



FARMACIE SPAZIOSALUTE

attualità e benessere

La rivista delle 28 farmacie SpazioSalute al vostro servizio



Marzo 2016



Godetevi ora la natura.

Ceteco® Sandoz e Lorado® Pollen Sandoz contro le allergie



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

Si prega di leggere il foglietto illustrativo.

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

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore,

la rivista "Farmacie SpazioSalute" rivolge un'attenzione particolare alla prevenzione della salute e al benessere.

La linea adottata dalla redazione è sempre andata nella direzione della pubblicazione di articoli, che stimolano ed educano il lettore ad avere un'attitudine positiva verso la malattia e la cura della salute come quella del proprio corpo, sia dal punto di vista mentale che fisico. Per questo motivo organizzeremo nei mesi di marzo, aprile e maggio, due campagne di sensibilizzazione: la prima è la diagnosi precoce del cancro al colon, con la ricerca di sangue occulto nelle feci; la seconda il check vascolare, che ci indica lo stato dell'elasticità e rigidità delle pareti vascolari.

Questi risultati vi potranno stimolare a continuare o intraprendere azioni preventive e salutari.

Farmacisti Spazio Salute

www.farmaciespaziosalute.ch

La pollinosi non è una bagatella	5	
spazio salute		
Conducenti anziani: un pericolo?	11	
spazio salute		
Fisioterapia invasiva	13	
spazio salute		
Eduard Munch "L'Urlo"	17	
spazio salute		
Diagnosi precoce del cancro intestinale	21	
spazio salute		
Consigli d'acquisto	25	
spazio convenienza		
Farmacie Spazio Salute	26	
spazio farmacie		
Calendario Check vascolare	30	
spazio agenda		
Ma cosa leggiamo ai piccolissimi?	33	
spazio salute		
Società svizzera Sclerosi Multipla	36	
spazio associazioni		
Cinematerapia	39	
spazio salute		
Fiori per cena	43	
spazio verde		
Giochi	47	
spazio giochi		
Le nostre promozioni	48	
spazio promo		

Marzo 2016

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

Supradyn[®] energy



Supradyn energy
30 compresse effervescenti
+ 90 compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi



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.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

L.CH.MKTCC.08.2015.0439

Caduta dei capelli?

Priorin[®]N

**Cura la caduta dei capelli
alla radice.**



Priorin N
270 capsule
20% di sconto
Validità 3 mesi



Leggere il foglietto
illustrativo.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

L.CH.MKTCC.07.2015.0377

La pollinosi non è una bagatella (Parte I)

Nel Ticino fino al 20% della popolazione soffre di pollinosi

L'allergia ai pollini o pollinosi (anche chiamata erroneamente "raffreddore da fieno") è la malattia allergica più frequente. La pollinosi è aumentata dall'1 % della fine degli anni trenta del secolo passato fino al 20% oggi. Ne sono colpiti in modo particolare gli scolari (Figure 1 e 2). Il Ticino, secondo lo studio SAPALDIA (l'acronimo di «Swiss Study on Air Pollution and Lung Diseases In Adults») ha la percentuale più elevata di pollinosi (Figura 3): questo è dovuto sia alle condizioni climatiche mediterranee (stagione pollinica anticipata rispetto alle regioni del Nord della Svizzera, grande varietà

di pollini allergizzanti, compresa l'ambrosia, erbacce non presente al nord), sia all'alto inquinamento atmosferico, anche qui un record rispetto alle altre regioni della Svizzera.

Il cambiamento climatico (aumento della temperatura atmosferica, cosiddetto effetto serra) e l'inquinamento atmosferico hanno causato un aumento delle allergie respiratorie (rinite, asma), in particolare le allergie ai pollini

Oggi non sussiste più alcun dubbio che l'aumento delle temperature medie, specialmente invernali, si ripercuota sulla diffusione dei pollini: alcune piante come l'ontano, il nocciolo e la betulla iniziano a fiorire sin dai primi mesi dell'anno. Negli ultimi anni, la stagione dei pollini si è allungata di circa due settimane, e – inoltre – alcune piante secernono un numero più elevato di polline nell'arco della fioritura. Queste piante possono crescere in regioni situate in altitudine, in precedenza considerate a bassa concentrazione pollinica. Nel frattempo, esse si stanno diffondendo pure nel Ticino e nel Canton Ginevra, anche insieme ad erbacce che originariamente crescevano esclu-

Prof. em. Brunello Wüthrich
Specialista FMH in Allergologia, Immunologia clinica e Dermatologia
Professore emerito dell'Università di Zurigo
Presidente onorario della Società Ticinese degli Allergologi e Immunologi del Cantone Ticino



Fig. 1



Fig. 2

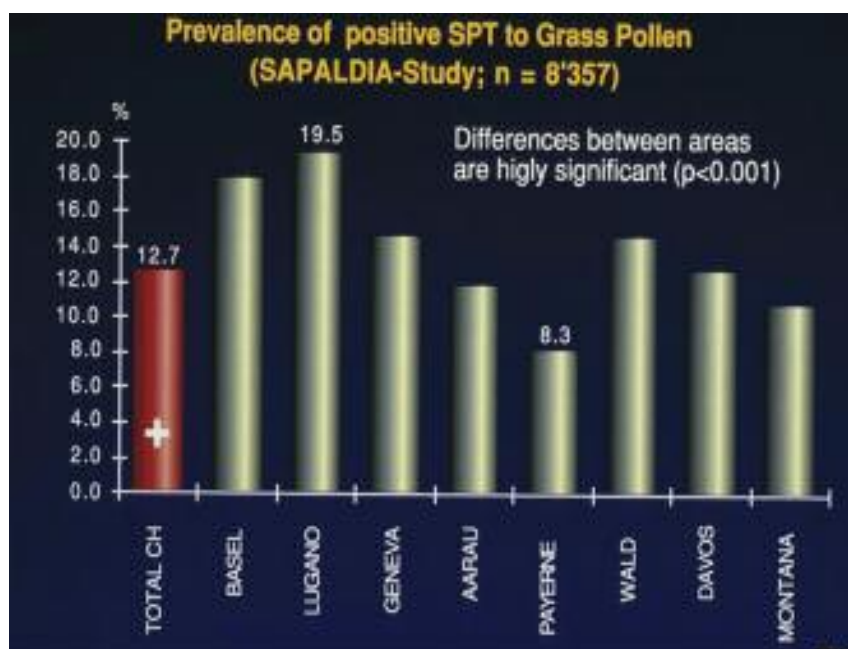


Fig. 3

Dimagrire con gusto

inshape
biomed®



NUOVO
CAFÉ-SHAKE



Gusto
CAFFÈ

CAFÉ-SHAKE



Gusto
YOGURT ALLA VANIGLIA

VANILLA-SHAKE



Gusto
CIOCCOLATO

CHOCO-SHAKE



www.InShapeBiomed.ch

Pasto per un'alimentazione mirante al controllo del peso

Disponibile in farmacia o drogherie

BioMed® Biomed AG, 8600 Dübendorf
© Biomed AG, 12.2015. All rights reserved.

reduforte
biomed®



Riduce l'assimilazione di calorie
derivanti dall'alimentazione



↓ grassi



↓ zuccheri



↓ carboidrati

Legga attentamente il foglietto illustrativo prima di far uso di Reduforte-Biomed®.

BioMed® Biomed AG, 8600 Dübendorf
© Biomed AG, 12.2015. All rights reserved.

www.ReduforteBiomed.ch

sivamente nei paesi del Sud, come l'ambrosia, in grado di scatenare reazioni allergiche già in presenza di una concentrazione di polline molto bassa. L'ambrosia può far ammalare di rinite allergica e d'asma persone, anche in età più avanzata, che prima non soffrivano di allergie.

L'inquinamento atmosferico, da parte sua, favorisce le allergie ai pollini: l'ozono e i gas di scarico delle automobili e quelli industriali (diossido d'azoto, particelle diesel, particelle ultra fini - figure 4 e 5), a causa d'un'irritazione delle mucose respiratorie (nasali, bronchiali e anche congiuntivali), provocano un'inflammatione delle stesse. Proprio l'inquinamento è uno dei motivi per i quali i pazienti soggetti a rinite, bronchite ed asma (specialmente i bambini) soffrono maggiormente nelle regioni a traffico intenso. I bambini sono particolarmente esposti all'inquinamento atmosferico: uno studio condotto in Ticino ha evidenziato che in alcuni piccoli, dopo uno sforzo moderato, la funzione polmonare può diminuire sino al 30% con valori di ozono di 160 µg/m (limite di emissione 120 µg/m). Inoltre, attraverso reazione chimica, gli inquinanti atmosferici provocano la liberazione di un quantitativo superiore di sostanze allergeniche dai pollini stessi, e sostanze proinfiammatorie.

Clinica della pollinosi e pollini responsabili nel Ticino

L'allergia ai pollini si manifesta classicamente con i tipici sintomi della rinocongiuntivite e, eventualmente, con quelli di una sinusite come complicazione. Talora, nei primi anni, possono essere presenti soltanto pruriti e rossori agli occhi. Tra i 20 e i 30 anni, i soggetti con rinocongiuntivite pollinosa sviluppano sintomi delle vie respiratorie inferiori come tosse, bronchite, dispnea da sforzo e veri attacchi d'asma e asma perenne (concetto di "united airways disease"). Nella terminologia medica tedesca si utilizza il termine "Etagenwechsel" (cambiamento dei piani): dai piani superiori l'allergia scende ai piani inferiori (Figura 6). È impor-

Immissioni di diossido d'azoto (NO₂)

Il valore limite stabilito dall'Ordinanza è stato superato lungo i principali assi di transito, molto trafficati, e nelle regioni densamente abitate. Nel 2000 oltre il 16 per cento della popolazione è stato esposto a un carico di NO₂ superiore al valore limite stabilito.

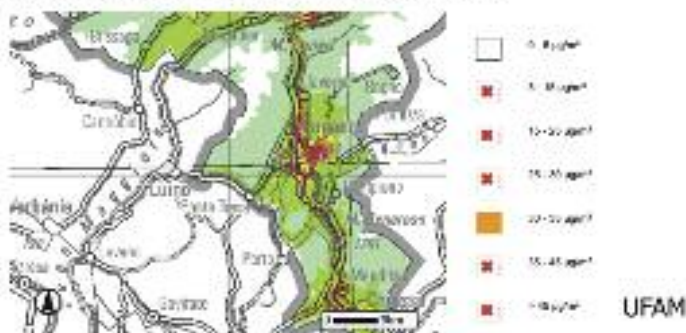


Fig. 4

Immissioni di Polveri fini o inalabili (PM₁₀) CT TI 2000

In Svizzera, e particolarmente nel Luganese e nel Mendrisiotto, tale valore limite è stato superato lungo i principali assi di transito, molto trafficati, e nelle regioni densamente abitate.

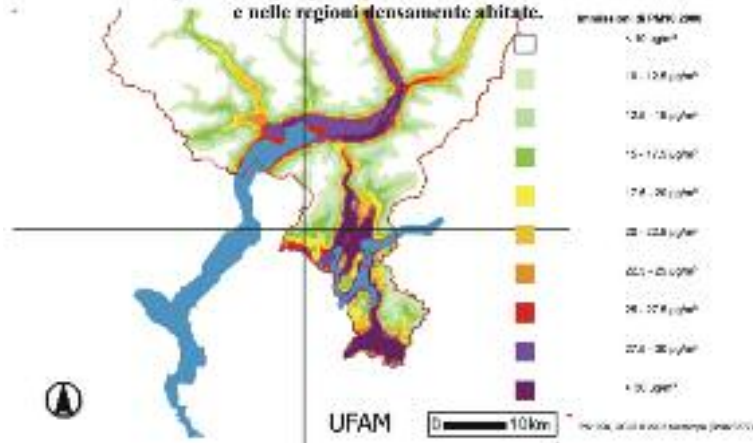


Fig. 5

tante consultare precocemente un allergologo per una diagnosi specifica al fine di individuare i pollini scatenanti l'allergia e iniziare un trattamento desensibilizzante, l'unica terapia in grado di modificare il corso di una pollinosi (vedi Parte II).

In gennaio, in Ticino, i sintomi colpiscono soprattutto le persone allergiche ai pollini dell'olmo, del nocciolo e - un po' più tardi - della

RE-LAX

in caso di costipazione



EX-FLAT®

in caso di flatulenza
e gonfiore



DIA-EX®

in caso di diarrea



NUOVO

DARMOL® e ti senti meglio

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®



Fig. 6

betulla e del frassino. Questa pollinosi precoce, primaverile, non viene sovente riconosciuta come un'allergia al polline, perché si sovrappone alla stagione dei raffreddori virali e delle affezioni gripali. Da fine aprile/maggio sono invece i pollini delle graminacee e della segale a creare i maggiori disagi. In autunno i pollini delle erbe quali piantaggine e ambrosia, nonché singole spore fungine, irritano le mucose delle persone allergiche.

Pochi sanno che i sintomi di un'allergia che assomiglia al raffreddore da fieno possono comparire tutto l'anno. Questa forma d'ipersensibilità viene scatenata principalmente da scaglie di pelle di animali domestici, escrezioni di acari della polvere domestica e spore di muffe. Il decorso della pollinosi (intensità, inizio e durata dei sintomi) dipende dalle stagioni, rispettivamente dalla quantità di pollini presenti nell'atmosfera: il tasso pollinico, infatti, può variare di anno in anno e da regione a regione. Alcuni pazienti lamentano disturbi anche o soltanto durante le vacanze, perché sviluppano reazione allergiche alle piante che crescono nelle zone mediterranee, quali ulivi, cipressi e la parietaria e l'ambrosia, essendo la quantità di questi due pollini molto più elevata che nel Ticino.

Le malattie allergiche sono mediate da anticorpi (immunoglobuline E, IgE) prodotti per

contrastare gli allergeni ambientali (pollini, acari della polvere, muffe d'ambiente), o nutritivi (latte vaccino, arachidi, etc.) nei soggetti predisposti, cosiddetti atopici. La pollinosi si manifesta comunemente nell'età scolastica o giovanile, ma negli ultimi anni si osserva anche il subentrare di una pollinosi nelle persone anziane, a causa di pollini molto aggressivi, come – appunto – l'ambrosia e la parietaria.

Allergie crociate: dall'allergia pollinica a quella alimentare

Il sistema immunitario può reagire con sintomi allergici a proteine che presentano una struttura molecolare simile a quelle presenti nei pollini. Un'allergia crociata si trova tra i pollini di una stessa famiglia, per esempio quella delle fagales (Nocciolo, Ontano, Betulla, Quercia), delle Oleacee (Frassino, Olivo) o delle Graminacee (diverse erbe dei prati e cereali), ma anche fra alcuni pollini ed alimenti. Una quantità che va dal 15 al 40% di pazienti allergici ai pollini di betulla (in particolare all'allergene maggiore Bet v1) può sviluppare nel corso degli anni sintomi allergici a frutta fresca (mele, pesca, ciliegio), nocciola e verdura fresca (sedano, carote - **Figura 7**). Circa il 20% delle persone allergiche all'artemisia, un polline della tarda estate, reagiscono anche al sedano cotto e a diverse spezie. Si tratta del cosiddetto "Sellerie-Beifuss-Gewürz-Syndrom, da me descritto nel 1984. L'allergia crociata si manifesta comunemente con pruriti e gonfiori in bocca, sulle labbra e sul palato (il cosiddetto "Oral allergy syndrome"), ma può anche assumere una sintomatologia più grave, come edema della glottide, asma o shock anafilattico.

Prof. em. Brunello Wüthrich

Nella seconda parte descriveremo il meccanismo della reazione allergica, la terapia farmacologica della pollinosi e la terapia desensibilizzante, l'unico trattamento causale in grado di combattere l'allergia e che può condurre all'eliminazione totale o un netto miglioramento dei sintomi, con ulteriore effetto preventivo sullo sviluppo di un'eventuale asma.



Fig. 7

Supradyn[®]
vital 50+



Supradyn vital 50+
30 compresse effervescenti
+ 90 compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi



con
ginseng



50 anni e vitale come sempre.

Preparato multivitaminico con ginseng

In caso di ridotta performance mentale e fisica. Una compressa al giorno, 365 giorni l'anno.

Leggere il foglietto illustrativo.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

L04MK1CC12_2016.059

Tolérance[®] EAU THERMALE EXTRÊME Avène

Trattamenti idratanti perfettamente dermocompatibili,
per il massimo rispetto della vostra pelle

100%
OTTIMA
tolleranza

Prodotti testati su 1200 soggetti*

INNOVAZIONE

Un soffio di libertà per la pelle ...

- Tolleranza perfetta grazie al ridotto numero di ingredienti
- Idratazione fisiologica
- Protezione integrale della composizione naturale della pelle
- Formule sterili senza conservanti

Idratano e leniscono la pelle rispettandola completamente.

* Prodotti testati su oltre 1200 soggetti, con pelli sensibili e molto esigenti.



Avène
Tolérance extrême
20% di sconto
Validità 3 mesi



Conducenti anziani: un pericolo?

Forse è il caso di sfatare subito una credenza popolare sbagliata. Secondo le statistiche è falso affermare che gli anziani (persone che hanno oltre 65 anni) fanno parte della fascia di età che provoca un maggior numero di incidenti stradali. E' vero invece che questa fascia di utenti fa parte della popolazione più fragile quindi, in caso di incidente, il rischio di ferimento grave o mortale è più alto.

In Svizzera, nel 2014, gli incidenti stradali hanno causato ca. 70'000 feriti, dei quali 4043 gravi e 243 morti. Gli anziani feriti sono stati poco più di 8'000 mentre i decessi 90. Oltre la metà di questi incidenti con esito letale sono da ascrivere ad anziani in qualità di pedoni, ciclisti e motociclisti (49). Si evince quindi che gli anziani al volante non sono così pericolosi come si vuol far credere.

Guidare anche in età avanzata è importante per rimanere mobili. Grazie all'allungamento delle aspettative di vita sempre più persone anziane, che godono di una condizione psicofisica buona, guidano un'auto.

Tuttavia è innegabile che il traffico stradale intenso richiede grande abilità di guida. Pertanto è opportuno valutare criticamente se la salute e i naturali cambiamenti ascrivibili all'età consentono di continuare a guidare.

È assodato che con l'avanzare dell'età si riducono le prestazioni psicofisiche e si modifica il mondo sensoriale della persona.

- **Vista:** si fa più fatica a vedere bene all'imbrunire e nell'oscurità. La capacità di focalizzare diminuisce. La percezione dei movimenti che avvengono ai margini dello spazio visivo peggiora e l'effetto di abbagliamento aumenta. La diminuzione dell'acutezza della vista è la sola cosa a cui si può porre rimedio usando gli occhiali.
- **Mobilità:** determinati movimenti come girare la testa sono spesso difficoltosi e più lenti. Grazie a esercizi regolari è possibile rimanere mobili e mantenersi in forma se non addirittura migliorare il proprio stato fisico.
- **Capacità di reazione e coordinazione:** le persone anziane reagiscono più lentamente e

sempre più spesso arrivano ai loro limiti se confrontati con situazioni molto complesse del traffico. Lo stress aumenta il pericolo di scelte sbagliate.

- **Malattie e medicinali:** disturbi della circolazione, pressione alta e diabete possono incidere negativamente sulla guida. Prima di assumere uno o più medicinali contemporaneamente bisogna consultare il medico.

Sei ancora in grado di guidare?

Molte persone possono guidare fino a età avanzata. Alcuni sottovalutano tuttavia le loro capacità di guida. Valuta in modo autocritico se uno di questi casi ti riguarda.

- ☛ Mi innervosisco agli incroci o nel traffico intenso
- ☛ Alle volte devo rallentare per riuscire a leggere i cartelli stradali
- ☛ Di notte e con traffico contrario ho difficoltà a vedere bene
- ☛ In situazioni critiche reagisco più lentamente che in passato
- ☛ Mi capita di vedere solo all'ultimo momento gli altri utenti della strada
- ☛ Mi sorpassano spesso quando guido su una strada urbana
- ☛ Amici e familiari mi hanno consigliato di restituire la patente

Parla di eventuali problemi con un medico, un istruttore di guida o con amici e famigliari, adotta le opportune precauzioni e rifletti se rinunciare alla patente.



Rimani mobile, viaggia sicuro. Il tuo



Guidare in sicurezza

Guidare l'auto in età avanzata richiede grande senso di responsabilità. Contribuisci attivamente a garantire la propria incolumità e quella degli altri utenti della strada.

- **Sottoporsi una volta all'anno a una visita medica di controllo e a un esame della vista. Informati sugli effetti collaterali dei medicinali.**
- **Le bevande alcoliche rallentano la percezione e i riflessi. Pertanto: chi guida non beve!**
- **Meglio non guidare se non ti senti bene.**
- **Mantieni puliti i fari, il parabrezza e gli altri finestrini per vedere bene all'esterno**
- **Guida di giorno ed evita le ore di punta; meglio non avere fretta di arrivare e fai più soste durante il viaggio.**
- **Presta attenzione quando svolti a sinistra, sorpassi o cambi corsia.**
- **Mantieni una distanza sufficiente dall'auto che ti precede.**
- **Scegli un'auto con cambio automatico, specchietti esterni termici e sedili regolabili in altezza.**
- **Sistemi di assistenza alla guida accrescono la tua sicurezza.**
- **Frequenta corsi di guida per migliorare le tue abilità e rinfresca le tue conoscenze teoriche.**



Il prodotto n°1
per le cicatrici e
le smagliature
in 20 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 Pelletier

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. Per ulteriori informazioni sul prodotto e per informazioni dettagliate sugli studi relativi all'efficacia, visitate bi-oil.com. I risultati sono differenti da una persona all'altra. Bi-Oil® è disponibile in farmacia e drogheria.

bi-oil.com

Raylex®

www.raylex.com

INNOVAZIONE

Basta mangiarsi le unghie!



Risultati
veloci



Favorisce
la ricrescita
dell'unghia



Senza effetto
lucido



Utilizzo
facile

Hai bisogno di
un aiuto in più?

Scarica l'applicazione
gratuita Raylex®
iOS e Android



Fisioterapia invasiva

Una realtà spagnola innovativa in viaggio per il mondo

Negli ultimi decenni la Fisioterapia si è sviluppata al di là delle pratiche convenzionali, diventando sempre più ampia, performante e specialistica, consentendo al Fisioterapista professionista di raggiungere un alto livello di specializzazione che garantisce la massima attenzione alla qualità dei risultati. L'evoluzione della materia ha quindi portato verso nuove e innovative tecniche di lavoro, con un'efficacia dimostrata dall'evidenza scientifica, offrendo al contempo sicurezza e massimo beneficio per il paziente.

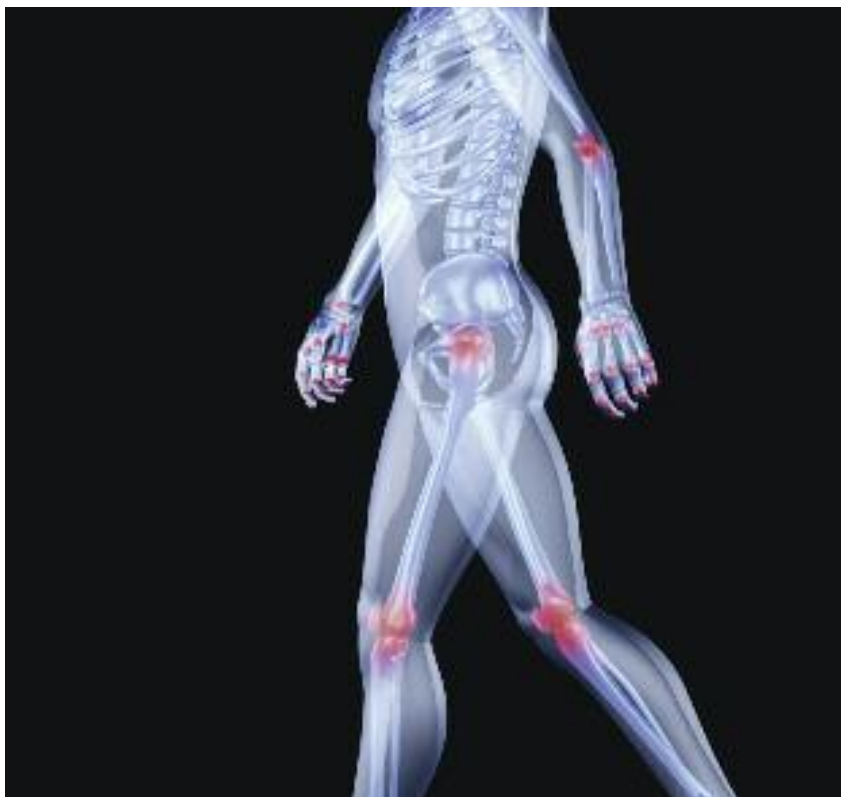
Il concetto Fisioterapia Invasiva (FI) è nato nel 2001 in Spagna dal Professor Orlando Mayoral, uno dei più importanti referenti internazionali nel Trattamento del Dolore Miofasciale. Con FI si intende dunque un approccio fisioterapico in cui viene utilizzato un ago (normalmente d'agopuntura) per l'applicazione di un agente fisico, come le correnti modulate utilizzate in fisioterapia o il calore, in modo percutaneo cioè attraverso la pelle del paziente. Spesso l'espressione "Dry Needling" (DN), nel campo dei problemi muscolo scheletrici, è stata quella più legata al concetto di Fisioterapia Invasiva. Nel DN = "Puntura a Secco" viene enfatizzato l'aggettivo "Dry = Secco" per distinguerla da altri tipi di punture dove invece si infiltrano dei medicinali (anestetici, analgesici, ecc.). Il DN è applicato al sistema locomotorio in caso di dolore o di disturbi di varie origini e soprattutto nel trattamento dei punti Trigger Miofasciali. Questi punti ipersensibili sono delle piccole contratture muscolari con delle caratteristiche particolari (fisiche, biochimiche, neurofisiologiche, ecc.) che hanno la capacità di creare dolore riflesso/irradiato e altri sintomi (la cosiddetta Sindrome del Dolore Miofasciale). L'ago è inserito in maniera quasi impercettibile per arrivare al punto preciso, liberando la contrattura attraverso una contra-

zione muscolare involontaria, leggermente sgradevole, che migliora la sintomatologia del paziente.

Altri esempi di FI sono l'Agopuntura (Medicina Tradizionale Cinese) per Fisioterapisti oppure l'Elettroagopuntura. La FI è un campo in continua evoluzione nel quale la Spagna è diventata un punto di riferimento a livello europeo e mondiale. Col passare degli anni, e con l'appoggio di Università e Associazioni di Fisioterapisti spagnole, sono state sviluppate, supportate da studi scientifici e divulgate altre tecniche invasive. Un altro esempio è l'Elettrolisi Percutanea (EP) Muscolo scheletrica, inizialmente conosciuta come EPI® (Elettrolisi Percutanea Intratisular), la prima marca commerciale nata in Spagna. È una tecnica minimamente invasiva basata sull'applicazione di una corrente galvanica, attraverso un ago di agopuntura, che attiva i processi di rigenera-

Maria Teresa Escudero
Fisiot. Laureata e Specialista in
Fisioterapia Invasiva e
non Invasiva della Sindrome
del Dolore Miofasciale

ARS MEDICA - FISIOTERAPIA
Via Grumo 16, 6926 Gravesano
Telefono: +41 91 611 62 50
MEscudero@arsmedica.ch
www.arsmedica.ch



Triofan[®]

Raffreddore da fieno

Ectoina 2%
naturale



Triofan
collirio e spray
20% di sconto
Validità 3 mesi

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

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

Combatti contro i grassi e i carboidrati.



NUOVO
2in1



Lipo & Carbo
Control
compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi



Protiline[®] Lipo&Carbo Control 2in1 riduce l'assorbimento dei grassi e dei carboidrati complessi in **UNA** compressa.

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

zione del tessuto molle lesionato (tendine, muscolo, legamento e capsula). Il fisioterapista si serve dell'uso dell'ecografo per guidare la terapia sul punto preciso da trattare. La combinazione dell'EP con le terapie convenzionali permette una riduzione dei sintomi ed una veloce guarigione, fattori importantissimi nel mondo dello sport e del lavoro. In particolare per gli sportivi si trova un beneficio assai prezioso, perché questa terapia offre delle nuove e migliori soluzioni per le diverse lesioni che spesso causano l'abbandono dell'attività sportiva. Ad esempio, nelle rotture muscolari, l'EP promuove la cicatrizzazione del tessuto lesionato evitando le recidive che spesso colpiscono gli sportivi. Anche nelle tendinopatie croniche si ottiene una risposta rigenerativa nella zona danneggiata con poche sedute, portando al miglioramento dei sintomi e permettendo un ritorno progressivo alle competizioni.

Esempi di indicazioni per i trattamenti di FI sono la Sindrome del Dolore Miofasciale, le algie in generale, le tendinopatie (Pubalgia, Epicondilite, etc.), la Fascite plantare, i dolori cicatriziali, le contratture e rotture muscolari e tanti altri disturbi muscolo-scheletrici che affliggono una percentuale molto alta della popolazione. Tra le principali controindicazioni vi sono la fobia per gli aghi, i tumori, la presenza di infezioni sistemiche e della pelle, le alterazioni della sensibilità come nel caso delle paralisi.

Per riassumere, la FI è tutto l'insieme di tecniche usate da fisioterapisti esperti in cui l'ago diventa l'elemento attivo attraverso il quale agisce la terapia fisica scelta. Distinguendosi dalle terapie conservative nell'azione diretta che hanno sul tessuto lesionato, esse stimolano una risposta specifica di rigenerazione riducendo i tempi di guarigione in percentuale molto alta di pazienti trattati. L'uso dell'ecografia come strumento di guida migliora inoltre l'efficacia, la precisione e la sicurezza nell'applicazione di queste tecni-



A livello internazionale, le tecniche invasive hanno il supporto istituzionale di associazioni come l'American Physical Therapy Association (APTA), l'Australian Physiotherapy Association (APA) e la Canadian Physical Therapy Association (CPA). In Svizzera il "Dry Needling" è ben regolato attraverso le direttive precise dell'Associazione Svizzera di Dry Needling. L'EP - ormai molto diffusa e ben radicata sul territorio spagnolo dove la pratica clinica ha ampiamente dimostrato il suo successo, supportata anche scientificamente da numerosi studi e da master universitari dedicati - si sta gradualmente diffondendo a livello internazionale. Testo di riferimento, recentemente tradotto in inglese, è "Fisioterapia Invasiva", edito in Spagna da Elsevier.

Maria Teresa Escudero



L'ALTERNATIVA IN CASO DI DOLORE ACUTO DA ARTROSI



Voltaren Dolo
forte emulgel
20% di sconto
Validità 3 mesi



AGISCE IN MODO DIRETTO E MIRATO.

✓ Principio attivo altamente concentrato ✓ Applicare solo al mattino e alla sera

Leggere il foglietto illustrativo.

GSK Consumer Healthcare Suisse SA

TECNOLOGIA INNOVATIVA IN COMPRESSE

AIUTA IN CASO DI DOLORI.



Panadol S
compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi



COMPRESSE A
SCIoglimento RAPIDO

DELICATO PER LO STOMACO



GlaxoSmithKline Consumer Healthcare S.A., Svizzera

Leggere il foglietto illustrativo.

Eduard Munch L'Urlo (1893)

Questo è senz'altro il quadro più celebre di Munch e in assoluto, uno dei più famosi dell'espressionismo nordico. In esso è condensato tutto il rapporto angoscioso che l'artista avverte nei confronti della vita. Lo spunto del quadro lo troviamo descritto nel suo diario:

*Camminavo lungo la strada con due amici quando il sole tramontò
il cielo si tinse all'improvviso di rosso sangue
mi fermai, mi appoggiai stanco morto a un recinto
sul fiordo nerazzurro e sulla città c'erano
sangue e lingue di fuoco
i miei amici continuavano a camminare e io
tremavo ancora di paura
e sentivo che un grande urlo infinito pervadeva
la natura.*

L'autore si autorappresenta con le sembianze abominevoli di un uomo scarnito e scavato, quasi fosse un teschio ricoperto solo di pelle, dagli occhi sgranati e la bocca spalancata. Il pittore è l'unico protagonista, nonostante la presenza dei due amici che non comprendono lo stato d'animo dell'artista, solo, a lottare con le sue paure, col suo senso di smarrimento.

La paura, un'emozione forte e intensa. Un meccanismo complesso di difesa indispensabile alla nostra sopravvivenza, che può nello stesso tempo paralizzarci. L'ansia, questa vaga sensazione di malessere che ne deriva e che si traduce in uno stato d'apprensione, di sconforto più o meno intenso e la sua forma esasperata: l'angoscia, le quali crisi sono accompagnate da manifestazioni fisiche, neurologiche che possono andare fino all'immobilizzazione, sono interconnesse e inesorabilmente legate tra di loro.

Paura e insicurezza accompagnano ogni esperienza nuova, sconosciuta, quindi potenzialmente "pericolosa" ed è presente nel piacere del rischio, del cambiamento. Provo naturalmente sensazioni diverse tra fare una presentazione di fronte ad un pubblico sconosciuto e mettermi in una situazione di pericolo.

Mi ricordo da bambino le sensazioni provate quando d'estate camminavo da solo nei boschi all'imbrunire e sentivo scricchiolare dei rami secchi o quando mio nonno mi chiedeva di uscire alla sera dalla casa di montagna per prendere la legna accatastata all'angolo oppure ancora al rientro dall'unico ristorante della zona si camminava uno dietro l'altro, sul sentiero, con la pila in mano e il terrore di farmi prendere alle spalle da uno sconosciuto sbucato dal nulla...

Emozione pura!

Luca Bianda, farmacista



BENZAKNEN®



Benzaknen

20% di sconto

Validità 3 mesi

BASTA

“L'ACNE”



- ✓ Riduce brufoli e pustole
- ✓ Ostacola l'insorgenza di comedoni
- ✓ Svolge un'azione antimicrobica contro i batteri responsabili della patologia acneica grazie al perossido di benzoile



BENZAKNEN®

Medicamento contro l'acne lieve o moderata esente da ricetta.

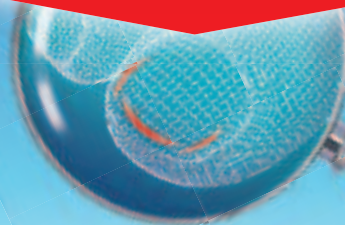
Si prega di leggere il foglietto illustrativo.

GALDERMA
spirig

Galderma SA, 6330 Cham

Curanel®

Lo smalto forte contro l'onicomicosi con applicazione settimanale*



Curanel

20% di sconto

Validità 3 mesi



* 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. tatisch wirksam.

Disponibile in farmacia. Questo è un medicinale. Chiedete consiglio ad uno specialista e leggere attentamente il foglio illustrativo.

Galderma SA, Postfach 492, 6330 Cham • www.galderma.com • www.curanel.ch

GALDERMA
Committed to the future
of dermatology
spirig

Le paure tipiche dell'infanzia sono diverse da quelle adolescenziali e dalle altre fasi della vita, in continua evoluzione, la soglia della paura può abbassarsi naturalmente dopo esperienze varie, anche drammatiche, come essere vittime di attacchi violenti.

È un continuo passare da un ricordo di avvenimenti passati a nuove sperimentazioni e rischi; se vi parlo di Parigi a cosa pensate? All'ultima fantastica vacanza o alle stragi di novembre? Marrakesch?

La paura razionale è quella che emerge da un fatto o da una situazione che rappresenta un vero pericolo per noi. Un possibile esempio è quello di incappare in una tempesta di neve mentre stiamo guidando in autostrada. La paura irrazionale, invece, nasce da una situazione o da un avvenimento che in realtà non ci può infliggere alcun danno, come il buio.

Ma ritornando al quadro di Munch, perché questa tela è diventata un'opera prima dell'espressionismo e simbolo di questa paura o malessere che tutti, almeno una volta con intensità e frequenza diversa, abbiamo conosciuto?

Cosa suscita nelle persone?

Al di là della descrizione ed interpretazione iconografica, dell'analisi formale (composizione, colore, linee di forza) c'è qualcosa di più forte: l'emozione e il sentimento, che vengono in superficie in colui che l'osserva, in funzione del proprio vissuto. Guardando questa opera ognuno di noi può "rivivere" la propria paura; quella del "non riuscire", essere all'altezza, dello sguardo e opinione altrui, dell'essere diverso, del vuoto, degli animali, del buio, del silenzio, dell'essere fragile e insicuro, in questo universo tanto perfetto e tanto immenso... da far paura!

Quando osservo questa tela, rivedo quella splendida e calda serata estiva in una spiaggia delle Key West ad ammirare un cielo rosso



fuoco: molte persone attorno a me in silenzio ammiravano felici uno dei famosi tramonti della Florida. Accanto a me una bella ragazza con gli occhi tristi e pieni di lacrime. Sicuramente quello spettacolo aveva risvegliato in lei emozioni nascoste. Quanta bellezza e quanta tristezza! Il contrasto di tante emozioni, positive e negative, il senso di inadeguatezza di quel momento magico, la bloccavano. Non ho potuto fare altro che darle un abbraccio di consolazione e comprensione, in silenzio, nell' "ascolto" del bisogno.

Il bisogno di una persona avvolta da una sensazione strana, come se una ragnatela la imprigionasse, le impedisse i movimenti e tutto diventasse più difficile e faticoso. L'angoscia del sentirsi diversa e sola, come l'autore di quest'opera.

Luca Bianda, farmacista

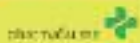




DOPO I 50 ANNI: SCREENING PER IL CANCRO DEL COLON!

CONSULENZA E TEST NELLA SUA FARMACIA

NO AL CANCRO DEL COLON



www.no-al-cancro-del-colon.ch

Se diagnosticato precocemente, il cancro del colon ha ottime probabilità di guarigione.

Approfitti di questa opportunità per valutare insieme al suo farmacista il suo rischio di sviluppare un cancro del colon.

**L'azione si svolge
dal 1° marzo al 16 aprile 2016
in tutte le Farmacie SpazioSalute**

Trovi la Farmacia SpazioSalute più vicina, venga a trovarci e compia il primo passo verso la prevenzione del cancro del colon!

Farmacie SpazioSalute

XL-S MEDICAL

Martina – 8 kg Salina – 6 kg Lea – 5 kg Petra – 10 kg Corinna – 7 kg



Noi ci siamo riuscite!*



**NUOVO
INNOVAZIONE 2015**

XL-S Medical
180 capsule
XL-S Medical extra forte
20% di sconto
Validità 3 mesi



Dimagrire efficacemente e in modo sano



**XL-S Medical
Cattura grassi**



**XL-S Medical Extra Fort
Duplice azione**

PROMO

2+1 → GRATIS*

*Tutte le informazioni sul www.xlsmedical.ch

xlsmedical.ch

Interdella SA Route André-Pillet 21 | 1762 Givisiez
*Con XL-S Medical Cattura grassi

**IMS Health, European Report, Weight Loss category 14A, 15 maggiori produttori, numero di confezioni vendute, dic. 2012 - dic. 2013

Diagnosi precoce del cancro intestinale

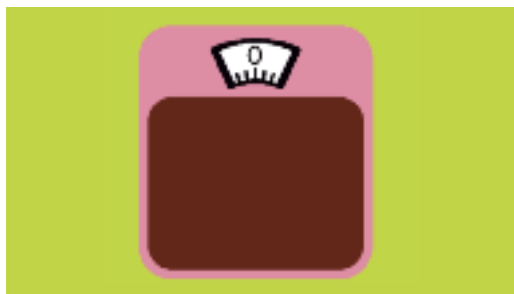
Nell'intestino avviene la digestione e all'assimilazione degli alimenti, contribuisce a regolare il metabolismo e l'equilibrio idrico e, inoltre, investe un ruolo importante essendo parte del sistema immunitario dell'organismo. L'intestino è costituito da due parti: l'intestino tenue e l'intestino crasso (colon), che comprende anche il retto. L'intestino tenue è lungo da tre a cinque metri, mentre l'intestino crasso misura circa 1,5 metri. Il cancro si sviluppa molto più di frequente nell'intestino crasso che in quello tenue.

Il cancro del colon è frequente

Il cancro del colon è complessivamente il terzo tipo di cancro per frequenza; nelle donne, addirittura il secondo. In Svizzera, si ammalano di cancro del colon circa 4100 persone l'anno, la maggior parte delle quali ha un'età superiore ai 50 anni. Il cancro del colon non compare improvvisamente, ma i segni della sua presenza passano a lungo inosservati. I primi segni non sono specifici e non causano dolore.

Riduzione del rendimento, stanchezza, perdita di peso

Una riduzione del rendimento, un aumento della stanchezza, la presenza di sangue nelle feci e una perdita di peso inspiegabile possono essere i primi indizi di una patologia intestinale che si sta sviluppando. Trattandosi di sintomi comuni, non sempre vengono interpretati correttamente e il cancro ha così il tempo di svilupparsi.



La diagnosi precoce è un'opportunità

Il cancro del colon si sviluppa lentamente e spesso in maniera asintomatica nell'arco di cinque – dieci anni. Per questo motivo, gran parte di queste patologie tumorali intestinali viene diagnosticata troppo tardi. Si possono però adottare delle misure semplici ed efficaci, che permettono di diagnosticare la malattia precocemente, con ottime possibilità di guarigione. Per la diagnosi precoce del cancro del colon, si sono affermati due metodi: la ricerca di sangue occulto (nascosto, non visibile) nelle feci e la colonscopia. Entrambi i metodi portano a benefici scientificamente documentati.



Prevenzione semplice

Dopo i 50 anni: screening per il cancro del colon! Il suo farmacista effettua, insieme a lei, una valutazione del suo rischio di sviluppare un cancro del colon tramite un formulario. A seconda del risultato, il farmacista le consiglierà un test per la ricerca di sangue occulto nelle feci o le consiglierà di rivolgersi al medico.



Farmacisti SpazioSalute

Nausea?

Vomito?

Per questi problemi, esiste*:

motilium

lingual Gastrosan®

Pratiche compresse orosolubili:

- si sciolgono rapidamente in bocca
- si prendono senza bisogno di acqua



Motilium
lingual Gastrosan
20% di sconto
Validità 3 mesi



*Motilium lingual Gastrosan può aiutarvi in caso di nausea o vomito. Questo è un medicamento. Legga il foglietto illustrativo. Janssen-Cilag AG, 6300 Zug

Compeed®

SOLLIEVO IMMEDIATO DAL DOLORE CAUSATO DALLE VESCICHE

Cerotto
per vesciche

N.1*

- ✓ Non si muove
- ✓ Per una rapida guarigione
- ✓ Agisce come una seconda pelle
- ✓ Protegge dallo sfregamento



Compeed
20% di sconto
Validità 3 mesi



* Mercato svizzero dei prodotti per il trattamento delle vesciche, Fatturato & Vendita, IMS Health ottobre 2015

Ricerca di sangue occulto nelle feci, colonoscopia metodi di indagine

Qual è il vantaggio della diagnosi precoce di cancro intestinale? Gli esami per la diagnosi precoce hanno lo scopo di scoprire il cancro dell'intestino prima che si manifestino i disturbi. Se il cancro dell'intestino viene diagnosticato precocemente, va incontro a guarigione nella maggior parte dei casi. Per questo la diagnosi precoce è importante. Come si fa a diagnosticare il cancro intestinale il più precocemente possibile? Gli esami più importanti per la diagnosi precoce sono il test del sangue occulto nelle feci e l'endoscopia dell'intestino (colonscopia). In cosa consiste il test del sangue occulto nelle feci? Questo test evidenzia l'eventuale presenza di sangue nelle feci, che non sempre è visibile a occhio nudo (sangue occulto). Il sangue può avere origine da un polipo o da un tumore intestinale. Il test del sangue occulto nelle feci può essere condotto con facilità e senza doversi sottoporre a procedure complicate.

Il test per la ricerca di sangue occulto nelle feci viene analizzato in laboratorio. Insieme al test, le viene consegnata una busta preaffrancata per la spedizione del campione al laboratorio. I risultati del test verranno inviati al suo farmacista, che in seguito ne discuterà con lei. Determini dunque, insieme al suo farmacista, il suo rischio personale di sviluppare un cancro del colon!

In caso di mancato rilevamento di sangue nelle feci non sono necessari ulteriori esami. Tuttavia non si può escludere con certezza assoluta il cancro dell'intestino, dato che i polipi o il tumore non sanguinano in continuazione. Il test del sangue occulto nelle feci deve essere ripetuto ogni due anni.

Se nel frattempo si manifestano disturbi come sangue nelle feci o alterazioni delle abitudini dell'alvo, bisogna rivolgersi a un medico per accertamenti. Il sangue nelle feci può avere anche altre cause, che devono essere senz'altro accertate dal medico. Per scoprire l'origine del sangue viene condotta una colonscopia

con lo scopo di osservare la superficie interna dell'intestino con l'ausilio di una minuscola telecamera, consentendo tra l'altro, di scoprire con elevata certezza e anche asportare subito eventuali polipi.



Ha più di 50 anni e si sente in buona salute?

In questo caso, determini insieme al suo farmacista il suo rischio personale di sviluppare un cancro del colon. Lui le saprà dare i giusti consigli e, se necessario, le raccomanderà di rivolgersi al medico. Non si lasci sfuggire questa opportunità! Il cancro del colon è spesso diagnosticato troppo tardi, con delle conseguenze drammatiche non solo per le persone colpite, ma anche per i loro cari.

La campagna di screening e prevenzione si svolgerà dal **1° marzo al 16 aprile 2016** nelle **Farmacie SpazioSalute** in concomitanza con quella nazionale indetta dalla società Svizzera di Farmacia.

Farmacisti SpazioSalute



In armonia con la Vostra zona intima



Lactacyd

tutta la gamma

20% di sconto

Validità 3 mesi



La gamma completa di detergenti per l'igiene intima pensati per ogni fase della vostra vita.

- ✓ Per tutti i giorni
- ✓ Adolescenza
- ✓ Gravidanza
- ✓ Menopausa
- ✓ Irritazioni



Disponibile nella vostra farmacia e drogheria

LACTACYD
SICURA DEL TUO INTIMO,
SICURA DI TE

* I.M.I. Health, 85411 Interocephale, 85412 Intercolor, 85413 Intergel, 85414 Intergel, 85415 Intergel

Intersol SA | 1702 Gähwag | info@intersol.ch

Usare i biocidi con precauzione. Prima dell'uso leggere sempre l'etichetta e le informazioni sul prodotto.



Elimina le formiche più rapidamente



Gesal
trappole/spray

20% di sconto

Validità 3 mesi



Gesal PROTECT.
Protegge con rispetto.



COMPO Jardin AG

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.-



Exclusive Lipbalm

Stick per le labbra Spaziosalute con fattore di protezione 20 Chf 3.90

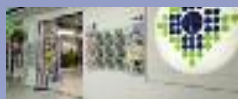
Luganese



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



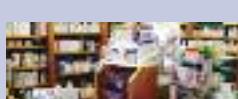
Farmacia Internazionale



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

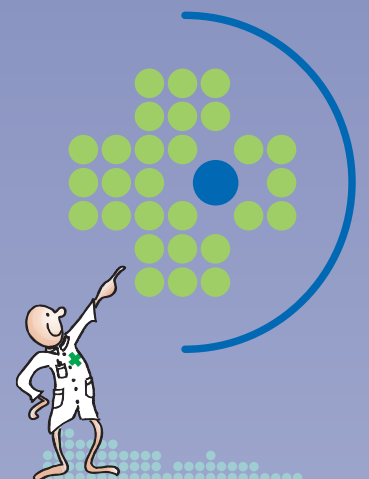
Via Cantonale
Tel. 091 946 44 11

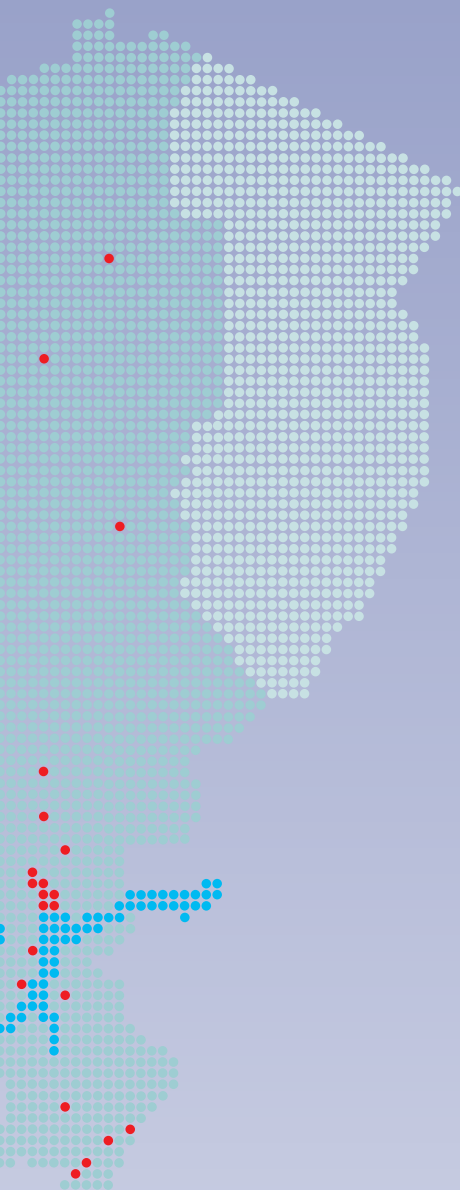
Tesserete

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 11
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

Strath®

bio-strath.ch



"Vinci un mixer per frutta e verdura
e preparati dei succulenti smoothies"
Concorso esclusivo in tutte
le Farmacie SpazioSalute



Michel

All'acquisto di un prodotto
Strath lievito naturale
in omaggio
1 succo d'arancia "Michel" da 1 litro



Strath
sciroppo / compresse
1 succo d'arancia Michel
Validità 3 mesi



Ricarichi le sue batterie

spazio agenda

Calendario 2016

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

Aprile

Buono
Cuscino da viaggio per le cervicali

in collaborazione con Mepha



Maggio

Buono
Caramelle Santasapina

in collaborazione con Vogel



Giugno

Buono
Cintura per valigia

(valigia non inclusa)

in collaborazione con Novartis



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!



Staccate e consegnate in una farmacia Spazio Salute

2016 aprile

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

2016 maggio

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

2016 giugno

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

spazio agenda

Calendario Check vascolare

Le Farmacie Spazio Salute vi offrono la possibilità di effettuare un check vascolare a CHF 20.- invece di CHF 35.-, seguendo il calendario accanto.

Dal 07.03 al 11.03.2016

Farmacia San Gottardo, Chiasso
Farmacia Lepori, Tesserete
Farmacia Tamaro, Rivera

Dal 14.03 al 18.03.2016

Farmacia del Corso, Chiasso
Farmacia di Besso, Lugano
Farmacia Cugini, Giubiasco

Dal 21.03 al 25.03.2016

Farmacia Santa Chiara, Vacallo
Farmacia Federale, Massagno
Farmacia Centrale, Biasca

Dal 04.04 al 08.04.2016

Farmacia Serfontana, Morbio Inferiore
Farmacia Internazionale, Lugano
Farmacia Serravalle, Malvaglia

Dal 11.04 al 15.04.2016

Farmacia Giardino, Coldrerio
Farmacia Cattaneo, Lugano
Farmacia Verbano, Minusio

SIMBOLI INTUITIVI - VALUTAZIONE CHIARA

Valutazione del test

Con il test si valuta il grado di rischio cardiovascolare e si consiglia il follow-up necessario alla vostra età vascolare.



Il grado di rischio è basso (risultato 0-2 punti).



Il grado di rischio è medio (risultato 3-4 punti). Si consiglia di chiedere il parere del medico.



Il grado di rischio è alto (risultato 5-6 punti). È necessario un supporto medico. Chiedete il parere del medico.

ETÀ VASCOLARE

Alzando la sua età vascolare a 7 anni si apre il tuo cuore a qualità vitali.

Informazioni supplementari

Le informazioni supplementari sono disponibili presso le farmacie Spazio Salute o presso il sito www.spaziofarmacie.ch. Per ulteriori informazioni, visitate il sito www.spaziofarmacie.ch o chiamate il numero verde 1122 (ore ufficio).

RAGCOMANDABILE PER TUTTI!

Vantaggi

Il test è semplice, veloce e non richiede alcun tipo di preparazione. Il risultato è immediato e fornisce informazioni preziose sulla vostra salute.

...Chiedi il tuo consiglio al medico o al farmacista. Il test è un ottimo strumento per la prevenzione e la diagnosi precoce delle malattie cardiovascolari.

Raccomandabile per tutti

La misura della tua età vascolare è raccomandata per tutti i cittadini, indipendentemente dall'età e dallo stato di salute.

Gratis prima di scoprire un risultato più semplice con il test vascolare

Il test è gratuito per i cittadini che si sottopongono al test vascolare presso le farmacie Spazio Salute.

Spazio Salute è un marchio registrato di Spazio Farmacie.

CONOSCETE LA VOSTRA ETÀ VASCOLARE?

EFFETTUATE SUBITO IL TEST

Controllate i vostri vasi sanguigni secondo le più moderne conoscenze mediche.

Investite 5 minuti nella vostra salute.

Dal 18.04 al 22.04.2016

Farmacia Ferregutti, Mendrisio
Farmacia Del Parco, Lugano
Farmacia Varini, Locarno

Dal 25.04 al 29.04.2016

Farmacia Sant'Antonio, Bissone
Farmacia di Breganzona Planfarm, Breganzona
Farmacia Bianda, Brissago

Dal 02.05 al 06.05.2016

Farmacia Internazionale, Melide
Farmacia Tosi, Gravesano
Farmacia San Lorenzo, Losone

Dal 09.05 al 13.05.2016

Farmacia Aeroporto, Agno
Farmacia San Marco, Vezia

Dal 17.05 al 20.05.2016

Farmacia Centro Grancia, Grancia
Farmacia Malcantonese, Ponte Tresa

MISURAZIONE DELL'ETÀ VASCOLARE

Età vascolare

L'età vascolare (o età arteriale) è l'età del sistema circolatorio, in rapporto alle alterazioni legate all'insuddeamimento. In altre parole, è l'età "sanguigna" (invece che quella cronologica, quella più comunemente conosciuta come età). L'età vascolare può essere valutata in modo molto preciso, grazie al nuovo strumento. Questo strumento non invadente, semplice ed economico, misura la velocità di propagazione delle onde di pressione (PWV) nei vasi.

Vasi flessibili

Quando il sistema circolatorio è ancora elastico e il sangue scorre facilmente nei vasi, la rigidità vascolare è bassa. Quando invece il sistema circolatorio è rigidizzato, la velocità di propagazione delle onde di pressione (PWV) è alta.



Vasi rigidi

Quando invece il sistema circolatorio è rigidizzato, il sangue si muove nei vasi con difficoltà. Quando il sistema circolatorio è rigidizzato, la velocità di propagazione delle onde di pressione (PWV) è alta.



FONDAIMENTO MEDICO

L'età vascolare è determinata tramite la velocità delonda di pressione. La velocità delonda di pressione è la misura della rigidità vascolare ed è misurata in metri al secondo (m/s).



SEMPLICE COME MISURARE LA PRESSIONE

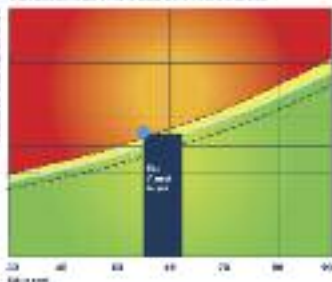
Funzionamento del dispositivo

Il dispositivo misura la velocità delonda di pressione (PWV) nei vasi, come se fosse un'onda di pressione. Una pressione elevata, o una pressione bassa, influisce sulla velocità delonda di pressione (PWV) nei vasi, e questo è il modo in cui il dispositivo misura la rigidità vascolare.

Un esempio

Un esempio di come il dispositivo misura la rigidità vascolare è mostrato nel grafico a fianco. Il grafico mostra la velocità delonda di pressione (PWV) in metri al secondo (m/s) in funzione della pressione arteriale (PA) in mmHg.

DETERMINAZIONE DELL'ETÀ VASCOLARE



Il grafico mostra la velocità delonda di pressione (PWV) in metri al secondo (m/s) in funzione della pressione arteriale (PA) in mmHg. La curva mostra che la PWV aumenta con la PA, e che la rigidità vascolare è alta (rosso) a PA > 130 mmHg, media (giallo) a PA 120-130 mmHg, e bassa (verde) a PA < 120 mmHg.

CON PIACERE VI INFORMIAMO SUI DETTAGLI IMPORTANTI



Ritrovate naturalmente la vostra **SILHOUETTE**

ARKOFLUIDE



LA NATURA IN FIALE



1 20 Fiale
PREPARARE
ARKOFLUIDE
Finocchio, carciofo



ARKOFLUIDE TRIOPACK
Per un' azione totale ed economica.

2 20 Fiale
ATTIVARE
ARKOFLUIDE
Ananas mate,
finocchio, vinaccia

3 20 Fiale
ACCELERARE
ARKOFLUIDE
Tè verde, caffè verde,
guarana, regina dei prati



■ **GARANTITI SENZA EDULCORANTI**
SENZA CONSERVANTI SENZA ALCOL

Arkopharma

Distribuito da: ARKO DIFFUSION S.A. - www.arkopharma.ch

Antistax®

Basta con le gambe stanche e doloranti!

Primi segni:
Teleangectasie e gambe
stanche e pesanti

Possibili conseguenze:
Gonfiori, dolori e vene
varicose



Solo 1 volta
al giorno

www.antistax.ch



Antistax forte
compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi

Solo in farmacia e in drogheria
Leggere il foglietto illustrativo

Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH

- Allevia il dolore
- Rinforza le pareti venose
- Protegge le vene



Ma cosa leggiamo ai piccolissimi?

Leggere ai bambini è importante fin dalla primissima infanzia: cosa leggere ai bambini di 0-6 mesi, 9-18 mesi, 2 anni.

Ormai lo sanno tutti: leggere fa un gran bene anche ai piccolissimi!

Recenti ricerche scientifiche hanno dimostrato che leggere ad alta voce ai bambini anche molto piccoli ha un'influenza positiva sia dal punto di vista dell'apprendimento e della conoscenza, sia da quello delle relazioni interpersonali.

Un bambino che riceve letture quotidiane avrà un vocabolario più ricco, si esprimerà meglio e sarà più curioso di leggere e di conoscere molti libri.

Leggere ad alta voce crea nel bambino l'abitudine all'ascolto ed aumenta i tempi di attenzione.

Insomma, non è mai troppo presto per avvicinare un bambino ai libri. Dicono. Ma, inutile raccontarci storie, quando guardiamo un frugolotto che neppure riesce a stare seduto e mette tutto in bocca (per non dire di quando, mettendo i primi dentini, comincia a sbavare ovunque!), mettergli in mano un libro è di solito l'ultimo dei nostri pensieri! Sembra che non capisca neppure quando gli diciamo "no", figuriamoci leggergli *Cappuccetto Rosso*...

Eppure sarebbe davvero un peccato togliere ai piccolissimi l'opportunità di avvicinarsi a questo meraviglioso mondo che riserva anche a loro tante sorprese... perché condividere la lettura di un libro con i bambini anche molto piccoli non vuol dire solamente trasmettere loro una storia, una fiaba, una filastrocca, ma nutrire la loro mente di parole che li sorprendano, che li stimolino emotivamente, che li abituino ad immaginare mondi possibili ed a sviluppare capacità e modalità di scambio emotivo con gli altri.

E sarebbe un peccato anche privarci, noi genitori, dell'opportunità di instaurare con i nostri bambini un momento privilegiato e non sostituibile di relazione!

Certo, ad ogni età il suo libro!

Ai più piccoli (0-6 mesi), possiamo proporre libri senso-percettivi, libri cioè da provare con tutti i sensi: con gli occhi, con la bocca, con il tatto, con l'udito. Libri realizzati interamente o in parte con materiali diversi dalla carta (stoffa, plastica, legno), che i bambini possono esplorare e manipolare con l'interesse e la curiosità tipici di questa età.

Per esempio *Andiamo!* edito da Usborne, è un libro interamente in tessuto, da toccare oltre che da guardare, che si apre a fisarmonica e si posiziona nella culla: adatto fin dalla nascita!

Ci sono poi i libri di poesie e filastrocche che, recitate dalla voce di mamma e papà, diventeranno presto piacevoli appuntamenti quotidiani.

Mamma cannibale di Cella e Melotti (Nord-Sud Edizioni, 2015) è uno stimolo divertente per passare del tempo insieme, fra baci, coccole e risate.

Verso i 6 mesi possiamo mostrare ai bambini i primi libri cartonati di piccolo formato, atossici, facili da pulire, con gli angoli stondati e poche ma robuste pagine da sfogliare.

Libri che mostrano volti (fotografici o illustrati), o oggetti familiari di cui l'adulto nominerà più e più volte il nome e in cui le immagini sono nitide, ben in evidenza, meglio ancora se messe singolarmente su ciascuna pagina.

Caterina Bassoli
Babylonia la biblioteca
dei..piccolissimi,
presso Preasilo i Monelli
Via Valdani 4a, 6830 Chiasso
T 076 523 65 35



Similasan
natural cosmetics



- dona alla vostra pelle un'idratazione di lunga durata
- ripara la pelle sensibile
- pelle sensibilmente migliorata in solo 4 settimane*

L'OLIO
INCA-INCHI DAL
PERÙ LEVIGA
LA PELLE

*Testate clinicamente

BEAUTY MADE BY NATURE

In caso di raffreddore da fieno protetti a tutto tondo.

In caso di raffreddore da fieno con prurito al naso e bruciore agli occhi.

Similasan



Si prega di leggere i foglietti illustrativi. Consulenza in farmacia e in drogheria in tutta la Svizzera. Similasan AG

Intorno ai 9 mesi il bambino comincia a riconoscere le prime immagini e ad indicarle col dito: il libro d'ora in poi ora non sarà più solo un "gioco", ma un oggetto con delle specifiche caratteristiche.

Quando il sole si sveglia di Zoboli e Giordano (Topipittori, 2015) è un libro delicato ed evocativo.

Il formato estremamente maneggevole e la scelta di un cartonato resistente lo rendono adatto ad essere maneggiato anche dalle manine più piccole. Ad ogni pagina corrisponde una bella immagine dalle linee pulite e dai colori sobri che sormonta le brevi frasi che descrivono la figura. I tempi sono volutamente lenti e rilassati e lasciano spazio alla comprensione ed al pieno godimento di immagini e suggestioni.

Un libro con parole lievi e musicali accompagnate ad immagini che scelgono colori e forme inconsuete.

Ciccì e coccò, edito da Corraini nel 1982 ed oggi all'ottava ristampa, è uno dei primi libri fotografici per bambini, ma rimane estremamente attuale. Un libro artistico, che descrive l'infanzia senza filtri, smancerie e stereotipi, ma anche un libro che parla ai bambini di loro stessi. Le suggestive immagini in bianco e nero sono di Enzo Arnone ed i brevi testi in rima di Bruno Munari.

Via via che il bimbo cresce le possibilità aumentano: alette da sollevare, buchini e buconi da esplorare, stradine in rilievo da percorrere con le dita...

La frutta, scorri e gioca di Nathalie Choux (Gallucci editore, 2015) è, insieme agli altri libri della stessa collana, molto divertente ed intuitivo.

Buchi! (Minedition, 2014) è del bravissimo ed innovativo Yusuke Yonezu, che diventa autore ed illustratore dopo gli studi di design; rispetto ad altri libri simili nell'impostazione si distingue per la raffinata scelta degli oggetti rappresentati (anche inconsueti, come il tuorlo d'uovo e la macchina fotografica), e l'estrema pulizia del segno.

Intorno ai 2 anni si cominciano a seguire anche le prime brevi storie. È l'età in cui la ricerca dell'autonomia si manifesta anche nell'interesse verso quei personaggi (bambini o animali umanizzati) che compiono azioni quotidiane e familiari (mi vesto, mangio da solo, sono capace di fare le cose che fanno i grandi!): sono perfetti libri come *Anna si lava i denti* di Kathleen Amant (La Margherita ed., 2007).

A questo punto, i bambini - se già abituati alla lettura ad alta voce - sono ben disposti a letture più strutturate.

Orso, buco! di Nicola Grossi per esempio è proprio adatto a questa età. La storia, edita da Minibombo nel 2013, è breve ma tutt'altro che scarna, ricca di accadimenti rassicuranti e di spassose sorprese. È un albo illustrato costruito sapientemente su pochissimi elementi ma che spalanca un mondo fatto di animali, luoghi, rumori: infinite possibilità di gioco dentro e fuori dal libro.

Con questi ed altri libri, via libera quindi alla scoperta di librerie specializzate, ma soprattutto delle biblioteche che riservano angoli *ad hoc* per i più piccoli, allo scambio ed ai mercatini, purché siano libri di qualità, purché siano libri per piccoli... ssimi!

Caterina Bassoli



Società svizzera sclerosi multipla

**Società svizzera
sclerosi multipla
Centro SM**
Via San Gottardo 50
6900 Massagno
0919226110
info@sclerosi-multipla.ch

La Società svizzera sclerosi multipla

La Società svizzera sclerosi multipla (Società SM) fu fondata come associazione nel 1959. Oggi conta circa 15'000 soci e 75'000 donatori e ha sedi a Zurigo, Losanna e Lugano-Massagno. In totale presso la Società SM lavorano una cinquantina di impiegati, nonché 3 apprendisti. A questi si aggiungono più di 50 Gruppi regionali che agiscono in modo indipendente e si occupano principalmente di organizzare attività ricreative, 35 gruppi di autoaiuto e 1'300 volontari. La Società SM persegue tre obiettivi principali: assicurare alle persone con sclerosi multipla (SM) la massima autonomia possibile, promuovere e sostenere la ricerca sulla SM, favorire una buona collaborazione interdisciplinare delle istituzioni e degli specialisti che accompagnano le persone con SM.

Consulenza professionale su tutto il territorio nazionale

Il personale specializzato della Società SM è al fianco delle persone con SM come consulente neutrale e indipendente. Grazie ai Centri SM di Lugano-Massagno, Zurigo e Losanna e ad una moltitudine di sedi di Consulenze mobili sparse per gli altri Cantoni svizzeri, la Società SM sostiene gratuitamente le persone con SM e i loro famigliari in campi come il superamento della diagnosi, le assicurazioni sociali, il lavoro, i problemi finanziari, l'adattamento

dell'abitazione, le cure e l'utilizzo dei medicinali.

L'équipe di consulenti del Centro SM di Lugano-Massagno è formata da due assistenti sociali e un'infermiera che operano in Ticino e nel Moesano, anche a domicilio. Grazie alle collaborazioni esterne con il Centro Sclerosi Multipla del Neurocentro della Svizzera italiana, con i neurologi e medici sul territorio, la Clinica Hildebrand, il Servizio di Psichiatria e Psicologia medica cantonale, e a numerosi altri enti, la Società SM riesce ad offrire anche nella Svizzera italiana una consulenza di qualità, che ruota a 360° sulla SM e i vari aspetti ad essa legati. La Società SM è quindi un importante punto di riferimento per le più di 400 persone colpite da SM nella Svizzera italiana.

Parole d'ordine: informare e sensibilizzare

Una buona parte dell'attività della Società SM e del Centro SM di Lugano-Massagno è sicuramente riservata all'informazione corretta e alla sensibilizzazione. Tramite il sito internet, il materiale cartaceo, le manifestazioni, le giornate informative su vari aspetti legati alla SM e alla vita con la SM, le lezioni nelle scuole e la pagina Facebook, la Società SM possiede delle piattaforme efficaci per informare in modo attendibile e scientifico le persone colpite, i famigliari, ma anche i professionisti e l'opinione pubblica. Le manifestazioni informative fungono da base di scambio e da punto di incontro per le persone con SM, che possono così discutere con specialisti e conoscere altre persone confrontate con la malattia. Questi appuntamenti sono dedicati a diversi gruppi di interesse: giovani neo-diagnosticati e persone che convivono da tempo con la SM, parenti o famigliari curanti, studenti e professionisti. In particolare, grazie alla collaborazione instaurata con il Centro Sclerosi Multipla del Neurocentro della Svizzera Italiana, la Società SM organizza un'interessante e apprezzata conferenza annuale sulle «novità terapeutiche», pochi mesi dopo il più grande congresso europeo sul trattamento della SM. Inoltre, nel 2016, gli interessati avranno la possibilità di addentrarsi in modo specifico e diretto nel campo della riabilita-



zione, grazie ad un evento organizzato con gli specialisti della clinica Hildebrand di Brissago. Appuntamento fisso del programma annuale è anche il SM Youth Forum, una piattaforma di scambio che si rivolge ai giovani con SM, che è giunto alla quarta edizione.

Oltre alla manifestazioni informative, la Società SM è molto impegnata anche sul fronte della sensibilizzazione del grande pubblico: nelle piazze, durante eventi vari e sui social network il suo compito è di far conoscere la SM e cosa vuol dire convivere con questa malattia, dare spiegazioni per abbattere le barriere e i tabù, informare in modo corretto, diminuendo il senso di ansia.

Allacciare contatti: 3 gruppi regionali e un Centro d'Incontro

I 51 gruppi regionali (GR), presenti su tutto il territorio svizzero, sono elementi essenziali della Società SM e hanno l'obiettivo di affiancare le persone con SM, offrendo un programma di varie attività per il tempo libero. Essi costituiscono dei punti di contatto per le persone con SM a livello regionale e creano un ponte di collegamento con i servizi della Società SM. Ogni gruppo regionale è composto da persone con SM, volontari e un comitato.

In Ticino i gruppi regionali sono attivi da decine di anni, ancor prima che la Società SM aprisse un Centro professionale specializzato. Per il «sud» del Ticino, il Gruppo regionale Sottoceneri organizza attività di svago, trasporti, visite, vacanze, in un clima di amicizia e sostegno. Per l'alto Ticino e i grigioni italiani è il Gruppo regionale Sopraceneri e Moesano a svolgere questa importante attività a favore delle persone con SM. Senza «confini territoriali» è invece il Gruppo regionale SMile, un gruppo nuovo, fresco e originale, nato dalla voglia di una decina di giovani di ritrovarsi più regolarmente dopo il SM Youth Forum 2015 e aperto alle persone di meno di 40 anni.

Allacciare contatti e socializzare con altre persone in maniera radiosa in modo da permettere alle persone con SM di evadere dalla realtà quotidiana è anche lo scopo del Centro d'In-

contro di Agno. Ogni giovedì pomeriggio un gruppo di persone con SM, coadiuvate da un assistente sociale della Società SM e con l'aiuto dei volontari del GR Sottoceneri, si ritrova negli spazi del centro diurno di Agno per un pomeriggio in allegra compagnia. Il Centro d'Incontro è così, una delle offerte più apprezzate tra i servizi della Società SM.

Cosa è la SM

La SM, definita anche la «malattia dai mille volti» è una malattia neurologica cronica del sistema nervoso centrale tuttora inguaribile. Le guaine delle fibre nervose sono dan-neggiate da infiammazioni e cicatrizzazioni, cosicché i comandi inviati dal cervello vengono trasmessi solo in parte. A seconda della diffusione, del numero e delle dimensioni dei focolai di infiammazione, le persone colpite presentano diversi tipi di sintomi e disabilità, quali disturbi della vista e dell'equilibrio, affaticamento, disturbi vescicali e intestinali, paralisi a gambe o braccia. Le terapie attualmente disponibili possono rallentare il decorso della malattia, permettendo una miglior prognosi. In Svizzera sono almeno 10'000 le persone colpite, la malattia si manifesta principalmente nei giovani adulti di età compresa fra i 20 e i 40 anni. Nella sola Svizzera viene diagnosticato un nuovo caso di sclerosi multipla al giorno, con un'incidenza doppia nelle donne rispetto agli uomini.



Per saperne di più sulla SM e la Società SM e i suoi molteplici servizi:

www.sclerosi-multipla.ch

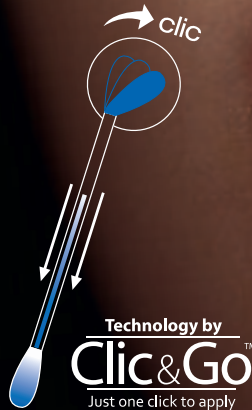
o visitate la pagina

Facebook Società svizzera sclerosi multipla





Afte? Febbre del labbro?



Combattetete in modo mirato, igienico e semplice con il nuovo applicatore Clic&Go™ All-In-One. Il pratico bastoncino ovattato con il clic, contenente oli essenziali puri e naturali.

www.flawa.ch

Paura 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

Leggere il foglietto illustrativo.

Sidroga AG
4310 Rheinfelden

 **VALVERDE®**
Medicamenti fitoterapici.



Cinematerapia

Il 2015 della rivista Farmacie Spazio Salute ha avuto un taglio prettamente "musicale". Nell'anno che ci siamo lasciati alle spalle abbiamo sondato il mondo della musica ascoltata, scritta, prodotta e fabbricata, incontrando tecnici del suono, liutai, insegnanti ed esecutori. Torneremo sulla musica presto, nelle sue applicazioni più vicine alla ricerca di benessere fisico e psicofisico. Per questo primo episodio del 2016 - e con l'intenzione di tornarvi in più di un'occasione - vorremmo sorvolare il mondo del cinema, attratti da un'iniziativa nata in Inghilterra vent'anni fa e che inizia a prendere piede, se non proprio in Ticino, poco più in là del confine con l'Italia.

Una premessa. C'è un effetto benefico immediato che può derivare dalla visione di un film, riconducibile al piacere profondo prodotto dall'arte in generale. Spesso il nostro disagio consente a pellicole a sfondo umoristico o sentimentale di farci recuperare rapidamente buon umore, fiducia nel prossimo, voglia di innamorarci, positività. Quando la nostra condizione di vita non racconta di particolari gravità, l'immedesimarsi in una storia, o in un personaggio, è atto quasi automatico e potenzialmente "autoanalitico". In questi casi, l'approccio con il cinema inteso come "medicinale" può considerarsi senza ricetta: la moderna abitudine di classificazione in generi ci consente di attingere alla categoria "film comici" se vogliamo ridere, "drammatici" se ci sentiamo disposti alla riflessione, "fantastici" se la realtà ci sta davvero stretta, e pure "horror", se abbiamo deciso di vincere la paura guardando "Shining" di notte, da soli in casa, mentre fuori infuria un temporale (anche se con un cuscino sempre pronto davanti agli occhi).

Detto questo, l'esperienza cinematografica di cui vogliamo parlare è quella intesa come terapia curativa di patologie assai più serie degli sbalzi umorali, un'aspetto curativo dell'immagine che potrebbe sinteticamente dividersi in due modalità di approccio distinte, ma entrambe facenti leva su aspetti psicologici. La prima gioca sul suddetto meccanismo di iden-

tificazione e di immedesimazione (anche detto "catartico") e bene può applicarsi a soggetti affetti da gravi casi di dipendenze, disagi comportamentali, condotte di vita negative, nei confronti dei quali la visione di pellicole incentrate proprio sui disagi che li riguardano direttamente può rivelarsi occasione di riflessione profonda su se stessi (attività che può applicarsi, per esempio, ai detenuti nel tentativo di stimolare in essi la presa di coscienza dei propri errori, tramite il vederli rappresentati). Il secondo approccio, invece, non ha necessariamente intenti di immedesimazione, ma riguarda la possibilità di pura e semplice evasione dalla realtà data dall'immagine, il cosiddetto effetto-pausa, ovvero la possibilità di allontanarsi dalla criticità della propria condizione per alleggerirne il peso, almeno temporaneamente, esperienza capace di portare grande beneficio al ricoverato ospedaliero che affronta una malattia, ancor più nella forzata immobilità data dal ricovero.

L'inizio del lavoro sul potere dell'immagine come sollievo dal dolore dei pazienti di ospedale può essere ricondotto al 2006, data di fondazione della no-profit MediCinema per mano della britannica Christine Hill, la cui intuizione ed il relativo successo le sono valse il

di **Beppe Donadio**
musicista e giornalista



Raccomandato dal Principe



Pantogar
300 compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi



Grazie a lui le fiabe si trasformano in realtà:

pantogar® trattamento contro la caduta dei capelli, lo sfaldamento delle unghie e per la prevenzione della comparsa precoce dei capelli bianchi. Iniziate subito il trattamento e assicuratevi il vostro principe. Privo di glutine e di lattosio. Disponibile in farmacie. Leggere il foglio illustrativo.

 Merz Pharma (Svizzera) SA, Allschwil

www.pantogar.ch

MAL DI TESTA

MAL DI SCHIENA

MAL DI DENTI

DOLORI MESTRUALI?



PER UN'AZIONE ANALGESICA E ANTINFIAMMATORIA

www.dolospedifen.ch

Leggere il foglietto illustrativo.

Zambon Svizzera SA, Via Industria 13 - CH-6814 Cadempino, www.zambon-ch.ch



Dolo-Spedifen forte
compresse pellicolari
20% di sconto
Validità 3 mesi

07/14/08/008 11.07.2016

Zambon

titolo di Membro dell'Ordine dell'Impero Britannico. Dal St Thomas Hospital di Londra, prima esperienza di questo tipo, i cinema della fondazione si sono moltiplicati fino a raggiungere il Galles e la Scozia. Pur lavorando fianco a fianco con il servizio sanitario nazionale, nel corso dei vent'anni di attività i servizi di MediCinema sono stati supportati da fondi non pubblici, derivanti – oltre che dalla generosità dei privati - anche dai contributi di alcune delle più grandi case di produzione cinematografica e di luminosissime stelle hollywoodiane disponibili a sposare la causa con il proprio nome ed il proprio volto.

Un passo indietro assai più vicino a noi, e cioè al numero dello scorso dicembre della nostra rivista, nel quale si è parlato di clownterapia, dell'esperienza di Patch Adams e del lavoro del Big Apple Circus di New York: è pressoché sottinteso come tutti i benefici insiti nel potere del sorriso regalato dai clown-dottori (che il cinema ci ha fatto identificare con il compianto Robin Williams) siano direttamente applicabili all'opera cinematografica. Alla generale positività dei temi trattati, al buon umore dichiarato o sottinteso, si uniscono la spettacolarità delle scene, il potere di suggestione della sceneggiatura, il sonoro nella sua totalità, ma pure la rivoluzione digitale e la relativa tecnologia applicata all'immagine, capaci di calarci per intero e assai realisticamente nelle ambientazioni e nelle dinamiche del film grazie ai sistemi di surround, alla visione 3D, agli schermi panoramici e a tutto quanto può contribuire a rendere la proiezione cinematografica una vera e propria esperienza di escapismo. Partendo dalla splendida intuizione clownistico/circense, e fatta salva l'importanza del contatto umano, imprescindibile, è facile intuire l'ampliamento delle suggestioni emotive date dal virtuale.

Anche nella cinematerapia, così come per la clownterapia, l'esperienza è estesa e caldeggiata ai familiari del ricoverato, affinché il momento ricreativo che già di per sé coinvolge una comunità – quella formata dall'insieme dei

pazienti - possa abbracciare la totalità degli affetti, amplificando le potenzialità e le possibilità di riuscita. Per assicurare a tutti il successo pieno dell'esperienza cinematografica, nella sala del cinema d'ospedale vengono integrati i tradizionali posti a sedere con gli spazi per sedie a rotelle e letti, permettendo così la fruizione anche a coloro i quali si trovino in condizioni di mobilità precaria e assicurando ad essi la visione, grazie anche al personale medico addetto.

MediCinema ha un corrispettivo italiano soltanto a partire dall'anno 2013, ma si appresta a divenire ancor più operativo nell'anno in corso, grazie all'appoggio del Ministero della Salute e dalla disponibilità di Disney e Rai a fornire i film. Il Policlinico Gemelli di Roma è il primo ospedale attrezzato in questo senso, per quanto siano state e tuttora siano attive iniziative-pilota presso l'Istituto Clinico Humanitas di Rozzano (Milano) e presso l'Ospedale Niguarda, sempre di Milano. L'auspicio è che questo trattamento così affascinante e così fondamentale soprattutto per i piccoli ammalati possa divenire ovunque momento insostituibile della degenza ospedaliera, capace di trasformare – almeno per un paio d'ore - un lettino d'ospedale nella poltrona di comando di una sofisticatissima navicella spaziale, o una carrozzina nella più simpatica delle automobili di Cars.

Beppe Donadio



Aumento dello stimolo ad urinare?



Prostasan
capsule

20% di sconto

Validità 3 mesi



Una risposta naturale:
Prostasan[®]

Per sollevare dai disturbi causati da un ingrossamento iniziale della prostata, come la minzione frequente.

Leggere il foglietto illustrativo.
Bioforce SA, Roggwil TG.

www.prostasan.ch

A.Vogel

Fiori per cena

L'idea di cibarsi di fiori potrebbe risultare una stramberia, ma è soltanto l'illusione di un istante. In realtà, tra i fiori di cui siamo soliti cibarci, vengono subito alla mente quelli di zucca, il cui impiego è talmente comune e diffuso (lasagne, torte salate, frittelle, ripieni oppure di semplice contorno ad altra pietanza) da pensare ormai – più che ad un fiore, quale effettivamente essi sono – ad una verdura, e tra le più comuni. Zucca a parte, la lista di fiori commestibili è assai lunga e riguarda un tipo di cucina che solo apparentemente è di recente creazione. A questo proposito, non traggano in inganno i programmi televisivi nei quali si fa uso di fiori edibili in modalità ed applicazioni tra le più disparate e assai innovative: i fiori commestibili sono sempre stati usati in cucina, sin dai tempi più remoti. Un esempio su tutti, i petali di rosa, utilizzati in molte preparazioni indiane in epoche lontane nel tempo almeno un migliaio di anni.

L'elenco di fiori impiegati in cucina è assai lungo e contiene esemplari ai quali, così come i fiori di zucca, siamo già da tempo abituati (è il caso dei fiori di basilico, camomilla, erba cipollina). Ecco, invece, alcuni "Insospettabili" che non guasteranno sulla nostra tavola, non soltanto dentro ad un vaso, ma anche nel piatto...

- **Lavanda:** generalmente miscelati con altri aromi cosiddetti "Provenzali", i fiori di lavanda sono parte integrante di un lungo elenco di pietanze che include torte, marmellate, biscotti (tipici di Marsiglia), creme, gelati, fino al pollo ("alla provenzale", appunto), inclusi i gustosi incroci con verdure e frutta (melanzane, peperoni, fragole, albicocche, pesche).

- **Ravanello, nasturzio, crisantemo, rucola:** per chi volesse provare un sostitutivo del peperoncino, o integrare gli aromi dei suddetti fiori in un "trionfo di piccante"...

- **Angelica, finocchio, trifoglio:** i fiori delle suddette specie sono accomunati da un gusto dolciastro, assai vicino alla liquirizia.

- **Verbena, lilla, begonia:** il loro aroma è vicino a quello del limone, non a caso la begonia è spesso parte integrante di sorbetti, macedonie e gelati. Lo stesso può dirsi dei lilla, fedeli ingredienti di creme e yogurt.

- **Viola, monarda:** insieme ai fiori di menta, per motivi che risultano ovvi (ma di intensità minore rispetto alle più note foglie), petali di viola e monarda hanno un delicato aroma di menta.

- **Belle di giorno:** a differenza dalla comune tendenza ad utilizzare dei fiori i soli petali, nel caso di questa specie – i cui petali dolciastri sono ottimi consumati crudi – si è soliti consumare anche le radici che, una volta bollite, ricordano la patata.

- **Garofani:** utilizzati soprattutto nella preparazione dei liquori, i petali di garofano si trovano spesso come condimento di risotti, o guarnizione di biscotti e pasticcini.

- **Calendula, borragine:** dal gusto assai vicino a quello del cetriolo (è il caso della borragine, soprattutto), sono spesso gustosa



borragine

Farmacisti SpazioSalute



finocchio



begonie



fiore di rucola

excILOR
MICOSI DELL'UNGHIA

**MICOSI DELL'UNGHIA?
NON ASPETTATE,
AGITE ORA!**



Excilor
micosi dell'unghia
20% di sconto
Validità 3 mesi



Trattamento
per le onicomicosi

Migliore penetrazione
nell'unghia

TransActive
TECHNOLOGY

1 minuto al giorno
Non è
necessario
limare



Excilor® è un dispositivo medico.
Leggere attentamente le indicazioni e chiedere il consiglio del medico.

DCG
DOLBYSON GREIFER AG
WILHELMSTRASSE 118 • 8000 ZÜRICH

www.excilor.com

Vemedica
CONSUMER HEALTH

TransActive
TECHNOLOGY

FUTURO
Products
Live More™

Vitale con un clic!

Le nuove fasce **FUTURO™**
Custom Dial, adattabili
individualmente grazie alla
rotellina di regolazione.



Sviluppato in collaborazione con medici
specialisti e fisioterapisti.
www.myFuturo.ch

3M



sambuco

esclusiva di risotti e pasta asciutta, oltre che di zuppe ed insalate.

- **Geranio:** assai comune è il suo impiego in sorbetti, vini e liquori (geranio odoroso). Si sposa altresì bene come accompagnamento di formaggi, ma lo si può trovare "ai minimi termini" in uno zucchero a velo che porta il suo aroma.
- **Sambuco:** abbiamo omesso, in questo elenco, i fiori in funzione decotto/tisana, forma di utilizzo assai abituale. E' il caso del sambuco, assai più noto in quella forma che non – per esempio – in quello di ingrediente (e aroma principale) di marmellate, frittelle, sciroppi.
- **Rosa:** dulcis in fundo, noti per le proprietà aromatiche pressoché universali (acque, infusi, olii), i petali della rosa si sposano a dolci di ogni tipo, ma anche a primi piatti ed alcolici (la nota grappa, disponibile in pressoché tutti i ristoranti cinesi).

Alcuni fiori sono invece da considerarsi in funzione puramente decorativa, per guarnizione. E' il caso di fuchsia, malvarosa, impatiens. A questo proposito, è utile ed indispensabile un avvertimento: il mazzo di fiori tipico dei nostri



nasturzio

omaggi ad amici, parenti ed innamorati non conterrà mai e in alcun modo fiori commestibili, essendo questi esemplari trattati non certamente nell'ipotesi di finire dentro ad un piatto, ma soltanto per scopi decorativi. E' da escludere, quindi, anche soltanto pensare di approvvigionarci di rose dal fiorista con lo scopo di preparare bevande, o cucinare dolci, per la presenza di agenti chimici assai pericolosi e altamente tossici per il nostro organismo. Nel momento in cui decideremo di utilizzare fiori in cucina, quindi - una volta informati su cosa sia commestibile e cosa no - dovremo rivolgerci a chi di fiori si occupa in campo alimentare, acquistandoli esclusivamente da chi li coltiva per tale scopo, o utilizzando solo quelli da noi coltivati, limitandoci al solo uso dei petali e – soprattutto – assicurandoci di non esserne allergici: visto l'uso salutare, e in quanto ingredienti meno abituali di altri sulle nostre tavole, potremmo non essere informati se con questo o quel fiore siamo "in sintonia" non soltanto dal punto di vista affettivo, cromatico o puramente estetico, ma soprattutto da quello chimico.

Farmacisti SpazioSalute



verbena



belle di giorno



monarda



trifoglio

Dite addio al raffreddore da fieno.

- 1 compressa al giorno
- Senza sonnolenza

Legga il foglietto illustrativo.

sanofi-aventis (svizzera) sa
1214 Vernier GE

SANOFI CONSUMER HEALTH CARE

Telfastin Allergo 120 mg

Fexofenadina
Antiallergikum / Anti-allergique / Antiallergico

SANOFI

Stanchi dei dolori alla schiena o alla cervicale?



Dul-X
Back Relax e Neck Relax
20% di sconto
Validità 3 mesi



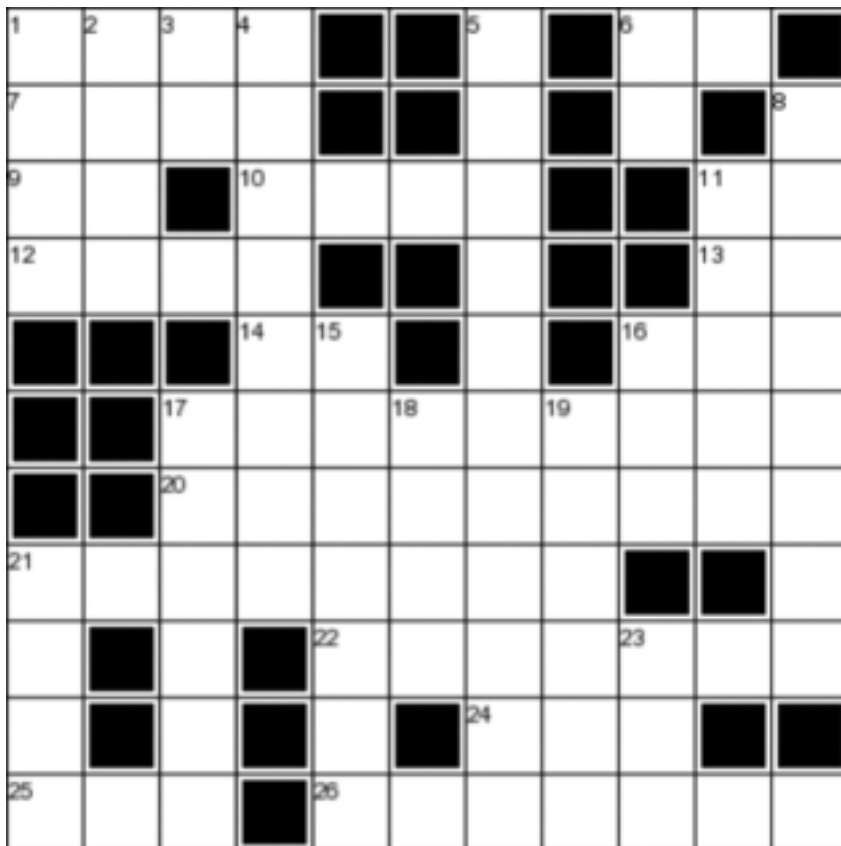
Back Relax **Neck Relax**
Rapido contro dolori e tensioni.

Orizzontali

- 1 – Il nome di Proietti
- 2 – La coppia in lotta
- 7 – Ciclo di leggende popolari
- 9 – Nord – est
- 10 – Partito Socialista Riformista Italiano
- 11 – Anno domini in breve
- 12 – Infra-Red Data Association
- 13 – La superba
- 14 – New York
- 16 – Tenente
- 17 – Del diritto, giudiziario
- 20 – Accalorarsi, accendersi
- 21 – Città del Messico
- 22 – Volatili di colore grigio
- 24 – Italia On Line
- 25 – Precede two e three
- 26 – Appena venute al mondo

Verticali

- 1 – Menti superiori
- 2 – Ancor più grande di "super"
- 3 – "Andare" in inglese
- 4 – Iberici...nel Medioevo
- 5 – Essenziale, primario
- 6 – Porto sull'Adriatico
- 8 – Ostacola il respiro
- 11 – Associazione Giovani Elettrotecnici Centro Sud
- 15 – Vasta penisola del Messico meridionale
- 16 – Grosso camion
- 17 – Si forma per il freddo
- 18 – Il porto con capitale San Juan
- 19 – Famoso rivoluzionario francese
- 21 – Cavo, concavo
- 23 – La fa il pubblico negli stadi del calcio



Sudoku



spazio promo

Le nostre promozioni



a pagina 4



a pagina 4



a pagina 10



a pagina 16



a pagina 28



a pagina 22



a pagina 22



a pagina 46



a pagina 52

Le nostre promozioni



Avène
Tolleranza estrema
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 10



Raylex
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 12



Panadol S
compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 16



Benzaknen
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 18



Curanel
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 18



XL-5 Medical
180 capsule
XL-5 Medical extra forte
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 20



Gesal
shampoo/spray
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 24



Pantogar
300 compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 40



Prostasan
capsule
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 42



Excilor
microsi dell'orecchio
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 44

spazio promo

Le nostre promozioni



a pagina 2



a pagina 6



a pagina 6



a pagina 12



a pagina 14



a pagina 14



a pagina 24



a pagina 34



a pagina 40



a pagina 51

Scopri le nostre
innovazioni
2016!

Somatoline
Cosmetic*



Olio-Siero
intensivo
anticellulite
After Shower

Snellente
Spray Use&Go



Efficace e facile da usare.
Si assorbe velocemente.



Somatoline
20% di sconto
Validità 3 mesi



Settimana straordinaria dedicata a te

dal **02** al **15 Maggio 2016!**

Acquista una di queste novità
e per te subito in regalo
la pochette da viaggio!

Approfittane!



*Offerta valida fino ad esaurimento scorte.

Dolori acuti dovuti all'artrosi del ginocchio?

Visto
in TV

Flector EP Tissugel® – Applicare invece di spalmare.



Flector EP
Tissugel

20% di sconto
Validità 3 mesi



www.flectoreptissugel.ch



Combate il dolore e l'infiammazione localmente in caso di artrosi sintomatica del ginocchio.

- Semplice e pulito da usare.
- Penetra in profondità nel tessuto infiammato.
- Agisce per almeno 12 ore.

Anche in caso di distorsioni, contusioni e strappi muscolari.



- Ogni confezione contiene due reti tubolari elastiche per il fissaggio.

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

