



FARMACIE SPAZIOSALUTE

attualità e benessere

La rivista delle 28 farmacie SpazioSalute al vostro servizio



Settembre 2015

Dolori?

Flector EP Tissugel®: Applicare invece di spalmare.



Flector EP
Tissugel

20% di sconto

Validità 1 mese



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. Rivolgersi allo specialista e 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.

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore,

Negli ultimi anni il consumo dei cibi gluten free è aumentato in modo impressionante, panetterie e megastores con la spiga di grano barata stanno avendo sempre più successo.

Nel mondo ci sono come testimonial nomi del calibro di Novak Djokovic, Gwyneth Paltrow, Jennifer Aniston, Victoria Beckham e Miley Cyrus.

Il glutine è il complesso proteico che si forma quando uniamo acqua e farina, la sostanza presente nei cereali che dà elasticità a pasta e pizza. Anche se è alla base della nostra alimentazione da seimila anni, da circa un secolo, forse per via della maggiore varietà di farine consumate, assistiamo a un aumento delle patologie da glutine.

Ce ne sono di tre tipi: l'allergia, che provoca una reazione immediata, l'ipersensibilità al glutine e la celiachia, malattia autoimmune in grado di distruggere la mucosa dell'intestino. A lungo si è pensato che la celiachia colpisse una minoranza molto esigua della popolazione generale, ma poi si è capito che il disturbo interessa una persona su cento.

La confusione tra celiachia, "patologie glutine correlate" e regimi alimentari scelti individualmente faccia percepire la dieta senza glutine come una scelta, o addirittura una moda dimagrante.

Nei media c'è tanta informazione e disinformazione, per questo motivo le Farmacie Spazio Salute hanno deciso di dare il loro contributo organizzando nelle proprie farmacie un test di screening per tutte le persone interessate.

Vi auguriamo una buona lettura.

Farmacisti Spazio Salute

www.farmaciespaziosalute.ch

Settembre 2015

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

Copertina: Foto Roby Barra, Locarno

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

Coordinamento: Poncioni SA, 6616 Losone

Cibo dal sole: la fotosintesi clorofilliana	5		spazio salute
SEE-You fatti vedere!	9		spazio salute
Il ritorno all'attività fisica	13		spazio salute
Morte e resilienza: quando il dolore si trasforma in speranza	17		spazio educazione
Farmacie Spazio Salute	24		spazio farmacie
Che cos'è la celiachia	27		spazio salute
Care Team Ticino	32		spazio associazioni
Al centro della musica - "Dalla parte del suono"	35		spazio musicale
Consigli d'acquisto	36		spazio convenienza
Misurazione strutturata della glicemia	39		spazio salute
Giochi	43		spazio giochi
Le nostre promozioni	44		spazio promo

PRESSIONE DA PRESTAZIONE?



In caso di carenza di vitamine
dovuta ad una maggiore pressione
mentale o fisica.

Leggere il foglietto illustrativo.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Cibo dal sole: la fotosintesi clorofilliana

Miliardo più, miliardo meno, il Sole è giunto a metà della sua lunga vita.

La stella che ci tiene vivi avrebbe davanti a sé altri 5 miliardi di anni (questa la prospettiva di vita annunciata dagli scienziati, poco più di quattro quelli già trascorsi dalla sua "accensione"), un tempo sufficientemente lungo concesso agli umani per trovare una forma alternativa di energia, oppure un nuovo mondo in cui trasferirsi. Parliamo un po' per assurdo, è vero, ma la necessità di trovare alternative dev'essere stata la stessa esigenza che spinse, miliardi di anni fa, i primi organismi viventi a crearsi un nuovo metodo per assicurarsi l'alimentazione, e quindi la sopravvivenza.

Facciamo un lungo (lunghissimo) passo indietro. Lo studio scientifico ci ha concesso nello scorso secolo un primo scenario credibile di vita unicellulare, nascosta sotto gli specchi degli oceani a proteggersi dalle radiazioni ultraviolette non filtrate dall'ozono (non ancora in quantità sufficiente per fungere da schermo protettivo), a cibarsi di microrganismi nati dalle reazioni chimiche provocate dai fulmini. Situazione stabile, verrebbe da dire, se non fosse che la natura – sempre attenta al rischio di estinzione per mancanza di approvvigionamento – si è inventata un modo autonomo di produrre il proprio sostentamento.

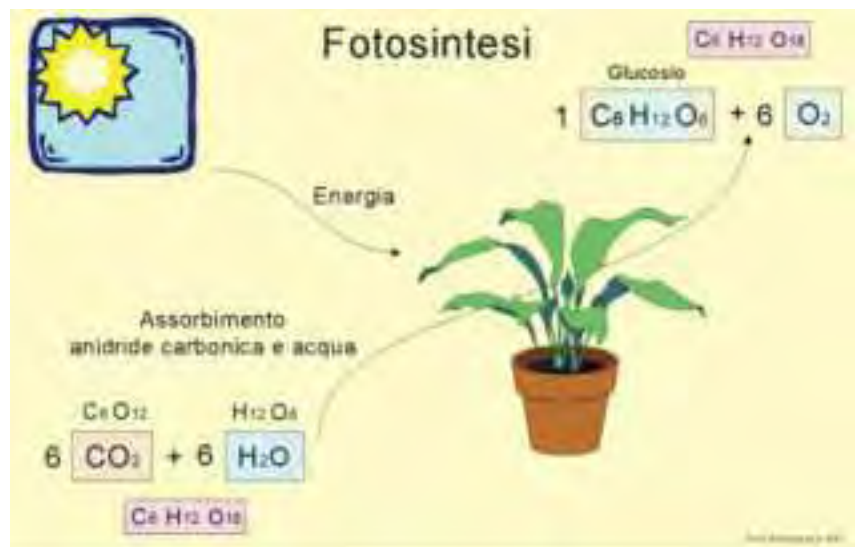
Assai sommariamente, questa è la storia della nascita di un ciclo continuo di produzione di "cibo", decisivo e potenzialmente infinito, un ciclo produttivo nel quale parte della scienza vede la vera e propria nascita della vita, oltre che la sua continuazione: la fotosintesi clorofilliana.

Questa rivoluzione chimica si deve alle piante verdi (alghe verdi e azzurre), ed altri organismi (come i solfobatteri), i primi organismi capaci di autocostruirsi il cibo estraendo carbonio ed idrogeno (legame fondamentale della costruzione di molte molecole) da altri composti, o

direttamente dall'acqua (è il caso delle suddeatte alghe).

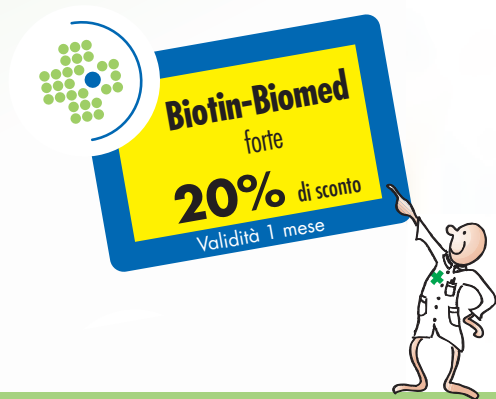
Il termine "fotosintesi", etimologicamente, riassume causa ed effetto di questo processo: foto (dal greco, luce) e sintesi (synthesis, costruzione, assemblaggio). È proprio la luce del sole l'energia responsabile del funzionamento di questo splendido meccanismo: la radiazione emessa dalla nostra stella colpisce le foglie delle piante, sulle quali stanno piccoli organi chiamati cloroplasti, innescando una reazione fotochimica su un pigmento in essi contenuto chiamato clorofilla (l'elemento che conferisce il caratteristico colore verde alle foglie). La clorofilla, che ha la proprietà di assorbire la luce solare, è responsabile della trasformazione di due sostanze assai semplici come l'acqua (H₂O, assorbita dal terreno) e l'anidride carbonica (CO₂, dall'atmosfera) in glucosio (C₆H₁₂O₆), zucchero fondamentale per la sua autoalimentazione. Sei molecole di ossigeno, liberate come sottoprodotto di questa reazione chimica, vengono immesse nell'atmosfera. Il processo così descritto – che avviene in due fasi, quella luminosa (produzione di energia chimica a partire da quella solare) e oscura (la produzione del glucosio) – segna una prima distinzione tra esseri viventi

Farmacisti Spaziosalute



Biotin-Biomed® forte

In caso di disturbi della crescita di capelli e unghie, in seguito a carenza di biotina.



biotina.ch



1 compressa 1 volta al giorno

- Diminuisce la caduta dei capelli
- Migliora la qualità di capelli e unghie
- Aumenta lo spessore di capelli e unghie

Si prega di leggere il foglietto illustrativo.
Disponibile nelle farmacie e drogherie.

BioMed®

Biomed AG, Überlandstrasse 199, 8600 Dübendorf
©Biomed AG. All rights reserved.

cosiddetti "fermentatori" (quelli costretti alla ricerca di cibo nell'ambiente) e quelli detti "fotosintetizzatori", che producono e assemblano allo stesso tempo i propri elementi nutritivi.

La fotosintesi clorofilliana è il primo tassello di una reazione (o relazione) a catena che è la congiunzione tra mondi viventi differenti, legati indissolubilmente gli uni agli altri: fotosintesi come fonte di vita per le piante, piante come fonte di vita per gli animali erbivori, fonte a loro volta di alimentazione per quelli carnivori. Prima di parlare di animali, in realtà, è necessario ricordare che la nascita di questi ultimi si deve ai sopra citati "effetti collaterali" della fotosintesi, ovvero alla produzione di ossigeno, pressoché assente nell'atmosfera originaria, o in forma talmente reattiva da essere veleno. È l'ossigeno a dare vita a questa nuova categoria di esseri viventi che si affianca a fermentatori e fotosintetizzatori, e cioè i "respiratori", che andranno a popolare una zona sino ad allora inaccessibile del pianeta: la terraferma.

Sempre all'ossigeno, dal quale deriva, si deve la produzione di ozono, molecole collocate a circa venticinque chilometri di altezza (ozonofera) e componenti quello strato protettivo che consente ai viventi tutti (senza distinzione) di godere di una luce solare ripulita della sua radiazione più dannosa (la già citata luce ultravioletta).

Tornando all'inizio...

L'infinità di tempo che ci separa dal buio non è sufficientemente grande per non preoccuparci delle conseguenze delle nostre azioni su questo pianeta. È bene ricordare, infatti, come il funzionamento di un meccanismo produttivo così efficace come la fotosintesi non dipenda soltanto dal combustibile (il sole, per la nostra esperienza), ma anche e soprattutto dal buon funzionamento di tutti gli elementi in gioco. Nel caso della vita su questa terra, il cuore della reazione fotochimica di cui

abbiamo parlato per sommi capi è rappresentato dalle foreste equatoriali e, nel nostro piccolo, da tutto il verde di cui disponiamo, di parte del quale, spesso, la civiltà umana ha deciso di privarsi, o è convinta di poter fare a meno.

La natura soffre le nostre scelte e il nostro parziale disinteresse nei suoi confronti. A meno che - per timore di carestia - essa non si inventi un giorno un modo nuovo e rivoluzionario di approvvigionamento di energia dal cemento, è bene ricordare - in tempi assai più brevi che i miliardi di anni che ci separano dallo "spegnimento dell'interruttore" - che di clorofilla, nel cemento, non vi è alcuna traccia...

Farmacisti SpazioSalute



**Louis
Widmer**
SWISS  DERMATOLOGICA


I preparati trattanti per il giorno Louis Widmer proteggono la pelle sensibile dagli influssi esterni negativi e le restituiscono umidità. Essi si prestano perfettamente come base per il make-up. I prodotti sono adatti ai diversi tipi di pelle e sono disponibili con una leggera profumazione o senza profumo.

MADE IN SWITZERLAND.

Cura da giorno ottimale per la pelle sensibile

PROTEGGE E IDRATA EFFICACEMENTE



GRATIS con ogni trattamento da giorno:

Remederm Latte per il corpo 5 % urea (50 ml), leggermente profumato. Fino a esaurimento.



**Avène
TriAcnéal EXPERT**
20% di sconto
Validità 1 mese



EAU THERMALE
Avène

Tattamento intenso per
le imperfezioni cutanee persistenti,
anche di adulte ...

NOVITÀ

**TriAcnéal
EXPERT**

70% d'efficacia

- Elimina gli imperfezioni persistenti
- Attenua i segni residui
- Rende la pelle più luminosa



*Valutazione dermatologica - Studio condotto su 20 donne adulte:
1 applicazione al giorno di TriAcnéal Expert, la sera, per 6 settimane.

Laboratoires dermatologiques
Avène
PARIS


Pierre Fabre

SEE YOU – Fatti vedere

Quando fa buio, puoi essere visibile per tempo o troppo tardi: dipende anche da te. Se indossi vestiti scuri sei visibile fino a 25 m; con accessori catarinfrangenti o riflettenti, fino a 140 m. Decidi tu, meglio per tempo che troppo tardi.

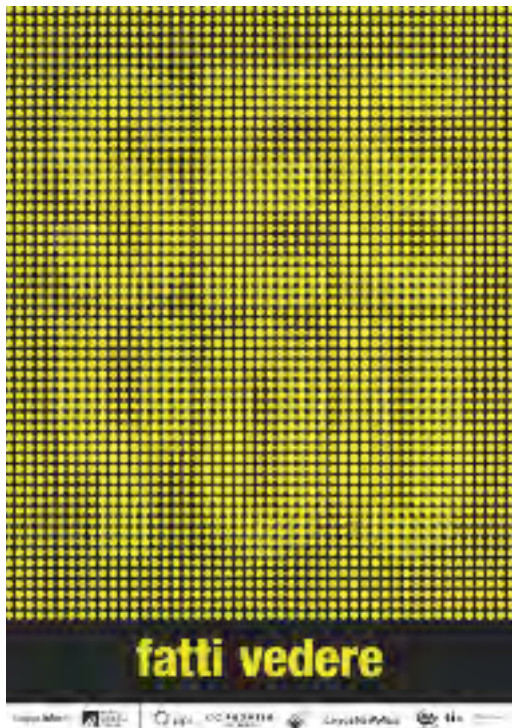
Le statistiche mostrano che la gravità degli incidenti stradali aumenta all'imbrunire e di notte. La ragione è che di notte l'occhio riconosce meno bene i colori e i dettagli. Per essere visti per tempo, gli automobilisti e i motociclisti viaggiano con i fari accesi anche di giorno. Spesso però i pedoni, i ciclisti e i conducenti di mezzi simili ai veicoli come skateboard o monopattini, indossano abiti scuri e non sono equipaggiati né di inserti riflettenti né di luci o fanali. Per questo vengono visti troppo tardi dagli altri utenti della strada – il tempo di reazione è infatti di circa 1-2 secondi. Per gli utenti più vulnerabili, come bambini e ragazzi, ciò può avere conseguenze gravissime se non addirittura letali.

All'imbrunire e di notte l'occhio umano ha difficoltà a vedere. Per questo motivo il rischio d'incidente è tre volte superiore che di giorno, persino dieci volte superiore se piove, se nevicava o in caso di nebbia. Chi non si rende visibile sfugge spesso all'occhio delle altre persone.

A piedi o con la bici la metà degli infortuni potrebbe essere evitata se i ciclisti e i pedoni si rendessero più visibili. Quindi si consiglia vivamente di indossare vestiti chiari e di usare materiale catarinfrangente o riflettente.

Consigli per pedoni e podisti

- Indossa vestiti chiari con materiale riflettente visibile a 360°.
- Particolarmente efficaci sono i materiali indossati sulle parti del corpo in movimento (p. es. flash-suola, fasce riflettenti sulle caviglie o polsi).
- Usa un ombrello con materiale riflettente.





nicorette® Spray

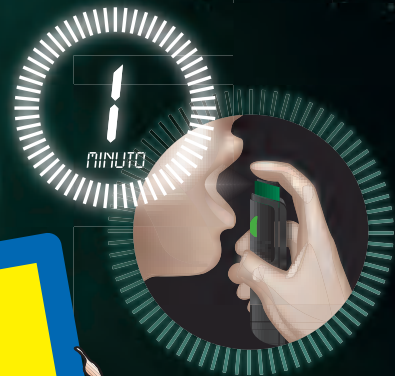
per uso orale

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⁾



Nicorette Spray
20% di sconto
Validità 1 mese



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

Ha dormito bene?



Valverde
Forte - Sonno
20% di sconto
Validità 1 mese



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

- disturbi dell' addormentamento e del sonno
- sonno agitato

Indicato anche per i diabetici.



Generalmente 1 compressa film-rivestita al giorno!

Sidroga AG
4310 Rheinfelden

Leggere il foglietto illustrativo.



Consigli per i bambini

- Comperate solo giacche impermeabili o invernali, cartelle o borse per lo sport nonché scarpe invernali con grandi superfici di materiale riflettente. Gli adesivi decorativi o i pendenti sono degli ottimi elementi aggiuntivi. Usati da soli però, non dispongono di una superficie riflettente sufficiente.
- Fai indossare al tuo bambino la pettorina o il gilet riflettente anche quando non va a scuola.

Consigli per l'uso dei mezzi simili ai veicoli

- Se ti sposti con pattini, pattini in linea, monopattini, skate, ecc. su una ciclopista o una strada (sulle strade principali è proibito usare questi mezzi di spostamento) di notte o in condizioni di scarsa visibilità, devi applicare su di te o sul tuo mezzo una luce bianca davanti e una luce rossa dietro.
- Anche in questo caso i vestiti chiari muniti di materiale riflettente nonché le fasce a caviglie e polsi ti rendono più visibile.



Consigli per ciclisti e biker

- La legge prescrive luci e riflettori anteriori, posteriori e sui pedali (fanno eccezione i pedali delle biciclette da corsa, i pedali di sicurezza e simili). Si consiglia l'utilizzo di fari montati in modo fisso nonché luci supplementari intermittenti. Controlla a intervalli regolari il buon funzionamento di queste luci. I catarifrangenti fissati ai raggi o gli pneumatici riflettenti assicurano una visibilità laterale.
- Per aumentare ulteriormente la tua visibilità all'imbrunire e di notte, puoi indossare un gilet con inserti riflettenti, guanti e fasce per braccia e caviglie muniti di materiale riflettente.

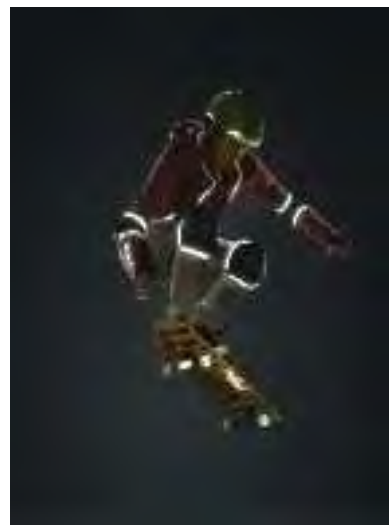
Anche in auto puoi contribuire alla sicurezza

- Adegua la tua guida alle condizioni meteo e di visibilità
- Assicurati la massima visibilità. Tieni puliti il parabrezza e il lunotto. Togli neve e ghiaccio dal veicolo.
- Controlla regolarmente che le luci siano funzionanti e pulite.
- Verifica periodicamente la tua capacità visiva: una visita dall'ottico può salvare vite.

Prevenzione degli infortuni

Per ottimizzare la sicurezza occorre lavorare sulla struttura e sul comportamento. Nella circolazione stradale, per struttura s'intende ciò che di regola resta inalterato per un lasso di tempo prolungato, in particolare l'arredo stradale (marciapiedi, segnaletica, ecc.). Diverso, invece, è il discorso per quanto attiene al comportamento. La sicurezza dei pedoni, dei ciclisti e degli automobilisti può essere aumentata stimolando atteggiamenti e comportamenti improntati alla sicurezza ed esortando tutti gli utenti della strada a mettere in pratica quanto viene divulgato dagli specialisti del settore dell'antiinfortunistica.

Maggiori informazioni con un concorso li potete trovare nel sito www.seeyou-info.ch



Lubex anti-age®



*Formula dermatologica intensiva
contro l'invecchiamento della pelle*

«Un consiglio confidenziale!»



Lubex
anti age

20% di sconto
Validità 1 mese



Karina Berger, ambasciatrice di Lubex anti-age®

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

Delicato, come piace a me:



Flawa
dischi di ovatta premium
3x2
Validità 1 mese



Dischi di ovatta Premium morbidi, non lasciano pelucchi
100% cotone e prodotti esclusivamente in Svizzera! www.flawa.ch



Il ritorno all'attività fisica

Complici le vacanze estive, un infortunio, una malattia o qualsiasi altro motivo (inclusa e ricorrente, la pigrizia, che avrà spazio a sé), è frequente la possibilità di dover rinunciare al movimento. Ma non è mai troppo tardi per rimettersi in moto. Anzi, ogni momento è sempre il momento giusto: regola fondamentale e saggia, infatti, è assicurare al proprio fisico il "minimo sindacale" di movimento, per ragioni di salute e prevenzione. Se è vero che la nostra muscolatura non va mai in vacanza e può tornare efficiente, a qualsiasi età e anche dopo una lunga pausa, c'è però un accorgimento imprescindibile cui attenersi in caso di ripresa: la gradualità.

Entusiasmo e gradualità

L'approccio alla ripresa varia da soggetto a soggetto. E' bene dire che il concetto di gradualità ben si applica a chi vede da sempre l'attività motoria come elemento fondamentale della propria giornata, e potrebbe cadere nell'errore di non concedere al proprio fisico il tempo necessario per adeguarsi nuovamente ai ritmi sostenuti in passato. La sollecitazione di articolazioni e tendini dopo lunghi momenti di inattività, infatti, va trattata con estrema cura, essendo l'elasticità di questi tessuti assai diversa da quella delle fibre muscolari. Ecco che la capacità di sapersi gestire diventa indispensabile per ascoltare i messaggi che il nostro fisico ci invia, per capire quanto possiamo permetterci da subito e quanto è da rimandare, cosa è relax e cosa può diventare stress (uno stress che potremmo anche non percepire nell'entusiasmo di recuperare tonicità e "fame" di stare bene). Il dolore alle gambe provato quando torniamo a correre, per esempio, è da monitorare: l'indolenzimento che passa dopo 24 ore è fisiologico, il dolore che resta a lungo – al contrario - è la spia di un sovraccarico di lavoro, il segnale che stiamo chiedendo troppo alla nostra "macchina", e che il nostro entusiasmo ci sta giocando contro. La ripresa, in generale, deve avvenire par-

tendo sempre dall'allenamento leggero, per puntare a quello più pesante, e mai viceversa. A questo proposito, i tempi di recupero tra un esercizio e l'altro sono componente altrettanto primaria.

Sebbene abituati alla forma fisica, e per quanto motivati e volitivi, il rischio di sopravvalutarsi è sempre dietro l'angolo. Uno stop invernale molto lungo, o una brusca variazione delle nostre abitudini quotidiane legate all'esercizio fisico ci devono convincere a non bruciare le tappe, a darci consapevolezza dei nostri limiti, a placare la nostra "fame di fitness" e mettere in discussione – per il tempo giusto di una riflessione onesta e responsabile – il nostro pur valido status di "animali sportivi".

Farmacisti SpazioSalute



Caduta dei capelli?

Priorin[®]N

Cura la caduta dei capelli
alla radice.



Priorin N
270 capsule
20% di sconto
Validità 1 mese



Leggere il foglietto
illustrativo.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

LCH.CC.12.2014.0059



Bepanthen collirio
flacone e fiale monodose
20% di sconto
Validità 1 mese



Occhi secchi
e irritati?
Bepanthen[®]

Collirio

Calma e protegge

ORA
Nell'innovativa
bottiglietta
contagocce



Fiale monodose 20x 0,5 ml



Bottiglietta contagocce 10 ml



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

LCH.CC.01.2015.0115

Pigrizia e motivazioni

Quanto agli "amanti del divano" - i meno avvezzi all'attività sportiva, ma che vogliono dare una svolta alla loro vita - spazio a sé ha la pigrizia, concetto che male si sposa con la gradualità, o che suona ovvia. In questo caso sono le motivazioni l'elemento sul quale concentrare la nostra attenzione. La figura di un personal trainer (valida anche nel caso precedente, in veste di "frenatore" della nostra voglia di benessere) assume valore aggiunto in questo secondo caso. Se non siamo frequentatori abituali di una palestra, può essere cosa utile chiedere ad un professionista da dove cominciare. Variare i tipi di esercizio, allo stesso modo, può renderci più piacevole la permanenza, così come la scelta di un orario comodo.

Un amico o un'amica possono essere motivo di stimolo: potremmo scegliere di aggregarci a loro, e darci una possibilità che la loro esperienza sia di pungolo alla nostra difficoltà ad "ingranare".

Sempre a proposito della palestra, la scelta di un luogo accogliente, vicino casa, a due passi dal nostro posto di lavoro, o semplicemente piacevole alla vista, ha il suo ruolo. Altrettanto le persone che lavorano al nostro fianco. Anche la musica può darci una mano a rendere più disteso il nostro rapporto con lo sforzo fisico e la ripetitività di certi esercizi, una vicinanza - quella tra musica e atleta - che spesso si nota nelle fasi di preparazione alle gare, e in quelle di riscaldamento.

Inutile sottolineare come sia importante trovare le giuste motivazioni, ma se almeno una volta nella vita abbiamo provato quel dolore buono, quel piacere straordinario di sentirci stanchi (la stanchezza nella sua forma più bella, quella successiva all'esercizio fisico), possiamo lavorare su questa sensazione, e rincorrerla per provarla di nuovo. Le motivazioni, in generale, sono tutte valide, e possono fortificarsi con il proseguimento del lavoro e il

raggiungimento dei primi risultati.

Fatti propri questi semplici concetti di base, da soli o con l'aiuto di qualcuno, il tempo trascorso in una struttura che riusciamo a sentire almeno un poco "nostra" può servire in modo decisivo a superare il primo scalino, forse il più alto, quello della creazione di alibi e scuse verso noi stessi: chi di noi non si è detto almeno una volta "da lunedì mi metto d'impegno"?...

Farmacisti SpazioSalute



Caduta dei capelli? Trattare con Neocapil®

Neocapil® 2%
Contro la caduta dei capelli ereditaria

Medicamento contro la caduta dei capelli ereditaria

- ▶ Favorisce la crescita di nuovi capelli e agisce direttamente
- ▶ Generalmente ben tollerato per l'applicazione locale
- ▶ Il principio attivo Minoxidil può ridurre l'eccessiva perdita dei capelli

Disponibile nella vostra farmacia.

Per gli uomini: Neocapil® 5%

www.haarausfall.expert

Si prega di leggere il foglietto illustrativo
Spirig Pharma AG, 4622 Egerkingen



Per le donne:
Neocapil® 2%



ALDERMA
Commitment to the future
of dermatology
spirig

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



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



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



Morte e resilienza: quando il dolore si trasforma in speranza

Quattordici anni fa, in un giorno uggioso di primavera, sono diventata mamma per la mia prima volta e dopo solo 3 giorni, questo bimbo nato prematuramente, ha intrapreso un viaggio che non era di questo mondo, lasciando noi genitori in un dolore ancora oggi indescrivibile.

Da allora questo tema fa parte del mio lavoro: un tema difficile da affrontare con mamme e papà che piangono un figlio ingiustamente partito troppo presto o mamme e papà che affrontano questo tema con bambini e ragazzi all'interno di una famiglia dove si piange la morte di un genitore, di un fratello, di un nonno, di un compagno...

In entrambe le situazioni è un'esperienza umana unica che accomuna i genitori con figli di ogni età. L'adulto ha un suo approccio alla morte, ognuno di noi piange una scomparsa cara a modo suo e ognuno di noi si chiude o si apre al dolore con il suo stile. Quando si tratta di bambini da accompagnare in un percorso legato alla morte, incontro genitori che si sentono sprovvisti di mezzi per "surfare" l'onda del dolore e attraversare indenni un'esperienza così forte.

Le domande che mi vengono poste dipendono dalla situazione, ma anche dalla capacità dell'adulto di dialogare con le proprie emozioni.

Ci sono domande ricorrenti, le cui risposte vanno situate nel contesto del momento, legate all'età del bambino come pure alle occasioni di dialogo costruite negli anni. Queste domande nascono da paure e insicurezze legate al mondo delle emozioni e alle capacità che ognuno di noi ha di dialogare con questo mondo. Queste domande assomigliano a....: *"Dobbiamo dire a nostro figlio che il nonno sta morendo?"*, *"Come rispondere al figlio quando ti chiede: Mamma, anche tu e papà morirete?"*, *"È vero che il papà di Mattia è morto perché era ammalato?"* ... e sono tutte accomunate da due comuni denominatori: da una parte il tema della **fiducia**, dall'altro quello delle **"cose non dette"**, o meglio delle cose



che andrebbero in ogni caso dette, ma che sono difficili da dire e che a volte noi adulti vorremmo risparmiarci di dire...!

Gli adulti spesso non ripongono sufficiente fiducia nei bambini e nei ragazzi; pensano che non siano in grado di cogliere emozioni forti come il dolore della morte di una persona cara. Credono di dover *"omettere di dire"* cosa sta succedendo per risparmiare il piccolo dal dolore che accomuna la famiglia in quel momento, credono che non dire o mentire, sia a fin di bene, come se il bambino visse in una bolla e non sentisse che attorno a lui tutti stanno soffrendo.

Non esiste "il modo giusto" per confrontare un bambino con la realtà di un lutto, esiste la convinzione che vivere questo momento *"surfando l'onda"* della tristezza, del dolore, della paura sia l'unica strada per andare oltre e fare di questo momento una vera occasione di crescita.

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

Validità 1 mese



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

Respira più liberamente attraverso il naso



Otrivin Rhume

20% di sconto

Validità 1 mese



**Dovrebbero prevenire
l'essiccamento della mucosa nasale**



Leggere il foglietto illustrativo

Novartis Consumer Health Suisse SA

I bambini sono pratici e tendono a fare domande pratiche, esigono risposte coerenti e legate al loro vissuto, ma più di noi adulti essi hanno un'innata capacità di *resiliere*.

La **resilienza** è quella capacità di affrontare le avversità della vita, come ad esempio una morte improvvisa, e di uscirne addirittura rinforzati trasformando il dolore o il trauma in risorsa per continuare a vivere una vita degna di essere vissuta. In natura la resilienza è paragonata a quei fiori coraggiosi che riescono a crescere nel deserto o sull'asfalto, laddove le avversità sono numerose e la volontà per crescere malgrado quest'ultime è indispensabile. De André ha cantato in modo poetico questo concetto in "Via del Campo" ...: *Dai diamanti non nasce niente, dal letame nascono i fiori!*

Negli anni ottanta autori², legati alle scienze umane hanno cominciato ad interessarsi a questo concetto così presente in natura e già studiato nella fisica dei materiali, dove si spiega che un materiale resiste e non si spezza sotto un urto avverso che in natura può essere il vento, la neve, l'acqua e altro ancora. Questi autori hanno ipotizzato che l'essere umano subisce numerosi colpi nella propria vita e spesso si rialza e continua il suo cammino a volte addirittura rafforzato da queste cadute. L'interesse degli studiosi è stato quello di cercare come riuscisse l'uomo ad andare oltre situazioni quali anni in campo di concentramento, le guerre e la fame, gli abusi e i maltrattamenti, i lutti e le separazioni, quali fossero i fattori di protezioni che creassero condizioni di recupero da ogni tipo di evento traumatico. Una risposta la si trova in parte nelle ricerche che hanno indicato l'esistenza di tre aree di fattori protettivi: alcuni da ricercare nelle caratteristiche individuali, altri nell'ambiente familiare e altri ancora nel contesto sociale allargato.

Mi piace ricordare che Primo Levi è stato il primo a porre le basi per un interesse delle scienze umane nei confronti del concetto di resilienza. *Se questo è un uomo*³, rivela al



mondo intero l'inferno dell'olocausto, ma anche la forza d'animo di quanti hanno cercato di resistere. Levi scrive: *"La capacità umana di scavarsi una nicchia, di secernere un guscio, di erigersi intorno una tenue barriera di difesa, anche in circostanze apparentemente disperate, è stupefacente, e meriterebbe uno studio più approfondito."*

Perché un bambino possa resiliere e andare oltre, ad esempio, la perdita di una persona cara deve avere attorno a sé adulti che l'aiutino a coltivare l'autonomia, il senso di fiducia personale, una certa apertura alle relazioni sociali, la capacità di risolvere problemi e di prendere decisioni, il sapersi porre degli obiettivi e il saperli raggiungere. L'attitudine alla resilienza richiede la capacità di dare un senso a ciò che è accaduto, gestire delle forti emozioni, continuando a prendersi cura di sé e a credere in un progetto futuro. Questi adulti possono essere i genitori, ma anche i docenti, gli allenatori, la madrina o il padrino, ogni adulto che sappia ricoprire un ruolo di *tutore di resilienza*: adulti presenti accanto a bambini o ragazzi confrontati alla morte che sappiano aiutarli ricordando loro *chi sono* (...al di là del lutto), *cos'hanno* (...a disposizione come mezzi per farcela) e *cosa possono* (...fare per andare oltre e crescere a partire da questa dolorosa esperienza). Non si tratta di sminuire, banalizzare, si tratta d'incontrare la sofferenza, accettarla e trovare forme di elaborazione che permettano al bambino o al ragazzo d'inten-

¹ Fabrizio De André in *Via del Campo*, 1967

² Tra questi Solnit A.J. E Werner (1982) e in seguito negli anni '90 Cy-rulnick B. e per l'Italia Malaguti E. Della Malaguti interessante citare: *Educarsi alla resilienza: come affrontare crisi e difficoltà e migliorarsi*, Erickson, 2005

³ Levi P., *Se questo è un uomo*, versione originale 1947

NUOVO

solo 1 x al giorno

Mette le ali al vostro sistema immunitario.



Contiene
BATTERI LATTICI
www.probi-immun.ch

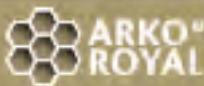


Vitafor® probi-immun® contiene vitamina D, vitamina B12 e acido folico, che contribuiscono alla normale funzione del sistema immunitario.

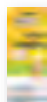
Gli integratori alimentari non devono sostituire un' alimentazione variata e uno stile di vita sano.

Vifor Consumer Health
Vifor Consumer Health SA - CH-1752 Villars-sur-Glâne

Arkopharma



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



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



grare le parti di luce con le parti buie di quel momento, le risorse con i limiti e ricordare ai più giovani che l'esperienza traumatica che rimane scritta nel profondo dell'animo può diventare occasione formativa.

Non si tratta neppure di una metamorfosi; il bambino non cancella il suo dolore, non elimina il trauma della perdita, ma trasforma interiormente e soggettivamente questo dolore in ...qualcos'altro, diverso per ognuno. Si tratta di un cammino, di un processo di cambiamento, non di un intervento puntuale. Questo

percorso richiede tempo e non può essere stabilito in un tempo finito: ogni bambino ha i suoi tempi, ogni ragazzo matura le sue esperienze dolorose con i suoi ritmi. Il ruolo dell'adulto è di vegliare che questi tempi vengano rispettati e che questo processo di trasformazione venga innescato. Da quel momento, ognuno "dancerà" il suo dolore, "surferà" la sua onda e con fiducia guarderà ad un futuro ancora degno di essere vissuto.

Sonia Lurati

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



FARMACIE
SPAZIOSALUTE

Gentili lettori. Riceviamo puntualmente i vostri pareri, consigli, apprezzamenti e critiche sui temi trattati all'interno della rivista Farmacie Spazio Salute. Questo segno di attenzione da parte vostra è per noi motivo di stimolo, impegno, riflessione. Ma è anche un gradita conferma sul nostro lavoro, laddove un argomento risulti di particolare interesse. Il nostro obiettivo è da sempre quello di fornire argomentazioni che abbiano in primis un interesse immediato per chi le legge e – perché no – ulteriori margini di approfondimento a lettura terminata, anche al di fuori della rivista. E' il caso di questo articolo di Sonia Lurati, di particolare profondità e meritevole – a nostro parere - di un'occasione aggiuntiva di discussione e confronto personale. Giriamo a voi, lettori, questa considerazione, che è anche un invito: se pensate che "Morte e resilienza: quando il dolore si trasforma in speranza" possa trovare ulteriore approfondimento in una conferenza, da tenersi in un prossimo futuro, scrivetece all'indirizzo spaziosalute@ticino.com, oppure alla nostra sede: Farmacie Spaziosalute sagl, Contrada Busi 3, 6816 Bissone, segnalandoci la vostra disponibilità ed il vostro interesse a partecipare.

Grazie

Farmacie Spazio Salute

La nuova protezione gengive per denti naturalmente bianchi



Questo nuovo prodotto combatte direttamente le cause delle infiammazioni gengivali* e in più ridona ai vostri denti il loro bianco naturale con un'azione gentile. **Fate voi stessi il test!**

* Combatte i batteri prima che compaia l'infiammazione gengivale.

meridol 

Stanchezza cronica?



bio-strath.ch

Contenuto d'alcool: 32 % vol.

Strath

spazio agenda

Calendario 2015

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:

Ottobre

Buono

Gel disinfettante per mani

in collaborazione con 3M



Novembre

Grande sorteggio

Montepremi CHF 15'000



Dicembre

Buono

Panettone senza lattosio



Grande sorteggio

Montepremi CHF 15'000

Scrivete il vostro nome e indirizzo sul retro dei coupon e partecipate, nel mese di novembre, all'estrazione di buoni viaggio e molti altri premi offerti da Spazio Salute!

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



Staccate e consegnate in una farmacia Spazio Salute

2015 ottobre

1 giovedì	L. Tessa di Lissio
2 venerdì	L. Anselmetti
3 sabato	L. Adelfino
4 domenica	L. Sesto
5 lunedì	L. Piacca
6 martedì	L. Basso
7 mercoledì	L. Motta del Bosco
8 giovedì	L. Faller
9 venerdì	L. Dorsino
10 sabato	L. Dorsino
11 domenica	L. Dorsino
12 lunedì	L. Sesto
13 martedì	L. Sesto
14 mercoledì	L. Caltanico
15 giovedì	L. Sesto
16 venerdì	L. Gallo
17 sabato	L. Concasto Trosso
18 domenica	L. Lissio
19 lunedì	L. Lissio
20 martedì	L. Adelfino
21 mercoledì	L. Concasto Trosso
22 giovedì	L. Concasto Trosso
23 venerdì	L. Concasto Trosso
24 sabato	L. Concasto Trosso
25 domenica	L. Concasto Trosso
26 lunedì	L. Concasto Trosso
27 martedì	L. Concasto Trosso
28 mercoledì	L. Concasto Trosso
29 giovedì	L. Concasto Trosso
30 venerdì	L. Concasto Trosso
31 sabato	L. Concasto Trosso

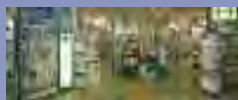
2015 novembre

1 domenica	L. Sesto
2 lunedì	Comunione di tutti i fedeli
3 martedì	L. Sesto
4 mercoledì	L. Carlo Borromeo
5 giovedì	L. Caltanico
6 venerdì	L. Sesto
7 sabato	L. Sesto
8 domenica	L. Sesto
9 lunedì	L. Sesto
10 martedì	Defensione della castità
11 mercoledì	L. Sesto
12 giovedì	L. Sesto
13 venerdì	L. Sesto
14 sabato	L. Sesto
15 domenica	L. Sesto
16 lunedì	L. Sesto
17 martedì	L. Sesto
18 mercoledì	Defensione della vita nel mondo
19 giovedì	L. Sesto
20 venerdì	L. Sesto
21 sabato	Presentazione di Maria e Giuseppe
22 domenica	L. Sesto
23 lunedì	L. Sesto
24 martedì	L. Sesto
25 mercoledì	L. Sesto
26 giovedì	L. Sesto
27 venerdì	L. Sesto
28 sabato	L. Sesto
29 domenica	L. Sesto
30 lunedì	L. Sesto
31 martedì	L. Sesto

2015 dicembre

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

Luganese



Farmacia dell'Aeroporto



Farmacia Sant'Antonio



Farmacia Centro Grancia



Farmacia Tosi



Farmacia Cattaneo



Farmacia di Breganzona Planfarm



Farmacia di Besso



Farmacia del Parco



Farmacia Federale



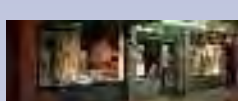
Farmacia Internazionale



Farmacia Internazionale



Farmacia Malcantonese



Farmacia Tamaro



Farmacia Lepori



Farmacia San Marco

Agno

Centro Agno
Tel. 091 605 65 64

Bissone

Contrada Busi 3
Tel. 091 649 80 00

Grancia

Parco commerciale Grancia
Tel. 091 994 72 43

Gravesano

Via San Pietro 1
Tel. 091 605 26 81

Lugano

Via Luvini 7
Tel. 091 923 66 38

Lugano

Via Gemmo 3
Tel. 091 966 41 21

Lugano

Via Besso 23a
Tel. 091 966 40 83

Lugano

Viale Carlo Cattaneo 11
Tel. 091 922 80 30

Massagno

Via San Gottardo 90
Tel. 091 966 17 25

Lugano

Piazza della Riforma 10
Tel. 091 923 87 91

Melide

Via Pocobelli 15
Tel. 091 649 94 80

Ponte Tresa

Via Lugano 14
Tel. 091 606 32 31

Rivera

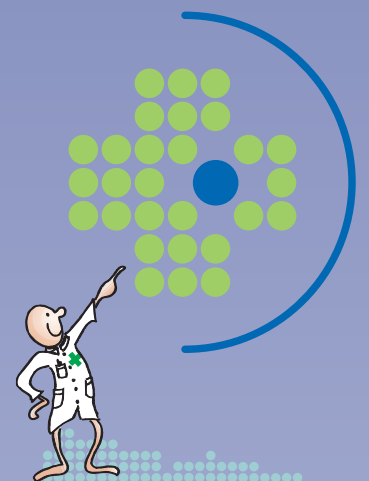
Via Cantonale
Tel. 091 946 44 11

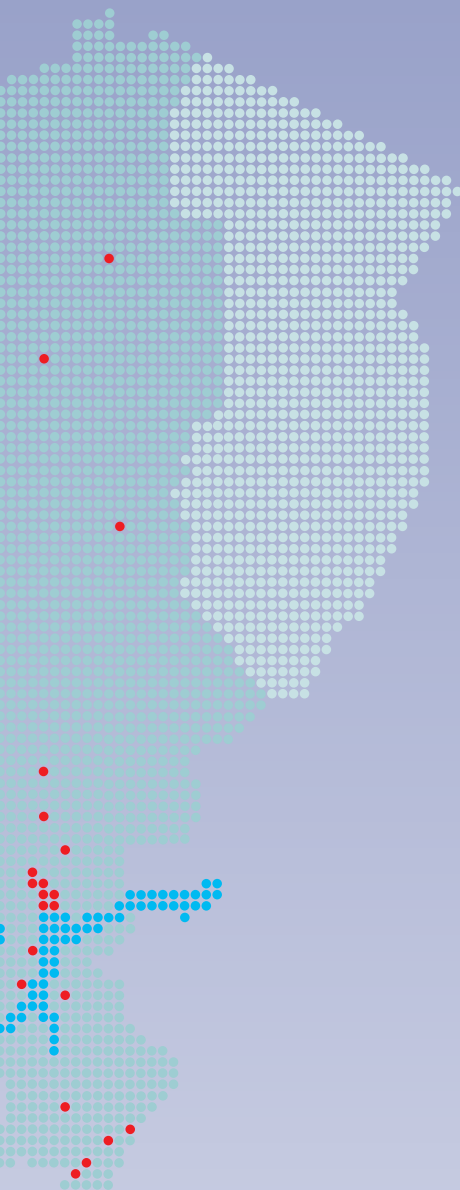
Tesserete

Via Canonica
Tel. 091 943 19 21

Vezia

Stabile ai Cedri
Tel. 091 967 19 19





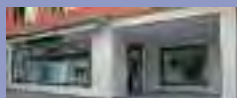
Bellinzonese e Tre Valli



Farmacia Centrale

Biasca

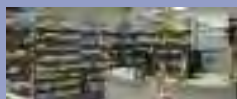
Via Pini 18
Tel. 091 862 12 12



Farmacia 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

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 Giardino

Coldrerio

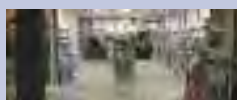
Via Mercole 6
Tel. 091 646 94 64



Farmacia Ferregutti

Mendrisio

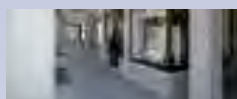
Via Lavizzari 25
Tel. 091 646 15 49



Farmacia Serfontana

Serfontana

Centro Serfontana
Tel. 091 683 05 05



Farmacia Santa Chiara

Vacallo

Via Gen. Guisan 2
Tel. 091 683 72 43

KEEP CONTROL

NON FATEVI CONDIZIONARE DALLA VOSTRA VESCICA.

Protezione discreta dall'incontinenza, concepita per gli uomini.

**Richiedete subito un campione gratuito:
allo 08 40 – 22 02 22* oppure online!**

* 0.08 CHF/minuto, possibili variazioni di prezzo per chiamate da cellulare. Chiamate possibili solo dalla Svizzera.



www.TENAMEN.ch

Cos'è la celiachia?

La celiachia è una reazione immunitaria che si manifesta in alcuni soggetti geneticamente predisposti quando questi mangiano glutine, una proteina presente nel grano, nell'orzo e nella segale.

Questa reazione immunitaria produce un'inflammatione cronica che danneggia la mucosa dell'intestino tenue e impedisce l'assorbimento di alcune sostanze nutritive. Questi danni intestinali possono provocare perdita di peso, gonfiore e in alcuni casi diarrea o costipazione. Anche il cervello, il sistema nervoso, le ossa, il fegato ed altri organi possono essere privati di sostanze nutritive vitali.

Quali sono i danni all'intestino tenue?

L'intestino tenue è il tratto di tubo digerente situato tra lo stomaco e l'intestino crasso (colon). In età adulta misura in media 6 mt. È ricoperto di villi, che ne aumentano la superficie di assorbimento. In un soggetto affetto da celiachia, la reazione immunitaria provoca una distruzione dei villi, rendendo l'intestino "liscio". Privato dei villi, l'intestino non può più assorbire le sostanze nutritive.

Quali sono le complicazioni?

Se trascurata, la celiachia può comportare le seguenti complicazioni:

- **Malnutrizione**
I danni all'intestino tenue non permettono di assorbire le sostanze nutritive in quantità sufficiente. Tale malnutrizione può provocare anemia e perdita di peso. Nei bambini, la malnutrizione può provocare un ritardo della crescita e, di conseguenza, dello sviluppo.
- **Perdite di calcio e di densità ossea**
Il malassorbimento del calcio e della vitamina D può causare un indebolimento delle ossa (osteomalacia o rachitismo) nei bambini e una perdita di densità ossea (osteoporosi) negli adulti.
- **Sterilità e aborto spontaneo**
Il malassorbimento della vitamina B12 può comportare problemi riproduttivi.
- **Intolleranza al lattosio**
I danni all'intestino tenue possono provocare

dolori addominali e diarrea in seguito all'assunzione di prodotti lattiero-caseari contenenti lattosio, anche se questi non contengono glutine.

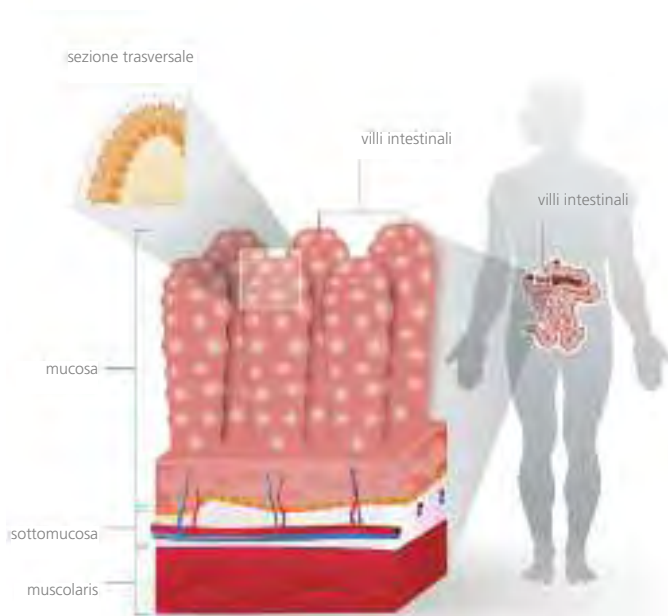
- **Tumori**
Le persone affette da celiachia che non osservano una dieta senza glutine presentano un rischio più elevato di sviluppare un linfoma intestinale, un tipo di tumore all'intestino.
- **Altre malattie autoimmuni**
L'inflammatione cronica della mucosa intestinale favorisce la manifestazione di altre malattie autoimmuni, ad esempio tiroiditi ed epatiti.

Quante persone sono affette da celiachia?

La celiachia è la malattia autoimmune più diffusa al mondo: colpisce circa l'1% della popolazione globale. In Svizzera si stima che le persone affette siano tra 70.000 e 80.000; in Europa sono più di 3 milioni. A causa dei sintomi poco specifici, la celiachia è ampiamente sottodiagnosticata. Le conseguenze della distruzione dei villi sono gravi; ecco perché la diagnosi è così importante.

Farmacisti Spaziosalute

I villi intestinali



Effettua il test di screening
con il tuo farmacista

Il glutine...
e tu?



A partire dal mese di settembre,
le Farmacie Spazio Salute danno la possibilità di effettuare
il test screening dell'intolleranza al glutine
ad un prezzo speciale di **CHF 39.- al posto di CHF 58.-**

Cause e origini

La celiachia è una malattia autoimmune; non è quindi contagiosa. Si manifesta in soggetti geneticamente predisposti, ovvero portatori di un gene specifico che provoca la malattia. Siccome questo gene è ereditario, è importante effettuare una diagnosi sui parenti prossimi di un paziente. La malattia celiaca colpisce donne e uomini nella stessa misura e anche tutte le etnie. Non si manifesta sempre nell'infanzia, ma può presentarsi a qualsiasi età.

Meccanismo

Quando si mangiano cibi che contengono glutine, questo viene "predigerito" nello stomaco. Le proteine del glutine giungono sotto forma di piccoli frammenti (peptidi) nell'intestino tenue, dove penetrano nel tessuto intestinale. In alcuni soggetti portatori di un determinato gene, il sistema immunitario scambia questi frammenti per agenti patogeni e genera anticorpi per difendersi. Tali anticorpi attaccano il tessuto intestinale, provocando la distruzione dei villi.

Trattamento: la dieta senza glutine

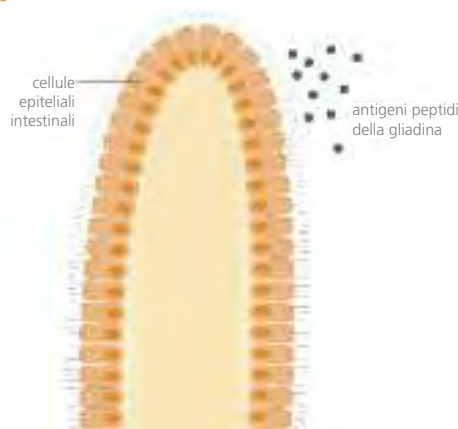
Ad oggi esiste un solo trattamento della malattia celiaca: la dieta senza glutine, che consiste nell'eliminazione di questa sostanza dalla propria alimentazione. Una volta eliminato il glutine dalla dieta, l'infiammazione all'intestino tenue diminuisce. In genere, ciò avviene nel giro di poche settimane. La completa guarigione e la ricrescita dei villi possono richiedere diversi mesi. La guarigione dell'intestino tenue tende a verificarsi più rapidamente nei bambini. Se si mangia accidentalmente un prodotto che contiene glutine, si possono avere dolori addominali e diarrea. Alcuni soggetti non manifestano alcun sintomo particolare dopo aver mangiato glutine, ma ciò non significa che la sua assunzione non sia pericolosa. Anche minime tracce di glutine nella propria alimentazione possono arrecare danno, a prescindere dai sintomi che provocano. Questa dieta va seguita per tutta la vita.

Farmacisti SpazioSalute

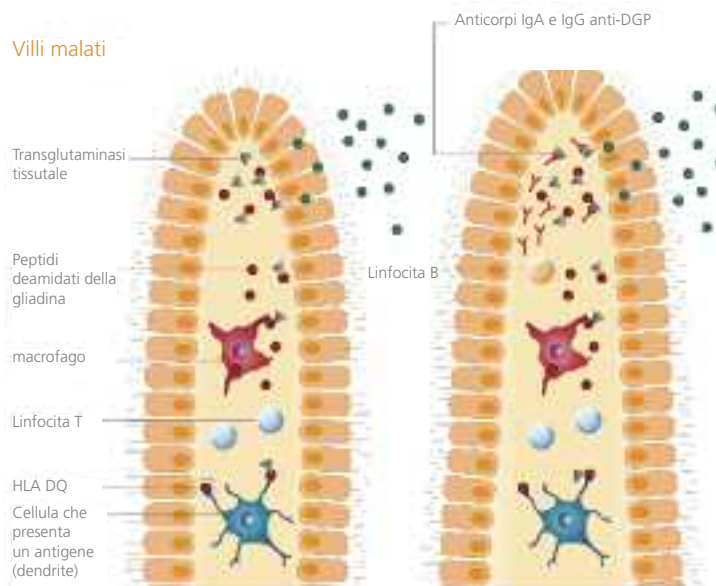
Domande ricorrenti

- **È possibile adottare subito una dieta senza glutine, prima della visita medica?**
È altamente sconsigliato. Se si comincia la dieta, il livello di anticorpi inizia a diminuire e sarà difficile rilevarne la presenza. La conferma della diagnosi sarà quindi più complicata.
- **Che differenza c'è tra intolleranza al glutine e celiachia?**
Sono considerate intolleranti al glutine le persone a cui questa sostanza provoca sintomi, ma senza generare anticorpi né distruggere i villi intestinali. Questa condizione è difficile da identificare in quanto non è misurabile.
- **Cos'è l'allergia al glutine?**
A volte si parla impropriamente di allergia al glutine. La celiachia, però, non è un'allergia. Esiste una allergia al grano (non al glutine), che è molto più rara e si manifesta tramite rossori, prurito, difficoltà respiratorie e sintomi gastrointestinali.
- **È necessario confermare la diagnosi tramite gastroscopia?**
Sì. Al momento è l'unico modo per essere sicuri che i villi intestinali sono distrutti e, di conseguenza, per raccomandare una dieta senza glutine.

Villo sano



Villi malati



spazio ricorrenza

30 anni di farmacia

Luca Bianda, farmacista promotore delle tre farmacie, assieme ai colleghi-amici Kiriaki Ratsiatos-Meier (**Farmacia dell'Aeroporto**), Paolo Poli (**Farmacia Serfontana**) e Thomas Horvath (**Farmacia Bianda**), responsabili e gerenti delle rispettive farmacie, ringraziano tutti i collaboratori che durante questi anni hanno contribuito a creare e consolidare lo spirito di squadra e l'ambiente di lavoro - un bene di grande importanza - che invoglia a migliorarsi e cercare sempre nuove sfide.



30 anni



Una caloroso ringraziamento, dovuto e sincero, alla nostra clientela, fedele, simpatica, che ci ha riempito di molti aneddoti, a volte simpatici, a volte tristi, a volte gioiosi. Un arricchimento per tutti e un'esperienza meravigliosa.



20 anni






FARMACIA
SERFONTANA
30 anni



Care Team Ticino

Massimo Binsacca
(capo servizio cantonale della
protezione civile e coordina-
tore Care Team Ticino)

Nadine Maetzler
(psicologa dell'urgenza RNAPU)

Lo scorso 29 aprile il Corriere del Ticino ha pubblicato un articolo sulla nuova Organizzazione cantonale di aiuto psicologico d'urgenza denominata Care Team Ticino (CTTi).

La nostra rivista desidera anch'essa dar spazio a questa organizzazione per presentarsi.

Il Care Team Ticino (CTTi) è operativo dal 1. gennaio 2015. Tuttavia l'idea di una cellula di sostegno psicologico e sociale d'urgenza attiva sul territorio cantonale è nata molto tempo prima. "Ha cominciato a concretizzarsi nel 2013. Abbiamo sviluppato il concetto – racconta Binsacca – e lo abbiamo presentato al Servizio sanitario coordinato (SSC) del Cantone. In seguito Norman Gobbi, Direttore del Dipartimento delle istituzioni, e Paolo Beltraminelli, Direttore del Dipartimento della sanità e della socialità hanno dato il loro appoggio al progetto". Sulla spinta dei due Direttori il Governo ha quindi creato un gruppo di lavoro interdipartimentale che ha perfezionato e concretizzato l'idea. "Il 18 marzo 2014 è arrivato il via libera dal Consiglio di Stato". Abbiamo cominciato con la selezione dei *care givers* e la loro formazione. In pochi mesi siamo riusciti a mettere in piedi la struttura. Ora siamo ancora in fase di rodaggio".

Il Care Team Ticino è una squadra di persone che offre assistenza, accompagnamento e supporto a chi è direttamente o indirettamente coinvolto in un evento traumatico. L'evento può essere di varia natura (e non implica necessariamente la morte di qualcuno): incidente stradale, ferroviario, aereo e nautico, infortunio (anche sul lavoro), rapina, sequestro di persona, rinvenimento di cadavere, suicidio, omicidio, morte violenta su suolo pubblico, evacuazione, attentato, incendio, catastrofe naturale, ecc. La cellula di aiuto non interviene sempre e comunque. Ci sono situazioni di competenza di altri organismi. Ad esempio in caso di abuso sessuale e violenza domestica interviene il Servizio per l'aiuto alle vittime di reati (S LAV), mentre in caso di eventi traumatogeni nelle scuole si attivano le antenne specifiche e il servizio di sostegno pedagogico. Dall'inizio dell'anno fino al 22 maggio il CTTi è intervenuto 26 volte: 8 in-

cidenti stradali con esito fatale, 7 morti improvvisi, un incidente nel tempo libero con decesso, 4 suicidi, un tentato suicidio, un infortunio grave, un decesso sul lavoro, un decesso in montagna, un annegamento e durante l'operazione di ricerca per un bimbo disperso." Il nostro – spiega Binsacca – è un gruppo di persone formate nello specifico per gli interventi psicologici d'urgenza che permette di ridurre ed evitare danni ulteriori alla psiche delle persone coinvolte durante e immediatamente dopo un evento potenzialmente traumatizzante". Ad oggi il CTTi è composto da un coordinatore (Binsacca), una psicologa dell'urgenza (Maetzler) e una cinquantina di *care givers*, ovvero soccorritori istruiti nel sostegno psicosociale d'urgenza (molti volontari e 10 professionisti della Protezione civile). Il picchetto è garantito da un nucleo composto da due persone (meglio se un uomo e una donna) che copre l'intero territorio cantonale. Se l'evento richiede più personale, c'è la possibilità di attivare il resto del gruppo. "Un *care giver* è di picchetto 7/7 giorni consecutivi 24/24h da 2 a 4 volte l'anno a dipendenza della disponibilità", dice Binsacca. "Il soccorritore sa che durante quelle settimane deve essere disponibile e deve potersi recare sul luogo dell'evento entro 90 minuti dalla chiamata. Inizialmente avevamo stimato per il Ticino tre interventi del Care Team alla settimana, quindi 12 interventi l'anno per ogni *care giver*. È quello che riteniamo il livello massimo per un soccorritore, non si deve caricare troppo emotivamente". I primi *care givers* erano tutti militi della Protezione civile (PCI), Servizio assistenza alla popolazione. Come mai? "Era un'evoluzione naturale", afferma Binsacca. "L'aiuto e l'assistenza alla popolazione sono compiti specifici della Protezione civile del Cantone, organizzata in sei regioni: Tre Valli, Bellinzonese, Locarno e Vallemaggia, Lugano campagna, Lugano città, Mendrisiotto. Inoltre, aggiunge, la PCI può mettere a disposizione l'organizzazione, strutture protette, veicoli e materiale. "Un ulteriore elemento era di poter creare un nuovo organismo a costi ridotti, anche su esempio di altri cantoni (come il can-



ton Berna) dove da alcuni anni esiste già un Care Team organizzato con i militi della Protezione civile, professionisti e non, a cui vengono riconosciute le indennità di perdita di guadagno (IPG). "Proprio perché venivano dalla PCi, i primi care givers erano tutti uomini. Ci siamo poi accorti della necessità di allargare il gruppo, sia dal punto di vista numerico sia del genere (donne). Si sono così aggiunte delle persone esterne alla Protezione civile, in seguito incorporate. Ora siamo una squadra volutamente eterogenea. L'età varia dai 25 ai 60 anni. Ci sono infermieri, soccorritori, assistenti sociali, docenti di sostegno pedagogico, ma anche gente che lavora in banca, informatici, ecc. Il motivo di questa eterogeneità è quello di riuscire ad avvicinare con più facilità persone di ogni categoria".

Come si svolge l'intervento del Care Team Ticino? "Sul luogo dell'evento sono sempre presenti le cosiddette luci blu: polizia, pompieri e ambulanza", illustra Binsacca, coordinatore del CTTi. "Nella maggior parte dei casi è il personale medico, quindi l'ambulanza, ad avere la sensibilità di capire se bisogna attivare il Care Team. Ma potrebbero anche essere gli agenti di polizia. Non interveniamo su chiamate dei privati (non possiamo avere la sicurezza della necessità della nostra presenza)". Le "luci blu" chiamano la centrale Ticino soccorso 144, la quale contatta il coordinatore del CTTi (Binsacca) o il suo sostituto. Viene subito interpellata pure la psicologa dell'urgenza (Maetzer) che dispensa consigli dal côté psicologico. "Cerchiamo di capire di che tipo di intervento si tratta", chiarisce Binsacca. "Cosa bisogna fare. Quanti care givers servono. Poi partono SMS e chiamate ai soccorritori interessati e si entra in azione. Se la gravità della situazione lo richiede, interviene subito anche la psicologa dell'urgenza. "Il Care Team si occupa di prevenzione secondaria", dice Maetzer. "I cui obiettivi sono: prevenire o riconoscere precocemente l'insorgere di disturbi psichici e limitarne l'amplificazione per mezzo di misure adeguate (magari mettendo in contatto le vittime con professionisti che le possono seguire a lungo

termine). Essa ha inizio nel momento in cui si verifica l'evento". Maetzer sottolinea che non tutte le persone reagiscono allo stesso modo di fronte ad una situazione traumatica. C'è chi riesce a "digerirlo" più facilmente, integrandolo nella sua biografia, e riprende la quotidianità senza grossi problemi. Chi invece non ce la fa, a lungo termine, può sviluppare problemi più o meno gravi. "Essere psicologicamente stabili, avere una struttura, una famiglia, un lavoro, dei contatti sociali, ecc. aiuta a superare un evento potenzialmente traumatico". "Infatti - interviene Binsacca - non bisogna considerare solo vittime e famigliari ma anche i testimoni dell'evento scioccante: un incidente grave, un infortunio devastante sul lavoro (sangue, parti del corpo mancanti), ecc. Gli interventi del Care Team Ticino - spiega Binsacca - possono durare ore, giorni e molto raramente settimane. "La nostra azione deve essere rapida, l'assistenza viene prestata sul luogo dell'evento il più presto possibile.

Flyer informativo scaricabile dal sito www.ti.ch/careteam



Raccomandazioni di comportamento in caso di eventi traumatici

Reazioni frequenti

Gli eventi traumatici suscitano nelle vittime, nei famigliari e nei testimoni oculari reazioni forti, che possono durare giorni o settimane. Le seguenti reazioni sono del tutto normali e destinate ad attenuarsi nel giro di alcuni giorni: tensioni, tremori, mal di testa, spossatezza, disturbi cardiocircolatori; sudorazioni, nausea, nodo in gola; difficoltà di concentrazione, vuoto mentale, ricordi ricorrenti, vigilanza aumentata, pensieri ossessivi, incubi; paura, senso di impotenza, tristezza, sfoghi emotivi, sensi di colpa, vergogna, rabbia, irritazione, delusione; mancanza di interesse verso ciò che c'era prima, comportamento evitante, maggiore irritabilità, mancanza d'appetito o fame esagerata, inquietudine, maggiore consumo di alcool e di altre sostanze che alterano lo stato di coscienza, ritiro sociale.

Che cosa possono fare le vittime?

Fatevi aiutare, trascorrete del tempo e parlate con persone di fiducia. Prendetevi del tempo per riposarvi e rilassarvi. Mangiate possibilmente cibi sani ed evitate alcool e altre sostanze che possono alterare il vostro stato di coscienza. Prendetevi il tempo per elaborare la vostra sofferenza. Non costringetevi a tornare in fretta a funzionare in modo "normale". Riprendete le vostre attività quotidiane e i vostri hobby.

Aiuto specialistico

In presenza dei seguenti sintomi, chiedete aiuto ad uno specialista (medico di fiducia, psichiatri e psicologi privati, servizi di consulenza psicosociali, assistente spirituale, ecc.) in modo da prevenire successive patologie: incubi continui e disturbi del sonno; se i ricordi vi perseguitano; se evitate luoghi e situazioni che vi ricordano l'accaduto; se il vostro rendimento sul lavoro inizia a calare; se la vostra relazione risente dell'esperienza vissuta; se non riuscite a parlarne con nessuno; se le reazioni all'accaduto durano da più di un mese.

Quando fate della notte giorno – protetti a tutto tondo.

Similasan

In Svizzera un adulto su cinque soffre di disturbi del sonno. Le cause sono molto individuali, ma sempre più spesso sono la conseguenza di uno stile di vita frenetico. Ogni giorno corpo e mente sono bersagliati da innumerevoli impressioni che vengono poi elaborate durante la notte. Chi riesce a raggiungere l'armonia durante il giorno, la sera riesce ad addormentarsi senza problemi. La giusta combinazione di medicinali omeopatici può aiutare a ritrovare questa armonia.

Spesso è il giorno a determinare come sarà la notte

Nella nostra società non-stop le persone sono sotto pressione praticamente 24 ore al giorno. Questo continuo bombardamento di stimoli, tuttavia, può avere conseguenze negative come irrequietezza nervosa, disturbi del sonno o depressione, le quali sono spesso difficili da eliminare. Per combattere i sintomi, si prescrivono sempre più di frequente tranquillanti chimici o neurolettici. Gli psicofarmaci però non risolvono il vero problema e possono influire negativamente sulla prontezza, sulla capacità di reazione, sulla percezione sensoriale o addirittura sulla padronanza del proprio corpo.

I preparati omeopatici combinati consentono di godere di un sonno sano e ristoratore I sedativi (sonniferi e calmanti) si usano per indurre la calma emotiva e motoria. La loro azione consiste nel narcotizzare le regioni del cervello responsabili del processo del sonno. Tuttavia l'uso a lungo termine di questi medicinali può indurre dipendenza e creare quindi altri problemi. Spesso il flusso dei pensieri, la tensione oppure una cena consumata a tarda ora o a base di pietanze troppo grasse possono impedire un rapido addormentamento. A volte invece il sonno arriva subito ma è irrequieto, superficiale e pieno di sogni, per cui non è né rilassante né ristoratore. I medicinali omeopatici si possono assumere a più riprese, anche dopo la mezzanotte, senza che il giorno seguente ci si senta storditi. L'omeopatia offre l'alternativa ideale ai sonniferi chimici.

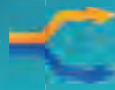


In caso di irrequietezza.

In caso di difficoltà ad addormentarsi e frequenti risvegli.

Leggere i foglietti informativi. Consulenza in farmacia e drogheria in tutta la Svizzera. Similasan AG

Con **doppia azione**



Allevia il dolore

Agisce contro l'infiammazione

In caso di mal di schiena.



Voltaren Dolo
Forte - Liquid Caps 10
20% di sconto
Validità 1 mese



Leggere il foglietto illustrativo

Novartis Consumer Health Suisse SA

Al centro della musica "Dalla parte del suono"

Abbiamo visto nel primo appuntamento come la musica non sia il solo prodotto finale di uno strumento, ma come tutto possa essere musica, anche il rumore. Nel secondo appuntamento abbiamo gettato uno sguardo sulla nobile arte della liuteria, l'arte di chi la musica la costruisce. Questa volta apriremo alle sensazioni di chi la musica la esegue e la compone, e di chi il suono lo "gestisce" e lo "manipola". Pier Carlo Penta, pianista e compositore, la musica la conosce in tutti i suoi aspetti. Studi classici, il jazz a seguire, una lunga parentesi come arrangiatore ed ingegnere del suono (per PFM, Banco, Concato, Branduardi, Venditti, Vasco, Bennato), collaborazioni con orchestre di grido come la London Symphony, dal 2010 Penta "coltiva" le proprie splendide composizioni all'interno del suo Trio Project (con Daniele Marzi e Paolo Ghetti).

La tua sensazione di piacere legato alla musica, da esecutore, compositore, ascoltatore...

Da esecutore, la mia situazione ideale è quella in presenza del pubblico e quando riesco ad essere sereno, cercando di trasferire quanto più cuore e sentimento io abbia a disposizione in quel momento. Nel caso del pianoforte, il piacere è dato da un insieme di sensazioni psicofisiche. Una è quella tattile, dove la percezione dei tasti sotto i polpastrelli e l'indipendenza delle mani mi rendono consapevole di un controllo che deriva da un dialogo continuo fra i due nostri emisferi cerebrali.

Da compositore, il piacere è dato da mie motivazioni che percepisco come autentiche e da effetti successivi che sono insieme liberatori e unificanti. Cerco di rendere immediatamente disponibile il mio pensiero e stato d'animo a chiunque abbia il desiderio di ascoltarmi, indipendentemente dalla sua estrazione e provenienza geografica. Da ascoltatore, rimando a questo concetto, una fruizione di musica senza barriere che mi riporta a valori universali. Questo ovviamente accade quando il compositore è sincero ed a quel punto puoi avere l'impres-

sione di vivere personalmente la sua esperienza...

Il bello della musica da solista, il bello di quella d'insieme...

Da solista sei senza paracadute, devi dare tutto te stesso in termini di intensità e chiarezza. Devi essere sempre interessante, senza cali di tensione. Un bel dilemma se non sei sereno e ispirato. La musica d'insieme è il massimo del concetto democratico: individui diversi, ma tutti uniti nel perseguire lo stesso obiettivo. Trovo che ci sia qualcosa di mistico in tutto ciò...

Da sound engineer, il suono lo conosci da vicino. Riesci a "raccontarlo"?

Quando mi sono occupato di musica classica la difficoltà più grande è stata quella di riuscire a non far percepire l'impianto di riproduzione e far arrivare all'ascoltatore solo la verità del suono. Con la musica commerciale, invece, debbo trattare il suono con strumenti digitali ed esso deve rispondere a tendenze del momento, necessità artistiche del musicista, ed altro ancora. Qui le scelte hanno poco a che fare con la verità, anche se hanno aperto a sonorità nuove per gli artisti che le hanno fatte proprie e conservate nel tempo. Sono certo che il bel suono sia alla base di tutto il linguaggio musicale e non solo. Trovo che oggi musica e suono siano maltrattati. La scomparsa del CD di qualità e dei classici impianti HI-FI hanno lasciato il posto a strumenti totalmente inadeguati - come gli Mp3 - a percepire la bellezza di questo universo sensoriale. Immagina la ricchezza di colori di un'opera d'arte da una parte e la varietà di quelli offerti da un semaforo. Oppure immagina una poesia di Pedro Salinas declamata al citofono, o da Donald Duck. Sono pochi i veri appassionati a frequentare le sale da concerto con acustiche adeguate, e spesso quei pochi che decidono di avvicinarsi alla percezione degli strumenti reali restano talvolta delusi, perché assuefatti ormai al fragore di orchestre hollywoodiane urlate dai

di Beppe Donadio
Intervista a Pier Carlo Penta,
pianista e compositore

Sito ufficiale dell'artista:
www.piercarlopenta.com



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 originali e il 20% su tutte le pillole generiche Mepha.

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 Thermoval

- 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



Spazzolino sonico Edel+White

"Le Farmacie Spazio Salute vi offrono lo spazzolino elettrico sonico Edel+White con diverse funzioni e memoria a soli Chf 99.-"

spazio musicale

mega impianti delle multisala. Il suono è sì fragore del tuono, ma sono convinto sia anche sussurro e a volte silenzio.

L'arrangiatore è figura forse non notissima fra i fruitori di musica. Puoi descriverci quest'arte particolare?

L'arrangiatore è il musicista, lo psicologo, lo stratega attento alle tendenze di mercato e non, in alcuni casi il parafulmine dell'artista, un ingegnere del suono e, cosa peggiore per lui, un artista egli stesso. In quest'ultimo caso non potrà esercitare e finirebbe per fare sempre il proprio disco. Immagina di essere arbitro, giudice, chirurgo e allo stesso tempo giocatore, imputato e paziente!!!

Sono in molti a nutrire una certa "paura" dello strumento musicale. Come la si vince?

Nel caso del pianoforte, la paura nasce da un approccio meccanicistico allo strumento, dove scale, arpeggi, ore e ore di studio si vuole siano il punto di partenza per poi fare musica. Sono convinto che questo sia il miglior modo per venire condizionati negativamente per tutta la vita. Di tutto ciò sono responsabili alcuni insegnanti di pianoforte, violino, canto. La soluzione è quella di saper riconoscere tra di essi un insegnante di MUSICA, che individuerà le tue attitudini facendole sviluppare a tuo vantaggio in un clima di franchezza e onestà intellettuale. E' ovvio che ci siano aspetti tecnici specifici legati allo strumento, ma questi ultimi vengono affrontati come occasione per fare musica e non esercizio fisico con il "cervello musicale" spento. Le lezioni si trasformano in tal modo in sedute di arte dove non si parla di sola musica. I più grandi progressi si fanno con queste figure.

Tu hai spaziato in entrambe. Esiste davvero "musica superiore" e "inferiore", o c'è un altro modo per definirle?

Si potrebbe rispondere con: "c'è buona musica e cattiva musica", ma è una scorciatoia. Esiste

la musica di consumo con meccanismi e logiche di mercato che possiedono tutte le caratteristiche dell'operazione finanziaria. Però, riflettendoci su, anche quella di epoche lontane ha conosciuto il concetto della musica su commissione. Ci sono, ovviamente, le dovose differenze storiche. Non penso esista musica inferiore o superiore, piuttosto compositori in malafede con il segno del dollaro al posto delle pupille e ad altri con autentiche necessità di espressione. Qualsiasi sia lo stile o l'epoca, la musica composta da questi due compositori si palesa immediatamente.

Indossa i panni inediti di un Medico della Musica. Prescrivici qualche ricostituente...

Crisi mistica e voglia di raccoglimento? Via col Gregoriano: Monteverdi, P.L. da Palestrina, De Machaut. Ci si sente complicati e semplici allo stesso tempo? Musica organistica: Frescobaldi, Pasquini, Buxtehude, Pachelbel. A parte le epoche lontane, penso che chi sia "moralmente a terra" debba intraprendere al più presto un percorso personale all'insegna dell'arte musicale, collegandola in maniera graduale ad altre forme d'arte, con costanza e contagiando chi gli è vicino e predisposto all'ascolto.

Se tutti si possono avvicinare all'ascolto, ci indichi tu da dove partire?

Dal silenzio.

Beppe Donadio



ACCU-CHEK® Mobile

Roche

Senza strisce. Semplice. Geniale.



- ▶ 50 test
- ▶ Mai più con le strisce!
- ▶ Niente da smaltire!

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

Experience what's possible.

www.accu-chek.ch
Roche Diagnostics (Schweiz) AG
Industriestrasse 7 · CH-6343 Rotkreuz

ACCU-CHEK®



Misuratori
di pressione
Prezzi speciali
vedi pagina 36



NUOVA
GENERAZIONE

Tensoval®

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



Tensoval®
duo control

Tensoval®
mobil

Misurazione strutturata della glicemia

Per una vita lunga e sana con il diabete mellito di tipo 2

In tutto il mondo ci sono circa 246 milioni di persone con diabete mellito. Nei paesi industriali è una delle prime cause di morte. Un diabete mal controllato porta a delle complicanze tardive come la retinopatia, la neuropatia, la nefropatia e a delle complicanze macrovascolari. Le complicanze macrovascolari sono la prima causa di morte nella persona con diabete.

È utile l'autocontrollo della glicemia nel diabete mellito di tipo due?

Non ha nessun senso misurare la glicemia, se la persona diabetica non ha bene in chiaro, come influire sul tasso glicemico. Affinché l'autocontrollo della glicemia nel diabete di tipo due sia utile, bisogna intervenire sullo stile di vita, tramite un'alimentazione corretta e attività fisica regolare.

Il paziente che assume una terapia con antidiabetici orali deve conoscere l'effetto dei medicinali.

In caso di una terapia orale ipoglicemizzante deve sapere come correggere l'ipoglicemia.

È indispensabile che il paziente sia in grado di interpretare il valore della glicemia. In accordo con il medico, oppure con l'infermiera in diabetologia, può gestire la misurazione della glicemia.

Misurare tutti i giorni la glicemia a digiuno dà un'indicazione sulla glicemia media. Il paziente è soddisfatto poiché i valori a digiuno sono spesso "buoni" e per il resto della giornata non deve più pensarci. Mancano però indicazioni importanti sul funzionamento del metabolismo nell'arco della giornata.

Sarebbe molto più utile effettuare da uno a due profili glicemici ogni settimana. Vale a dire:

- **Al mattino a digiuno.**
- **Prima del pranzo e due ore dopo il pranzo,** tenendo conto del carico glicemico. La misurazione due ore dopo il pranzo aiuta il paziente a capire come influisce il suo piatto di riso, polenta, spaghetti e patate, combinate con la verdura, la carne e il pesce sulla glicemia.

- Prima di cena ed eventualmente prima di coricarsi.

Con questo tipo di misurazione il paziente diventa attivo e adatta la sua alimentazione e la sua attività fisica. Agevola il medico nell'adottare la terapia corretta.

Le iperglicemie postprandiali svolgono un ruolo importante nell'insorgenza di complicanze tardive. La terapia mirata per abbassare i valori postprandiali riduce il rischio di eventi macrovascolari, come l'infarto cardiaco, l'ictus oppure l'occlusione delle arterie in periferia; riduce anche eventi microvascolari come la retinopatia, la neuropatia e la nefropatia.

L'iperglicemia postprandiale si manifesta prima dell'insorgenza del DM di tipo 2. A causa del continuo degrado delle cellule Beta, della diminuita produzione del ormone insulina e della ridotta sensibilità all'insulina delle cellule, la glicemia postprandiale è elevata.

La persona a rischio, per motivi genetici, per cattive abitudini alimentari e la mancanza di attività fisica può avere un HbA1c soddisfacente, malgrado un valore postprandiale che supera i 14 mmol/l. Il medico e l'infermiera in diabetologia svolgono un ruolo importante nella prevenzione. Indirizzare il paziente sin dall'inizio all'alimentazione sana, all'attività fisica adeguata, alla misurazione strutturata e mirata della glicemia, può posticipare la terapia con farmaci e può evitare complicanze spiacevoli.

Un autocontrollo sistematico/fonte: rivista gesundheit, Leitlinie für die postprandiale Glukoseeinstellung IDF redatto da Alice Caviglia, infermiere specializzata in Diabetologia/2015



Se questo tema vi interessa siamo lieti di invitarvi alla serata informativa che organizziamo in collaborazione con le Farmacie Spazio Salute e la Roche Diagnostics (Schweiz) AG di Rotkreuz. La signora Alice Caviglia, infermiera in diabetologia, vi parlerà dell'importanza dell'autocontrollo nel diabete.

Le serate si svolgeranno:

- **Il 22.09.15 a Lugano presso l'Hotel Bellevue au Lac, Riva A. Caccia 10**

- **Il 14.10.15 a Sant'Antonino presso l'Hotel La Perla, Via della Posta**

Nelle Farmacie Spazio Salute, inoltre, dal 15.10.15 avrete la possibilità di far controllare il vostro apparecchio Accu-Chek e vi sarà data anche la possibilità di sostituirlo con un nuovo modello. Iscrivetevi alla serata compilando il tagliando sottostante e inviandolo o consegnandolo alla vostra Farmacia Spazio Salute.

Nome/Cognome _____

Indirizzo _____

Tel. _____

e-mail _____

N. partecipanti _____

ACCU-CHEK

Mal di gola?

Agisce rapidamente in caso di mal di gola e calma infiammazioni orali e faringali.

Bucco Tantum®

Bucco Tantum
20% di sconto
Validità 1 mese



Leggere il foglietto illustrativo.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

LCHCC.05.2015.0295

Kytta® pomata

Rheumatismi? Dolori?

- antidolorifica
- antiinfiammatoria
- decongestionante

Kytta Pomata
20% di sconto
Validità 1 mese



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

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



Sostieni il tuo equilibrio intestinale



LACTO BIFIDOPHILUS

LACTO BIFIDOPHILUS è un integratore alimentare a base di fermenti lattici.

Contiene *Lactobacillus acidophilus* LA-5®* e *Bifidobacterium lactis* BB-12®*. Questa formula non contiene lattosio né allergeni. LACTO BIFIDOPHILUS non contiene derivati animali ed è quindi adatto anche a Vegetariani e Vegani.

È possibile conservare il prodotto a temperatura ambiente (<30° C).

*LA-5® e BB-12® sono marchi registrati di Chr. Hansen.

In farmacia

www.solgar.ch - info@solgar.ch

Gli integratori non devono essere utilizzati in sostituzione di un'alimentazione variata ed equilibrata e di uno stile di vita sano.



L'importanza dell'equilibrio della microflora intestinale

Una microflora intestinale equilibrata rappresenta un prezioso alleato per la salute. Molti fattori (età, farmaci, stress, stile di vita) possono influenzarne l'equilibrio, diminuendo batteri benefici come lattobacilli e bifidobatteri, e aumentando i microrganismi dannosi (ad es. clostridi, enterococchi). Oltre ad una dieta varia, equilibrata, ricca di fibra e a un corretto stile di vita che preveda un'attività fisica regolare, per mantenere il benessere dell'organismo, può essere d'aiuto l'assunzione giornaliera di probiotici che, assunti in adeguate quantità, favoriscono l'equilibrio della flora intestinale. Tra i probiotici rivestono grande importanza i LATTOBACILLI che producono sostanze (ad es. l'acido lattico) utili a mantenere l'ambiente intestinale in salute. In particolare il *Lactobacillus acidophilus* si trova naturalmente nella prima parte dell'intestino umano e impedisce ai batteri produttori

di gas di risalire dal colon; I BIFIDOBATTERI sono i probiotici più numerosi nell'intestino umano (circa l'8-10% della flora totale) e rivestono un ruolo fondamentale nella produzione di vitamine ed enzimi. In particolare il *Bifidobacterium lactis*, grazie alla sua resistenza all'azione della bile e alla sua capacità di tollerare l'ossigeno, è in grado di colonizzare anche la parte superiore dell'intestino tenue. Numerosi studi dimostrano che la microflora può supportare l'organismo in caso di costipazione, diarrea, colite, difficoltà digestive e alterato assorbimento dei nutrienti, intolleranze alimentari e deficit del sistema immunitario. Per mantenere l'organismo in buona salute è quindi importante sostenere la funzionalità della microflora intestinale anche attraverso l'utilizzo di probiotici.

La Nutrizione per il Benessere

La Rubrica a cura del Prof. Ivo Bianchi

Prof. Ivo Bianchi, Medico Chirurgo specializzato in Medicina Interna, da sempre impegnato nella ricerca Fitoterapica e Nutrizionale. Autore di numerose pubblicazioni scientifiche, attualmente è Professore a Contratto presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università di Milano (Italia).

Caduta dei capelli?

dovuti a carenza di biotina

Solo 1 compressa al giorno

- Riduce la caduta dei capelli
- Migliora la struttura dei capelli e delle unghie
- Aumenta lo spessore dei capelli e delle unghie

Rinforza anche
le unghie fragili



Rombellin
Biotine

20% di sconto

Validità 1 mese



Disponibile senza ricetta nella vostra farmacia e drogheria.
Leggere il foglietto illustrativo.

Vifor Consumer Health
Vifor Consumer Health SA - CH-1752 Villars-sur-Glâne



www.licener.com

UNA RIVOLUZIONE NEL TRATTAMENTO DEI PIDOCCHI DEL CAPO E DELLE LENDINI:

Shampoo a **base naturale** che elimina i pidocchi del capo e le lendini con **un solo trattamento di 10 minuti**

ELIMINA I PIDOCCHI DEL CAPO E LE LENDINI

- ✓ Efficacia del 100% clinicamente dimostrata
- ✓ Un trattamento è sufficiente
- ✓ Il trattamento dura solo 10 minuti
- ✓ Basato su principi attivi naturali (estratto di neem)
- ✓ Dopo il trattamento non è necessario lavarsi i capelli
- ✓ Privo di insetticidi
- ✓ Non irritante
- ✓ Non tossico, molto delicato
- ✓ Testato clinicamente e dermatologicamente



Licener
shampoo

20% di sconto

Validità 1 mese



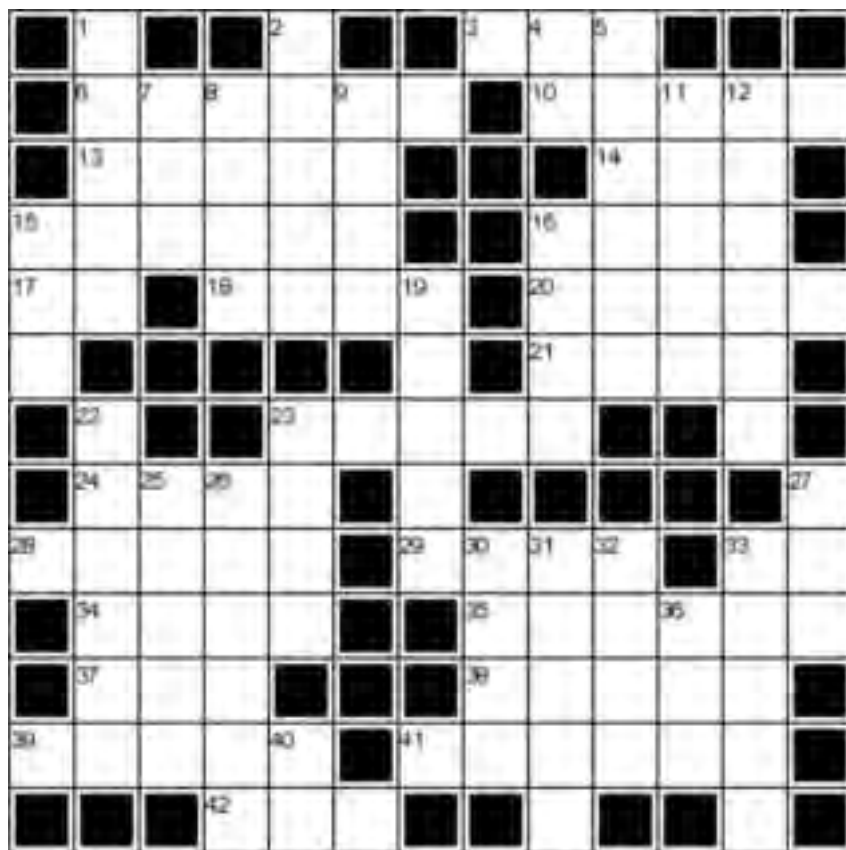
Perfosan AG, 4153 Reinach

Orizzontali

- 3/ La sigla di Singapore
- 6/ Non equo
- 10/ Ha diretto "L'uomo di marmo"
- 13/ Zona esterna dell'organo genitale femminile
- 14/ Colpevoli che hanno confessato
- 15/ Arnese da giardiniere
- 16/ Istituto di Studi e Analisi Economica
- 17/ Il 2 ai tempi dei romani
- 18/ Le prime quattro di tabella
- 20/ Fitti, spessi
- 21/ Eccelse senza cuore
- 23/ Scrisse "Il ritratto di Dorian Gray"
- 24/ Cosiffatti
- 28/ Natale senza l'ultima
- 29/ Associazione Marinai Uniti Roma
- 33/ Iniziali di Mike Bongiorno
- 34/ Strada inglese
- 35/ Wanda, soubrette che scendeva le scale
- 37/ Abbreviazione di internazionale
- 38/ Il nome di Joyce
- 39/ Nel proverbio, tutto il mondo lo è
- 41/ Gli olandesi al tempo degli antichi romani
- 42/ Equipe senza pari

Verticali

- 1/ Candidi, bianchissimi
- 2/ Tutt'altro che scriteriata
- 4/ Estreme di Glasgow
- 5/ Unità di misura astronomica
- 7/ Metà musica
- 8/ Trama di un film
- 9/ Fiume della Stiria
- 11/ Tela grezza in cotone di colore blu
- 12/ Il motore a gasolio
- 15/ Antico 102
- 16/ Ne ha molte il creativo
- 19/ Arpa che si suona con il vento
- 22/ Anche detta "Leone marino"
- 23/ E' selvaggio il west
- 25/ Si dice di sillabe prive di accento
- 26/ Grande filosofo cinese
- 27/ Sistema di controllo della frenata
- 30/ Acqua contenente sale
- 31/ Non più nuove
- 32/ Berlusconi la fa con Maroni
- 33/ Confinava con la Frigia e la Lidia
- 36/ Reverendo in breve
- 40/ Le vocali in Perù



Sudoku

	7			3	8		1
		2		9		7	
5			1	7	6	9	2
			9	7		8	
9	8					1	6
	5		6	4			
7		1	5	9	8		4
	9		4			1	
3		4	7				9

spazio promo

Le nostre promozioni di settembre



a pagina 8



a pagina 10



a pagina 12



a pagina 14



a pagina 18



a pagina 36



a pagina 42



a pagina 42



a pagina 47



a pagina 48

Le nostre promozioni d'ottobre



a pagina 4



a pagina 14



a pagina 16



a pagina 16



a pagina 18



a pagina 22



a pagina 22



a pagina 34



a pagina 36

spazio promo

Le nostre promozioni di novembre



a pagina 2



a pagina 6



a pagina 10



a pagina 12



a pagina 18



a pagina 18



a pagina 36



a pagina 40



a pagina 40



**Magnésium
Sandoz**
Compresses effervescentes
20% di sconto
Validità 1 mese



Magnésium Sandoz® rilassa i muscoli contratti.

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

Maggiori informazioni su Magnésium Sandoz® al sito www.generici.ch
o www.swissmedinfo.ch



Iniziare bene il mattino
e la giornata è mia.



**Iniziate la giornata con
Voltaren Dolo forte Emulgel.**

- Allevia i dolori acuti articolari & dell'artrosi
- Doppio dosaggio in principio attivo
- Applicare 2 volte al giorno – mattina e sera

Leggere il foglietto illustrativo.