



FARMACIE SPAZIOSALUTE

attualità e benessere

La rivista delle 27 farmacie SpazioSalute al vostro servizio



Marzo 2014



Iniziare bene il mattino e la giornata è mia.

Le tue articolazioni si fanno sentire al risveglio o hai le dita dolenti per colpa di dolori articolari e artrosici acuti? Inizia la tua giornata con Voltaren Dolo forte Emulgel. Il doppio dosaggio del suo principio attivo ha un'azione anti-infiammatoria, allevia il dolore e può essere applicato due volte al giorno, al mattino e alla sera.



www.voltaren-dolo.ch
 Leggere il foglietto illustrativo

Novartis Consumer Health Suisse SA

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore, dodici anni fa nasceva il gruppo di farmacie indipendenti Farmacie Spazio Salute all'insegna dell'attualità e benessere, con l'intento - oltre alle attività tradizionali di farmacia - di sviluppare proposte mirate alla promozione, mantenimento e sviluppo della salute.

I promotori hanno sempre creduto che una medicina di qualità sia sempre affiancata ad un trattamento adeguato delle malattie, ad un'educazione alle cure della persona, ad un'igiene mentale, fisica e spirituale, tutti elementi che contribuiscono così anche al contenimento dei costi della salute.

La prima edizione della rivista fu redatta e distribuita nel settembre 2002. Da allora, a scadenze trimestrali, è stata distribuita nel Canton Ticino in 120'000 copie, proponendo tematiche di attualità con articoli interessanti e dal contenuto sempre vario nel campo della medicina e del benessere della persona, privilegiando gli aspetti positivi, proponendo molte attività gratuite di consulenza e dando la possibilità di conoscere le numerose associazioni che operano nel nostro cantone, in diversi campi e a vari livelli (quelle a scopo benefico, quelle legate al pronto intervento, e tantissime altre ancora).

L'edizione marzo 2014 propone una nuova veste grafica più sobria e moderna, con una rivisitazione del logo. Come novità per quest'anno, vi segnaliamo la collaborazione instaurata con la RSI ed in particolare la trasmissione "Piattoforte": in ogni edizione della nostra rivista vi verrà proposto un menù composto da ricette salutari che potrete deliziarvi a preparare e degustare.

Buona lettura e buon appetito.

Farmacisti Spazio Salute

www.farmaciespaziosalute.ch

Marzo 2014

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: Copyrights RSI

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

Coordinamento: Poncioni SA, 6616 Losone

Sigaretta elettronica: alternativa al tabacco o miraggio?	5	
spazio salute		
7 chili in 7 giorni	9	
spazio salute		
Portare i bambini a stretto contatto	13	
spazio salute		
La carenza marziale	17	
spazio salute		
L'educazione alla determinazione con delicatezza	21	
spazio educazione		
Cucina creativa	25	
spazio cucina		
Farmacie Spazio Salute	28	
spazio farmacie		
Consigli d'acquisto	32	
spazio convenienza		
Calendario 2014 con grande sorteggio	35	
spazio agenda		
Psicoacustica	37	
spazio salute		
Spiped Ticino	40	
spazio associazioni		
Doccia, il reset benefico	43	
spazio sport		
Omeopatia e sonno	47	
spazio salute		
Le nostre promozioni	52	
spazio promo		
Giochi	54	
spazio giochi		



GRATIS
Pollini-News

Pollini-News

Ora nell'App Store!

Godetevi ora la natura.

**Ceteco[®] Sandoz e Lorado[®] Pollen Sandoz
contro le allergie**



AGISCE FINO A
24 ORE.



Maggiori informazioni su Ceteco[®] Sandoz e Lorado[®] Pollen Sandoz
al sito www.generici.ch o www.swissmedicin.ch



SANDOZ
a Novartis company

Si prega di leggere il foglietto illustrativo.

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

Sigaretta elettronica: alternativa al tabacco o miraggio?

Da circa un anno, la sigaretta elettronica (E-cigarette) è esplosa sul mercato svizzero. Essa attira numerosi adepti e suscita un dibattito in tutta la popolazione, nei media e nella comunità della salute. Le conoscenze sono ancora limitate relativamente a questo prodotto, per lo più sviluppatesi a fini commerciali anziché medici.

Nella E-cigarette, una resistenza alimentata da una batteria scalda il liquido (E-liquid) di una cartuccia ricaricabile e produce del vapore che viene inalato dall'utente. Anche se la composizione varia a seconda dei modelli e può essere ingannevole, gli E-liquid ed il vapore contengono:

- Propilenglicolo, glicerina oppure un insieme dei due, che rappresenta il 95% del contenuto
- Nicotina, la cui vendita è proibita in Svizzera, ma disponibile in numerosi paesi (Francia, Italia)
- Impurità di tabacco a concentrazioni minime: nitrosamine e formaldeide (cancerogene), metalli pesanti
- Aromi: tabacco, mentolo, cannella, frutta, caffè, vaniglia, cioccolato

In Svizzera, il consumo di sigarette elettroniche è aumentato nel 2013 dal momento in cui il 6,6% della popolazione ha potuto provarle, e l'1% l'ha utilizzata nei mesi precedenti. I tassi sono più elevati nei giovani tra i 15 e i 35 anni. La maggior parte delle persone che hanno provato la E-cigarette sono fumatori, di cui il 22% ha soltanto provato la sigaretta elettronica e il 5% la utilizza regolarmente associata con il tabacco. Tra gli utenti si contano meno ex-fumatori e pochissimi non fumatori. Il 97% degli abituali facenti uso opta per la sigaretta elettronica con la nicotina.

I motivi di questo utilizzo sono multipli: smettere di fumare, ridurre il tabagismo, prevenire la ricaduta di tabagismo, astenersi dal fumare all'interno dei luoghi pubblici, evitare l'esposizione altrui al fumo del tabacco, ridurre i costi. La sigaretta elettronica rilascia nicotina più len-

tamente e raggiunge un picco più basso che nella sigaretta abituale. Ma il livello di nicotina delle E-cigarette sale più alto e più velocemente dell'inalatore di nicotina. La sigaretta elettronica riproduce l'"hit" nicotinico, una sensazione gradevole percepita in fondo alla gola mentre si fuma, seguita da una sensazione di piacere.

Visto che non esiste alcun prodotto di combustione del tabacco come i catrami ed il monossido di carbonio, l'uso di sigaretta elettronica per il tempo di un anno non risulta nocivo. Il 20/30% di chi ne fa uso ha sintomi di blando tabagismo, che migliorano con il tempo. In assenza di studi precisi, si ignora se la sigaretta elettronica sia nociva a lungo tempo a causa dell'inalazione ripetuta di propilenglicolo, delle impurità del tabacco o di certi aromi. Sono stati segnalati casi molto rari – mortali, in alcuni casi – di polmonite lipidica dovuta all'inalazione dell'olio aggiunto nell' E-liquid dall'utente, così come casi di intossicazione da nicotina dopo l'ingestione accidentale o voluta.

Tre quarti degli utilizzatori abituali di E-cigarette sono ex-fumatori, dei quali in pochi ricadono nella dipendenza da fumo, cosa che fa pensare che la sigaretta elettronica possa aiutare a smettere. In 2 studi, la sigaretta elettronica con nicotina tende ad un effetto favorevole, ma non significativo quando si parla di stop al tabacco nell'arco di 6-12 mesi, in modo simile al cerotto di nicotina. Per contro, la sigaretta elettronica aiuta a ridurre il consumo di tabacco del 50/75% nei primi mesi e di un 30/40% entro l'anno.

Questi studi non sono, però, sufficienti, e ne sono necessari altri per valutare in pieno l'efficacia della sigaretta elettronica come aiuto per smettere di fumare.



Dr. Jean Paul Humair
CIPRET – Ginevra/Carrefour
AddictionS, Ginevra



NUOVO



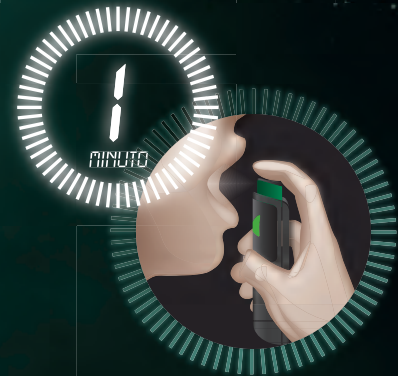
nicorette® Spray

per uso orale

In grado di alleviare il vostro desiderio acuto di fumare dopo 1 minuto.¹⁾

Per liberarvi dal fumo per lungo tempo.

- **Velocità:** in grado di alleviare il desiderio acuto di fumare dopo 1 minuto.¹⁾
- **Efficacia:** possibilità di riuscire a smettere di fumare di 2,5 volte superiore rispetto.¹⁾



1) 1) La possibilità di uscire dalla dipendenza dal fumo è di 2,5 volte superiore; www.swissmedic.ch o swissmedicinfo.ch

Questo è un medicamento. Legga il foglietto illustrativo. Janssen-Cilag AG, 6300 Zug

nicorette

108271_11/2013

Cosa fa se avverte gonfiore o mal di stomaco dovuti a digestione lenta?

Aspetta che i disturbi passino da sé?



Motilium
lingual Gastrozan
20% di sconto
valido fino al 31.05.2014

Una digestione lenta può compromettere le attività quotidiane. Motilium lingual Gastrozan® normalizza lo svuotamento gastrico e può liberare dal senso di gonfiore. Le compresse orosolubili possono essere prese senza acqua e si sciolgono sulla lingua in pochi secondi.

Chieda informazioni in farmacia!

Questo è un medicamento.
Legga il foglietto illustrativo.
Janssen-Cilag AG, 6300 Zug

motilium
lingual Gastrozan®

- Magenschmerzen nach Mahlzeiten
- Maux d'estomac après les repas.

20 Schmelztabletten/comprimés orodispersibles

108271_11/2013

In assenza di dati scientifici, le misure della sanità pubblica sulla sigaretta elettronica sono oggetto di un vivo dibattito tra gli esperti. Alcuni raccomandano misure restrittive per ridurre l'accesso alla E-cigarette, anche se meno nociva del tabacco. Altri chiedono regole liberali, ma insufficienti per un prodotto che può essere nocivo e creare dipendenza. Tutte le misure adottate dalla sanità pubblica devono comunque essere coerenti con le misure di controllo del tabacco, ancora insufficienti in Svizzera.

L'interdizione totale della sigaretta elettronica non è auspicabile, poiché nessuno rinuncerà ad un'alternativa più sicura del tabacco. Una regolazione come prodotto di consumo è inadeguata, visti i rischi potenziali del prodotto e la necessità di un controllo di qualità.

Considerare la sigaretta elettronica come medicamento non è cosa realistica, in quanto sono assenti le prove di reale efficacia; questa strategia ne limiterebbe di molto l'accessibilità, aumenterebbe i costi e frenerebbe l'innovazione tecnologica. Classificare la sigaretta elettronica come prodotto del tabacco è poco appropriato, poiché essa non contiene realmente tabacco e si rischia di applicare una regolamentazione del tutto identica al tabacco stesso, ma eccessiva per un prodotto che è meno nocivo. La creazione di una categoria di prodotti a base di nicotina sarebbe scelta più consona e includerebbe i sostituti nicotinici. Questo implicherebbe di autorizzare in Svizzera la vendita della sigaretta elettronica con nicotina, per la quale l'interdizione attuale è assurda. Questo punto di vista permetterebbe di regolare il prodotto con un controllo di qualità e di applicare la legislazione adatta e differenziata da quella del tabacco.

L'interdizione alla sigaretta elettronica nei locali pubblici sembra la migliore strategia attuale. L'applicazione del principio di precauzione è giustificata dal potenziale rischio di esposizione passiva al vapore della E-cigarette nella maggior parte della popolazione di non fumatori. Autorizzare la "vaporizzazione" nei locali pub-

blici rischierebbe anche di rinormalizzare il comportamento del fumo e di rendere più difficile l'applicazione delle interdizioni al fumo di tabacco.

Tra i giovani, la sigaretta elettronica potrebbe favorire l'inizio di una dipendenza, un passaggio verso il tabagismo o rappresentare una protezione dal tabagismo, ma nessuno dei dati in possesso attualmente può confermare né la prima, né la seconda delle ipotesi. Per proteggere i giovani, è legittimo applicare il principio di precauzione proibendo la vendita di sigaretta elettronica ai minori e la pubblicità ad essa relativa. Tuttavia, questa misura necessita l'applicazione di una proibizione di vendita di tabacco almeno altrettanto vincolante.

La sigaretta elettronica è un'alternativa più sicura del tabacco, una nuova strategia di prevenzione del tabagismo ed un prodotto capace di eliminare la sigaretta. Aiuta i fumatori a ridurre il consumo di tabacco e può aiutarli a fermarlo definitivamente. È necessario regolamentare la E-cigarette, se possibile ponendola all'interno di una categoria di prodotti nicotinici, e autorizzare la vendita di modelli "con nicotina". In ragione dei possibili rischi altrui, il principio di precauzione giustifica l'interdizione all'uso di sigaretta elettronica nei luoghi pubblici e la sua accessibilità ai minori. La ricerca sulla sigaretta elettronica è priorità, al fine di definire i rischi eventuali e l'efficacia sull'arresto o riduzione del tabacco, così come l'effetto delle misure della sanità pubblica.

Dr. Jean Paul Humair

Indirizzo:
Dr. Jean Paul Humair
direttore medico
Centro Cipret
45, Rue Agasse
1208 Ginevra
www.cipret.carrefouraddictions.ch
Email:
info@carrefouraddictions.ch



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

È il momento di Dynamisan® forte.



**Dynamisan forte**
20 fiale o buste
CHF 39.90
valido fino al 31.05.2014



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



Daylong™

Provate Daylong. Sentitevi protetti.

Provate voi stessi i benefici dei prodotti per la protezione solare di Daylong: si stendono facilmente e vengono assorbiti rapidamente lasciando una piacevole sensazione sulla pelle. La protezione con il fattore benessere vi regalerà, grazie ai filtri UV fotostabili, ore di sole spensierate.



www.daylong.ch

GALDERMA
Committed to the future
of dermatology
spirig

7 chili in 7 giorni

L'accattivante titolo del film con Verdone degli anni 80 ben descrive il desiderio di numerose persone obese: perdere peso in modo rapido. Purtroppo questo desiderio non può essere esaudito che in un'ottica a lungo termine e vediamo il perché.

La prevalenza del sovrappeso e dell'obesità è aumentata rapidamente negli ultimi decenni tanto da essere descritta dall'Organizzazione mondiale della Sanità come "epidemia globale" (OMS 1998).

Le persone obese sono, come ben sappiamo, a rischio di malattie croniche, molte delle quali riducono la qualità e l'aspettativa di vita. La patogenesi dell'obesità è complessa per l'interagire di cattive abitudini e disturbi del comportamento alimentare, ridotto consumo energetico, alterazioni metaboliche, ecc.

A fronte di queste complessità, anche l'approccio diagnostico e terapeutico è complesso e multidisciplinare.

È ormai riconosciuto che il trattamento di questa patologia non può limitarsi a prescri-

vere un semplice regime ipocalorico, ma per ottenere risultati che perdurino nel tempo è indispensabile che nel corso del trattamento si lavori per favorire un cambiamento dell'atteggiamento del paziente nei confronti dell'alimentazione e dell'attività fisica.

Un aspetto da tener presente nella corretta impostazione del trattamento del paziente è la comprensione della sua obesità e cioè come il paziente ha negli anni costruito la sua obesità. Si tratta di un problema metabolico, di un'alimentazione scorretta, o di un'attività fisica inesistente? Inoltre è importante capire qual è il rapporto che si è instaurato con il cibo e che funzione esso rappresenta per il paziente obeso. Nell'arco della vita, per ogni individuo il cibo assume un significato personale, familiare e relazionale e spesso la fame come soddisfazione del bisogno primario è alterata da fattori emotivi.

Il cibo può assumere per ognuno molteplici significati e funzioni: può essere un tranquillante "naturale", una modalità per placare

Dr. med. Gian Antonio Romano



NUOVO

«Dimagrire con gusto»

Con il nuovo squisito vaniglia-shake
InShape-Biomed® senza lattosio*



gusto
YOGURT ALLA VANIGLIA
VANILLA-SHAKE

senza lattosio* e glutine



Pasto per un'alimentazione
mirante al controllo del peso

BioMed® Biomed AG, 8600 Dübendorf
© Biomed AG. All rights reserved.

* tenore di lattosio <0.1g/100 ml in caso di
preparazione con latte senza lattosio

l'ansia, o una modalità per sfogare la rabbia (sono arrabbiato, mangio e la rabbia si placa), o essere un modo per combattere la noia (mangio e il tempo passa, e così via).

Di fronte ad un paziente con delle cattive abitudini o delle errate condotte alimentari, l'intervento della dietista è primario; di fronte ad una persona pigra, la stimolazione a ricercare un'attività fisica può aiutare a perdere peso; di fronte ad un utilizzo del cibo di tipo compensatorio, la strada da intraprendere parallelamente è quella di aiutare il paziente ad essere più consapevole del suo rapporto con il cibo.

All'Ospedale La Carità di Locarno l'idea di un approccio multidisciplinare del problema ha contribuito a creare nel 2012 il Servizio Sovrappeso Obesità SSO.

Vediamo, per sommi capi, come medico, dietista, psicologo e monitrice di attività fisica lavorano fianco a fianco per cercare un risultato che perduri nel tempo.

Il medico, durante il primo colloquio cerca di evidenziare con un'anamnesi accurata la storia personale che ha portato il paziente all'eccesso di peso. A dipendenza degli elementi che emergeranno (malattie, medicinali, traumi psicologici, ecc.), si pianificheranno gli interventi terapeutici.

La dietista propone un'analisi delle abitudini alimentari della persona e, per favorire il cambiamento, un lavoro sulle "sensazioni alimentari" e sui comportamenti che influenzano il suo modo di mangiare (fame, sazietà, voglia, velocità...).

Lo psicologo aiuta il paziente a prendere coscienza del significato che ha per lui l'assunzione del cibo, quali sono le situazioni critiche che lo portano ad assumere una quantità di cibo non controllabile. Il passo successivo sarà quello di trovare con il paziente, da una parte se vi sono valide alternative all'assunzione del cibo e dall'altra lavorare affinché le situazioni che creano il disagio non si ripresentino.

Con un approccio multidisciplinare, si ha una visione a 360 gradi del paziente e durante gli

incontri d'équipe si valuta quale approccio è più indicato per i singoli pazienti, soprattutto per quelli che presentano delle situazioni complesse.

I pazienti sono poi aiutati a trovare un'attività fisica piacevole e regolare, in particolare molti pazienti vengono introdotti alla pratica del nordic walking. Una monitrice propone i corsi in gruppo AllezHop e Prosenectute o lezioni private per imparare la tecnica. Il gruppo ha il vantaggio di sostenere la motivazione (soprattutto in caso di tempo atmosferico non favorevole) e in alcuni casi aiuta persone sole a socializzare.

Un intervento di questo tipo è in linea con le direttive del Dipartimento della sanità, secondo il quale un intervento sullo stile di vita, toccando tutti gli aspetti, medici, psicologici e comportamentali, è un mezzo di prevenzione efficace i cui benefici si protraggono per anni (Overweight and obesity in Switzerland Prepared for the Bundesamt für Gesundheit 2009).

In conclusione non più 7 chili in 7 giorni, ma affrontare le cause che hanno portato all'obesità. Risultato? Pochi chili per volta, ma in modo regolare e soprattutto duraturo.

Dr. med. Gian Antonio Romano



**Servizio sovrappeso e obesità
Centro di medicina e chirurgia
dello sport
Ospedale Regionale La Carità
Locarno**

**Responsabile:
Dr. med. Gian Antonio Romano
tel 091 811 48 48
fax 091 811 48 84
Medicina.SportivaODL@eoc.ch**

NUOVO **Triofan**[®]
Raffreddore da fieno

Ectoina 2%
naturale

La prossima generazione di prodotti **naturali** per il raffreddore da fieno

- Previene le infezioni e protegge le cellule
- Allevia i disturbi di carattere allergico
- Favorisce la rigenerazione



Gocce oculari

Spray nasale

Questi sono dispositivi medici, leggere le informazioni sui prodotti.

Vifor Pharma
Consumer Healthcare
1000 SA - 011 713 1000 (in CH)

MAGNESIUM
vital nutrilon[™]

In vendita dal 1° aprile 2014!

Apporto continuo assicurato



**NUOVA
GENERAZIONE**



Grazie all'innovativa tecnologia a matrice rifornisce l'organismo di magnesio per periodi prolungati.

In vendita esclusivamente in farmacia e drogheria | www.magnesium-vital.ch
Gli integratori alimentari non devono sostituire un'alimentazione variata e uno stile di vita sano.

Vifor Pharma
Consumer Healthcare
1000 SA - 011 713 1000 (in CH)

Portare i bambini a stretto contatto

Portare i bambini a stretto contatto, strumento per creare un dolce legame

Oggi, diventare genitori spesso ci apre un mondo nuovo di cui non sappiamo molto per esperienza diretta, infatti sempre più spesso l'infanzia, l'adolescenza e la vita adulta sono vissuti in "comparti stagni", ben separati.

Ed anche quando si ha esperienza, il viverlo in prima persona porta con sé domande, fantasia e un coinvolgimento personale molto profondo.

Molti esperti, mille consigli, soprattutto "consigli per gli acquisti" appaiono sulla strada e ci si trova a dover fare scelte veloci in ambiti inesplorati o poco approfonditi.

Il periodo della gravidanza, il parto ed i primi mesi dopo, sono momenti molto speciali ed irripetibili, se possibile da vivere in serenità, tranquillità e come opportunità per valutare che cosa tenere e cosa cambiare nel proprio stile di vita in occasione del grande cambiamento: la nascita di un figlio, ma anche la nascita dei genitori stessi.

Nel quotidiano, oggi, abbiamo molti mezzi per poter accudire i neonati tenendoli sempre sott'occhio, ma un unico modo per soddisfare il suo bisogno di contatto e contenimento: quello di portarlo in braccio (o in fascia), ben avvolto, in alto, al caldo ed al sicuro sul corpo del genitore.

Prendersi il tempo di essere semplicemente vicini.

La fascia come strumento di accudimento permette al genitore di creare uno spazio intimo (e su misura) di comunicazione non verbale col proprio piccolo, di amarlo, sostenerlo ed accompagnarlo nella crescita in modo dolce, rispettando i tempi di entrambi, imparando a trovare un equilibrio ed un dialogo, soprattutto proteggendolo da stimoli esterni troppo forti, più adatti ad un adulto.

Il neonato, peraltro, nei nove mesi successivi al parto si trova in un periodo di adattamento esterno sviluppo molto veloce, chiamato eso-

gestazione, durante il quale necessita di cure, protezione e contatto, essendo inerme ed impossibilitato a provvedere in alcun modo a sé stesso se non piangendo, per richiamare l'attenzione di chi sa cosa fare...noi adulti.

Il neonato vive la vicinanza fisica del genitore, il contatto, come sicurezza vitale; il calore del corpo, il ritmo del respiro e del cuore, le voci familiari sono fonte di benessere e quindi terreno fertile per una maturazione fisica e neurologica indisturbata.

Per chi se lo stesse ora chiedendo, vado a presentare il terzo protagonista: la fascia lunga rigida.

Salvo minime varianti specifiche, la fascia utile dall'inizio alla fine del periodo del portare, è un pezzo di stoffa in fibre di cotone di alta qualità, intessute con tramatura diagonale, di lunghezza media di 4,60m e altezza 70cm, con orli robusti ma sobri e tinta con colori privi di sostanze tossiche.

Con adeguati metodi di "vestizione", permette di legare a sé in modo dolce ma sicuro il piccolo dalla nascita fino ai 2-3 anni, prima sul petto del genitore, poi sul fianco ed infine sulla schiena.

Barbara Tosti



Supradyn[®] energy



Supradyn[®] energy negli stati di sovraffaticamento

Preparato multivitaminico ad alto dosaggio per periodi di accresciuto fabbisogno di vitamine e sostanze minerali.

Leggere il foglietto illustrativo.



**Supradyn
energy**
30 effervescenti/90 compresse
20% di sconto
valido fino al 31.05.2014



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich



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



Priorin N
270 capsule
20% di sconto
valido fino al 31.05.2014



Leggere il foglietto illustrativo.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

www.priorin.ch

spazio salute

In questo senso si tratta di uno strumento decisamente versatile e di lunga durata, ma che chiede anche la disponibilità del genitore a prendersi il tempo per indossarla accuratamente; non è molto tempo, ma è un tempo di presenza nel gesto.

In questi ultimi anni la scelta di portare i propri bambini è stata rivalutata anche in ambiti medici e oggetto di studi scientifici; in internet fioriscono gruppi di condivisione e dibattito. Il portare oggi in Europa non è frutto della tradizione tribale o imitazione nostalgica di immagini da cartolina, è una possibilità di accadimento che si può scegliere.

Fino ad ora ho accuratamente evitato di elencare i benefici del portare, in quanto non si tratta di una medicina o pillola miracolosa, ma visto che state leggendo una rivista dedicata alla salute, immagino sia di vostro interesse conoscerli, quindi concludo con un breve elenco dei benefici più regolarmente riscontrati da chi porta i bambini in fascia:

- riduzione del pianto quotidianamente considerato "normale";
- aumento della durata del sonno diurno;
- riduzione del pianto per "coliche gassose";
- riduzione della stanchezza delle braccia dei genitori;
- facilitata condivisione della vita quotidiana;
- e molti altri benefici, dipendenti dalle esperienze e necessità individuali...



Come Istruttrice Portare I Piccoli®, organizzo incontri informativi gratuiti sull'argomento e sono a disposizione per accompagnare a conoscere la fascia chi volesse decidere di intraprendere questo percorso vivo e ricco di sfumature che è il portare.

Per maggiori info
www.portareipiccoli.it
Per contattarmi:
spacedivers@gmail.com

Barbara Tosti



Curanel[®]

lo smalto forte contro l'onicomicosi
con applicazione settimanale*



* Curanel[®] smalto per unghie per il trattamento di onicomicosi subungueali di lieve entità, distali e laterali, nei casi in cui le unghie colpite non sono più di due.

- 1 volta la settimana
- 7 giorni effetto deposito
- L'unghia può ricrescere sana

Curanel[®], lo smalto forte contro la micosi delle unghie con applicazione settimanale: ha azione fungicida e fungostatica.

Disponibile in farmacia. Questo è un medicinale. Chiedete consiglio ad uno specialista e leggere attentamente il foglio illustrativo.
Galderma SA, Postfach 492, 6630 Cham
www.galderma.com • www.curanel.ch

GALDERMA
Specialists in the future
of dermatology
spirig

Novità sul trattamento topico dell'onicomicosi

L'onicomicosi è una malattia diffusa, di cui soffre il 5,5% della popolazione mondiale [1] e che può colpire sia le unghie delle mani sia quelle dei piedi. Il trattamento può essere topico, sistemico o una combinazione di entrambi. I principi attivi amorolfina 5% e ciclopirox 8%, sottoforma di smalti per unghie, sono rimedi topici per la cura dell'onicomicosi e sono oggetto di ricerche approfondite [6]. Ambedue hanno un ampio spettro d'azione contro lieviti, dermatofiti e funghi non dermatofiti [3]. L'amorolfina, come dimostrato, si trattiene nell'unghia creando un «deposito» durevole che rende possibile l'applicazione una sola volta la settimana. L'efficacia clinica comprovata dell'amorolfina (Curanel[®]) è tra il 75 e l'80% [6]. La prevalenza è determinata principalmente dall'età, dall'attività lavorativa, dal clima e dalla frequenza dei viaggi [1, 3]. Il numero crescente di persone anziane, l'intensa dedizione allo sport, la frequentazione di piscine pubbliche, il diabete e le calzature occlusive sono i fattori responsabili dell'elevata incidenza. Essa colpisce sia le unghie delle

mani sia quelle dei piedi. L'onicomicosi è considerata un problema estetico, ma in realtà si tratta di una malattia con effetti negativi fisici e psichici [4, 5]. Questi fattori rendono evidente la necessità di un trattamento anti-onicomicosi, poiché senza terapia non c'è guarigione [4, 5].

*PD Dr. med. Dr. sc.nat. Antonio Cozzio
Dermatologo spec. FMH
Responsabile del Policlinico, Clinica di Dermatologia e Venerologia, Ospedale Universitario di Zurigo*

Elenco delle referenze citate:

- [1] Kaur R, Kashyap B, Bhalla P. Onychomycosis-epidemiology, diagnosis and management. Indian J Med Microbiol 2008; 26: 108,-16; [2] Archana Singal, Deepshikha Khanna, Onychomycosis: diagnosis and management. Indian J Dermatol Venereol Leprol. 2011 Nov; 77(6): 659,-72; [3] Baran R, Hay R, Haneke E, Tosti A, editors; chycomychosis: The current approach to diagnosis and therapy. London: Informa Healthcare: 2006
[4] Roberts DT, Taylor WD, Boyle J. British Association of Dermatologists. Guidelines for treatment of onychomycosis. Br J Dermatol 2003; 148: 402,-10; [5] Lecha M, Effendy I, Feuilhade de Chauvin M, Di Chiacchio N, Baran R; Taskforce on Onychomycosis; Education. Treatment options-development of consensus guidelines. J Eur Acad Dermatol Venereol 2005; 19 Suppl 1: 25,-33; [6] David de Berker, M.R.C.P., Fungal Nail Disease, The New England Journal of Medicine 2009; 360: 2108,-16

La carenza marziale mancanza di ferro nel corpo

La mancanza più frequente del mondo e purtroppo spesso sconosciuta.

In primo luogo donne e bambini soffrono di mancanza di ferro nel sangue. I segni sono: stanchezza non spiegata, disturbi del sonno nonostante la stanchezza, sintomi depressivi, irritabilità, emotività, mal di testa ed emicranie, problemi di concentrazione e di memoria, vertigini, mancanza di energia, muscoli tesi della nuca, crampi muscolari, restless legs, (gambe inquiete), perdita dei capelli e rottura delle unghie, desiderio di dolci ecc. Ovviamente questi disturbi possono avere altre cause che devono anche essere considerate e ricercate, specialmente quando la sostituzione di ferro non è efficace.

Il ferro nel corpo

Il corpo umano adulto contiene circa 5 g di ferro in diverse alleanze. La maggior parte (3 g) è legata all'emoglobina e serve al trasporto dell'ossigeno. Questa funzione essenziale va difesa dal corpo fino all'ultimo. Solo quando tutte le riserve sono consumate, l'emoglobina comincia a calare. Il suo valore nel sangue (hb) non è quindi valido per stimare le riserve del ferro. Prima molte altre funzioni nel corpo sono ridotte e funzionano al risparmio di energia: la mioglobina (0,5 g di ferro) è essenziale per la forza muscolare. In tutte le cellule del corpo ci sono enzimi con ferro che si occupano di energia. La mancanza di ferro ne riduce la vitalità. La ferritina, una proteina misurabile nel sangue, contiene le riserve utilizzabili (0,5 - 1,5g). La sua concentrazione nel sangue riflette bene se le riserve sono sufficienti o meno. I valori "normali" sono però stati calcolati troppo bassi per le donne (>15 o 30 ng/ml) e dovrebbero essere >100 o 120 ng/ml per indicare che le riserve sono ripiene come per gli uomini.

Alimenti ricchi di ferro (v. tabella)
Riassorbimento di circa 1% del ferro (vegetali), fino a 15% (carne)

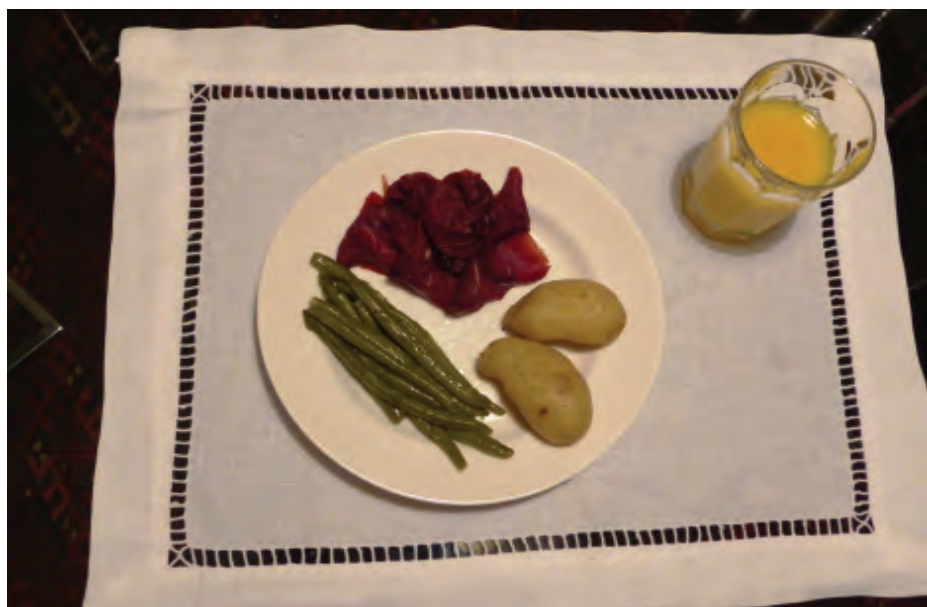
Perdita e riassorbimento di ferro

Una persona adulta sana perde in media 1 mg di ferro ogni giorno o 350 - 400 mg all'anno in cellule morte della pelle, dell'intestino o di minime perdite di sangue intestinali. Le donne perdono col ciclo circa 300 a 600 mg in più all'anno a seconda della quantità delle perdite mensili. La donazione di 500 ml di sangue riduce le riserve di 240 mg di ferro, cioè quanto perde un uomo in 8 mesi o una donna in età di mestruazioni in 4 - 5 mesi. Se la perdita di ferro non è chiara (ciclo, donazioni di sangue, emorroidi ecc), il medico farà altre analisi e ricerche per chiarirla.

Il ferro perso viene normalmente compensato dagli alimenti. Il riassorbimento intestinale è però molto limitato e non supera di molto 1 mg al giorno, a dipendenza del bisogno del corpo e di fattori individuali in gran parte non conosciuti. Un'alimentazione ricca di ferro con carne rossa, legumi, patate (v. tabella) e succo di arancia per favorire il riassorbimento, può aiutare a mantenere piene le riserve, ma normalmente non basta per riempirle quando c'è una deficienza importante. Diversi alimenti e alcune malattie dell'intestino disturbano il riassorbimento del ferro tramite l'intestino (latte, caffè,

Dott. Frédéric von Orelli
specialista in medicina interna (FMH), terapia neurale
medicina manuale e
terapia del dolore
Schmerzlinik Basel e
via Frasca 8
Lugano
e-mail:
frederic.vonorelli@bluewin.ch
www.orelli.ch

Ferro in pastiglie di 100 mg
Riassorbimento 1-2 mg



ANTIALLERGICO

Dite addio al raffreddore da fieno.

- Una compressa al giorno
- Senza sonnolenza

È un medicamento. Rivolgersi allo specialista e leggere il foglietto illustrativo.

sanofi-aventis (svizzera) sa
1214 Vernier GE

SANOFI CONSUMER HEALTH CARE

Telfastin Allergo[®] 120 mg

Fexofenadinum
Antiallergikum / Anti-allergique / Antiallergico

10 compresse
intensive action
per un sollievo rapido e sicuro

SANOFI

028020-02/2013

EAU THERMALE Avène

Esigete la soluzione più sicura
per la vostra pelle sensibile?

Provate

IL COSMETICO
STERILE

0% CONSERVANTI
PARABENI
PROFUMI
EMULSIONANTI

Avène sterile
Eau Thermale
20% di sconto
valido fino al 31.05.2014

Peaux intolérantes

Pelle intollerante

Una pelle finalmente
lenita.



Tolérance extrême

Pelle allergica

Lenisce e cura
la pelle.



XeraCalm A.D

Pelle atopica

Addormentarsi serenamente.
La pelle non pizzica più.



tè, cereali, la malattia di Crohn, la colite ulcerosa, la celiachia, allergie o intolleranze alimentari).

Pastiglie di ferro

Dalle pastiglie di ferro vengono riassorbiti 1-2mg dei 100mg di ferro ivi contenuto. Il resto va eliminato ed è responsabile del colore scuro delle feci, della stitichezza e degli altri disturbi intestinali spesso osservati. La cura dev'essere mantenuta per mesi, anzi per anni, se la mancanza è dovuta al ciclo abbondante.

Infusioni di ferro

In caso di ferritina bassa con i segni della carenza di ferro nonostante un'alimentazione adeguata e un tentativo con pastiglie, la sostituzione dovrebbe avvenire tramite infusioni (flebo) di una soluzione di ferro in saccarosio (Venofer) o nuovamente di carboximaltosi (Ferinject). Normalmente, ci vogliono da 500 a 1500 mg di ferro calcolati a seconda del grado di carenza, dell'età, del ciclo e del peso per ristabilire le riserve. Dopo 1 e 4 mesi, si ricontrollano il valore di ferritina, i segni clinici e si completa, se c'è bisogno; dopodiché un controllo tra 6 o 12 mesi a seconda delle perdite sarà sufficiente. Capita che ogni 1-2 anni sia necessario somministrare una flebo per mantenere una condizione energetica conveniente.

Effetti collaterali delle flebo di ferro

L'infusione di ferro può provocare in rari casi delle reazioni allergiche della pelle. Il rischio del pericoloso shock allergico non c'è per il Venofer. Col Ferinject ci sono casi rarissimi conosciuti (motivo per il quale non tutti medici praticano queste flebo in studio). Ogni tanto si sente un po' di nausea o stanchezza dopo le infusioni e lievi dolori al posto della puntura (Venofer). Dopo il Ferinject possono presentarsi mal di testa e dolori muscolari il giorno dopo.

Vantaggio delle flebo

Il grande vantaggio delle infusioni (quando sono normalmente bene sopportate) è il miglioramento rapido della stanchezza e degli altri sintomi. Così ci si rende conto in poco tempo se si devono cercare altre cause per i disturbi che non sono scomparsi e si possono evitare ricerche e cure inutili (e costose) per condizioni semplicemente dovute alla mancanza di ferro.

Questo articolo riflette le regole e l'esperienza clinica dell'associazione svizzera per la cura con ferro (SIHO) e non ha nessun legame con l'industria e la pubblicità farmaceutica.

Dott. Frédéric von Orelli



Flebo di ferro
200 a 500 mg a volta, utilizzabili
a quasi 100%

Sintomi più frequenti della carenza marziale

Adulti

Stanchezza, cefalee, disturbi del sonno, disturbi della memoria e della concentrazione, vertigini, caduta dei capelli, unghie fragili, tensioni muscolari, crampi, restless legs, irritabilità, depressioni. (anemia)

Bambini

Stanchezza, sviluppo ritardato delle funzioni cognitive, inquietezza, mancanza di concentrazione e memoria, mal di testa. Talvolta sintomi paragonabili ad una sindrome di deficit di attenzione (ADHS)

Esempi di alimenti ricchi di ferro (per 100g)

Arachidi (4,6 mg)
Cacao amaro (13,8 mg)
Caviale (11,8 mg)
Ceci (6,2 mg)
Cioccolato fondente amaro (17,4 mg)
Fagioli (5 mg)
Fegato d'oca (30,5 mg)
Grano duro (4,6 mg)
Lenticchie (7,5 mg)
Mandorle (4,5 mg)
Muesli (8,2 mg)
Nocciole (4,7 mg)
Ostrica (12 mg)
Patate (6 mg)
Pollo (6,2 mg)
Seppie (6 mg)

NB: il ferro contenuto nella carne è assorbito molto meglio (ca. 15%) che quello vegetale (ca. 1-2% come dalle pastiglie)
(da: www.floradix.it)



Il prodotto n° 1
per le cicatrici e
le smagliature
in 17 Paesi.

„Non ho mai scritto alla posta dei lettori per un prodotto, ma è anche vero che finora non sono mai stata così colpita e soddisfatta dei risultati di un qualsiasi prodotto. In una rivista ho letto qualcosa su Bi-Oil e devo ammettere che ero piuttosto scettica. Tuttavia mi sono decisa a provarlo una volta. Dopo aver applicato Bi-Oil per un mese due volte al giorno, l'aspetto delle smagliature sul ventre era migliorato di molto.“ Alexandria, Canada

Bi-Oil® è un prodotto di cosmesi speciale per la cura della pelle, sviluppato per migliorare l'aspetto di cicatrici, smagliature e pigmentazioni disomogenee. Inoltre, la sua formula esclusiva con il componente PurCellin Oil™ è adatta all'impiego sulla pelle matura e secca. Online trovate ulteriori informazioni sul prodotto e informazioni dettagliate sugli studi relativi all'efficacia. I risultati sono differenti da una persona all'altra. Bi-Oil® è disponibile in farmacia e drogheria.

Dolori muscolari?



Perskindol Classic aiuta in caso di tensioni muscolari e dolori al movimento, prima o dopo lo sport.

Leggere il foglietto illustrativo.

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

L'educazione alla determinazione con gentilezza

**Educare alla *disciplina sensibile o positiva*¹ come un percorso passando attraverso...
...L'educazione alla *determinazione con gentilezza***

Educare in un contesto culturale come quello in cui vivono le famiglie ai nostri giorni sembra essere una sfida quotidiana. Viviamo in una società in piena mutazione, la famiglia si adegua ai cambiamenti, avanzando tra dubbi e incertezze, cercando risposte all'interno di modelli più o meno collaudati, situandosi a metà strada tra autoritarismo e permissivismo dove la gentilezza testimonia del rispetto del mondo del bambino, mentre la determinazione rappresenta il mondo degli adulti.

La risposta ai bisogni specifici dei genitori di oggi a situazioni a volte complesse, ha come punto di partenza l'importanza di stabilire legami prima ancora di insegnare e di coinvolgere i bambini e i ragazzi nella ricerca di soluzioni, impedendo così di dar loro unicamente referenti esterni (gli adulti), ma di accrescere in loro il senso di responsabilità.

Questo pensiero sottintende condividere il fatto che "genitori non si nasce, si diventa...", dove il processo in continuo movimento è un processo di crescita e cambiamento, caratterizzato dalla fiducia come atteggiamento di fondo. È accompagnando un figlio nel suo percorso di crescita che il genitore ha la possibilità di divenire sempre più...genitore assumendo questo compito con fiducia: fiducia educativa nell'altro come persona in crescita, fiducia nelle sue potenzialità, costruendo quotidianamente una relazione che è in divenire.

Sono mamma di due bambine di 9 e 11 anni e da più di 25 anni sono pedagoga, prima nell'ambito dell'educazione speciale e da 10 anni ormai nella promozione della pedagogia dei genitori sul territorio cantonale.

Quest'ultima esperienza mi mette a confronto con domande ricorrenti che i genitori mi pongono e che celano il seguente dubbio, se sia meglio proporre un modello autoritario, con un controllo eccessivo sul percorso educativo, o un modello permissivo dove le regole non fanno

parte del gioco. La riflessione alla ricerca di una risposta può essere trovata nel giusto mezzo ossia nella disciplina sensibile dove determinazione e gentilezza vanno di pari passo e dove il bambino è coinvolto con responsabilità nel processo educativo.

A questo proposito, mi piace proporre ai genitori la lettura della parola responsabilità nel seguente modo: respons + abilità dove ogni componente della famiglia dispone di abilità diverse dall'altro per trovare risposte adeguate a situazioni comuni all'interno della famiglia stessa. Con una determinazione gentile, i genitori assumono, ad esempio nel caso della scuola, la loro responsabilità rispetto al percorso scolastico del figlio, mentre il ragazzo da parte sua assumerà le proprie responsabilità nel ritrovare l'impegno necessario per ottenere i risultati adeguati.

Con la loro presenza, i genitori mostrano l'importanza di "esserci" ancor prima di "fare", stabilendo un legame ancor prima d'insegnare, implicando così i propri figli nella ricerca della soluzione adeguata alla situazione. È un modo contemporaneo di proporre l'educazione in un contesto culturale decisamente esigente, all'interno del quale viene chiesto alla famiglia un continuo controllo sui molteplici stimoli ai quali è quotidianamente sottoposta.

**Studio di consulenza pedagogica
Sonia Lurati
Corso San Gottardo 89
CH-6830 Chiasso**

1 Jane Nelsen. La discipline positive: en famille et à l'école, comment éduquer avec fermeté et bienveillance, ed du Toucan, 2012



Stanchezza cronica?




Prodotto
Svizzero

Molte persone si sentono stanche e prive di forza. Le Gocce Convalescenza Strath® a base di lievito vegetale non sono solo efficaci contro la stanchezza cronica in primavera, ma agiscono anche come ricostituente dopo le malattie. www.bio-strath.ch



Strath
gocce e sciroppo
20% di sconto
valido fino al 31.05.2014

Contenuto d'alcool: 32 % vol.

Strath®

Gocce convalescenza

Quanto tempo al giorno lasciar guardare TV ad un bambino? Quanto tempo permettergli di trascorrere con un tablet in mano? E a proposito di alcool, droga e sesso, come prevenire dipendenze e comportamenti devianti? Le risposte a queste e altre molteplici domande i genitori le possono trovare all'interno di scelte educative che allineano determinazione a gentilezza, promuovendo così un ambiente sereno che non elude i conflitti, ma li accoglie con l'autorevolezza necessaria.

Sappiamo che i bambini e i ragazzi sono in grado di seguire regole quando queste sono espresse in modo chiaro e quando questi ultimi sono coinvolti nella definizione e applicazione delle stesse.

Se il bambino sa, prima di mettersi davanti al televisore, che una volta finito quel cartone animato si spegne, proverà sicuramente ad allargare i confini fissati, ma davanti ad una risposta determinata e gentile del genitore sentirà che non c'è margine per discutere oltre. Essere gentilmente determinati non significa cedere ad ogni richiesta dei propri figli, proteggendoli da ogni frustrazione, correndo sistematicamente in loro aiuto ogni volta che si trovano in difficoltà. Al contrario, questa determinazione avanza a braccetto con un sentimento autorevole e non autoritario, permettendo ad ogni genitore di stabilire il giusto equilibrio tra l'esserci e il non esserci, lasciando spazio all'agire dei figli.

Maria Montessori, pedagogista del secolo scorso, amava ricordare quello che i figli indirettamente chiedono ai propri genitori: "aiutarmi a fare da solo...". Come può un genitore, ad ogni età del proprio figlio, dal capriccio al supermercato, alla scelta professionale o di studio, aiutare il proprio figlio a far da solo? Coniugando questi tre verbi: incoraggiare, capire e rispettare. Sono, questi ultimi, elementi importanti di questo modo di vedere l'educazione, dove il ruolo dell'adulto è fondamentale, ma non si sostituisce al percorso individuale del bambino:

1. incoraggiare al dialogo, alla condivisione emotiva di esperienze come frustrazione,

rabbia, paura, gelosia, lasciando per ognuna di queste emozioni lo spazio adeguato per far sì che il figlio possa farne la giusta esperienza;

2. capire la differenza dei vissuti all'interno della stessa esperienza; mamma, papà e figli vivono la stessa situazione da punti di vista personali spesso molto diversi tra di loro;
3. rispettare i ruoli, le esperienze emotive e le competenze di ognuno; mamma e papà rimangono genitori e non diventano amici dei propri figli.

Non solo ai figli è concesso di sbagliare, cadere e rialzarsi per avanzare nella vita sicuri sulle proprie gambe; anche i genitori fanno errori nel loro percorso accanto ai figli. Questi errori permettono a genitori e figli di crescere e, all'interno di una buona relazione, di incontrarsi per parlarne. Poter dire al proprio figlio, "Mi dispiace di aver gridato, ho perso la pazienza," è un gesto educativo fondamentale che pone entrambi, genitori e figli, di fronte alla comunicazione di bisogni diversi per gli uni e gli altri e alla possibilità di chiarire incomprensioni, gettando le basi per discussioni future. Da parte loro anche i figli imparano a riconoscere i propri sbagli e a cercare soluzioni insieme ai genitori.

La metodologia della disciplina sensibile risulta dinamica e adeguata ad ogni età: i figli crescono, proponendo tematiche educative diverse, adeguate alla loro età; allo stesso tempo al loro fianco crescono dei genitori che adeguano il loro modo di agire allenandosi alle molteplici richieste dei figli.

Sonia Lurati

Per informazioni e richiesta di consulenza pedagogica rivolgersi a:
Sonia Lurati, pedagogista
Studio di consulenza pedagogica
www.consulenzapedagogica.ch
lurati.sonia@bluewin.ch



Antistax

Nuova leggerezza
per le vostre gambe!



NUOVO
Con mentolo

Con estratto
di foglie di
vite rossa



Antistax

20% di sconto

valido fino al 31.05.2014

Antistax® – Contro gambe
stanche e pesanti.

Boehringer
Ingelheim



www.antistax.ch

CARBAMID FORTE

18% UREA CREMA PIEDI ANTI-CALLOSITÀ

RIDUCE EFFICACEMENTE LE CALLOSITÀ E LE LESIONI DA COMPRESSIONE

CON ACIDO DELLA
FRUTTA E ARGENTO

- Impedisce la neoformazione della callosità
- Cura intensivamente

Louis
Widmer
SWISS DERMATOLOGICA



Dermatologica Widmer

Cucina creativa

in collaborazione con RSI

La rivista delle Farmacie Spazio Salute ha stretto una collaborazione con RSI ed in particolare con "Piattoforte", programma televisivo di cucina assai seguito ed apprezzato. Abbiamo così deciso di proporre nelle pagine seguenti alcuni piatti di semplice realizzazione, tutte ricette - suddivise in antipasto, prima portata, piatto principale e dolce - da cucinarsi con prodotti stagionali.

Questa iniziativa continuerà anche nei prossimi tre numeri della nostra rivista.

Nelle pagine seguenti troverete le ricette: subito sotto, invece, i volti e alcune note informative sui protagonisti della trasmissione "Piattoforte".

Farmacisti SpazioSalute



Viviana Lapertosa è "la cuoca della porta accanto", nome scelto in omaggio al cinema e alla passione profonda e autentica per la cucina.



È nata molto presto la passione di **Alan Rosa** per la cucina. È infatti cresciuto tra i fornelli, accompagnato e guidato dal padre, anch'esso cuoco appassionato. Fin dai tempi delle elementari, infatti, quando gli si chiedeva cosa volesse fare da grande, Alan rispondeva senza indugi "il cuoco!"



Giuseppe Piffaretti, o semplicemente Mastro Piff, oltre ad essere un caro amico di Piattoforte è un grande panettiere, pasticciere, confettiere e gelatiere.



Christian Frapolli, è un restauratore di dipinti con la passione per la cucina! Ebbene sì! D'altro canto la cucina è arte.

Filetto di coregone in carpione bianco



Ricetta di Christian Frapolli - Costo CHF 20.- / 30.-

Ingredienti per 4 persone

Filetto di coregone in carpione bianco:
 4 filetti di coregone da 150-200 g circa
 Olio di semi
 Farina
 1 cipolla bionda
 1 carota
 1 sedano
 1 spicchio di aglio
 15 foglie di salvia
 2 foglie di alloro secco
 ½ l di aceto bianco
 ½ dl di aceto balsamico bianco
 ½ l di vino bianco secco
 Sale
 Pepe in grani

Per la preparazione del coregone in carpione: se necessario parare e squamare 4 filetti di coregone, salarli, peparli e infarinarli leggermente. In una padella antiaderente scaldare un filo di olio di semi con 10 di foglie di salvia, quindi adagiarvi i filetti di coregone e scottarli, partendo dalla parte della pelle, per 3 minuti al massimo per parte, a fuoco vivo. A cottura ultimata, riporre i filetti in una teglia a bordo alto. In un'altra padella antiaderente scaldare un filo di olio di semi e rosolarvi 1 cipolla bionda, 1 carota, 1 sedano e 1 spicchio di aglio precedentemente tagliati a julienne, per qualche minuto a fuoco vivo. Quando le cipolle cominciano a dorare, aggiustare di sale, sfumare con ½ l di aceto bianco, 1 dl di aceto balsamico bianco e ½ l di vino bianco secco, quindi aggiungere 5 foglie di salvia, 2 foglie di alloro secco e qualche grano di pepe. Versare il liquido ottenuto, ancora ben caldo, sui filetti di coregone e lasciare riposare il tutto almeno 1 notte in frigorifero, coperto con della pellicola trasparente. Il carpione è un piatto da consumare freddo, eventualmente accompagnato da qualche patata lessa.

Minestra di fave alle 7 insalate



Ricetta di Viviana Lapertosa - Costo CHF 10.- / 20.-

Ingredienti per 4 persone

Minestra di fave:

1 rotolo di pasta sfoglia
 1 porro
 2 carote gialle
 2 carote
 1 mazzo di prezzemolo
 1 mazzo di erba cipollina
 20 foglie di aglio orsino
 200 g di ricotta
 1 uovo
 Sale
 Pepe
 Olio extravergine di oliva

7 insalate:

200 g di cipollotti
 300 g di friggittelli
 2 peperoncini rossi
 200 g di lampascioni (cipolline selvatiche amarognole) oppure cipolline sottolio
 200 g di pomodorini
 100 g di olive nere
 200 g di rucola selvatica
 1 cetriolo
 200 g di pane raffermo (facoltativo per la versione gluten free)
 1 limone con le foglie origano
 olio extravergine di oliva
 aceto di vino rosso
 aceto di vino bianco

Per la preparazione della minestra di fave: mettere ammollo 600 g di fave secche per 1 notte. Trascorso il tempo, sciacquare più volte le fave in acqua fredda eliminando eventuali impurità, quindi riporle in una pentola, aggiungere 1 patata pelata, acqua sufficiente a coprirle interamente e avviare la cottura a fuoco moderato. Appena le fave raggiungono l'ebollizione, abbassare la fiamma e, mescolando di tanto in tanto, lasciar cuocere a fuoco lento per 45 minuti fino a che le fave risultano ben cotte e sfatte. A questo punto, allontanare dal fuoco, aggiustare di sale e mescolare energicamente fino a ottenere una crema omogenea. Aggiungere sufficiente olio extravergine di oliva, montando la crema di fave aiutandosi con una frusta, fino a ottenere un composto liscio e ben amalgamato. A parte, lavare, tagliare e cuocere 1 kg di cicoria catalogna in acqua salata in piena ebollizione. Scolarla, passarla in acqua e ghiaccio, scolarla nuovamente e strizzarla dall'acqua in eccesso, quindi condire con un filo di olio extravergine di oliva e tenere da parte.

Per la preparazione delle 7 insalate: sbucciare 1 cipolla rossa e affettarla sottilmente, quindi lasciarla a bagno in acqua e ghiaccio per 30 minuti. Trascorso il tempo, scolarla e condirla con 1 pizzico di sale, 1 pizzico di zucchero e 6 cucchiaini di aceto di vino rosso. Prima di servire scolarla nuovamente, sistemarla in una ciotolina e condire con sale, pepe, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva e 1 cucchiaino di aceto di vino rosso.

A parte, mondare 200 g di cipollotti, affettarli e lasciarli a bagno in acqua e ghiaccio per 30 minuti. Trascorso il tempo, scolarli e condirli con 1 pizzico di sale, pepe, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva e 1 cucchiaino di aceto di vino bianco. Riporli in una ciotolina e, nella stessa, unire 200 g di pomodorini lavati e tagliati a rondelle con l'aggiunta di 1 pizzico di origano.

Mondare e lavare 300 g di friggittelli. In una padella antiaderente scaldare un filo di olio extravergine di oliva e scottarvi i friggittelli con 1 peperoncino rosso intero (o a rondelle se piace il gusto piccante), coprire con un coperchio e cuocere a fuoco alto fino ad abbrustolire i friggittelli che dovranno sembrare quasi fritti. Sistemarli in una ciotolina e condire con sale.

Nella stessa padella unire 100 g di olive nere, 2 foglie di limone e 1 pezzettino di scorza, un filo di olio extravergine di oliva, 1 peperoncino a rondelle, 1 pizzico di origano e saltare il tutto per qualche minuto a fuoco vivo. Trasferirle in una ciotolina e tenere da parte.

Scolare 200 g di lampascioni (o cipolline sottolio) dall'olio di conservazione e metterli in una ciotolina con un po' di pepe.

Lavare e asciugare 200 g di rucola selvatica e condirla con sale, olio extravergine di oliva e aceto di vino rosso. Metterla in una ciotolina e aggiungere 1 cetriolo sbucciato e tagliato a fettine sottilissime. Tagliare 200 g di pane raffermo a pezzi irregolari e dorarli in una padella con abbondante olio extravergine di oliva, quindi scolarli su carta assorbente e aggiungerli all'insalata di rucola e cetriolo.

Il raviolo aperto all'aglio orsino ai sentori primaverili



Ricetta di Alan Rosa - Costo CHF 10.- / 20.-

Ingredienti per 4 persone

Pasta:

500 g di farina
5 uova
1 dl di olio extravergine di oliva
Sale
1 mazzetto di aglio orsino
1 tuorlo

Salsa:

300 g di fave fresche
300 g di piselli freschi
10 asparagi
200 g di spugnole fresche (oppure 20 g di spugnole secche)
200 g di pomodorini datterini
1 spicchio di aglio
½ cipolla
1 peperoncino
1 ciuffo di prezzemolo
Sale
Pepe
Olio extravergine di oliva
Formaggio grattugiato

Per la preparazione della pasta: formare una fontanella con 500 g di farina e aggiungere 5 uova e 1 dl di olio extravergine di oliva. Impastare il tutto fino a ottenere un panetto di pasta liscio e sodo. Coprire con della pellicola trasparente e lasciar riposare in frigorifero per almeno 15 minuti. Nel frattempo, in una pentola con abbondante acqua salata in pieno bollore, sbianchire 1 mazzetto di aglio orsino per un paio di minuti, quindi raffreddare velocemente in acqua e ghiaccio e asciugare bene. Prelevare la pasta dal frigorifero e stenderla finemente con l'aiuto della macchinetta apposta. Pennellare ogni sfoglia ottenuta con un tuorlo sbattuto e adagiarvi l'aglio orsino avendo cura di coprire completamente le sfoglie. Ripassare nuovamente con la macchinetta della pasta per far in modo che l'aglio orsino aderisca bene alla pasta, quindi ritagliare delle lasagne da 6 x 6 cm e cuocere per un paio di minuti in abbondante acqua salata.

Per la preparazione della salsa: pulire 300 g di fave fresche e 300 g di piselli freschi, tagliare in quattro 200 g di spugnole e 200 g di pomodorini datterini, infine tritare finemente ½ cipolla e 1 ciuffo di prezzemolo. In due pentole separate, portare a bollore abbondante acqua salata e cuocerli i piselli e le fave per 10 minuti. Scolare le verdure e raffreddarle immediatamente in acqua e ghiaccio. Pelare la parte finale di 10 asparagi e cuocerli in acqua salata per 10 minuti, quindi raffreddarli in acqua e ghiaccio e tagliarli a rondelle. In una padella scaldare un filo di olio extravergine di oliva e soffriggerli la cipolla e 1 spicchio di aglio in camicia, aggiungervi le spugnole e saltare il tutto per 1 minuto a fuoco vivo. A questo punto, aggiungere i pomodorini e il peperoncino e continuare la cottura per un paio di minuti. Infine, aggiungere gli asparagi, i piselli e le fave precedentemente cotti e saltare per 1 minuto. Aggiustare di sale e pepe e finire con il prezzemolo tritato.

Per comporre il piatto: adagiare al centro del piatto un quadrato di pasta all'aglio orsino, farcirlo con la salsa e coprirlo con un secondo quadrato di pasta, insaporire con del formaggio grattugiato a piacere e servire.

Tortino di cioccolato e tofu vellutato con frutti di bosco e purea di mele *Ricetta vegana*



Ricetta di Simone Salvini - Costo CHF 20.- / 30.-

Ingredienti per 4 persone

Tortino:

100 g di cioccolato fondente al 70%
100 g di tofu vellutato
60 g di burro di soia
40 g di zucchero di canna chiaro
20 g di farina tipo 0

Crema:

4 mele tipo Golden
1 foglia di alloro
1 bustina di zafferano
1 limone

Decorazione:

Fiori
Frutti di bosco

Per la preparazione del tortino: tritare grossolanamente 100 g di cioccolato fondente e trasferirlo in una bacinella di metallo, aggiungervi 40 g di zucchero e 60 g di burro di soia a pezzetti e sciogliere il tutto a bagnomaria. A questo punto, unire anche 100 g di tofu vellutato, 20 g di farina e frullare con un mixer a immersione in modo da ottenere un composto liscio e omogeneo. Versare circa 80 g di impasto per porzione in stampi di metallo da 8 cm di diametro precedentemente unti con un filo di olio e infarinati, quindi lasciar riposare i tortini in frigorifero fino a completo raffreddamento. Cuocere i tortini in forno a 200° per circa 8 minuti. Lasciare riposare per 3 minuti dopodiché passare il coltellino tra il bordo metallico e il tortino.

Per la preparazione della crema: pelare 4 mele e tagliarle a pezzi grossolani. Metterli sul fondo di una casseruola di metallo assieme a 1 foglia di alloro, 1 bustina di zafferano e la scorza di 1 limone. Cuocere con il coperchio, a fuoco bassissimo, per almeno 10 minuti senza aggiungere liquidi. Togliere dal fuoco, eliminare la foglia di alloro e frullare con il minipimer in modo da ottenere una purea liscia. Tenere in caldo.

Per comporre il piatto: versare la crema sul fondo dei piatti, adagiare sopra il tortino con il suo stampo, decorare con i frutti di bosco e i fiori. Sfilare lo stampino e servire caldo.

Luganese



Farmacia dell'Aeroporto

Agno

Centro Agno
Tel. 091 605 65 64



Farmacia Sant'Antonio

Bissone

Contrada Busi 3
Tel. 091 649 80 00



Farmacia Centro Grancia

Grancia

Parco commerciale Grancia
Tel. 091 994 72 43



Farmacia Tosi

Gravesano

Via San Pietro 1
Tel. 091 605 26 81



Farmacia Cattaneo

Lugano

Via Luvini 7
Tel. 091 923 66 38



Farmacia di Breganzona Planfarm

Lugano

Via Gemmo 3
Tel. 091 966 41 21



Farmacia di Besso

Lugano

Via Besso 23a
Tel. 091 966 40 83



Farmacia del Parco

Lugano

Viale Carlo Cattaneo 11
Tel. 091 922 80 30



Farmacia Federale

Massagno

Via San Gottardo 90
Tel. 091 966 17 25



Farmacia Internazionale

Lugano

Piazza della Riforma 10
Tel. 091 923 87 91



Farmacia Internazionale

Melide

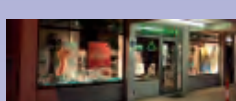
Via Pocobelli 15
Tel. 091 649 94 80



Farmacia Malcantonese

Ponte Tresa

Via Lugano 14
Tel. 091 606 32 31



Farmacia Tamaro

Rivera

Via Cantonale
Tel. 091 946 44 11



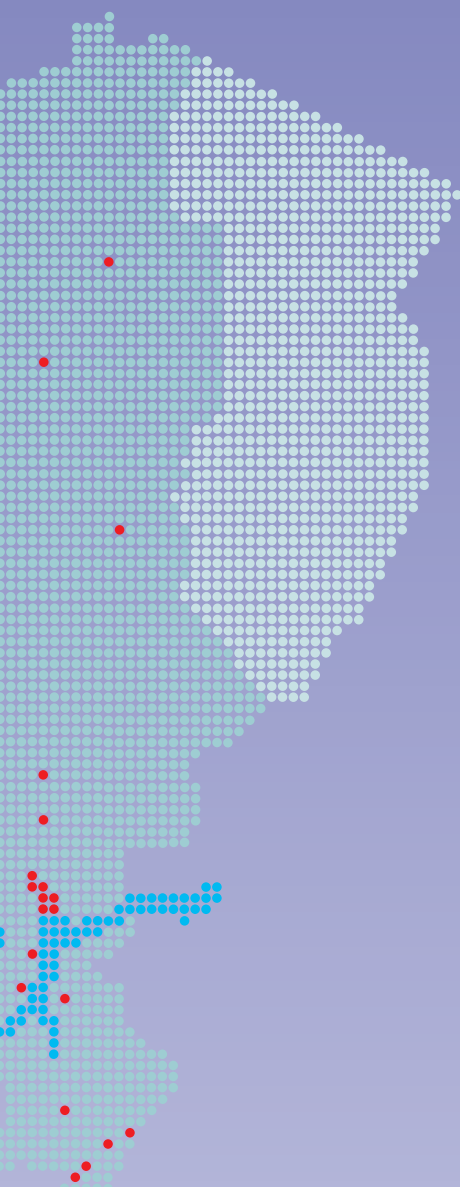
Farmacia San Marco

Vezia

Stabile dei Cedri
Tel. 091 967 19 19



FARMACIE SPAZIOSALUTE



Bellinzonese



Farmacia Centrale

Biasca

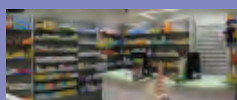
Via Pini 16
Tel. 091 862 12 12



Farmacia Dottor Cugini

Giubiasco

Largo Libero Olgiati 83
Tel. 091 857 12 51



Farmacia Serravalle

Malvaglia

Via Campagna
Tel. 091 870 20 21

Locarnese



Farmacia Bianda

Brissago

Via Leoncavallo 7
Tel. 091 793 20 65



Farmacia Varini

Locarno

Piazza Grande 4
Tel. 091 751 29 71



Farmacia San Lorenzo

Losone

Via Locarno 1
Tel. 091 791 50 53



Farmacia Verbano

Minusio

Via San Gottardo 80a
Tel. 091 743 15 58



Farmacia Caroni

Tenero

Via al Giardino 6
Tel. 091 745 23 03

Mendrisiotto



Farmacia del Corso

Chiasso

Piazza Bernasconi 5
Tel. 091 683 69 21



Farmacia San Gottardo

Chiasso

Corso San Gottardo 9
Tel. 091 682 86 77



Farmacia Ferregutti

Mendrisio

Via Lavizzari 25
Tel. 091 646 15 49



Farmacia Serfontana

Serfontana

Centro Serfontana
Tel. 091 683 05 05



Farmacia Santa Chiara

Vacallo

Piazza San Simone
Tel. 091 683 72 43

I vincitori del concorso Calendario Spazio Salute 2013

Ecco i 182 vincitori dei premi
supplementari

Farmacia Aeroporto - Agno

Brambilla Nadia, Agno
Schmitz Luce, Vezia
Von Arx Mario, Dino
Auf der Maur Rita, Caslano
Calderari Brunella, Purasca
Casarelli Mirta, Gentilino
Tossut Maria, Agno

Farmacia Bianda - Brissago

Marcacci Rosemarie, Brissago
Marti-Friedli Beatrice, Brissago
Beretta Daria, Brissago
Ramon Stefano, Brissago
Bottani Giorgio, Brissago
Repetti Magda, Brissago
Ceppi Gianfranco, Brissago

Farmacia Breganzona - Breganzona

Alfiniti Teresa, Breganzona
Castrogiovanni Stefano, Lugano
Brancato Jolanda, Breganzona
Bianchi Katia, Massagno
Corti Eliane, Massagno
Valeri Tatiana, Savosa
Calori Antonia, Lugano

Farmacia Caroni - Tenero

Milani Fabrizio, Tenero
Donati Rosanna, Tenero
Manfredini Jessica, Tenero
Leemann Ada, Minusio
Leoni Nicola, Tenero
Cugini Rosetta, Tenero
Cavagna Patrizia, Agarone

Farmacia Cattaneo - Lugano

Mercolli Rita, Vezio
Berg Mara, Lugano
Mina Renata, Morcote
Fanani Rosa, Aldesago
Lorenzetti Lara, Curio
Donato Rosy, Lugano
Modenini Giuseppe, Breganzona

Farmacia Centrale - Biasca

Stacchi Angelina, Lodrino
Pisciani Denise, Bellinzona
Pasche Claude, Cresciano
Beretta Rosanna, Biasca
Ruffa Lia, Pollegio
Terrango Gemma, Pollegio
Chiarotto Bice, Biasca

Farmacia Cugini - Giubiasco

Houmar-Baranzini Bianca, S. Antonino
Bremen Ruth, Giubiasco
Crotta Silvia, Giubiasco
Peduzzi Manuela, Arbedo
Jelmini Sergio, Bellinzona
Benelli Monica, Giubiasco
Codiroli Marco, St. Antonio

Farmacia del Corso - Chiasso

Conconi Annamaria, Chiasso
Scotti Prina Marialice, Chiasso
Risi Denise, Chiasso
Capoferri Cesarina, Seselegio
Mini Sabrina, Chiasso
Trapletti Mario, Chiasso
Buzzi Ancilla, Chiasso

Farmacia del Parco - Lugano

Agostoni Aurora, Lugano
Spotti M. Teresa, Pambio-Noranco
Piffaretti Sonia, Muzzano
Grizetti Noemio, Lugano
Castellotti Ottavia, Figino
Rambaldi Emanuela, Lugano
Pietrasanta Elda, Carabbia

Farmacia di Besso - Lugano

Broggini Luigi, Melano
Da Silva Maria, Lugano
Pontiggia Oswald, Lugano-Besso
Campana Clotilde, Sorengo
Oliveira Rita, Taverne
Dautovic' Melisa, Breganzona
Righetti Luisa, Lugaggia

Farmacia Federale - Massagno

Morelli Claudia, Bedano
Pianezzi Franco, Vezia
Moro Palmira, Massagno
Fusi Antonietta, Arbedo
Martins Vieira Antonio, Massagno
Clementi Annamaria, Cagiallo
Murialdo Marisa, Massagno

Farmacia Ferregutti - Mendrisio

Monti Giovanni, Massagno
Sulmoni Carlo, Castel S. Pietro
Maccari Dina, Mendrisio
Del Bosco Orsola, Salorino
Rieder Maya, Ligornetto
Civati Lorena, Castel S. Pietro
Poma Virna, Mendrisio

Farmacia Grancia - Grancia

Toscano Silvana, Pregassona
Salvador Morena, Pambio - Noranco
Bari Alessandra, Pazzallo
Scola Monica, Figino
De Mario Maria, Campione
Ferrario Michela, Agra
Triaca Domenico, Agra

Farmacia Internazionale - Lugano

Orsi Alessandro, Lugano
Vogt Graziella, Lugano
Ceroni Marisa, Lugano
Keller Oliver, Montagnola
Kloss Elke, Pregassona
Bastianelli Cesarina, Lugano
Valle Alexandra, Cureglia

Farmacia Internazionale - Melide

Milani Pace, Arogno
Zuber M. Carla, Melide
Milesi Brunello, Melide
Casellini Martine, Pugerina
Pellerani Cristina, Caslano
Masciari Angelo, Maroggia
Ferrara Piera, Melide

Farmacia Malcantonese - Ponte Tresa

Grasso Concetta, Pura
Ballinari Emilia, Termine
Giacomini Emma, Molinazzo di Monteggio
Corno Rosy, Montagnola
Baggio Yvonne, Ponte Tresa
Baiardi Clara, Ponte Tresa
Poretti Gabriele, Sessa

Farmacia San Gottardo - Chiasso

Capoferri Annibale, Morbio Inf
Scotti Prina Marialuce, Chiasso
Cavadini Claudio, Mendrisio
Rigolini Irma, Chiasso
Cerutti G., Balerna
Bernasconi Luciano, Genestrerio
Modena Roberto, Chiasso

Farmacia San Lorenzo - Losone

Capponi Kilian, Osogna
Lodetti Florence, Losone
Pallua Daniela, Solduno
Oppliger Judit, Losone
Chierichetti Fabio, Losone
Noembrini Clara, Losone
Bellini Andrea, Losone

Farmacia San Marco - Vezia

De Rosa Teresa, Cagiallo
Gatti Tatiana, Manno
Campana Rita, Vezia
Rezzonico Carmen, Cureglia
Banci Monica, Vezia
Peverelli Sandro, Tesserete
Coldesina Delia, Vezia

Farmacia St. Antonio - Bissone

Gini Maria A., Bissone
Fullin Oscar, Campione
Casari Lorenza, Bissone
Colombo Gianluca, Bissone
Orsatti Carmen, Bissone
Rossi Rosina, Bissone
Carlesso Miriam, Campione

Farmacia Santa Chiara - Vacallo

Cereghetti Pia, Pedrate
Tettamanti Valeria, Vacallo
Luraschi Marinella, Morbio Inferiore
Crivelli Bruno, Vacallo
Quartini Gianna, Vacallo
Capoferri Rosmarie, Vacallo
Fasana Daniela, Balerna

Farmacia Serfontana - Serfontana

Benz Carmen, Seselegio
Branca Raffaella, Morbio Superiore
Albisetti Pierina, Chiasso
Cereghetti Giuliana, Morbio Inferiore
Rossi Margherita, Arzo
Cacciabue Domenica, Morbio Inferiore
Bresciani Luciana, Novazzano

Farmacia Tamaro - Rivera

Spalletta Croci-Maspoli Silvia, Rivera
Tamò Mara, Camignolo
Crescini Vreni, Rivera
Tamagni Prisca, Bironico
Freudiger Paola, Rivera
Careggi Tamara, Sigrino
Piccoli Elviana, Rivera

Farmacia Tosi - Gravesano

Rossi Gabutti Mirta, Manno
Cavallotti Paolo, Torricella
Pronini Carla, Manno
Giambonini Daria, Manno
Albertoni-Dellavia Mercedes, Sigrino
Roveri Graziella, Manno
Rubino Maddalena, Taverne

Farmacia Varini - Locarno

Barilani Bino, Locarno
Urigo Vincenzo, Muralto
Bertona Lucia, Locarno
Martins da Luz Anabela, Locarno
Chiappella Barbara, Minusio
Sassi Carla, Gordola
Bizzini Mirella, Locarno

Farmacia Verbano - Minusio

Emma Wanda, Minusio
Dellatorre Mariella, Claro
Regolati Gabriella, Minusio
Künzi Beatrice, Tenero
Franzoia Delio, Minusio
Fantone Cinzia, Minusio
Schuler Anna, Minusio



Farmacia Serravalle - Malvaglia

via Campagna, 6713 Malvaglia

Tel. 091 870 20 21



Cristina Tonetti e David Faggi

L'offerta nell'ambito della salute in Valle di Blenio si arricchisce di un nuovo tassello. Da inizio febbraio è aperta a Malvaglia la nuova Farmacia Serravalle. Situata presso il Centro Cavargna, accanto all'ufficio postale e di fronte al centro Coop, vuole completare l'offerta di servizi proposti da questo polo commerciale. Con un vasto assortimento nel campo dei medicinali, dei prodotti naturali ed omeopatici, dei cosmetici e del parafarmaco, accompagnati da utili consigli sul loro corretto utilizzo da parte di personale qualificato rappresenta un'offerta completa nell'ambito della salute. Particolare attenzione verrà dedicata alla prevenzione a tutela della salute, oltre alle azioni da intraprendere per impedire al singolo di ammalarsi, ritardare la comparsa di una malattia o ridurre la gravità. Piccole e semplici azioni quotidiane su cui il personale della Farmacia Serravalle sarà lieto di consigliarvi. La collaborazione con il gruppo Spazio Salute permette di proporre un vasto assortimento di prodotti di qualità a prezzi vantaggiosi oltre a campagne di promozione ed informazione nell'ambito della salute e della dermocosmesi. Informatevi sui servizi per la preparazione settimanale dei medicinali ed il colloquio di polimedicazione. In un ambiente cordiale ed accogliente, la farmacista gerente Cristina Tonetti, con il collega David Faggi e tutto il team sono pronti a mettere a disposizione della popolazione le loro competenze. Gli orari di apertura vanno dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 12.00 e dalle 13.30 alle 18.30 ed il sabato mattina dalle 8.00 alle 12.00.

La fortunata vincitrice della vettura Renault Twingo

Tra gli oltre 16'000 partecipanti al grande concorso Spazio Salute 2013 è stato sorteggiato quale vincitrice della Renault Twingo la Signora Liliana Laurenti



Da sinistra:
la vincitrice Signora **Liliana Laurenti**; Sig. **Christoph Blaser**, farmacista responsabile delle Farmacie SpazioSalute; Signora **Florinda Pedroni**; Sig. **Luca Bianda**, farmacista responsabile delle Farmacie SpazioSalute; Sig. **Ivano Rivero**, responsabile di Renault Ticino.

spazio convenienza

Nelle farmacie SpazioSalute conviene!



Pillola

I farmacisti SpazioSalute vi offrono tutto l'anno uno sconto permanente del 10% su tutte le pillole anticoncezionali.

In occasione del vostro primo acquisto avranno il piacere di regalarvi la pratica guida informativa, sui differenti metodi contraccettivi.



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 Tensoval

Tempo di viaggi e vacanze, tempo di igiene a portata di tutti.

Le farmacie SpazioSalute vi propongono i misuratori ad un prezzo imbattibile:

- misuratore pressione da polso CHF 69.-
- misuratore da braccio CHF 89.-



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



Grandi festeggiamenti alla Farmacia Sant'Antonio di Bissone

Il 27 marzo 1974, dopo alcune peripezie, il paesino lacustre di Bissone assiste all'apertura di una farmacia per opera della dottoressa Maria Augusta Corbi di origini romane, la quale si trasferisce in Ticino per seguire il marito in Svizzera per motivi professionali.

A quell'epoca le farmacie in Ticino scarseggiavano e vi era l'imbarazzo della scelta, la d.ssa Corbi scelse lo splendido paesino lacustre sul Ceresio per installare la propria attività commerciale.

Il tutto ebbe inizio sotto gli splendidi portici di Bissone per poi spostarsi dopo alcuni anni all'entrata del paese al posto dell'allora Bar Sport e in una costruzione di appena 35 mq rapidamente occupò i 4 piani del caseggiato per dar spazio a tutto ciò che serviva per la gestione di una farmacia.

La dottoressa Corbi, grazie alla sue origini ed alla sua intraprendenza, iniziò parallelamente alla farmacia, una fiorente attività di esportazione verso la vicina penisola che continua tutt'oggi.

Nel 1987 arrivò l'attuale proprietario Dr. Christoph Blaser dapprima come gerente e poi come titolare per riprendere e sviluppare ulteriormente quanto iniziato.

Il numero di collaboratori andò aumentando e le attività si svilupparono verso nuove destinazioni.

Nel 1998 la farmacia si trasferì nei locali attualmente occupati sulla piazza della Posta, luogo di frenetici movimenti quotidiani principalmente generati dalla presenza sia dell'ufficio postale come pure della banca del paese.

Nel 2002 la farmacia entrò a far parte del gruppo di farmacie indipendenti Farmacie Spazio Salute per consolidare la sua posizione nel mercato ticinese e sviluppare sinergie con altri colleghi.

Bissone, situata sull'asse autostradale principale e grazie alla sua posizione centrale e, è facilmente raggiungibile sia da Lugano come da Mendrisio tant'è che la farmacia può annoverare clienti che giungono da vari comuni limitrofi. I comodi posteggi antistanti la farmacia e 12 cortesi collaboratori di cui 4 farmacisti permettono di essere serviti con rapidità senza eccessiva perdita di tempo.

La farmacia è attiva sia in campo tradizionale, come pure in quello omeopatico e dispone delle marche più rinomate di cosmetici. L'attività che la contraddistingue è la ricerca di farmaci esteri o farmaci non più reperibili sul mercato svizzero. Un merchandising moderno e sconti mirati su prodotti leader vi attendono. Il nostro motto " un sorriso è la migliore medicina del mondo " venite a trovarci, vi aspettiamo.

Quest'anno oltre ai 40 anni della farmacia si è festeggiata la indescrivibile fedeltà di diversi collaboratori della farmacia, iniziando dai 30 anni di Margherita Casellini (segretariato e logistica), passando ai 20 anni della dottoressa Vittoria Tettamanti (farmacista) per arrivare ai 10 anni della dottoressa Michela Albisetti (farmacista) e di Paola Mandelli Solcà (segretariato Spazio Salute), la farmacia ringrazia le 4 collaboratrici per il sempre eccezionale impegno ed è proprio per merito della loro fedeltà, perseveranza e continuità che la farmacia ha potuto svilupparsi e crescere negli anni. Grazie a tutti per questi primi 40 anni.

Da sinistra:
D.ssa Albisetti (10),
D.ssa Tettamanti (20),
M. Casellini (30),
Dr. Blaser,
P. Mandelli-Solcà (10)



CURAPROX

L'igiene orale oggi è multicolore

Questo spazzolino non solo è bello, ma è anche meravigliosamente gradevole. Nessun altro ha così tante e così fini setole. Tanta differenza non la sente solo lei: lo spazzolino è talmente dolce e talmente efficiente da conquistare anche le gengive. Disponibile ora in molte e variopinte combinazioni cromatiche – nella sua farmacia Spazio Salute.

Made in Switzerland



Curaprox 5460
Spazzolini

20% di sconto

valido fino al 31.05.2014

CURADEN International AG
6011 Kriens
www.curaprox.com

 SWISS PREMIUM ORAL CARE



spazio agenda

Calendario 2014 prodotto in 90'000 copie

con buoni regalo
per oltre 100'000 CHF

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

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

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.-

Calendario in omaggio

FARMACIE SPAZIO SALUTE

Aprile

Buono

Disco orario multifunzionale
Mepha



Maggio

Buono

Libretto Pronto Soccorso
Novartis



Giugno

Buono

Rollon + pallone
Similisan



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!



Semi di sesamo

2014 Aprile

1	martedì	L. Lipo
2	mercoledì	L. Francesco da Paola
3	giovedì	L. Riccardo
4	venerdì	L. Nobile
5	sabato	L. Vincenzo Ferrer
6	domenica	L. G. G. G. G.
7	martedì	L. Anonimo
8	mercoledì	L. Domenico
9	giovedì	L. Veroneo
10	venerdì	L. Sordani
11	sabato	L. Gino
12	domenica	L. Gino
13	martedì	L. Lamberto
14	mercoledì	L. Domenico
15	giovedì	L. Francesco
16	venerdì	L. Sordani
17	sabato	L. Sordani
18	domenica	L. Sordani
19	martedì	L. Sordani
20	mercoledì	L. Sordani
21	giovedì	L. Sordani
22	venerdì	L. Sordani
23	sabato	L. Sordani
24	domenica	L. Sordani
25	martedì	L. Sordani
26	mercoledì	L. Sordani
27	giovedì	L. Sordani
28	venerdì	L. Sordani
29	sabato	L. Sordani
30	domenica	L. Sordani

I pinoli

2014 Maggio

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

Semi dell'arancio

2014 Giugno

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

Staccate e consegnate
in una farmacia
Spazio Salute

pantogar
IL N°1
AL MONDO²

Caduta dei capelli? Unghie fragili?

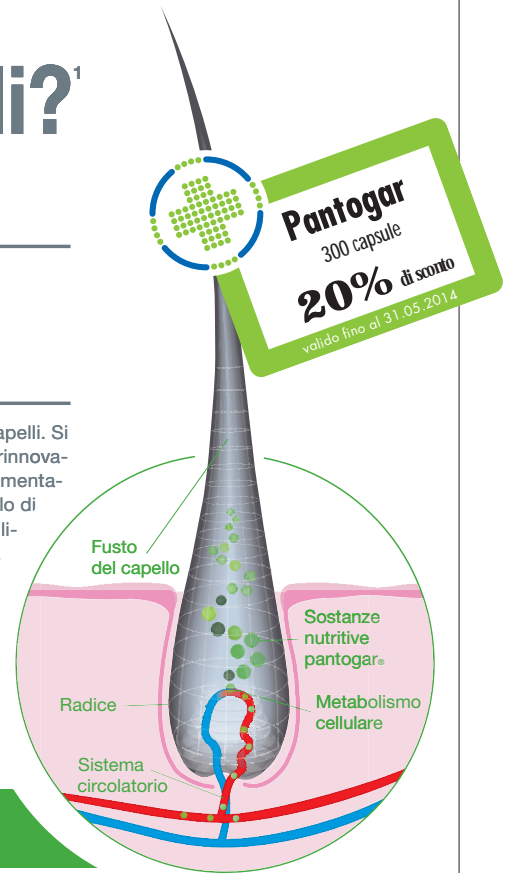
- In caso di caduta, rinforza la crescita dei capelli¹
- Previene il grigiore precoce
- Migliora la qualità e l'elasticità delle unghie

I nostri capelli seguono un ciclo di crescita naturale, che ci porta a perdere ogni giorno fino a 80 capelli. Si tratta di un fenomeno normale e non c'è motivo di preoccuparsi. Grazie a un continuo processo di rinnovamento, la nostra chioma rimane inalterata. Tuttavia, cambiamenti a livello ormonale, infezioni, un'alimentazione scorretta e/o uno stress cronico possono danneggiare le radici del capello e disturbare il ciclo di crescita. Un'interruzione o una massiccia diminuzione del nutrimento delle radici tramite il metabolismo cellulare con sostanze nutritive, possono causare la caduta dei capelli nel giro di due o tre mesi.

pantogar agisce sul metabolismo cellulare tramite il sistema circolatorio. In questo modo è possibile rifornire i capelli e le unghie di quelle sostanze nutritive necessarie al rafforzamento e al mantenimento della salute. **pantogar** contiene vitamine del gruppo B, aminoacidi, minerali e oligoelementi. Le vitamine del gruppo B come l'acido pantotenico e la tiamina, nonché l'acido para-amminobenzoico sono indispensabili per il cuoio capelluto e i capelli. L'acido pantotenico assolve una funzione particolarmente importante. Una carenza di questo elemento può causare una maggiore caduta dei capelli e un grigiore precoce.



Disponibile in farmacie.
 Leggere il foglietto illustrativo.
www.pantogar.ch



Merz Pharma (Svizzera) SA, 4123 Allschwil

¹ Correlato al largo spettro d'indicazioni di pantogar. | ² IMS, Hair loss products, MAT Dec. 2012.

UNGHIE GIALLASTRE, INSPESSITE O FRAGILI, BIANCASTRE ?

**PROTEBBE
 ESSERE
 UNA MICOSI !**



✓ **FACILE
 DA APPLICARE**

✓ **ASCIUGA IN POCHI
 SECONDI**

✓ **NON È NECESSARIO
 LIMARE L'UNGHIA**



Excilor
 Micosi dell'unghia
20% di sconto
 valido fino al 31.05.2014

DG
 BOEHRINGER INGELHEIM
 Health & Personal Care, 100, 1000000

VEMEDIA

excilor
 MICOSI DELL'UNGHIA

www.excilor.com

Psicoacustica, piccole allucinazioni sonore

In "Midnight in Paris", il Woody Allen più divertente da molti anni a questa parte, il protagonista soffre della Sindrome dell'Epoca d'Oro, quella condizione per la quale tutto quanto è accaduto in un passato che non si è potuto vivere sarebbe meglio di un triste presente.

Chi ha attraversato gli ultimi secoli potrà rimpiangere di non avere conosciuto Hemingway (proprio come il protagonista del film, che nel centro di Parigi ad ogni scoccare della mezzanotte prende un taxi che lo porta indietro nel tempo); potrà rammaricarsi di non aver potuto ascoltare di persona Chopin e Beethoven, visto dal vivo i Beatles quando erano ancora tutti vivi, o Jimi Hendrix mentre bruciava una chitarra.

Di tutto si potrà dire di essersi persi nella vita, tranne di non essere stati recenti testimoni della più grande trasformazione tecnologica della storia, quella per la quale in pochi decenni il nostro impianto stereofonico allestito in salotto (ingombrante e pesante come un frigorifero) è ora un granello di silicio dentro il nostro smartphone, capolavoro di miniatura e simbolo dell'era digitale.

Applicata alla musica, la rivoluzione tecnologica ha risvolti assai curiosi sulle capacità umane legate alla percezione dei suoni.

L'esempio più immediato è il formato digitale delle canzoni, la nuova forma fisica che permette ad esse di stare comodamente dentro i nostri dispositivi portatili.

Sino ad un paio di decenni fa non c'era altro modo per scambiarsi musica se non riprodurla in tempo reale, appoggiando il braccio del nostro giradischi sul disco in vinile e schiacciando il tasto "rec" sul registratore esterno ad esso collegato: il segnale sonoro prodotto dallo sfregamento della puntina nel microsolco finiva dritto sulla musicassetta, che in seguito veniva consegnata fisicamente al destinatario.

Alzi la mano chi oggi sta tra i 40 e i 45 anni e non ha mai preparato la compilation per la più bella della classe, una C60 con dentro

canzoni capaci di fare breccia nel suo cuore...

Tra gli anni settanta e gli Ottanta, quella di registrare il contenuto del vinile sulla musicassetta era l'unica possibilità per effettuarne una copia, prima che l'avvento dei calcolatori rendesse possibile "catturare" il segnale sonoro e trasformarlo in una sequenza di informazioni, processo con il quale possiamo definire in modo elementare la moderna digitalizzazione della musica.

Non più un solco da graffiare, quindi, non più un nastro magnetico sul quale incidere, ma una lunga scia di dati, trasferibili con una semplice e-mail, talmente minuscoli da stare al nostro impianto hi-fi bonsai (la memoria di un telefonino), ascoltabili e conservabili all'infinito, senza alcun rischio di deterioramento delle due componenti "fisiche" – vinile e cassetta - divenute oggi oggetti di culto.

La stessa cosa accade per le immagini in movimento (ma anche per le fotografie, che non necessitano più di camere oscure), che in passato necessitavano di supporti magnetici (videocassette) e che oggi viaggiano anch'esse sotto forma di dati.

La dimensione di questi file digitali, già ridotta di per sé, è resa ancor più minima da un meccanismo chiamato "compressione", che – nel caso della musica – fa leva sulla nostra percezione dei suoni, meccanismo del quale è re-

Beppe Donadio, musicista



FLAWA Vlies Plast & Aqua Plast

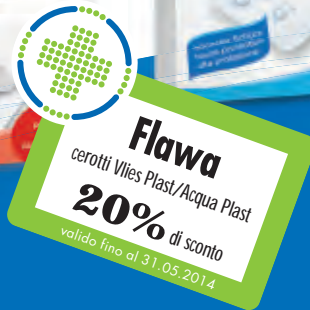
Morbido sulla pelle

Vlies Plast:
Cerotto in tessuto
non tessuto privo
di lattice.



NUOVO!
anche in
confezione
extra grande

Aqua Plast:
Elastico, aderente e
resistente all'acqua



FLAWA®

www.flawa.ch

OMEGA-life®: 1x al giorno per la vita.

Con 500mg
di EPA e DHA –
la dose giornaliera
ideale.



DOETSCH GRIEHER AG - BASEL

Vitalità naturale dal mare.



OMEGA-life® contiene gli acidi grassi omega 3 EPA e DHA, d'importanza vitale, che influenzano la regolazione dei lipidi nel sangue e contribuiscono a mantenere la sua salute. Una capsula copre il fabbisogno giornaliero. In vendita nelle farmacie e nelle drogherie.

www.omega-life.ch

sponsabile l'equipaggiamento biologico di cui disponiamo: orecchie e cervello.

Come può una canzone stare dentro a pochi centimetri di spessore? Come è stato possibile trasformare un disco di gommalacca (o PVC) in un file invisibile, leggero e trasportabile?

Sono molte le sigle dei formati sonori che gestiamo comunemente sui nostri apparecchi portatili, o sul computer di casa. La forma più diffusa è l'mp3, creato alla fine degli anni Ottanta, oggi protagonista del download digitale di musica (con tanti pro, e qualche devastante contro, come il crollo di un'intera industria, quella della discografia).

La "leggerezza" di un file di questo tipo parte dal concetto che né il nostro orecchio, né il nostro cervello tramite esso, sono capaci di captare tutte le frequenze sonore che esistono in natura. Esempio pratico molto noto è quello legato agli ultrasuoni (frequenze percepibili dagli animali, ma non dall'orecchio umano) o suoni molto gravi (di bassissima frequenza), percepibili a volte soltanto come movimento, vibrazione, e non come tonalità. Le frequenze che non siamo in grado di percepire immediatamente, o non fondamentali alla comprensione generale di quanto stiamo ascoltando, sono dati non indispensabili: si possono così escludere, alleggerendo il file digitale e giungendo ad una dimensione tanto ridotta che possiamo trasportare un brano da un apparecchio ad un altro, o spedirlo per posta elettronica.

Ulteriori analisi delle nostre capacità uditive hanno dimostrato come l'incapacità di percepire particolari suoni si abbia anche in caso di suoni normalmente udibili, ma che – se generati contemporaneamente ad altri – diventano impercettibili ("mascheramento").

Questo fenomeno consente un'altra selezione delle informazioni non indispensabili contenute all'interno del file, consentendoci di tagliare un'altra quantità di dati e alleggerendolo ulteriormente.

La musica che ascoltiamo sui nostri apparecchi portatili, dunque, è un piccolo inganno dei nostri sensi.

Alcune compressioni sono talmente elevate che la qualità di ascolto è pessima, e la differenza tra un suono "puro" ed uno compresso è chiaramente udibile; altre volte la differenza è apparentemente impercettibile (tranne per i fonici, ai quali – con orecchio "allenato" – non scappa nulla...).

Se l'inganno tecnologico è a nostro favore, è preferibile che il contenuto musicale sia il meno ingannevole possibile. Non importa che la canzone si senta bene, o sia così leggera da fare il giro del mondo di pc in pc: ciò che importa è che sia bella, perché se è vero che un file digitale non è soggetto ad usura e possiamo ascoltare una canzone in eterno, è meglio per le nostre orecchie che sia una bella canzone...

Beppe Donadio



Spiped Ticino

Indirizzo e contatti:
Maria Lago
Spiped
Via Varenna 32
6600 Locarno

tel e fax 0917516506
e mail spiped@tidata.net
www.spiped.ch
(in allestimento)

Spiped Ticino: servizio di cure a domicilio per bambini in Ticino e nel Moesano

Poter curare i bambini nel loro ambiente familiare è sicuramente di grande vantaggio e rappresenta il desiderio di molti genitori. Senza l'aiuto di persone specializzate la cura a domicilio può però causare grandi difficoltà a tutta la famiglia.

Dato che in Ticino, a differenza di altri cantoni in Svizzera, non c'erano servizi di cure a domicilio pediatriche, la Fondazione Elisa, in ossequio ai suoi statuti, ha preso l'iniziativa di strutturare e ampliare l'offerta delle cure pediatriche a domicilio su tutto il Cantone dando un aiuto di tipo organizzativo e finanziario al progetto Spiped, partito nel gennaio 2009.

Dal 2011 il servizio è stato riconosciuto dal Cantone come servizio di assistenza e cure a domicilio previa analisi del metodo di lavoro, dell'organizzazione e della documentazione da parte dell'Ufficio del medico cantonale. Questo riconoscimento implica anche un sostegno finanziario dall'ente pubblico ai sensi della nuova legge sull'assistenza e cura a domicilio (LACD) (del 30 novembre 2010), che negli anni ha permesso di ridurre l'onere finanziario della Fondazione Elisa.

Nello stesso anno abbiamo pure ricevuto il riconoscimento del Canton Grigioni, così che anche i bambini del Moesano possono beneficiare del servizio.

Lo Spiped, composto da infermiere pediatriche attive sul territorio e da un'infermiera responsabile, si occupa di neonati, bambini ed adolescenti affetti da qualsiasi tipo di malattia o da handicap; offre cure a domicilio affiancando e sostenendo così le famiglie.

Le infermiere collaborano con i pediatri con studio privato, con i reparti di pediatria del cantone e fuori cantone, in particolare con i centri universitari pediatrici d'Oltralpe e con i servizi di aiuto domiciliare per adulti; è pure in stretto contatto con i servizi di cure a do-



micilio pediatriche degli altri cantoni (Kinder-spitex Schweiz) permettendo così un arricchente scambio di esperienze.

Tutte le prestazioni infermieristiche vengono ordinate e supervisionate dai medici curanti dei bambini e vengono documentate scrupolosamente.

L'infermiera responsabile coordina gli interventi, eseguiti da infermiere diplomate e specializzate in pediatria, alcune di loro anche con ulteriori diplomi come quello di cure intensive pediatriche, di cure palliative o di consulenza per l'allattamento.

Le infermiere sono disponibili 7 giorni su 7. La collaborazione con gli ospedali permette la continuazione delle cure dopo un ricovero, abbreviando così, se possibile, la durata della degenza.

Dai suoi inizi 5 anni fa lo Spiped ha notevolmente aumentato l'attività (da meno di 1'000 ore lavorative nel 2009 a più di 4'000 nel 2013) e il riscontro avuto dai pazienti è stato finora molto positivo.

In questi anni si è formata un'équipe curante affiatata e molto motivata, che oltre alle competenze tecnico-infermieristiche, collabora con le famiglie in modo empatico, discreto e tollerante. Le infermiere si impegnano a seguire una formazione continua organizzata dal servizio.

L'équipe oltre alle infermiere è composta da una psicologa per supervisioni regolari e da un'operatrice sociale per eventuali aiuti sociali e finanziari. Molto importante è pure l'organizzazione di una rete di sostegno e di una collaborazione con tutti i servizi esistenti.

I costi delle prestazioni delle infermiere dello Spiped vengono prese a carico dalla cassa malati o dall'assicurazione invalidità.



- Lo Spiped ha come scopo principale di permettere la cura a casa di neonati, bambini ed adolescenti affetti da malattie acute e croniche o portatori di handicap
- Lo Spiped offre cure e assistenza a domicilio con infermiere pediatriche specializzate 7 giorni su 7
- Le prestazioni infermieristiche vengono prese a carico dalle casse malati e dall'assicurazione invalidità
- Lo Spiped fa parte della Fondazione Elisa che lo sostiene finanziariamente dal momento della sua creazione nel gennaio 2009
- Lo Spiped è stato riconosciuto dal Cantone come servizio di assistenza e cure a domicilio dall'inizio del 2011 previa analisi del metodo di lavoro e dell'organizzazione
- Lo Spiped è membro dell'associazione Kinderspitex Svizzera

I nostri scopi

- Prestare cure e assistenza ai bambini a casa nel loro nucleo familiare
- Agevolare il passaggio dalle cure ospedaliere a quelle a domicilio riducendo la durata del ricovero al minimo indispensabile
- Sostenere i genitori nelle difficoltà connesse alle cure a domicilio
- Sostenere le famiglie confrontate con i grandi disagi e le difficoltà legati alla cura a casa di bambini con malattie croniche o handicap

Chi curiamo

- Bambini dalla nascita fino all'adolescenza
- Neonati prematuri o con complicazioni legate alla nascita
- Bambini con malattie acute o croniche
- Bambini con un handicap
- Bambini dopo operazioni chirurgiche
- Bambini con postumi di un trauma
- Bambini che necessitano cure palliative

Pausa degli esami?

Valverde® Rilassamento Compresse film-rivestite – con una combinazione bilanciata d'erba di passiflora, radice di valeriana, foglie di melissa e radice di cavolaccio. Un aiuto vegetale in caso di

- tensione nervosa
- irrequietezza
- paura degli esami



Indicato anche in caso di disturbi gastrointestinali di origine nervosa



Valverde
Rilassante
Compresse-film rivestite
20% di sconto
valido fino al 31.05.2014

Sidroga AG
4310 Rheinfelden

Leggere il foglietto illustrativo.

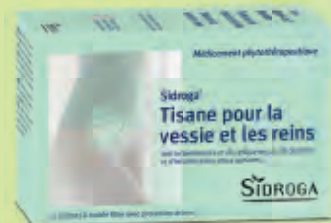
**VALVERDE**
Medicamenti fitoterapici.



T  medicinale acquistabile in farmacia e drogheria - Qualit  che convince. Variet  che entusiasma.

Infiammazione della vescica? Un trattamento depurativo pu  aiutare.

Utile e prezioso gi  ai primi sintomi di infiammazione della vescica, come bruciore durante la minzione e aumentata urgenza minzionale. Sidroga® T  medicinale per vescica e reni - Il trattamento depurativo con sostanze vegetali che si caratterizza per le sue propriet  diuretiche e, allo stesso tempo, antinfiammatorie.



Sidroga® T  medicinale per vescica e reni

In caso di dolore e irritazione alla vescica e all'uretra e come coadiuvante nelle infiammazioni della vescica. Leggere il foglietto illustrativo.

Sidroga® T  medicinale per vescica e reni con

- foglie di uva ursina** - propriet  antibattiche e batteriostatiche
- foglie di betulla** - stimola la vescica e la diuresi

Sidroga AG 4310 Rheinfelden

**SIDROGA**

Doccia, il “reset” benefico

Il beneficio della doccia va ben oltre la semplice esigenza igienica.

È un vero e proprio momento di benessere fisico e psichico che ci permette di riequilibrarci, di alleviare le tensioni e le fatiche – se intesa come momento conclusivo di una giornata lavorativa – o di risvegliare i nostri sensi molto lentamente – se intesa come primo gesto mattutino per riconciliarsi con il mondo, e sentire in modo meno “traumatico” il distacco dal riposo notturno. I benefici sono molti, difficilmente elencabili nella totalità, anche perché spesso legati all’esperienza strettamente personale. Di certo c’è che la doccia tonifica, lenisce, addolcisce, è il rimedio immediato di una lunga esposizione al sole, intesa come reidratazione della pelle, è il giusto compendio all’attività sportiva, una ricompensa dello sforzo agonistico o semplicemente la giusta chiusura del nostro allenamento quotidiano, blando o sostenuto che sia. La doccia serale, e quella prima di coricarsi, acquistano grande importanza nella preparazione al sonno: sono entrambe una sorta di “reset” complessivo del nostro organismo, l’azzeramento progressivo degli stimoli e degli impulsi non sempre positivi che la giornata ci ha imposto. È importante che anche la mente recuperi le forze, così come la nostra muscolatura, che è già aiutata dalla temperatura calda (mai oltre i 37 gradi, bagni troppo caldi agiscono in modo non positivo sulla pressione e rilassano le nostre fibre muscolari in modo eccessivo). È buona cosa, quindi, far sì che la mente segua passo dopo passo le sensazioni di benessere che vengono dall’immersione nella vasca, o dal getto di acqua che ci inonda, e partecipi al processo generale di riequilibrio godendo delle sensazioni percepite. Il tempo consigliato per ogni doccia è di circa 20 minuti, ai quali ne seguono una decina per l’asciugatura, curata e completa, dopo la quale può risultare assai utile un asciugamano caldo nel quale avvolgersi – magari sdraiandosi – per una quindicina di minuti. I ritmi frenetici odierni impongono spesso durate assai minime; laddove possibile, è bene ri-

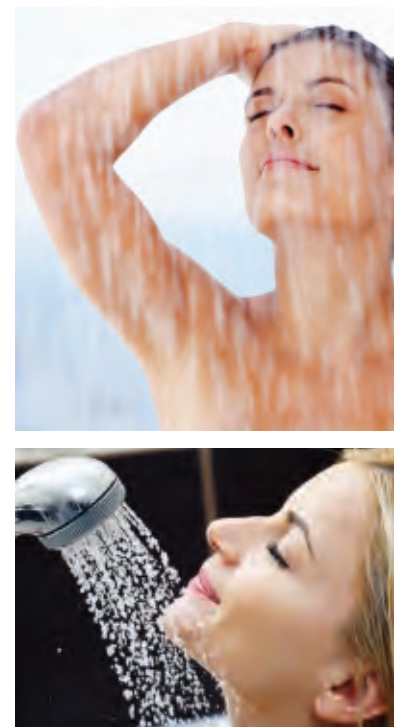
distribuire il tempo libero nella giusta quantità, assegnando a questa esperienza a contatto con l’acqua i minuti giusti, senza ansie, né fretta eccessiva.

Il proprio ruolo possono svolgerlo anche saponi e gel doccia e i relativi aromi sprigionati, così come l’ambiente circostante, nella costruzione di una propria oasi di pace e di benessere anche visivo, e poi olii essenziali, musica soffusa, la luce delle candele, i colori di tende e luci artificiali ad hoc, tutti elementi che possiamo scegliere per farli agire a nostro favore, e darci per una buona mezz’ora al giorno un momento tutto nostro, intimo, intenso e rigenerante.

Esiste anche un’antica “scuola di pensiero” legata alla doccia con acqua fredda, parte di un insieme di teorie collegate all’acqua che prende il nome di “idroterapia”, disciplina legata agli stimoli prodotti dall’applicazione della stessa sul corpo umano. Oltre a quelli meccanici (pressione/atrito sulla pelle) e a quelli chimici (la commistione di acqua e sostanze, come aromi, gel), la doccia a basse temperature si basa sugli stimoli termici prodotti dall’alternanza caldo/freddo. I benefici di tale trattamento sono a livello di circolazione, sistema immunitario, tonicità e rigenerazione della pelle, umore. L’uso deve avvenire gradualmente e senza esagerazione, inizialmente al termine della doccia calda, per pochi secondi e sempre senza forzare la sensazione di tolleranza che viene del nostro fisico. Docce a bassa temperatura sono assolutamente da evitare nel post-attività fisica: oltre a sfavorire il dimagrimento, possono essere – cosa assai più importante – pericolose per il nostro organismo, sottoposto a rischi davvero alti, come quello di una congestione. Allo stesso modo, la doccia fredda è da evitare anche in caso di problemi cardiaci, ipertensioni e dolori reumatici alla schiena.

Farmacisti Spazio Salute

Farmacisti SpazioSalute



Lactazym® 5000

Godersi il latte senza disturbi!



Complemento alimentare con lattasi per migliorare la digestione del lattosio in caso di intolleranza al lattosio

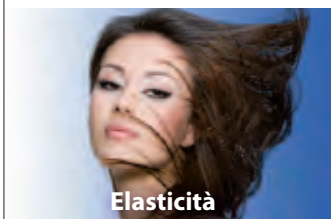
Disponibile in farmacia e drogheria

Perfosan AG www.lactazym.ch

FORCAPIL®

Capelli e unghie

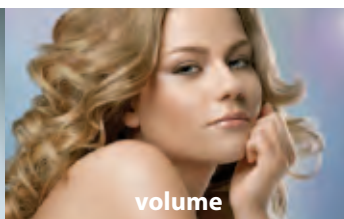
NOVITA!



Elasticità



Lucentezza



volume



Forza

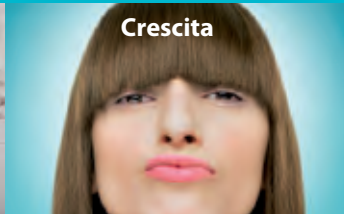
UNA FORMULA UNICA, LA PIÙ COMPLETA DEL MERCATO



Anti-caduta



vitalità



Crescita

- Ricco in Biotina (300% degli AGR) e vitamine del gruppo B e D
- Aminoacidi
- Zinco



scatole da 60 o 180 capsule

 **Arkopharma**

Distributore : ARKO DIFFUSION S.A 5d route des Jeunes - 1211 Genève 26 www.arkopharma.ch

Un aiuto in caso di intolleranza al lattosio

L'intolleranza al lattosio è molto comune

Conosce la spiacevole sensazione di flatulenza dopo aver ingerito prodotti a base di latte? Non è il solo: in Svizzera più di 1 milione di persone (circa il 17% della popolazione) soffre di disturbi digestivi dopo il consumo di latticini. La causa è l'intolleranza al lattosio, una carenza dell'enzima chiamato lattasi che scinde il lattosio (lo zucchero del latte) nell'intestino tenue, rendendolo digeribile. Se il lattosio raggiunge l'intestino crasso senza essere stato scisso, esso causa disturbi come ad esempio flatulenze. L'entità e la velocità con cui la produzione di lattasi diminuisce con l'andare dell'età, dipende da regione a regione, con differenze importanti: nel Sudest asiatico e in Cina, ad esempio, più del 90% della popolazione adulta non produce del tutto l'enzima che scinde il lattosio.

Il lattosio

Il lattosio (lo zucchero del latte) è un componente naturale del latte e si trova in molti alimenti, ad esempio burro, latte, ricotta, yogurt, formaggio, panna, gelato, ecc. Purtroppo il lattosio è contenuto anche in prodotti in cui non ce lo si aspetterebbe, come pane, piatti pronti, salse o anche in medicinali.

Godersi il latte senza disturbi

Ora in farmacia può trovare complementi alimentari che permettono di godersi piatti contenenti lattosio malgrado si sia intolleranti, oppure che aiutano a evitare l'insorgere di disturbi nel caso in cui non si sia sicuri (ad esempio se la composizione degli alimenti non è chiara). Questi complementi alimentari contengono la lattasi, l'enzima che scinde il lattosio assunto con gli alimenti rendendolo ben digeribile.

Farmacisti SpazioSalute



ACCU-CHEK® Mobile

Roche

Senza strisce.
Semplice. Geniale.



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

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

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

Experience what's possible.

ACCU-CHEK®



Elimina le formiche più rapidamente



Gesal PROTECT.
Protegge con rispetto.



COMPO Jardin AG

Omeopatia e sonno

Una delle medicine alternative più apprezzate in Svizzera è l'omeopatia. Grazie alla sua azione delicata, risponde perfettamente ai problemi di chi fa fatica ad addormentarsi.

L'omeopatia è una medicina naturale senza effetti collaterali che attiva o rinforza le difese naturali tramite stimoli immateriali molto delicati. In pieno rispetto del motto "Primum non nocere" (Innanzitutto non nuocere), il suo scopo è ottenere un effetto autorigenerante sul corpo in combinazione con una terapia comportamentale mirata. Questa medicina naturale è particolarmente adatta a soggetti fragili come bambini, donne incinte e che allattano, nonché persone anziane che assumono già diversi medicinali.

Una soluzione duratura grazie all'automedicazione

Le cause dei problemi legati alla difficoltà ad addormentarsi o a dormire senza interruzioni sono molteplici e spesso dipendono da fattori esterni. Tra le cause più comuni dei disturbi del sonno individuiamo: preoccupazione, collera, tristezza, ansia e stress, ma anche problemi cardiaci, sindrome delle gambe senza riposo, apnea notturna. L'indice omeopatico dei sintomi, il Synthesis Repetorium, propone oltre 500 rimedi diversi per curare i disturbi del sonno. Questi trattamenti possono affrontare in modo mirato certe cause del problema: per i bambini ansiosi che diventano particolarmente attivi la sera e che fanno fatica ad andare a letto, ad esempio, si consiglia l'assunzione di fosfato di calcio, utile anche quando i bambini soffrono di dolori di crescita e non riescono per questo a prendere sonno. A chi si trova in uno stato di eccitazione e quindi è sveglio e pimpante come dopo aver bevuto un caffè, si raccomanda di assumere Coffea. Così, invece di sopprimere lo stato di veglia o di forzare il sonno, la terapia omeopatica conduce durevolmente a un sonno naturale e riposante.

Naturalmente, mentre ci si sottopone a un trattamento omeopatico, è utile individuare e modificare quei comportamenti inadeguati che possono avere degli effetti negativi sul sonno, come ad esempio l'irregolarità dell'ora in cui si va a dormire, la scarsa attività fisica, il consumo eccessivo di alcol, caffè e pietanze troppo abbondanti la sera.

Omeopatia classica o preparati combinati

Vi sono diversi approcci per curare i disturbi del sonno, a seconda del fatto che persistano da molto tempo o che si tratti di fenomeni acuti e che sopraggiungono solo sporadicamente. In caso di disturbi del sonno cronici, vale la pena di rivolgersi a un omeopata. I rimedi selezionati in seguito a una consultazione approfondita saranno associati a una terapia personalizzata adattata al vostro caso specifico, al fine di combattere in maniera mirata le cause che stanno all'origine del vostro problema.

Rüya Tastan





Tal BABY

Tal Baby

20% di sconto

valido fino al 31.05.2014

Solo il meglio per il vostro bebè
senza parabene, senza alcool, senza oli essenziali

Ottenibile anche come

- Bagno a Latte
- Lozione per il corpo
- Shampoo corpo e capelli

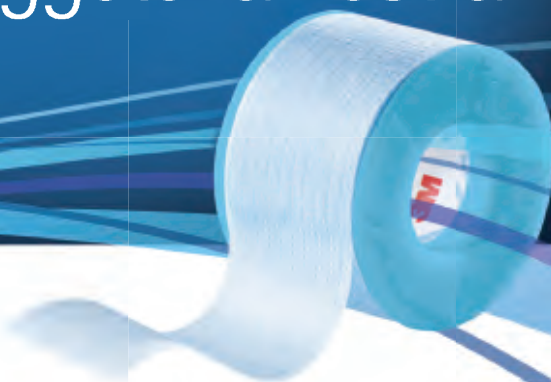


tal-baby.ch



L'età non importa –

Proteggete la vostra pelle!



3M™ Silicone Tape

Il cerotto di fissaggio delicato sulla pelle

- Indicato per pelli sensibili
- Riposizionabile
- Non irrita la pelle quando si stacca
- Semplicità d'uso – le forbici non servono
- Traspirante
- Eccezionale adesivo in silicone

In casi di manifestazioni acute di problemi del sonno si raccomanda di provare i preparati disponibili in farmacia o in drogheria. Si tratta per la maggior parte di preparati combinati contenenti diverse sostanze omeopatiche, le quali coprono le principali cause dei disturbi del sonno e raggiungono una percentuale di successo più elevata possibile. I preparati combinati agevolano l'accesso alle cure omeopatiche e sono utili in caso di automedicazione di fenomeni acuti, i rimedi omeopatici risultano efficaci nel giro di poche ore o qualche giorno. Nei disturbi cronici, invece, a volte è necessario attendere fino a due o tre settimane per sentire gli effetti.

Il nostro esperto consiglia:

- Pulsatilla

La pulsatilla è efficace nelle persone che soffrono sbalzi d'umore (che passano da momenti di grande allegria a una condizione di abbattimento profondo). Ma la pulsatilla è anche impiegata per regolarizzare l'equilibrio ormonale nelle donne ed è efficace contro le difficoltà ad addormentarsi in seguito a un pasto troppo abbondante e troppo grasso che sollecita eccessivamente l'apparato digerente.

- Avena sativa

L'avena viene utilizzata contro i disturbi del sonno dovuti a preoccupazione, stress, ansia da esami ed esaurimento nervoso. Essa ha un'azione distensiva sul sistema neurovegetativo, aumenta le prestazioni, placa e diminuisce il bisogno di nicotina la quale ha a sua volta degli effetti negativi sull'addormentamento.

- Hepar sulfuris

Il solfuro di calcio ha delle proprietà curative molto ampie. È indicato per il trattamento dell'insonnia dovuta a un'ipersensibilità del sistema nervoso e si addice particolarmente ai soggetti irritabili, molto freddolosi e an-

siosi che la sera nel letto soffrono a causa di un'eccessiva attività mentale e non riescono a staccare.

- Zincum valerianicum

Questo medicamento unisce le virtù curative dello zinco a quelle della valeriana e risulta particolarmente efficace quando i disturbi del sonno sono causati dalla sindrome delle gambe senza riposo. La somministrazione di valerianato di zinco è inoltre indicata nei bambini che fanno fatica ad addormentarsi, o che soffrono di convulsioni o bruxismo (digrignare dei denti) durante il sonno.

Rüya Tastan

Per ulteriori informazioni consultate:
www.gesunder-schlaf.ch
Si ringrazia Karin Högler,
Consulente Regionale TI e GR
per Similasan AG



Tensioni?



Disponibile in
farmacia e drogheria.

Melisana AG, Zurigo

Gel Neck Relax

Attenua dolori e tensioni
cervicali e scapolari.

Viene assorbito velocemente.
Non unge e ha un odore piacevole.



Dul-X

Neck Relax Gel

20% di sconto

valido fino al 31.05.2014

www.dul-x.ch

DUL-X[®]

«Un indiano non conosce dolori!»



In caso di dolori muscolari o articolari

- antidolorifica
- antiinfiammatoria
- decongestionante

Kytta pomata
con estratto
di consolida

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

SIMILASAN ARNICA PLUS – MOLTO DI PIÙ CHE SOLO ARNICA

Il complesso di quattro principi attivi è di aiuto in caso di traumi e lesioni nello sport, nel tempo libero, in casa e sul lavoro.

CHI NON CONOSCE I PICCOLI INCIDENTI DELLA VITA QUOTIDIANA?

Non basta un passo falso per prendersi una storta? E i bambini non cadono spesso, andando in bici o giocando sia all'aperto che in casa? Per fortuna c'è un composto che in questi casi aiuta in modo rapido e affidabile!

Le lesioni di qualsiasi tipo sono accompagnate in genere da dolore, spavento e contrarietà, e limitano la libertà di movimento nella vita giornaliera (una caviglia slogata fa zoppicare e una caduta può mettere fuori uso un polso). Ed è proprio qui che la combinazione offre un aiuto efficace: grazie al complesso di quattro principi attivi, la sua azione si esplica infatti su tre livelli: dolore, mobilità e spavento/contrarietà.

L'arnica accelera i tempi di guarigione e riduce gli ematomi provocati da urti o colpi. L'iperico (erba di S. Giovanni) è irrinunciabile per le lesioni dolorose, grazie alla sua azione mirata sul tessuto nervoso che ne fa l'analgesico dell'omeopatia. Accelerare la guarigione delle ferite è compito della calendula. Se sono coinvolte ossa o periostio, la consolida maggiore (Symphytum) è di estrema utilità.

Le caratteristiche di questi quattro principi attivi si completano e si integrano utilmente al fine di combattere il dolore, abbreviare i tempi di guarigione e contrastare il primo spavento e contrarietà.

I prodotti Similasan Arnica plus sono medicinali ottenibili senza ricetta medica in tutte le farmacie e drogherie. Leggere attentamente il foglietto illustrativo.

SIMILASAN ARNICA PLUS

- Lo **spray** è di impiego immediato e praticissimo per tutti i traumi chiusi (per es. distorsioni). Inodore, ecologico (senza gas propellente).
- La **pomata** va applicata su lesioni sia chiuse che aperte (per es. ferite da taglio). Prima dell'applicazione detergere accuratamente la ferita. Non brucia, inodore.
- I **globuli** sono indicati per qualsiasi tipo di lesione (per es. ematomi) e costituiscono il complemento ideale alla pomata e allo spray Arnica plus. Dolci e minuscoli — ideali per i bambini, esenti da zucchero e lattosio.

MEGLIO AVERE SIMILASAN ARNICA PLUS SEMPRE A PORTATA DI MANO!

I tre prodotti sono utilizzabili sia da soli che in combinazione. Dopo un incidente, Similasan Arnica plus va impiegato il più presto possibile sulla lesione.

Per tutta la famiglia



Similasan AG | www.similasan.com

In caso di ferite protetti a tutto tondo.

Distorsioni, slogature, lussazioni, contusioni, ematomi, ferite da taglio, dolori muscolari.

Si prega di leggere i foglietti illustrativi. In Svizzera consulenza nelle farmacie e drogherie.

Similasan AG | www.similasan.com

Similasan



spazio promo

Le nostre promozioni





Curaprox 5460
Spazzolini
20% di sconto
valido fino al 31.05.2014



a pagina 34



Pantogar
300 capsule
20% di sconto
valido fino al 31.05.2014



a pagina 36



Excilor
Liquori dell'unghia
20% di sconto
valido fino al 31.05.2014



a pagina 36



Flawa
cerotti Vlies Plast/Acqua Plast
20% di sconto
valido fino al 31.05.2014



a pagina 38



Valverde
Rilassante
Compresse-film rivestite
20% di sconto
valido fino al 31.05.2014



a pagina 42



Lactazym 5000
capsule
20% di sconto
valido fino al 31.05.2014



a pagina 44



Gesal Protect formiche
sciollette-spray
20% di sconto
valido fino al 31.05.2014



a pagina 46



Tal Baby
20% di sconto
valido fino al 31.05.2014



a pagina 48



Dul-X
Neck Relax Gel
20% di sconto
valido fino al 31.05.2014



a pagina 50



Somatoline
Cosmetici
20% di sconto
valido fino al 31.05.2014



a pagina 55



Flector
EP Tissugel
20% di sconto
valido fino al 31.05.2014



a pagina 56

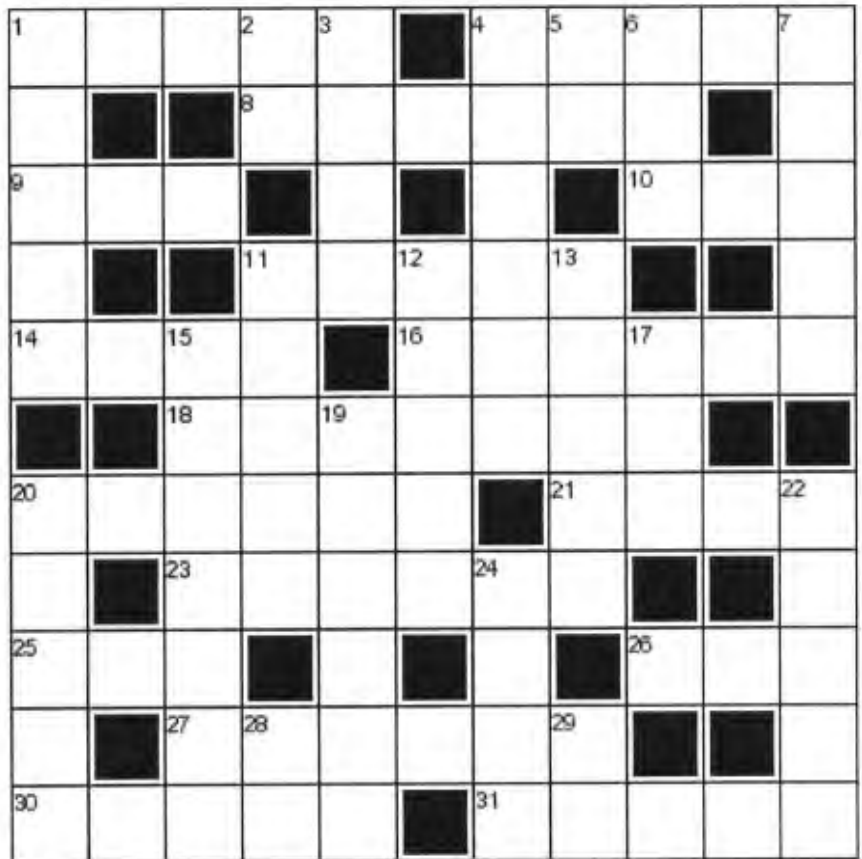
spazio giochi

Orizzontali

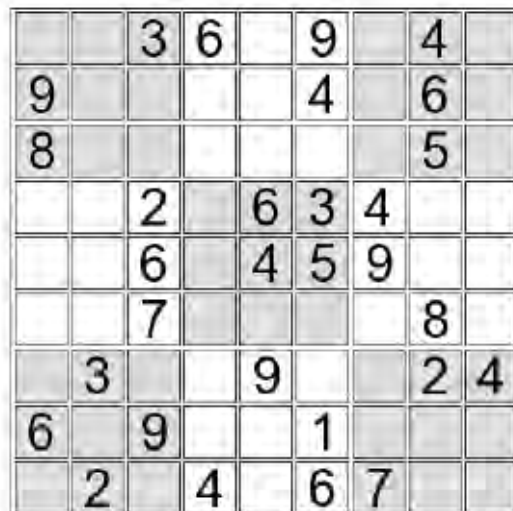
1. Rateazione
4. La dimora di ghiaccio dell'eschimese
8. Comune della Cuiavia-Pomerania polacca
9. Nuclei Armati Rivoluzionari
10. Sigla per telefonini
11. Città omerica
14. Giusta, imparziale
16. Alleggerimenti fiscali
18. Un tipo di ginnastica
20. Bianchi, nivei
21. Il signor Schumacher
23. Sono dei robot
25. Access Research Network
26. Si incrociano in città
27. Matthew, filosofo inglese, teorico del Deismo
30. Che respira a fatica
31. Tankred, frammaturgo tedesco

Verticali

1. Tipo di scrittura calligrafica a caratteri panciuti
2. Se ella la perde
3. La barba lo è del mento
4. Antica popolazione pugliese
5. I confini di Gabon
6. Logaritmo
7. Arrivati a questo punto
11. Fu imperatrice l'Etiopia
12. Il suo simbolo chimico è OS
13. Un settore dell'orchestra
15. Capace di innervosire
17. American Association of Endodontists
19. Una infezione pericolosa
20. Pianta della foresta equatoriale
22. I Butler di Via col Vento
24. Margaret, etnologa americana
28. Sigla automobilistica di Israele
29. La fine del ballo



Sudoku



Innovazione

Nuova gamma
anticellulite



Il trattamento snellente
per la tua silhouette



Somatoline Cosmetic. Funziona.



Promozione straordinaria Somatoline Cosmetic

27 Marzo 2014!

27% DI SCONTO su tutta la gamma nelle
27 farmacie Spazio Salute

Un'esperta sarà a disposizione per potervi consigliare
il prodotto ideale rispetto alle vostre necessità e
all'acquisto di **2 prodotti** a vostra scelta

SUBITO IN REGALO
il trattamento corpo scrub 350g*!

Approfittane!

* Offerta valida solo il 27.03.2014, fino ad esaurimento scorte.



Dolori?

Flector EP Tissugel®: Applicare invece di spalmare.



Non scalda, non raffredda ... agisce!

www.flectoreptissugel.ch



In caso di distorsioni, contusioni e strappi muscolari.
Adesso anche in caso di artrosi sintomatica del ginocchio.

- Combatte il dolore e l'infiammazione localmente.
- Semplice e pulito da usare.
- Penetra in profondità nel tessuto infiammato.
- **Agisce per almeno 12 ore.**
- **Ogni confezione contiene una rete tubolare elastica di fissaggio.**



È un medicamento. Rivolgerti allo specialista ed leggere il foglietto illustrativo.



IBSA Institut Biochimique SA, Headquarters and Marketing Operations, Via del Piano 29, CH-6915 Pambio-Noranco, www.ibsa.ch

Muove la gente.