociare in una diminuzione della statura definitiva in età adulta. Anche una diminuzione (o assenza) di ormoni tiroidei durante i primi anni di vita, provoca una diminuzione della statura, cosa che dimostra l'importanza della tiroide nella crescita. Un'assenza completa di funzionalità tiroidea alla nascita è la causa di un nanismo che si accompagna ad una diminuzione delle capacità intellettuali (cretinismo). Anche questo tipo di nanismo è scomparso, grazie alla diagnosi precoce e alla cura sostitutiva con ormoni tiroidei, che permettono a queste persone di svilupparsi in modo del tutto identico ad un individuo normale.

### Gigantismo

Una produzione eccessiva di ormone della crescita prima della pubertà (situazione eccezionale) può essere la causa di un gigantismo. Se questo aumento inizia – invece – da adulto, la statura non sarà modificata, visto che le plac-



che epifisarie sono già saldate. Si sottolinea che in questa ultima situazione l'ormone della crescita stimolerà soltanto tessuti cartilaginei e i tessuti molli.

Questa iperproduzione di ormone della crescita si chiama acromegalia ed è dovuta alla presenza a livello ipofisario di un tumore (o adenoma) che produce l'ormone in eccesso (acromegalia). La cura dell'acromegalia è sia chirurgica che medicamentosa, a seconda della situazione. Un'altra causa di aumento della statura può essere la pubertà ritardata, con saldatura delle placche epifisarie dopo l'età classica. Anche questo tipo di situazione può essere diagnosticato e curato, onde evitare un crescita esagerata.

Il nanismo e il gigantismo sono situazioni poco frequenti dovute ad anomalie – in particolare ormonali – che oggi possono essere diagnosticate e curate. Queste variazioni estreme della statura hanno permesso di capire meglio i meccanismi della crescita dell'uomo.

Se è vero che gli ormoni hanno un ruolo centrale nella crescita, è pure vero che le differenze di statura osservate in diverse regioni del globo (e da un individuo a l'altro) sono dovute a variazioni genetiche e ambientali, in particolare alimentari.

Dr. med. Gerber

www.supradynenergy.ch

**Supradyn<sup>®</sup> energy**  
30 compresse eff. + 90 pastiglie  
**20% di sconto**  
valido fino al 28.02.2014

**Supradyn<sup>®</sup> energy**  
negli stati di sovraffaticamento

Preparato multivitaminico ad alto dosaggio per periodi di accresciuto fabbisogno di vitamine e sostanze minerali.  
Leggere il foglietto illustrativo.

Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich

## Seno e ricostruzione: come potersi sentire bene...

L'era moderna della ricostruzione mammaria risale agli anni 1960, con l'introduzione degli impianti pre-riempiti in gel di silicone. Intorno agli anni ottanta si assisteva allo sviluppo delle tecniche che hanno consentito di affinare le possibilità ricostruttive mediante l'uso di espansori di tessuto. Negli anni le tecniche si sono perfezionate permettendo di ricorrere ad un'ampia gamma di possibilità di ricostruzione del seno.

La chirurgia ricostruttiva ha come obiettivo di ricostituire una parte del corpo mancante o deformata dopo un incidente, infezione o dopo l'asportazione di tumori.

Quando il trattamento del carcinoma del seno richiede l'asportazione chirurgica della ghiandola intera, il seno amputato può essere ricostruito tramite materiali provenienti dal corpo stesso o con del materiale sintetico. Ciò serve a ridurre l'impatto psicologico che l'amputazione può avere sulla persona, servendo a ripristinare almeno in parte la sensazione di ritrovarsi nel proprio corpo armonioso.

In alternativa alle protesi si ricorre a tessuti della stessa paziente prelevati da un sito anatomico e trasferiti in sede mammaria dopo l'asportazione del seno. Fin dal 1900 sono state sperimentate tecniche di trasferimento del muscolo gran dorsale ruotandolo sulla parte anteriore del torace. Poi, con l'evoluzione delle conoscenze è stato proposto l'utilizzo di un lembo composto dal muscolo con la cute sovrastante, usandolo in associazione con impianti protesici per ottenere una buona simmetria. L'ulteriore evoluzione della tecnica prevede, in alcuni casi, l'utilizzo del lembo allestito con tecnica "estesa", senza uso di impianti. In alternativa a questo lembo troviamo il lembo "miocutaneo trasverso di retto addominale" ("TRAM") che preleva cute e grasso addominale, che resta perfusa attraverso i vasi che corrono nel muscolo retto addominale. Quando il tessuto viene prelevato staccando invece i vasi sanguigni dal corpo e reinseren-

doli in altra sede tramite tecnica microchirurgica si parla di "lembo libero".

Le metodiche che usano tessuti autologhi, cioè della stessa paziente, hanno il vantaggio di produrre un seno costituito da tessuto adiposo o muscolare, e pertanto di consistenza molto simile a quello controlaterale evitando spesso l'adeguamento dell'altra mammella sana. Si avrà una neo-mammella che prosegue il normale percorso biologico legato all'età e alle variazioni di peso corporeo, evitando asimmetrie con il passare del tempo. Si tratta però di interventi più invasivi, con più cicatrici, una degenza prolungata rispetto all'operazione con sole protesi. È inoltre richiesta una più alta competenza chirurgica specialistica, non sempre disponibile in tutti i presidi ospedalieri.

**Dr. Philipp Fallscheer**  
Specialista Svizzero FMH ed Europeo EBOPRAS  
Chirurgia Plastica, Ricostruttiva ed Estetica  
Riva Antonio Caccia 1 A  
6900 Lugano  
Tel. 091 960 90 00  
Fax 091 960 90 01  
[www.chirurgioplastica.ch](http://www.chirurgioplastica.ch)



# Bruciore di stomaco?

Presso le Farmacie SPAZIO SALUTE  
**Rennie**  
120 pastiglie  
**20% di sconto**  
valido fino al 28.02.2014

**Rennie<sup>®</sup> trasforma l'acidità gastrica in ACQUA e altre sostanze!**

Leggere il foglietto illustrativo.

Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich

[www.rennie.ch](http://www.rennie.ch)

**Mal di testa?**

Presso le Farmacie **SPAZIO SALUTE**

**Saridon N Forte 400**

**20% di sconto**

valido fino al 28.02.2014

**Saridon N forte aiuta.**

Leggere il foglietto illustrativo.

Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich

**COMPEED® Herpes Patch:**

**Dimenticati del tuo herpes fino a 12 ore!\***

**Il trattamento per ogni fase dell'herpes:**

- ▶ Resistenza ininterrotta fino a 12 ore
- ▶ Agisce come scudo contro i virus, riducendo il rischio di ulteriori contagi provocati dalla lesione
- ▶ Stimola la rapida guarigione della lesione
- ▶ Riduce la formazione di croste rispetto alle creme antivirali

**Compeed®**

Niente può fermarti.

www.compeed.ch

\*Studio clinico su 174 persone, 2013

Per la ricostruzione dell'areola viene utilizzato il tatuaggio medico o la pelle è prelevata tra inguine e perineo perché questa assomiglia maggiormente al colore e alla consistenza dell'areola precedente. Il capezzolo può essere ricostruito con un piccolo lembo di pelle o trapiantando tipi di tessuto simile.

### Nel caso invece si desideri abbellire il proprio seno?

Con chirurgia estetica s'intende quella parte della chirurgia plastica non volta alla ricostruzione di parti corporee precedentemente asportate o lese, ma finalizzata al cambiamento fisico per apparire più belli. La chirurgia estetica non essendo obbligatoria, è talvolta consigliata quando il calcolo meticoloso dei rischi di un trattamento non supera il beneficio di una migliore qualità di vita.

L'estetica e la ricostruzione utilizzano simili tecniche chirurgiche e qualsiasi ricostruzione funzionale vuole anche essere estetica, e viceversa. Il concetto di bellezza è sempre discutibile e soggetto a variazioni nel tempo. La bellezza non è un fatto assoluto, il piacere a se stessi è il fattore principale dello stare bene. Per molte donne forma e dimensione del seno, che sono per lo più genetiche, influenzano in modo rilevante l'immagine del corpo, i comportamenti e hanno consistenti riflessi psicologici. Con il passare del tempo e con altri fattori come il cambiamento di peso, gravidanze e allattamento, la forma del seno e l'elasticità cutanea cambiano in modo naturale.

Il rassodamento o mastopessia è una procedura che serve a riposizionare e riformare il seno rilasciandosi con il tempo. Con l'intervento può essere migliorata la forma e la consistenza. Con questo tipo di procedura può essere corretta anche un'asimmetria preesistente.

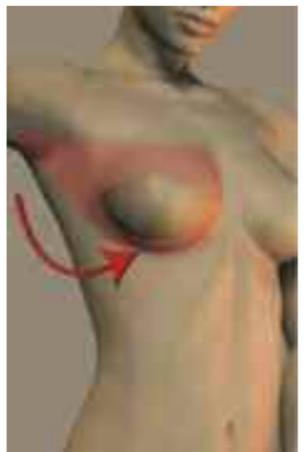
Per contro, altre donne hanno per natura dei seni molto grandi in relazione all'insieme del loro corpo. A causa di dimensione e peso di

questi seni queste donne possono essere limitate nella mobilità. Possono nascere disturbi alla postura, dolori alle spalle, alla nuca e alla testa. Esistono quindi difficoltà fisiche oltre al peso psicologico. La riduzione chirurgica dei seni comporta una rimozione parziale della ghiandola mammaria, di grasso e di pelle. Spesso viene anche ridotta la dimensione dell'areola. Attraverso questo intervento anche asimmetrie maggiori tra i due seni vengono corrette. La scelta del metodo dipende da età, fattori di rischio, capacità del chirurgo, dimensione e forma del seno, e desiderio della paziente.

Per adeguare in modo armonico il seno considerato troppo piccolo per la donna, di regola si ottengono ottimi risultati tramite impianto protesico. Attualmente si usano protesi contenenti un gel coesivo di silicone. L'evoluzione dei materiali negli ultimi anni ha permesso di ridurre al minimo, nel nostro paese, i rischi legati a questo tipo di materiale, mentre la varietà di forme delle protesi oggi disponibili permettono dei risultati più belli, naturali e persistenti nel tempo.

La scelta del metodo di mastoplastica additiva che sarà utilizzato dipende dalla situazione anatomica, dalle aspettative della paziente e dalle raccomandazioni del chirurgo plastico. L'incisione cutanea di ca. 4 cm di lunghezza si troverà nel solco sottomammario o sul margine dell'areola o in alcuni casi a livello dell'ascella. Attraverso questa incisione viene preparata la tasca nella quale la protesi sarà posizionata: potrà essere direttamente dietro la ghiandola mammaria o dietro il muscolo pettorale a dipendenza del caso.

*Dr. med. Philipp Fallscheer*



## L'albero di Natale

Natalie Sansonne Ardenghi,  
Educatrice SUPSI specializzata  
nell'infanzia.

Per informazioni:  
nsansonne@hotmail.com

Attività per bambini dai 9 anni

**Con il lavoretto dedicato al Natale di questa edizione vorrei ricordarci di come questa sia una festa in origine povera e modesta proprio come la decorazione che vi sto per proporre! Se avete delle vecchie riviste non buttatele, ma riciclatele, spiegazzatele, riempitele di brillantini e mettetele in bella mostra in casa vostra nei giorni dell'avvento! Come? Eccovi la spiegazione passo passo dell'albero di Natale speciale che vi voglio proporre.**

### Materiale:

- Vecchie riviste
- . Bomboletta spray oro
- . porporina d'orata



**Passo 1.** Aprire e schiacciare per bene le pagine della vostra rivista (facendo pressione in particolare modo al centro di quest'ultima).



**Passo 2 a+b.** Cominciate a piegare l'angolo in alto a destra dalla copertina verso il centro della rivista, schiacciate bene e ripetete l'azione per tutte e quante le pagine della vostra rivista.



**Passo 3 a+b+c.** Quando avrete piegato tutte le pagine, e sarete nuovamente arrivati alla copertina, ripiegate ulteriormente su sé stesso il lato in alto a destra e portatelo al centro della rivista schiacciando bene.



**Passo 4 a+b.** Ritornate alla vostra copertina e noterete che per avere le sembianze del nostro albero di Natale dobbiamo piegare il triangolino che si trova in basso alla rivista. Dunque prendiamo pagina per pagina e pieghiamo il triangolo in basso, infilandolo all'interno delle pieghe precedentemente effettuate, proprio come nella fotografia.



Ecco ora il nostro albero, ma per essere perfetto dobbiamo aprirlo per bene e pitturarlo con la nostra bomboletta spray color oro. Prima che la pittura sia asciutta potrete far cadere a pioggia i vostri brillantini porporina d'oro per rendere l'effetto natalizio davvero meraviglioso.

Auguro a tutti un Natale gioioso con i vostri alberelli ad abbellirvi la casa.

Buone feste Natalie

**Il trucco in più:** per decorare la vostra casa, le mensole, oppure addobbare la tavola del giorno di Natale, potrete sbizzarrirvi e, partendo da riviste di dimensioni diverse, creare tanti alberelli grandi oppure piccini.



## Raffreddati?

Nasobol® libera le vie respiratorie ed agisce contro il raffreddore.



### Nasobol®

Sotto forma di compresse effervescenti per inalazione e di spray contro il raffreddore. Libera le vie respiratorie ed agisce contro il raffreddore.

È un medicamento. Rivolgersi allo specialista e leggere il foglietto illustrativo.  
sanofi-aventis (svizzera) sa, 1214 Vernier GE

SANOFI CONSUMER HEALTH CARE

027385-11/2012

## Vie respiratorie irritate e tosse? Rhinatussol® libera e calma.



### Rhinatussol®

Lo sciroppo per la tosse per adulti e bambini. Libera i bronchi e combatte la tosse da raffreddore.

È un medicamento. Rivolgersi allo specialista e leggere il foglietto illustrativo.  
sanofi-aventis (svizzera) sa, 1214 Vernier GE

SANOFI CONSUMER HEALTH CARE

027387-11/2012

# spazio salute

## Il mio corpo che cambia

**Chi siamo, come siamo, come diventeremo.**

Il corpo cambia negli anni, per motivi che dipendono dall'inevitabile usura del "materiale" del quale siamo composti, ma anche e soprattutto dagli eventi che attraversano direttamente o indirettamente la nostra esistenza. Le nostre abitudini, il nostro approccio psicologico agli accadimenti umani e il buono e cattivo utilizzo delle nostre risorse contano in maniera altrettanto importante.

Si può dire che – fatta eccezione per alcuni percorsi obbligati, tracciati dal patrimonio genetico che ereditiamo, o per eventi del tutto imprevedibili – noi siamo (anche) il corpo che ci costruiamo (e, qualche volta, meritiamo).

Le variazioni del nostro fisico - ancor prima che il cibo, l'attività fisica più o meno frequente, la postura – dipendono dalle trasformazioni della nostra struttura portante – lo scheletro – che si modifica nel corso della vita in modo indipendente da fattori esterni: le ossa – che nascono come un insieme di cartilagini e membrane – completano la propria formazione alla fine dell'adolescenza, dopo una serie di variazioni che attraversano tutto il periodo dell'infanzia, momento di massima trasformazione del nostro intero organismo.

La curvatura della nostra colonna vertebrale muta – nella fase neonatale è convessa, come quella degli animali a quattro zampe – così come le dimensioni del cranio, che variano con la crescita dell'encefalo. La crescita delle ossa non porta soltanto modifiche in ordine di lunghezza, ma anche nelle proporzioni, come le ossa del bacino femminile che si predispongono alla gravidanza, o la struttura ossea maschile, che guadagna complessivamente in solidità.

Una volta raggiunto il completamento di questa trasformazione (le ossa da 270, al momento della nascita, si riducono definitivamente a 207, perché alcune di esse si uniscono in un unico

elemento), le modifiche naturali – quelle previste dall'evoluzione, in un individuo sano – terminano definitivamente.

Da questo momento in poi, quanto può modificare il nostro scheletro attiene al solo campo delle patologie:

- Osteoporosi: è forse la più frequente e comune. Una lenta e progressiva diminuzione della massa ossea le rende fragili, soggette a fratture, motivo per il quale (soprattutto dalla mezza età in poi) è bene tenere il nostro fisico in costante movimento, perché l'inattività – insieme a diete povere di calcio e al fumo – è uno degli elementi responsabili di questa malattia. L'esercizio fisico, al contrario, può potenziare la massa ossea sino all'1% l'anno.

- Osteoartrosi: è una malattia degenerativa che colpisce le articolazioni più sollecitate e sottoposte ad usura (nello specifico, vertebre e ginocchia), rendendo il movimento articolare doloroso e faticoso per il deteriorarsi delle cartilagini (l'obesità può giocare – negativamente - in modo assai decisivo).

- L'artrite reumatoide: ha il suo picco tra i 60 e i 70 anni (ma è anche presente in una variante precoce detta "artrite reumatoide dell'infanzia"). Il rigonfiamento delle articolazioni e lo sgretolamento delle cartilagini, conseguenze della patologia, sono causate da un "corto circuito" del sistema immunitario, che lavora – anziché per proteggerle – per distruggerle.

Le trasformazioni fisiche più immediatamente riscontrabili sono anche i segni del tempo sul nostro viso.

Sempre riferendoci ad un individuo sano, tutto funziona alla grande sino ai vent'anni, l'età intorno alla quale fanno la loro comparsa le prime rughe. Niente di troppo profondo o marcato, ma è proprio allora che il viso inizia a segnarsi con i primi solchi, che diventeranno



Farmacisti SpazioSalute



## Triofan® Raffreddore

**a doppia azione**

- 1. Decongestiona dopo 3-5 minuti**
- 2. Libera le vie respiratorie superiori, diminuisce e fluidifica la secrezione nasale**

Senza conservante

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

Leggere il foglio illustrativo.



Presso le Farmacie SPAZIO SALUTE

**Grether's pastilles**  
**20% di sconto**  
valido fino al 28.02.2014

Gustatevi le varietà Redcurrant, Elderflower e Blueberry.

## Un toccasana per la gola e per la voce.

Le pastiglie Grether's riposano per tre mesi per poter sprigionare i loro benefici sulla gola e sulla voce. Sono prodotte con ingredienti selezionati e di alta qualità, secondo la ricetta originale del 1850, seguendo un'elaborata procedura di lavorazione svizzera.

La **glicerina vegetale** si deposita come una pellicola protettiva sulle corde vocali affaticate.

Il **succo di ribes nero naturale** dà sollievo alla gola rauca, è ricco di vitamina C e beta-carotene.

L'**alga rossa agar-agar** dona alla pastiglia una consistenza incredibilmente morbida.

**Ciò che matura a lungo fa anche bene. Dal 1850.**

HAND  MADE

Doetsch Grether AG • CH-4002 Basel • www.grethers-pastilles.com

poi la nostra personale e unica "mappa" dell'espressione, in continuo movimento. Detto delle prime rughe in età assai giovane, intorno ai 30 anni compaiono rughe sul naso e ai lati della bocca; intorno ai 40 le palpebre iniziano a ripiegarsi e cominciano a risultare evidenti le cosiddette "zampe di gallina", ai lati degli occhi; intorno ai 50 anni si intensificano le borse sotto gli occhi, così come il doppio mento, e il rilassamento delle guance, che iniziano a diventare cadenti; tra i 60 e 70 anni è la mandibola a cedere, così come i tessuti del collo. Negli anni a seguire, questo elenco di piccoli crolli strutturali si aggrava in ogni singolo caso.

Da studi di recente completamento, la crescita non finisce con l'adolescenza, almeno per quanto riguarda il nostro viso: fino almeno alla terza età, cranio e mandibola (in modo molto lento) cambiano ancora forma, così come i tessuti molli continuano a crescere. Nell'arco di un periodo di vita ipotizzato tra i 18 e gli 80 anni, l'orecchio negli uomini si allunga del 20% e nelle donne del 14%; il naso cresce del 4%; le labbra (l'area più colorata) si riduce; le occhiaie si "allungano" (viene considerato lo spazio tra l'arcata sopracciliare e il punto più basso dell'orbita) del 3%.

Se ineluttabili sono i cambiamenti strutturali (ossei) e per deterioramento, le modifiche del viso nel corso degli anni dipendono da fattori in parte controllabili ed in parte incontrollabili: c'è senz'altro una componente ereditaria, motivo per il quale tendiamo ad invecchiare in modo assai simile ai nostri genitori perché deciso dal nostro patrimonio genetico, ma risultano anche decisivi alcuni elementi esterni, come l'eccessiva esposizione ai raggi solari, lo stile di vita (lo stress e la scarsa attenzione al sonno aumentano i segni sul nostro viso), gli interventi chirurgici, gli abusi di medicinali o di droghe, l'alimentazione e l'eventuale perdita di denti.

Anche i nostri capelli hanno un'evoluzione, nell'arco di una vita intera. Insieme alle unghie e alla barba, sono gli unici che continuano a crescere in ogni fase della nostra esistenza.

Ne abbiamo – lo decidono anche qui i nostri geni – una quantità che va dai 90.000 (le persone con i capelli rossi) ai 150.000 (capelli biondi). Si potrebbe dire – se non fosse impossibile accorgersene – che i capelli non sono mai gli stessi: il periodo di vita di ogni singolo capello può andare da un minimo di 2 ad un massimo di 6 anni, periodo dopo il quale viene sostituito da uno nuovo.

Se non rientriamo nei meno fortunati, che ai capelli devono rinunciare (calvizie) o convivere in modo tutt'altro che sereno per patologie ad essi legate – come l'alopecia, o la perdita dovuta a farmaci, o terapie mediche di grande impatto (chemioterapia) – con il passare degli anni il capello tende per sua natura a divenire di colore bianco (risultato di una perdita di scambio tra due enzimi, tirosina e melanociti): il processo cosiddetto di "incanutimento" inizia generalmente tra i 30 e i 40 anni, ma può



Mandate in ferie il bruciore di stomaco.  
Una squadra vincente.



Eliminazione degli acidi



Terapia alla radice



Si prega di leggere il foglietto illustrativo.

Takeda Pharma AG, Freienbach 2012-PAC-013

# spazio salute

essere accelerato da cause metaboliche, nutritive e traumatiche (stress improvvisi o progressivi).

Sempre cause ereditarie possono portare all'incanutimento anche in giovane età (discorso a parte, relativamente alla giovane età, è quello delle persone affette da "albinismo", che mancano di pigmentazione nella pelle, nell'iride e in peli e capelli, completamente bianchi nella forma di albinismo totale).

Gli ultimi due aspetti della trasformazione del nostro corpo, trattati in questo articolo, riguardano tipicità maschili e femminili.

Quanto a quella maschile, una trasformazione (spesso causa di preoccupazione "estiva") si presenta proprio verso i quarant'anni di età, quando - contemporaneamente ad un primo indebolimento dell'apparato sensoriale - il calo degli ormoni anabolici, con conseguente riduzione della massa muscolare, provoca la comparsa della cosiddetta "pancetta", un accumulo di massa grassa sull'addome che riguarda anche uomini normopeso.

L'elasticità dei nostri tessuti in giovane età è conseguenza della quantità industriale di testosterone, dell'ormone della crescita, e del rapporto tra la massa magra (e cioè i muscoli) e quella grassa, la seconda notevolmente inferiore rispetto alla prima. Questa proporzione andrà a modificarsi in modo sostanziale - che lo vogliamo o no - dopo i 40 anni di età.

Fatta eccezione per uomini con metabolismo così veloce da bruciare sempre in tempi rapidi calorie, a coloro i quali questo processo si presentasse lento, è necessario seguire alcune fondamentali regole di alimentazione ("buona" alimentazione), oltre che tenersi costantemente in movimento (almeno lo stretto necessario perché il fisico sia sempre sollecitato).

Quanto alla specificità femminile, un posto a sé lo occupa un tipo di trasformazione temporanea del corpo, quella legata alla maternità, periodo in cui una lunga serie di cambiamenti fisici servono a preparare il corpo al mo-

mento del parto. Il fisico cambia per l'aumento di peso (anche se non è sempre semplice ingrassamento, in quanto esistono anche fattori collaterali, come la ritenzione idrica), le mammelle aumentano per dimensione, la gabbia toracica e dei suoi organi interni si spostano verso l'alto. Sono, questi, solo alcuni dei molti cambiamenti di una donna nel periodo che porta al parto.

Il desiderio di ritrovarsi esattamente come prima della gravidanza, assai presente in tante donne, non deve portare ad una full immersion di attività fisica, così come nel caso delle "rotondità" maschili nel giro-vita, spesso affrontate con la fretta di sistemi "full-immersion" (diete drastiche, o esercizi massacranti in palestra) che - laddove le persone in questione non fossero atleti anche in precedenza - sono il modo peggiore per ritrovare una forma desiderata.

Farmacisti SpazioSalute

**Bisolvon**<sup>®</sup>  
scioglie la tosse

50  
anni



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE  
**Bisolvon**  
Capsule retard e sciroppo  
**20%**  
di sconto

valido fino al 28.02.2014



**Bisolvon scioglie il muco denso  
e libera le vie respiratorie.**

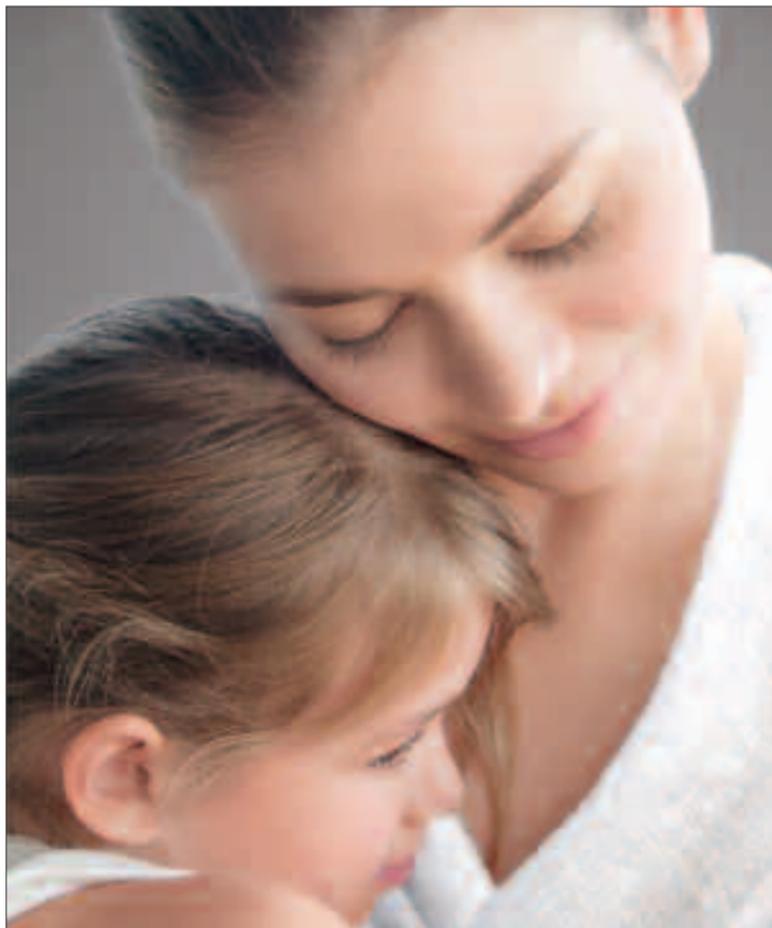
1x✓  
al giorno

www.bisolvon.ch

Vogliate cortesemente leggere il foglietto illustrativo.

Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH





EAU THERMALE  
**Avène**

## Cold Cream

Più protezione e dolcezza  
per le pelli secche



Laboratoires dermatologiques  
**Avène**

# spazio salute

## Onicotecnica, la ricostruzione delle unghie

**La tecnica di ricostruzione delle unghie prende il nome di "Onicotecnica" (dal greco onyx, unghia).**

La ricostruzione delle unghie ha chiari fini estetici, ma si dimostra assai utile anche per le persone che mangiano le proprie unghie o per ridare una forma naturale e bella a vedersi a unghie che hanno subito traumi, e magari si sono rovinate alla radice. Utilizzando dei prodotti opachi, questo sistema può essere utile anche agli uomini, oltre che alle donne.

L'onicotecnico deve porre grande attenzione all'ambiente di lavoro.

È buona norma che l'ambiente sia confortevole, è indispensabile che la postazione e il materiale usato per l'intervento siano perfettamente disinfettati. Solitamente chi opera indossa guanti e mascherina ed anche occhiali protettivi (per proteggersi dalla polvere che viene prodotta durante la rimozione del materiale, oltre che dagli odori che vengono rilasciati dai prodotti utilizzati).

La procedura che una buona onicotecnica deve seguire inizia con il togliere eventuali residui di smalto; si spingono all'indietro le pellicine (senza tagliarle, altrimenti crescono ancora di più), poi si gratta leggermente la superficie dell'unghia per far sì che il prodotto (gel o acrilico) aderisca (la superficie dell'unghia dev'essere ruvida e non liscia, in pratica viene "sgrassata", altrimenti non tiene). È bene prestare attenzione a non grattare troppo, perché si può rovinare l'unghia. Si sgrassa ulteriormente l'unghia con un apposito liquido (detto "primer"), poi si applicano alcuni gel (ne esistono di più qualità e possono essere più corposi o più liquidi a seconda di cosa si vuole realizzare).

Il trattamento sull'unghia naturale consiste nell'applicare il gel di base, il gel bianco per la "french" (metodo molto di moda negli ultimi tempi, nata già negli anni '80 in America), un gel da ricostruzione più duro e consistente che

modella la forma dell'unghia e fa sì che essa tenga a lungo. Il passo successivo consiste nel modellare l'unghia, quindi la si lima per regolarne la lunghezza e dare una forma precisa; poi, si gratta di nuovo la superficie con lima o fresa per livellare il gel e far sì che abbia una forma liscia e non troppo alta. Alla fine, si applica il gloss (gel lucido), per un effetto – appunto – lucido e sigillante (per la buona tenuta del gel).

Tutti i gel induriscono in combinazione con i raggi UV – motivo per il quale la cliente deve inserire la mano nella lampada UV per 2 minuti – mentre l'acrilico indurisce tramite la combinazione tra polvere e monomero (liquido), e asciuga all'aria. Se l'onicotecnica è esperta, sceglierà un monomero che asciuga in tempo più rapido (entrambi questi materiali hanno le stesse componenti dei prodotti dentali).

Sulle persone che vogliono avere una lunghezza e/o una forma particolare, si può decidere di incollare le unghie finte (tips, materiale plastico), oppure allungare l'unghia senza le tips ma utilizzando gli "sciabloni" o "cartine". Ciò consiste nell'applicare sotto il dito – infilandolo nella fine fessura tra l'unghia e la pelle – un pezzetto di carta, sul quale verrà steso il gel o l'acrilico; una volta indurito, si procede alla

Fatima Ferrini  
Titolare di Nonsolotruccho  
via San Gottardo 105  
Gordola  
[www.nonsolotruccho.ch](http://www.nonsolotruccho.ch)



## Addio al raffreddore! Grazie a Nasivine

- Durata dell'effetto fino a 12 ore
- Facilita la respirazione
- Decongestiona la mucosa nasale

# Nasivine®

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



**Antistax**

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

**Antistax Forte**  
compresse  
**20%**  
di sconto  
valido fino al 28.02.2014

**Nuova leggerezza  
per le vostre gambe!**

confezione regalo  
guanto e crema

Con estratto  
di foglie di  
vite rossa

**Antistax® – Contro gambe  
stanche e doloranti.**

Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH    Vogliate cortesemente leggere il foglietto illustrativo.    [www.antistax.ch](http://www.antistax.ch)

# spazio salute

limatura e quindi alla regolazione dell'unghia secondo il desiderio della cliente, poi – alla fine – si applica il gloss. La preparazione è la stessa di prima.

Questo procedimento viene ripetuto circa ogni 3-4 settimane, il cosiddetto "refill" (riempimento). Poiché l'unghia naturale cresce, è necessario rifare l'applicazione regolarmente per ritoccarla e regolarla, per evitare che - con l'andare del tempo - le unghie diventino sempre più lunghe e sformate, rompendosi e rovinando di conseguenza il letto ungueale, che rischia di essere non bello e mal curato esteticamente.

Il gel o l'acrilico vengono rimossi tramite fresa elettrica oppure a mano con una lima a granatura grossa. È molto importante che l'onicotecnica presti attenzione durante questa procedura, per non grattare l'unghia più del dovuto, rischiando così di rovinarla. Fatto ciò, è consigliabile applicare uno strato di smalto rinforzante, che la cliente può riapplicare ogni qualvolta lo desidera.

Di gran moda e diventata oggi la nail art, e cioè la decorazione delle unghie.

Colori, forme, strass e brillantini sono solo alcuni dei metodi utilizzati per arricchire e decorare le proprie unghie. Una mania divertente e artistica che coinvolge tutte quante le donne, dalle giovanissime alle "over 50", dalle donne in carriera, alle casalinghe. Ogni mese ci si può sbizzarrire con nuove e fantasiose creazioni.

Da tempo sono presenti sul mercato nuovi prodotti – i cosiddetti "Gellack" – una combinazione tra gel e smalto: si tratta di un prodotto che viene applicato e rimosso come uno smalto normale, che però viene fatto asciugare nella lampada UV, garantendo così la durata sull'unghia per almeno 3 settimane.

Questo metodo è meno impegnativo del gel normale, ma c'è meno sicurezza sul lato della tenuta.

*Fatima Ferrini*



**Nexcare™**

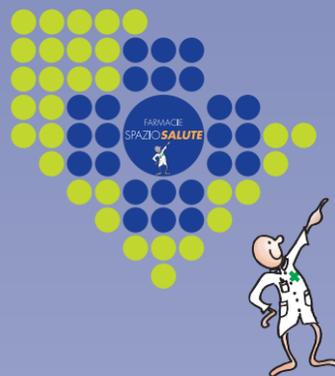
**COLDHOT™**

**Alleviare il dolore in modo naturale con il caldo.**

La tecnologia brevettata  
Grazie alle microfibre brevettate di Thinsulate™ la fodera ad elevate prestazioni aiuta a mantenere costante più a lungo la temperatura del cuscino.

[www.nexcare.ch](http://www.nexcare.ch)

**3M**



# farmacie affiliate



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



**Biasca**  
**Farmacia Centrale SA**  
6710 Biasca  
Via Pini 16  
Tel. 091 862 12 12



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



**Lugano**  
**Farmacia di Besso**  
6903 Lugano  
Via Besso 23a  
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 Fregutti 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

## FARMACIA INTERNAZIONALE MELIDE COMPIE I 45 ANNI



45 ANNI

La Farmacia Internazionale, situata in via Pocobelli 15 a Melide, compie 45 anni. Aperta dal farmacista Signor Fulvio Juri nel 1968, che la condusse fino al 2011, anno della sua scomparsa. Da una decina d'anni le figlie Donatella e Patrizia, pure loro farmaciste, sono attive nella stessa riprendendo la tradizione familiare nella professione che fu vera vocazione del loro padre. La nuova conduzione della Farmacia ha introdotto varie novità: consegna a domicilio gratuita, l'apertura continuata sull'arco di tutto il giorno. È stato potenziato il settore della medicina alternativa, come omeopatia e spagiria, senza trascurare i prodotti di cosmetica e anti-aging, controlli della pressione e analisi del capello fatti da personale di fiducia e qualificato. Le farmaciste Donatella, Patrizia e Lia, coadiuvate da Felicé, Cristina, Linda, Nadia, e l'apprendista Linda, sono sempre liete di poter consigliare al meglio la clientela che vorrà servirsi della Farmacia di Melide. Per festeggiare il 45esimo della nostra farmacia, fino al 31 gennaio, chi si presenterà con il tagliando compilato oltre a ricevere uno sconto del 10% sugli acquisti di prodotti in libera vendita, verranno estratte a sorte quattro giornate per due persone nel nuovissimo Centro SPA dell'Hotel Kurhaus di Cademario. Altre liete sorprese vi aspettano da oggi fino alla fine dell'anno, così facendo, tutto il personale della farmacia sarà felice di accogliere chi vorrà festeggiare gli ultimi ed i prossimi 45 anni della Farmacia Internazionale di Melide.

### Concorso "45 anni Farmacia Internazionale - Melide"

Nome: \_\_\_\_\_ Cognome: \_\_\_\_\_ Telefono: \_\_\_\_\_

Indirizzo: \_\_\_\_\_

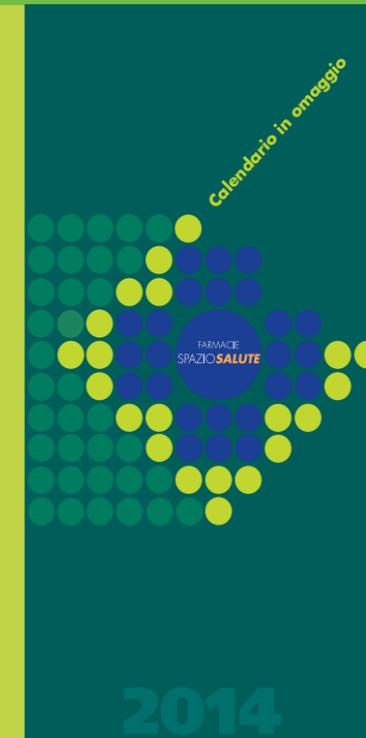
(estrazione 17 febbraio 2014)

## Calendario 2014 prodotto in 90'000 copie

con buoni regalo  
per oltre 100'000 CHF

FARMACIE SPAZIO **SALUTE**

Presenta il tuo tagliando alla farmacia SpazioSalute più vicina e riceverai:  
- ogni mese un regalo!  
- in novembre grande sorteggio!  
Montepremi CHF 10'000.-



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:

**Gennaio**  
Buono  
Gel doccia Klorane



**Febbraio**  
Buono  
Caramelle  
Vogel Santasapina



**Marzo**  
Buono  
Metro pieghevole Sanofi



### Grande sorteggio Montepremi CHF 10.000

Scrivete il vostro nome e indirizzo sul retro dei coupon e partecipate, nel mese di novembre, all'estrazione di un viaggio in una capitale europea, un weekend in Alsazia per i mercatini di Natale, entrate a Splash&Spa e molti altri premi offerti da Spazio Salute!

Potete consultare le condizioni del concorso presso le farmacie o sul sito [www.farmaciespaziosalute.ch](http://www.farmaciespaziosalute.ch)



Staccate e consegnate in una farmacia Spazio Salute

2014	Gennaio	2014	Febbraio	2014	Marzo
1	1 gennaio	1	1 febbraio	1	1 marzo
2	2 gennaio	2	2 febbraio	2	2 marzo
3	3 gennaio	3	3 febbraio	3	3 marzo
4	4 gennaio	4	4 febbraio	4	4 marzo
5	5 gennaio	5	5 febbraio	5	5 marzo
6	6 gennaio	6	6 febbraio	6	6 marzo
7	7 gennaio	7	7 febbraio	7	7 marzo
8	8 gennaio	8	8 febbraio	8	8 marzo
9	9 gennaio	9	9 febbraio	9	9 marzo
10	10 gennaio	10	10 febbraio	10	10 marzo
11	11 gennaio	11	11 febbraio	11	11 marzo
12	12 gennaio	12	12 febbraio	12	12 marzo
13	13 gennaio	13	13 febbraio	13	13 marzo
14	14 gennaio	14	14 febbraio	14	14 marzo
15	15 gennaio	15	15 febbraio	15	15 marzo
16	16 gennaio	16	16 febbraio	16	16 marzo
17	17 gennaio	17	17 febbraio	17	17 marzo
18	18 gennaio	18	18 febbraio	18	18 marzo
19	19 gennaio	19	19 febbraio	19	19 marzo
20	20 gennaio	20	20 febbraio	20	20 marzo
21	21 gennaio	21	21 febbraio	21	21 marzo
22	22 gennaio	22	22 febbraio	22	22 marzo
23	23 gennaio	23	23 febbraio	23	23 marzo
24	24 gennaio	24	24 febbraio	24	24 marzo
25	25 gennaio	25	25 febbraio	25	25 marzo
26	26 gennaio	26	26 febbraio	26	26 marzo
27	27 gennaio	27	27 febbraio	27	27 marzo
28	28 gennaio	28	28 febbraio	28	28 marzo
29	29 gennaio	29	29 febbraio	29	29 marzo
30	30 gennaio	30	30 febbraio	30	30 marzo
31	31 gennaio				

# Lubex anti-age®

Formula dermatologica intensiva  
contro l'invecchiamento della pelle

«Un consiglio confidenziale!»



Karina Berger, ambasciatrice di Lubex anti-age®

 Permamed SA, CH-4106 Therwil, tel. 061 725 20 20, fax 061 725 20 40, e-mail: permamed@permamed.ch, www.lubexantiage.ch

## Raffreddato?

Alca-C® in caso  
di influenza e  
raffreddore –  
attenua la febbre  
e i dolori.

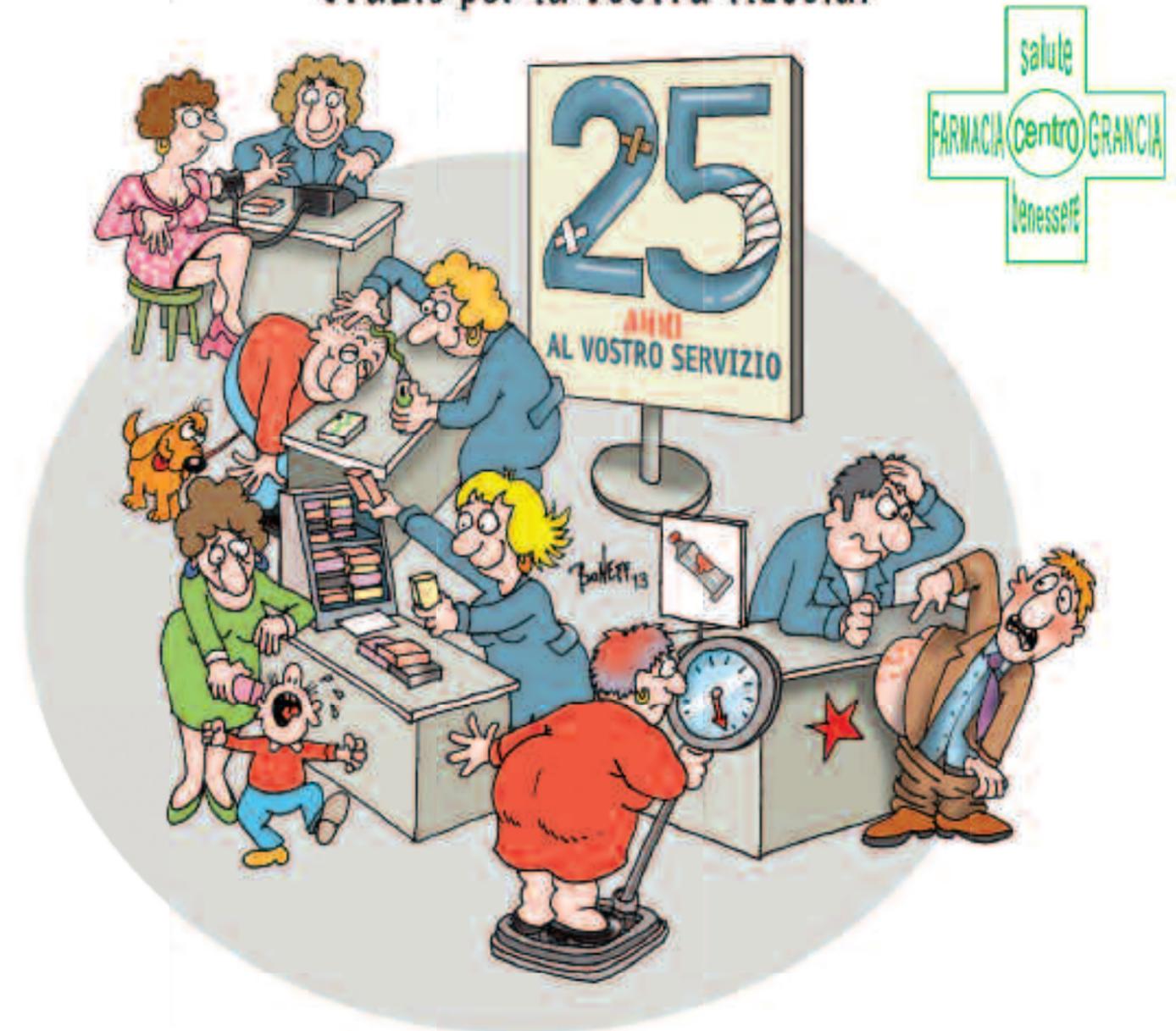


Per favore leggete il foglietto illustrativo.

Melisana AG, 8004 Zurigo

# DA 25 ANNI CI PRENDIAMO CURA DELLA VOSTRA SALUTE.

Grazie per la vostra fiducia!



**Farmacia Centro Grancia SA**

Parco Commerciale Grancia  
6916 Grancia

Tel. 091/ 994 72 43  
Fax. 091/ 994 77 63

farmaciagrancia@bluewin.ch  
www.farmaciacentrograncia.com



## Un aiuto contro la tosse da raffreddore

### Sidroga® Tisana pettorale

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



#### Tisana pettorale 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, 4310 Rheinfelden.



## Naso chiuso? Emser® è la soluzione!

### Lo spray nasale Emser® è per raffreddori acuti e frequenti

- scioglie il muco persistente
- umidifica e pulisce il naso
- libera in modo puramente naturale, senza effetti di assuefazione
- senza agenti chimici e conservanti

Adatto anche per bambini in età scolare e per donne in gravidanza



Disponibile nelle farmacie e nelle drogherie

www.emser.ch

# SPAZIO SALUTE SUL WEB

Scopri le nostre iniziative, i buoni regalo, le offerte speciali, scarica la rivista. Su [www.farmaciespaziosalute.ch](http://www.farmaciespaziosalute.ch) le farmacie SPAZIO SALUTE sono ancora più vicine a te...

FARMACIA  
SPAZIO SALUTE



www.farmaciespaziosalute.ch

## Autismo - cos'è l'autismo oggi

Autismo Svizzera Italiana asi  
Via Ciseri 19  
6600 Locarno  
Tel. +41 91 8579933  
www.autismo.ch  
info@autismo.ch



L'Autismo è una sindrome comportamentale, un Disturbo Pervasivo dello Sviluppo (DPS) che ha esordio nei primi 3 anni di vita. Il Disturbo è definito "pervasivo" poiché va ad intaccare tutte le aree evolutive. Il termine "Disturbo" ne indica inoltre la cronicità, in quanto non si manifesta unicamente nell'età infantile ma permane anche in età adulta, con tutte le conseguenze che ciò comporta in termini di servizi sull'arco della vita.

Si ritiene che la causa dell'autismo sia "multifattoriale", dovuta cioè a diversi fattori, genetici e neurobiologici e dalla loro possibile interazione con altri fattori di rischio.

### Come si manifesta

La diagnosi di Autismo è tanto più complessa quanto più il bambino è piccolo e quanto più il quadro non si presenta nella forma più strettamente classica.

Le persone con Disturbo Autistico sono caratterizzate dalla presenza contemporanea di quella che viene definita la triade del comportamento autistico, ossia alterazioni nelle seguenti aree:

- Compromissione qualitativa dello sviluppo delle interazioni sociali. Difficoltà o incapacità nell'instaurare una relazione con gli altri.
- Compromissione qualitativa della comunicazione verbale e non verbale. Il linguaggio quando è presente (circa metà dei casi) è ripetitivo, stereotipato e vi sono difficoltà nell'iniziare e/o mantenere una conversazione.
- Modalità di comportamento, interessi e attività limitati, ripetitivi e stereotipati. L'immaginazione e l'imitazione sono carenti e sostituite da movimenti ripetuti e privi di senso. Questi ultimi aspetti sono stati messi in relazione anche con i disturbi sensoriali, sia nel senso di una iper-reattività che nel senso di una ipo-reattività, che possono riguardare tutti gli organi di senso (tatto, gusto, olfatto, udito, vista).

### Dalla diagnosi agli interventi riabilitativi/educativi

Poiché i sintomi del Disturbo perdurano per tutta la vita, di autismo non si guarisce, ma si può senz'altro migliorare, soprattutto quando la diagnosi è precoce e si può dunque intervenire al più presto, sfruttando la plasticità neuronale del bambino piccolo. Gli interventi, che prevedono l'organizzazione di una rete di supporto alla persona e alla famiglia, sono di tipo multidisciplinare, in particolare nell'ambito riabilitativo, educativo e sociale. La partecipazione dei genitori al progetto educativo è essenziale. Educare una persona con autismo significa aiutarla ad adattarsi, a sviluppare le necessarie attitudini sociali, a comunicare, ad allargare i suoi interessi e diventare, per quanto possibile, autonoma.

### In Ticino – A chi rivolgersi

#### Fondazione ARES, Autismo Ricerca e Sviluppo – Chi è

La Fondazione ARES è riconosciuta e sussidiata come ente di pubblica utilità, dalle istanze Cantonali e Federali, a scopo non lucrativo. Dal 1996 ARES opera sul territorio per studiare ed attuare misure d'intervento, dalla prima infanzia all'età adulta, per la corretta presa a carico di persone con autismo, con altri Disturbi Pervasivi dello Sviluppo e con disturbi del comportamento correlati a difficoltà nell'ambito della comunicazione e dell'interazione sociale.

#### La Fondazione offre i propri servizi e persegue i propri obiettivi grazie alle attività svolte da:

**Il Segretariato Sociale**, preposto alle consulenze e alla formazione in ambito psico-educativo rivolte a familiari, enti o Servizi dall'infanzia all'età adulta, psicologi e medici, educatori e docenti, studenti e altre persone interessate;

**Il Centro Diagnosi e Intervento Psico Educativo (D.I.P.E.)** che si occupa della presa in cura della persona con autismo o DPS, effettua valutazioni funzionali e diagnosi psicoeducative. Inoltre, sulla base di progetti specifici, sviluppa interventi individuali o di gruppo per bambini in età pre-scolastica. Per gli adulti vi è la possibilità di un percorso individuale per l'apprendimento di abilità sociali e autonomie, nonché di valutazioni di competenze per un inserimento formativo o lavorativo.

**Il Centro Documentazione e Biblioteca** che si prefigge di creare e diffondere una maggiore cultura dell'autismo, sia tra i professionisti e i familiari coinvolti, sia tra la collettività in genere, promuovendo una comunicazione e una divulgazione delle informazioni adeguate. A tal fine collabora anche con associazioni e fondazioni locali, nazionali e internazionali e con i media. Il Centro Documentazione è aperto al pubblico e vi si possono noleggiare o visionare libri e documenti sull'autismo, sui Disturbi Pervasivi dello Sviluppo e su altri ambiti di interesse correlato.

La fondazione ARES edita e distribuisce, in Svizzera e all'estero, la rivista "Autismo Oggi", un semestrale di approfondimento e di scambio specifico sull'autismo.

#### Autismo svizzera italiana - Chi è

L'Associazione autismo svizzera italiana (asi), è la sezione per il Canton Ticino di Autismo Svizzera, la federazione delle associazioni di genitori di bambini e adulti con autismo che opera a livello nazionale. L'associazione è stata costituita nel 1989 da un gruppo di genitori di figli con autismo, per offrire accoglienza e auto-aiuto alle famiglie, concedere loro qualche attimo di riposo prendendosi cura dei loro figli, anche solo per alcune ore la settimana, organizzare attività del tempo libero, brevi vacanze, colonie estive, gite e passeggiate. asi si prefigge, attraverso attività di sensibilizzazione che coinvolgono le Istituzioni, gli enti

locali, le aziende e i cittadini comuni, di contribuire ad abbattere i pregiudizi e la diffidenza, sentimenti che a causa della NON conoscenza spesso accompagnano chi, sempre più di frequente, incontra nella propria quotidianità l'autismo, direttamente (nella propria famiglia) o anche indirettamente (compagni di scuola dei propri figli, colleghi di lavoro, vicini di casa).

Per informazioni e approfondimenti:  
Fondazione ARES  
Via Zorzi 2a  
6512 Giubiasco  
Tel. +41 91 8501580  
info@fondazioneares.com  
www.fondazioneares.com



# Di nuovo raffreddati?

App  
raffreddori  
gratuita



Echinaforce  
Compresse  
**20%**  
di sconto

valido fino al 28.02.2014



## Una risposta naturale: Echinaforce®

- A base di echinacea appena colta
- Per rafforzare le difese dell'organismo
- In caso di influenza e raffreddamento con febbre

OFFICIAL PARTNER OF  
**swiss olympic**

**A. Vogel**

Leggere il foglietto illustrativo.  
Bioforce SA, Roggwil TG. [www.echinaforce.ch](http://www.echinaforce.ch)

Scaricate qui  
l'app raffreddori  
gratuita



Di Angela DiLuzio-C&A | Reportage in un'età in cui, l'occhio è considerato un organo a rischio

## NUOVI FATTI SUGLI OCCHI SECCHI

«Chi soffre di occhi secchi deve aumentare l'apporto di liquido lacrimale ed accrescere l'idratazione.» Per questo motivo il rispettivo trattamento spesso non ottiene un effetto durevole. Come trattare efficacemente la secchezza degli occhi viene spiegato in questo articolo.

### IL BATTITO PALPEBRALE E IL FILM LACRIMALE – UN'EQUIPE AFFIATATA

Da sempre il deficit di liquido lacrimale è stato considerato la causa della secchezza oculare. Una recente osservazione scientifica indica che in quasi l'80% dei casi la secchezza degli occhi è causata da un aumento dell'evaporazione dovuto a un corneo strato lipidico.

Un film lacrimale sano e stabile è importante per la salute degli occhi: deturga e protegge la superficie oculare; impedisce le infiammazioni e mantiene chiara la vista. Il film lacrimale si compone di tre strati. Lo strato mucoso, il più profondo, collega la cornea con lo strato intermedio, acquoso, che mantiene umido l'occhio e gli fornisce ossigeno e sostanze nutritive. Infine lo strato lipidico esterno, oleoso, stabilizza il film lacrimale ed evita che evapori troppo rapidamente.

Ecco perché per prevenire l'evaporazione è di estrema importanza la formazione e il mantenimento dello strato

lipidico. I lipidi si formano nelle cosiddette ghiandole di Meibomio situate nella palpebra. Ad ogni battito di ciglia esse vengono stimolate a rilasciare il loro secreto lipidico, che viene distribuito dall'orlo palpebrale sul film lacrimale. La funzionalità di queste ghiandole, la salute dell'orlo palpebrale e la regolarità del battito palpebrale sono garanzia per un film lacrimale stabile.

### UNO STRATO DI PROTEZIONE LACERATO: IL LIQUIDO OCULARE EVAPORA LIBERAMENTE

Uffici climatizzati e surriscaldati, lenti a contatto oppure presenza di arano nell'aria ostacolano a lungo andare la formazione di un film lacrimale stabile. Lavorare a lungo al computer o guardare la TV provoca una diminuzione della frequenza del battito, rendendo perciò instabile il film lacrimale. Con l'avanzare dell'età, cause ormonali provocano la diminuzione della produzione di lipidi da parte delle ghiandole di Meibomio. Se manca di lipidi, la superficie del

film lacrimale si lacera, l'evaporazione del liquido oculare diventa continua e l'occhio si secca.

### IL NUOVO APPROCCIO TERAPEUTICO DELLA SIMILASAN PER GLI OCCHI SECCHI AIUTA, PROTEGGE E CURA

1. Rientrate in una sana equilibrio. Le gocce emollienti Similasan per occhi secchi calmano l'irritazione e la secchezza della superficie oculare.
2. Reintegrare i lipidi che mancano al film lacrimale con lo spray oculare TEARS AGAIN della Similasan, proteggendo così gli occhi dalla disidratazione.
3. Pulite e curate regolarmente gli occhi palpebrali con Similasan Biphacollin Liquid, (assente da tensioattivi), che deturga con delicatezza senza distruggere gli indispensabili lipidi.

In caso di occhi secchi con infiammazioni croniche è necessario consultare il medico per accertamenti.



Ottenibile in  
farmacia e  
drogheria.

Leggere attentamente il foglietto illustrativo.  
Similasan AG | [www.similasan.com](http://www.similasan.com)

Orzaiolo o  
calazio?

Richieda presso la sua  
farmacia o il suo droghista  
la soluzione omeopatica!

Aiuta.  
Protegge.  
Cura.



**Il nuovo approccio terapeutico  
Similasan per occhi secchi.**

Permetteteci  
di consigliarvi

**Similasan**

LA DOLCE FORZA

## 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

## Il presepio, breve viaggio nella tradizione

La tradizione del presepio si tramanda da secoli nel mondo cristiano.

Di natura chiaramente religiosa (la rappresentazione della nascita di Gesù in una stalla di Betlemme), il presepio è anche testimonianza tangibile dell'arte che attraversa il tempo.

È una tradizione prevalentemente italiana, che ci riporta nei secoli sino alle prime Natività raffigurate nelle catacombe romane; sebbene sia difficile stabilire un'origine esatta del presepe in forma definitiva, già in tempi paleocristiani era abitudine esporre immagini religiose nelle chiese nel giorno di Natale, usanza che presto trovò diffusione in tutta Europa (a fianco della tradizione italiana, fervidissima, si trovano al mondo altri esempi di proto-presepio, come gli altari gotici austriaci della regione di Salzkammergut).

È nei vangeli di Luca e Matteo la prima descrizione dell'incarnazione di Cristo, primo atto importante nel processo di divulgazione dell'evento ai cristiani; a San Francesco appartiene il secondo atto, quello che ci permette di connotare con spazio e tempo precisi la nascita del presepe.

Nel 1223, infatti, autorizzato a lasciare il convento da parte di Papa Onorio III, Francesco d'Assisi allestì a Greccio una prima natività "vivente": davanti ad una mangiatoia, all'interno di una grotta popolata soltanto dal bue e dall'asinello (la Sacra Famiglia ancora non era rappresentata), il santo predicò davanti ad una grande folla di persone, facendo impersonare a gente comune Maria e Giuseppe e rendendo comprensibili anche agli analfabeti gli accadimenti del Natale.

Gli elementi del presepe traggono ispirazione direttamente dal Vangelo (la mangiatoia, l'adorazione dei pastori, gli angeli), dall'arte sacra (gli indumenti di Maria e Giuseppe, per esempio), ma anche dai vangeli apocrifi e da altre tradizioni non immediatamente riconducibili alle Sacre Scritture. Il bue, l'asinello, la

stalla, non sono particolari ricollegabili al Vangelo, così come i Magi e i relativi nomi, alcuni paesaggi riprodotti sono di derivazione orientale. Localmente, in ogni tempo, il presepe è corredato da riferimenti alla vita sociale: ne è testimonianza quello napoletano, che include personaggi popolari, luoghi di ritrovo, figure professionali del tutto fuori contesto in termini di tempi storici. In generale, ogni luogo "farcisce" l'ambientazione con estratti di vita locale e personaggi tipici.

Quella della rappresentazione vivente (in cui i personaggi sono figuranti in carne ed ossa) è soltanto una delle varianti del presepe nel corso della storia, ritratto anche e soprattutto a livello iconografico: lo troviamo dipinto, nelle Catacombe di Priscilla a Roma; intagliato in legno di tiglio e olmo, nelle figure della Basilica di Santo Stefano a Bologna (soggetto a molteplici restauri); scolpito in alabastro, nella Basilica di Santa Maria Maggiore a Roma.

Quanto alla rappresentazione pittorica, è degli inizi del '400 il primo fermento – Botticelli (Adorazione dei Magi – Galleria degli Uffizi, Firenze), Giotto (Cappella degli Scrovegni, Padova), Della Robbia (realizzato in terracotta, nel Duomo di Volterra). Sono, queste, tutte opere che vanno a colmare la crescente richi-

Beppe Donadio





# Tensoval®

Misurare la pressione sanguigna così precisamente come presso il vostro medico a casa o per strada

NUOVA GENERAZIONE

Tensoval®  
duo control

Tensoval®  
mobil

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



0813

# BON



Protezione e cura per le mani

Ora in confezione doppia Fr. 4.- sconto

Fino a esaurimento delle scorte.



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE  
Excipial Repair  
confezione doppia  
CHF 4.-  
di sconto  
valido fino al 28.02.2014



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

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

# spazio salute

esta di simbolismo da parte delle grandi famiglie nobili, soprattutto a partire dal Settecento, con l'esplosione della scuola napoletana, genovese e bolognese. Il presepe, così, trova nuova collocazione non più soltanto nelle grandi strutture di culto, ma anche nelle chiese minori e nelle case.

Illuminismo e Secolarizzazione sono stati due grandi nemici del presepio, ma – allo stesso tempo - anche un incentivo: portati nelle abitazioni dei contadini per evitarne la distruzione (come il momento storico esige), i presepi attrassero l'attenzione del popolo, incentivandoli alla costruzione e potenziando l'arte dell'intaglio: anche le case più umili, così, accolsero il presepe, abitudine che si è conservata sino ad oggi.

Il salvataggio dalla distruzione per motivi ideologici (e per quelli legati alle guerre) e la possibilità di ricostruzione storica del fenomeno, si devono anche ai grandi collezionisti di presepi, come il tedesco Max Schmederer, che lasciò al Museo Nazionale di Monaco di Baviera un'elevata quantità di esemplari in perfetto stato.

La passione per il presepe in Svizzera è assai diffusa, pressoché ogni chiesa ne allestisce uno. Degno di nota è quello di Vira Gambarogno, in Ticino, visitato da migliaia di persone; spiccano, per particolarità, quello di Brienz (canton Berna), noto dal XIX° secolo per le sculture in legno. Altro presepe degno di menzione è quello realizzato ad Amden (canton San Gallo), in cui le figure sono alte fino a 90 centimetri, intagliate a mano e decorate in oro dagli artigiani di St. Ulrich. Nei paesi di lingua tedesca – Monica e Norimberga spiccano per importanza - la tradizione del presepe è alimentata da una leggenda, quella che le spoglie dei Re Magi (trasportate da Federico Barbarossa) si troverebbero all'interno del Duomo di Köln.

Dando uno sguardo al resto del mondo, si rimane attratti dai cieli azzurri e dalla capanna "soleggiata" dell'America Latina, terra in cui il Natale cade in piena stagione estiva.

La dominazione borbonica a Napoli spiega la frequente concomitanza di materiali tra la



tradizione partenopea e quella catalana, nota nel mondo per le figure in gesso.

Quella napoletana, invece, è più nota per la terracotta, antica tradizione (ma si potrebbe parlare, come nel caso di quella catalana, di vera e propria scuola) che si è poi "convertita" alla plastica, che garantiva produzioni su larghissima scala. Grazie all'opera di Nicola De Francesco, l'antica tradizione venne recuperata negli anni Settanta, per restare viva fino ai giorni nostri, facendo di Via San Gregorio Armeno a Napoli – ricolma di botteghe artigiane – una delle attrattive turistiche italiane tra le più visitate.

Mete altrettanto ambite sono quelle di Ortisei (Val Gardena), dove i presepi dei laboratori locali vengono allestiti in piccole case di legno; tra i presepi viventi, il più famoso è quello di Morcone (Benevento), in cui il paese stesso – per conformazione – pare un presepe (da qui la denominazione di "Presepe nel Presepe"). Unica nel suo genere – anche per il livello degli artisti coinvolti – è l'annuale "Sand Nativity" di Jesolo (località di villeggiatura in provincia di Venezia), manifestazione nota per i presepi scolpiti nella sabbia.

Beppe Donadio



Caduta dei capelli?\*

Capelli strapazzati?

Grigiore precoce?

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

3  
mesi di  
cura

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE  
**Pantogar 300**  
Capsule  
**20%**  
di sconto  
valido fino al 28.02.2014



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

MERZ Merz Pharma (Svizzera) SA, 4123 Allschwil

**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.

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE  
**Waterpik**  
Idropulsore Care WP-900  
~~299.-~~  
**239.-**  
valido fino al 28.02.2014

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE  
**Waterpik**  
Spazzolino PLUS SR 3000E  
~~199.-~~  
**159.-**  
valido fino al 28.02.2014

Waterpik idropulsore  
Dental-Center  
Complete Care WP-900

Spazzolino sonico e idropulsore in un unico  
apparecchio per la pulizia completa di denti  
e gengive

Waterpik spazzolino da denti sonico idro-  
dinamico Sensonic Professional PLUS SR 3000E

- 30 500 oscillazioni/minuto
- Per colletti dentali sensibili, in presenza di impianti e apparecchi ortodontici
- Tre diverse testine: standard, small e spazzolino interdentale
- Indicato per i bambini a partire dai 2 anni d'età

\* Fino al 31 dicembre 2013

BioMed® [www.richtigzaehneputzen.ch](http://www.richtigzaehneputzen.ch)  
[biomed@biomed.ch](mailto:biomed@biomed.ch)



## Il culturismo

**Anche se preponderante è la finalità estetica, il culturismo può essere definito sport per la presenza di esercizio intenso e prolungato.**

Il lato atletico della disciplina – che include pesi ed attrezzature – è collegato ai benefici dell'allenamento; il lato estetico, invece, si basa su aumento e definizione della massa muscolare, in base ai canoni delle sculture classiche, da sempre modelli di perfezione estetica.

Il culturismo ha i suoi pionieri, traghettatori dall'era delle dimostrazioni di forza nei circhi di fine Ottocento a quella delle conoscenze mediche e delle tecniche di allenamento (Eugene Sandow e Georges Hébert, agli albori; Arnold Schwarzenegger e Sergio Oliva, in tempi più recenti).

La sollecitazione del muscolo riguarda tutte le categorie di fibre muscolari: fibre bianche (potenti, che agiscono nei momenti di sforzo e rapidità), fibre rosse (poco potenti ma resistenti) e fibre intermedie (un insieme delle due). Ogni fibra si accresce con modalità di allenamento specifiche, non sempre con sovraccarico, spesso con piccoli carichi di peso: nella crescita del muscolo, infatti, non conta soltanto il peso, ma anche gli intervalli tra gli esercizi, l'adattamento dei carichi alle tipologie di fisico e la predisposizione genetica (chi abbonda in fibre bianche o intermedie avrebbe risultati più efficaci di coloro nei quali prevale la fibra rossa). La fase di accrescimento vera e propria del muscolo avviene con il riposo e il recupero, prestando massima attenzione a rispettare i tempi intercorsi tra gli sforzi: nuove sollecitazioni in momenti non opportuni possono agire a discapito del muscolo stesso.

### Fondamentale è l'alimentazione

Gli agonisti necessitano di un apporto calorico molto più elevato di uno sportivo comune (fino a 6/7 pasti giornalieri). Gran parte della "benzina" è data dai carboidrati, da dosare con attenzione, in quanto fonte di grassi se assunti in eccesso. Fondamentali le proteine, componente primaria del muscolo, la cui as-

sunzione è finalizzata al nutrimento della massa magra del corpo. Dosaggi errati possono produrre effetti boomerang, come la riduzione – anziché l'accrescimento – della massa muscolare, oltre a stanchezza, disturbi articolari e renali. Vitamine (C, in particolare) e minerali sono necessari al termine dell'allenamento, per reintegrare quanto consumato, assunzione benefica per le cellule – le vitamine – e altrettanto benefica per l'equilibrio dei liquidi e delle funzioni nervose – i minerali. Per sopperire alle necessità vitaminiche o proteiche che il corpo manifesta successivamente allo sforzo, si può avvalersi – in modo attento e contenuto – agli integratori alimentari. Le modalità di allenamento sono variate nel tempo, passando dalla sollecitazione contemporanea di tutti i muscoli del corpo (nel secolo scorso) al frazionamento dei gruppi muscolari ("Sistema Weider", anni Settanta) fino al sistema "Heavy Duty", basato su un volume di allenamento ridotto, ma concentrato su ripetizioni brevi ed intense. Il sistema di allenamento attuale è un mix di queste due scuole, anche se studi, approfondimenti e nuove applicazioni scientifiche sfornano tipologie sempre nuove, alcune ancora in fase sperimentale.

Farmacisti SpazioSalute

Farmacisti SpazioSalute



## Le nostre promozioni



**Solmucol**  
Tosse grassa  
**20%**  
di sconto  
valido fino al 28.02.2014

a pagina 4



**ACC Sandoz**  
600  
**20%**  
di sconto  
valido fino al 28.02.2014

a pagina 6



**Supradyn**  
energy  
30 compresse eff. + 90 pastiglie  
**20%**  
di sconto  
valido fino al 28.02.2014

a pagina 8



**Rennie**  
120 pastiglie  
**20%**  
di sconto  
valido fino al 28.02.2014

a pagina 8



**Saridon N**  
Forte 400  
**20%**  
di sconto  
valido fino al 28.02.2014

a pagina 10



**Grether's**  
pastilles  
**20%**  
di sconto  
valido fino al 28.02.2014

a pagina 16



**Bisolvon**  
Capsule retard e sciroppo  
**20%**  
di sconto  
valido fino al 28.02.2014

a pagina 18



**Antistax**  
Forte  
compresse  
**20%**  
di sconto  
valido fino al 28.02.2014

a pagina 22



**Alca-C**  
Compresse effervescenti  
**20%**  
di sconto  
valido fino al 28.02.2014

a pagina 28



**Lubex**  
Anti-age  
**20%**  
di sconto  
valido fino al 28.02.2014

a pagina 28



**Sidroga**  
Tisana pettorale  
**20%**  
di sconto  
valido fino al 28.02.2014

a pagina 30



**Echinaforce**  
Compresse  
**20%**  
di sconto  
valido fino al 28.02.2014

a pagina 34



**Excipial**  
Repair  
confezione doppia  
**CHF 4.-**  
di sconto  
valido fino al 28.02.2014

a pagina 38



**Waterpik**  
Idropulsore Care WP-900  
~~299.-~~  
**239.-**  
valido fino al 28.02.2014

a pagina 40



**Waterpik**  
Spazzolino PLUS SR 3000E  
~~199.-~~  
**159.-**  
valido fino al 28.02.2014



**Pantogar 300**  
Capsule  
**20%**  
di sconto  
valido fino al 28.02.2014

a pagina 40



**Mebucaine**  
F - Cherry - Lemon  
**20%**  
di sconto  
valido fino al 28.02.2014

a pagina 44



## Le serve un consiglio sulla pressione alta e il colesterolo?

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](http://www.mepha.ch)

# 3 azioni contro il mal di gola.

Antibatterico  
Disinfettante  
Analgesico

Con **3 azioni**  
contro il mal di gola

✓ Analgesica ✓ Disinfettante ✓ Antibatterica

**Mebucaïne® f:** 30 compresse da succhiare  
**Principi attivi:** Tirotricina, Cetilpiridinium,  
Ossibuprocaina

**Mebu-Cherry® e Mebu-Lemon®:** 24 compresse da succhiare  
**Principi attivi:** Tirotricina, Bromuro di Cetrimonio, Lidocaina

