



FARMACIE SPAZIOSALUTE

attualità e benessere

La rivista delle 28 farmacie SpazioSalute al vostro servizio



Giugno 2017



QUALITÀ SVIZZERA
ORIGINALE
DAL 1886

Preparate la vostra pelle al sole...



**Calcium Sandoz
Sun & Day**
compresse eff. 20

20% di sconto

Validità 3 mesi



...1x al giorno
Calcium Sandoz®
Sun&Day

È un medicamento omologato.
Legga il foglietto illustrativo.

Sandoz Pharmaceuticals AG, 6343 Rotkreuz

SANDOZ A Novartis
Division

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore,

ben oltre un migliaio sono le persone che ogni anno, in Svizzera, sono in attesa di ricevere un organo per continuare a vivere.

Sebbene che il Ticino sia un Cantone "generoso" nel donare organi, con una media al di sopra di quella nazionale, il numero di donazioni risulta sempre insufficiente e nella popolazione il tema è ancora tabù.

I tempi di attesa sono sempre lunghi per le persone bisognose e l'incertezza del proprio futuro e lo stress psicologico molto elevato.

Si potrebbe fare molto di più per sopperire a questo deficit, sia dal punto di vista dell'informazione che da quello legislativo.

Le Farmacie SpazioSalute si associano alla campagna di sensibilizzazione al dono d'organi che rientra in un piano d'azione mirato ad aumentare il consenso attorno a un tema di salute molto delicato, che tocca differenti sfere etiche, emotive, religiose e di convincimento personale e di vita.

Vi auguriamo una buona lettura

Farmacisti Spazio Salute

www.farmaciespaziosalute.ch

È un medicamento omologato spazio salute	5	
Cicatrici, insospettite fonti di dolore spazio salute	9	
Cos'è l'osteopatia? spazio salute	13	
Sicurezza nei comuni spazio benessere	17	
ISO 9001 QMS Pharma in farmacia spazio info	21	
Farmacie Spazio Salute spazio farmacie	24	
Associazione Insieme per ricevere e donare spazio associazioni	32	
Cerotti a base di silicone spazio salute	35	
Consigli d'acquisto spazio convenienza	37	
Bibite zuccherate e bibite light spazio salute	39	
Giochi bambini spazio giochi	42	
Giochi spazio giochi	43	
Le nostre promozioni spazio promo	44	

Giugno 2017

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

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

Coordinamento: Poncioni SA, 6616 Losone

**PRENDETE
SOLO IL MEGLIO
DEL SOLE**



Daylong
Tutta la gamma
20% di sconto
Validità 3 mesi



I prodotti Daylong™ Sensitive sono stati sviluppati specificamente **per le pelli predisposte all'allergia al sole e all'acne di Maiorca e per le pelli grasse.**

- Potenziale allergenico ridotto grazie alle formule prive di grassi ed emulsionanti
- Combinazione di filtri UV innovativa e altamente efficiente
- Comprovata piacevole sensazione cutanea

Daylong™

1703-Day+01

LAVILIN

Nature's Power Deo protezione che dura a lungo



Lavilin
Stick e Roll-on
20% di sconto
Validità 3 mesi



**Lavilin
WOMEN**

**Lavilin
SENSITIVE**

**Lavilin
MEN**

lavilin.ch

**0% alluminio
0% alcool**

È un medicamento omologato

“È un medicamento omologato. Leggere i dati riportati sull'imballaggio o rivolgersi allo specialista di medicina dello sport!”

Immaginiamoci un momento che esista un farmaco con efficienza scientificamente provata che sia in grado allo stesso tempo di:

- Ridurre la pressione arteriosa
- Equilibrare il profilo lipidico (colesterolo, trigliceridi)
- Aumentare la sensibilità all'insulina e così la glicemia
- Abbassare l'HbA1c (indicatore di diabete)
- Ridurre il peso
- Lottare efficacemente contro il “silent killer”, la sindrome metabolica, la causa di mortalità no. 1 nel mondo occidentale
- Migliorare la sopravvivenza al cancro avanzato al colon-retto
- Ridurre la mortalità in caso di cancro della prostata
- Prevenire il carcinoma del fegato
- Ridurre i dolori durante il trattamento di tumori al seno
- Migliorare la situazione in caso di tumori, che sono la seconda causa di mortalità
- Combattere efficacemente la stanchezza durante i trattamenti contro il cancro
- Migliorare la situazione in caso di insufficienza cardiaca
- Migliorare la claudicazione in caso di malattia arteriosa periferica e allo stesso tempo in caso di intervento di dilatazione o stent
- Migliorare in modo significativo i sintomi dovuti ad asma o a sindromi bronchiali ostruttive croniche
- Aumentare la massa ossea
- Controllare i dolori nella fibromialgia, nell'artrosi dell'anca e del ginocchio
- Mantenere la mobilità e quindi prevenire le cadute
- Aumentare la massa muscolare e la forza
- Ridurre il rischio di sviluppare una psoriasi
- Favorire le funzioni cognitive e la plasticità cerebrale

- Frenare la demenza e la malattia d'Alzheimer
- Ridurre l'ansia
- Migliorare la vista
- Favorire la gravidanza e lo sviluppo del feto
- Ritardare l'invecchiamento
- Stabilizzare il sistema immunitario
- Rendere più belli e attraenti
- e altri effetti ancora

Pura (e folle) utopia diranno tanti, non è possibile creare un medicamento così onnipotente! Invece esiste un “agente terapeutico” capace di fare tutto quanto descritto e più ancora. Esiste da millenni, costa poco, è facile da praticare perché naturale e innato: camminare, correre, saltare, arrampicarsi, in poche parole... l'attività fisica praticata regolarmente e in modo ragionevole. Sembra incredibile ma è vero!

Come per ogni medicina, l'efficienza di questo prodotto-miracolo dipende dalla posologia. Le raccomandazioni classiche propongono 150 minuti alla... settimana! E siccome è preferibile “inghiottire” la medicina suddividendola in più dosi, arriviamo ad un investimento di tempo da 25 a 30 minuti al giorno (5-7 giorni). Davvero non è molto! Per coloro che non riescono a trovare questo tempo quotidiano, nessun problema: le ultime ricerche hanno dimostrato che anche un solo sforzo alla settimana dello stesso ordine di grandezza, per esempio il week-end, ha lo stesso valore! Per coloro che sono veramente stressati, una situazione non sana e da evitare ad ogni costo, esiste una soluzione: 3 volte alla settimana 10' di allenamento intenso, per esempio con 2' di riscaldamento seguito da uno sforzo di intensità massima per 20", per esempio pedalando il più veloce possibile sulla cyclette, seguito poi da 2' di pedalata tranquilla, il tutto da ripetere 2 volte. Vengono regolarmente pubblicati studi scientifici che cercano di determinare la durata precisa di lavoro necessaria per produrre degli effetti salutari, ma la verità assoluta non esiste ancora. Muoversi, questa è la ricetta, il più spesso pos-

**Dr. med P. Jenoure e
Dr. med. M. Ponti
specialisti in medicina
dello sport
c/o Clinica Ars Medica
Gravesano
T +41 91 611 62 11**

Piccole ferite?



Bepanthen Plus
crème e spray
20% di sconto
Validità 3 mesi

Bepanthen Plus

Disinfetta e guarisce.

È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich



2017_L_CH_MKT.CC.11.2016.1035

Gyno-Canesten®

Contro la micosi vaginale, senza ricetta

Prurito? Micosi vaginale?



Leggere il foglietto illustrativo



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

**Gyno-Canesten
Combipack**
20% di sconto
Validità 3 mesi



L.CH.MKT.CC.02.2017.1195

sibile, nella vita quotidiana, evitando gli ascensori, scendendo dal bus una fermata prima e tante altre possibilità ancora.

Per permettere a questa "pillola miracolosa" di produrre il massimo dei suoi effetti è necessario raggiungere un certo livello di sforzo sotto il quale non vi sono risultati significativi. Gli organi che si cerca di influenzare reagiscono come la pelle: se l'esposizione ai raggi solari non è sufficiente (durata, intensità), l'abbronzatura ricercata non si raggiunge. Eliminiamo da subito le numerose formule che si basano sulla frequenza cardiaca massima (FCmax) come $FC_{max} = 220 - \text{età}$, $FC \text{ d'allenamento} = 180 - \text{età}$, o ancora $170 - \frac{1}{2} \text{ età} \pm 10$. Si basano tutte su un assunto errato, una relazione lineare tra FCmax e età che non c'è. Se si ricerca l'accuratezza, allora si deve far ricorso ad un test da sforzo con misura di diversi parametri fisiologici come l'acido lattico in relazione alla FC. Abbastanza impegnativo soprattutto se si pensa che, dopo un certo periodo di allenamento, avverranno dei miglioramenti che necessiteranno una nuova valutazione! Un'altra possibilità di "misurare" l'intensità dello sforzo effettuato è dato dalla scala di percezione dello sforzo secondo Borg (RPE). Questo metodo è stato ampiamente riconosciuto come parametro attendibile per monitorare lo sforzo durante l'esercizio fisico. Può essere applicato come sistema integrativo insieme alla misurazione diretta dell'intensità dello sforzo (per esempio la FC) ma può essere utilizzato anche da solo, senza alcun ulteriore monitoraggio per persone che praticano l'attività fisica a scopo ricreativo. Infine, anche parametri molto semplici possono servire: un lavoro efficiente che provoca dei benefici salutari genera un sudore medio e permette ancora lo scambio di qualche parola con il compagno di allenamento. È stato dimostrato dai ricercatori che le passeggiate con il cane, ad esempio, bastano per produrre effetti positivi!

Siccome stiamo parlando di un farmaco, anche se miracoloso, dobbiamo considerare anche i

suoi effetti collaterali. In caso di uso normale possono presentarsi dei dolori muscolari, eventualmente uno stiramento o uno strappo, molto più raramente una distorsione articolare, soprattutto alla caviglia. Ma con un buon riscaldamento, un corretto equipaggiamento e un pizzico di buon senso e di disciplina, si dovrebbe poter fare il dovuto esercizio senza danni significativi. Purtroppo un piccolo rischio esiste: la pratica sportiva può condurre ad una certa dipendenza! È la realtà, anche se chiaramente le pratiche che conducono a questo non possono più essere considerate ragionevoli.

E non si deve dimenticare una proprietà unica di questo prodotto: al contrario della maggior parte dei farmaci che agiscono solo quando c'è una causa – un antiinfiammatorio quando c'è un'infezione batterica – lo sport sviluppa i suoi grandi effetti prima dell'insorgenza della patologia. L'attività fisica è dunque un agente preventivo, un'altra particolarità più che interessante.

Un'ultima osservazione: al contrario di tanti farmaci, quello del quale ci siamo occupati può essere assunto da tutti: bambini, adolescenti, femmine e maschi, donne in gravidanza, anziani, tutti, senza eccezioni! Per alcuni un controllo medico preventivo sarà necessario per determinare il tipo di attività più idoneo, l'intensità e la frequenza.

Può sembrare strano che i politici esperti della salute non abbiano ancora compreso il potenziale di risparmio enorme nascosto nella promozione dell'attività fisica. Com'è ugualmente strano che le scuole di medicina non insegnino ad ogni medico in formazione come prescrivere il movimento ai futuri pazienti. Sembra proprio mancare una potente lobby della medicina dello sport!

*Dr. med P. Jenoure e
Dr. med. M. Ponti*



**ANTI
BRUMM®**

**NOVITÀ
2in1**



Protegge da zanzare & sole



Impiegare i repellenti contro gli insetti con prudenza.
Prima dell'uso, leggere sempre l'etichetta e le informazioni sul prodotto.

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

Sole, acqua, vento... Buone vacanze al mare!



**Allevia il mal
d'orecchio**



**Calma gli
occhi irritati**

Leggere il foglietto illustrativo.

**Chieda la
guida ai
preparativi
di viaggio**

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

Cicatrici, insospettite fonti di dolore

Chi non ha cicatrici? La caduta dall'altalena con ferita al mento, l'appendicite operata a 6 anni, le tonsille, un piercing infiammato, il taglio cesareo, ecc, ecc. La maggior parte delle ferite e cicatrici da interventi chirurgici guariscono bene e senza nessun problema ulteriore. Il corpo crea del tessuto cicatriziale stabile e funzionale che sostituisce quello danneggiato e idealmente permette di dimenticare il danno completamente.

Talvolta però rimane un segno più marcato, del tessuto duro, i segni dei fili o anche delle irregolarità dove era rimasto un punto nascosto. Certe cicatrici sono senza sensibilità o anzi troppo sensibili e non si sopporta di essere toccato in questo punto debole. Il disturbo può essere così fastidioso che si tenta di fare una „revisione“ della ferita. Il chirurgo allora fa un'escissione della cicatrice e chiude a nuovo evitando tutte le tensioni sulle labbra della ferita e osservando la più grande cura di non ferire dei nervi nelle vicinanze. Ciò permette spesso una guarigione secondaria con risultato soddisfacente.

Più spesso si convive anche con cicatrici un pò dolenti o brutte da guardare abituandosi al ricordo della propria storia o trovando un modo per evitare il dolore o per nascondere il danno. Il corpo però non dimentica. La ferita con tutto il suo contesto doloroso, infiammatorio ed emozionale rimane salvata in una „memoria“ del sistema nervoso. Assieme alle ferite della pelle possono caricare questa memoria delle ferite psicologiche, delle malattie con un grande impatto fisico, delle intossicazioni con sostanze negli alimenti o intolleranze alimentari. La capacità della memoria nervosa non è però infinita e non è neanche uguale per tutte le persone. Capita quindi che sia quasi „piena“ e che un nuovo danno la faccia sbordare. In tale situazione la nuova ferita fa fatica a guarire. Un danno in se banale come un colpo alla schiena o un'infezione virale stentano a guarire e rischiano di lasciare disturbi cronici.

La causa della cronicizzazione però non è l'importanza della nuova ferita o malattia. Si deve ammettere che in un certo modo le capacità dell'organismo di sopportare ed assumere il nuovo danno supplementare siano sovraccaricate. Vediamo allora una sinusite che dura e dura, un mal di schiena che resiste ai medicinali e alle fisioterapie e che non trova spiegazione negli esami radiografici incluse risonanze magnetiche.

Cosa fare?

Un pò di storia: Nel lontano 1927 un medico tedesco, Walter Huneke, osservò una paziente con una spalla dolente che non guariva. Per caso la paziente parlò al medico di una cicatrice alla gamba che aveva riportata da una brutta infezione da bambina con una osteomielite (infezione al midollo osseo). Il dottor Huneke aveva iniziato qualche anno fa a curare dei dolori con iniezioni di Procaina, un anestetico debole, e decise di curare la vecchia ferita. Tutti e due furono stupiti di veder sparire completamente i dolori alla spalla senza ulteriori trattamenti locali. Questa osservazione diventò leggendaria e Huneke che in seguito ha curato tantissimi pazienti con cicatrici „disturbanti“ gli diede il nome di „campo disturbante“ (Störfeld).

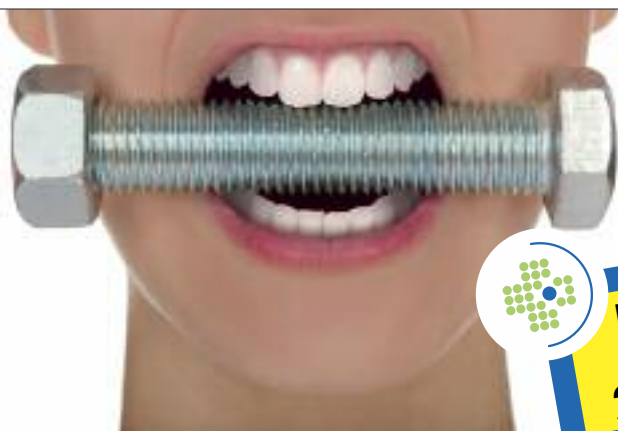
Negli anni successivi sviluppò la terapia con Procaina e la nominò „Neuraltherapie“ (Terapia neurale) perchè si era accorto che non era la struttura malata che cambiava ma la reazione nervosa sbagliata che ritornava nel modo (o „programma“) giusto.

Un altro caso: Un uomo cinquantenne viene a vedermi per dolori non spiegati nelle cosce che soffriva da 20 anni dopo una frattura vertebrale stabilizzata e rioperata per questi dolori. Parecchi esami ortopedici e neurologici non avevano potuto dimostrare la causa, per esempio trovando un nervo schiacciato o un canale vertebrale stretto. Medicamenti anche potenti non avevano successo e il paziente cominciava a disperare perchè i dolori stavano per diventare insopportabili. La sua storia mi

Dr. med. Frédéric von Orelli
medicina interna generale
e terapia neurale
Schmerzlinik Basel e
via Frasca 8
6900 Lugano

Ferita complessa dell'avambraccio con dolori cronici





NUOVO



Fer Biomed Direct
20% di sconto
Fino a esaurimento scorte



FER BIOMED[®] direct

Finalmente un ferro dal buon sapore!

- ✓ **Da ingerire direttamente senza diluire in un liquido**
- ✓ **Adatto per bambini a partire dai 10 anni**
- ✓ **Non contiene ingredienti di origine animale**
- ✓ **Senza glutine, senza zucchero e senza lattosio**

Integratore alimentare per un equilibrato metabolismo del ferro. Disponibile nella vostra farmacia o drogheria.

Biomed AG, 8600 Dübendorf
© Biomed AG. 02/2017. All rights reserved.


BioMed[®]

Naturalmente efficace contro la diarrea – per il benessere della flora intestinale.



- Agisce contro la diarrea e regola la flora intestinale alterata.
- È un probiotico naturale.
- Dona benessere a tutta la famiglia.

Legga il foglietto illustrativo.

SANOFI  sanofi-aventis (svizzera) sa, 1214 Vernier/GE

Bioflorin[®]
Per il benessere della flora intestinale.

039985 - 2/2015

fece esaminare la cicatrice della vecchia frattura e delle operazioni. Non era neanche particolarmente irritata o dolente ma dava fastidio alla palpazione. Ho quindi fatto l'infiltrazione con procaina e per ore i dolori erano spariti. Dopo diverse ripetizioni delle punture, il paziente è finalmente rimasto senza nessun dolore.

Come spiega la scienza l'effetto di terapia neurale?

La neurofisiologia moderna ci permette attualmente a meglio capire il fenomeno.

Ci sono dei ricettori di danno nella pelle (nocicettori) che inviano degli impulsi a cellule del midollo spinale. Esse fanno la raccolta di tutti i impulsi della loro zona e li mandano sia al cervello per la valutazione del danno notato sia a tutti gli organi della zona come per informarli che c'è un problema e che devono adattarsi con la circolazione del sangue (rossore della pelle) la disponibilità dei muscoli (aumento di tonus), riduzione di attività degli organi interni non indispensabili, aumento del ritmo cardiaco etc. Queste reazioni logiche e utili nel caso acuto (prontezza dell'uomo primitivo alla difesa o alla fuga), diventano in se un problema quando una ferita è molto importante, infetta o contiene corpi estranei, e continua a inviare segni d'allarme per lungo tempo. Questa qualità disturbante ha il suo effetto in particolar modo sul sistema nervoso autonomo o vegetativo: il sistema simpatico e parasimpatico. Questa rete nervosa collega tutti gli organi e cellule del corpo e gli fornisce le informazioni sullo stato del corpo e le necessità di reazione a qualsiasi disturbo o pericolo. Quando una regione particolare del corpo come la spalla subisce un nuovo danno, il disturbo vegetativo cronico di una o più vecchie ferite non bene guarite può frenare o impedire la guarigione come nel caso del dott. Huneke. Con un'infiltrazione di anestetico al punto giusto o nei nervi corrispondenti si riesce spesso a spegnere o mitigare gli impulsi disturbanti e di calmare il sistema vegetativo. Così la nuova le-

sione può guarire meglio o risponderà alle cure del caso.

Quando dobbiamo sospettare una malattia dovuta ad un "campo disturbante"?

Il disturbo del sistema vegetativo (simpatico e parasimpatico) non crea in se dei danni alla struttura, alle cellule, ma la funzione degli organi non è più perfetta. La circolazione sanguigna è rallentata, le funzioni nervose inadeguate, il metabolismo lento. Si vedono quindi dei disturbi cosiddetti funzionali senza danni di struttura almeno all'inizio. Dei dolori che non trovano spiegazione strutturale possono venire da vecchie cicatrici o lesioni interne come infiammazioni non bene guarite. Ovviamente anche ferite psicologiche possono creare disturbi che si trasformano in dolori. Queste ferite chiaramente non si curano con procaina. Si chiamano dolori somatoformi perché hanno la forma di lesioni del corpo. Ma troppo spesso dei dolori non strutturali sono dichiarati somatoformi senza che si sia cercata una causa nel sistema autonomo di vecchia data. Così tanti pazienti con, per esempio, mal di testa, dolori alla pancia, dolori postoperatori o mal di schiena soffrono solo o in parte perché non si sono trovate e curate le vecchie cause del disturbo.

La terapia neurale è accettata definitivamente dalle casse malati perché i criteri di effettività, utilità ed economicità sono riconosciuti.

Dr. med. Frédéric von Orelli



Dolori cicatriziali dopo protesi totale del ginocchio

NUOVO

P₂₀

RIEMANN

P₂₀

Protezione solare
La scelta logica

10 ore di
protezione
solare*

trasparente,
si assorbe
velocemente

P20 solari
20% di sconto
Validità 3 mesi

Altamente
resistente
all'acqua*



Ottenibile come:

SPF
15
MEDIUM

SPF
20
MEDIUM

SPF
30
HIGH

SPF
50+
VERY HIGH

Iromedica SA, 9014 San Gallo

Esclusivo in farmacia e drogheria

*provato da studi clinici

Buone vacanze anche per la vostra pancia

Dulcolax[®]
contro la costipazione occasionale

Buscopan[®]
contro i crampi addominali dolorosi

**Buscopan
Dulcolax**
20% di sconto
Validità 3 mesi

Leggere il foglietto illustrativo.



Boehringer
Ingelheim

Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH



Osteopatia

Cos'è l'osteopatia?

L'osteopatia è una terapia manuale con la quale si vanno a riequilibrare le strutture del corpo, sia esse articolari, muscolari o viscerali.

Volta a risolvere e riarmonizzare le tensioni, va a stimolare il recupero e l'autoguarigione, mediante tecniche manuali che vanno dalle manipolazioni articolari a tecniche più delicate, a dipendenza dei casi, con cure supportate da conoscenze scientifiche.

Quando si va dall'osteopata?

L'osteopatia può essere applicata ad una vasta varietà di condizioni cliniche.

- Contribuisce bene ad alleviare certi tipi di mal di schiena, allevia i dolori in problemi meccanici articolari in generale.
- In geriatria l'osteopata aiuta la persona anziana ad affrontare problemi posturali, è invece molto limitato per problemi geriatrici legati a patologie infiammatorie.
- Nel neonato contribuisce bene per problemi di coliche, canale lacrimale stretto, e leggere plagiocefalie.
- Aiuta per i mal di schiena legati alla gravidanza e contribuisce ad un buon funzionamento del parto liberando preventivamente il bacino da ogni tensione meccanica.
- Certi osteopati sono anche specializzati nelle tecnopatie associate alle varie discipline di sportivi di élite.



Studio Osteopatico
Emanuel Franchi
Via della Posta 2
6512 Giubiasco
T 091 857 83 10

IL CALDO O IL FREDDO A VOLTE NON BASTANO.



Voltaren Dolo
emulgel
20% di sconto
Validità 3 mesi



AZIONE DIRETTA CONTRO DOLORE E INFIAMMAZIONE.

Tripla azione in caso di dolore muscolare alla schiena.

Leggere il foglietto illustrativo.

GSK Consumer Healthcare Schweiz AG



Fenipic Plus
20% di sconto
Validità 3 mesi



Calma il prurito
e l'avventura continua



Contro le punture di insetti: calma il prurito –
inibisce il dolore – rinfrescante – disinfettante –
antinfiammatorio – calmante – decongestionante

Leggere il foglietto illustrativo.

GSK Consumer Healthcare Schweiz AG

Oltre ad essere efficace nella cura di molte disfunzioni, l'osteopatia è efficace anche nella prevenzione e nel mantenimento della salute. L'osteopata infatti riesce a sentire tensioni leggere come piccoli "bloccaggi articolari" che si installano ben al di sotto della soglia del dolore (e che il paziente ancora non sente far male) ma che però nell'insieme già intaccano l'equilibrio posturale. Per questo tipo di prevenzione è sufficienti nella maggior parte dei casi una a due sedute all'anno.

Come si integra nella salute pubblica?

Già nel 2006 la CDS (Conferenza dei Direttori Cantionali della Sanità) ha raccomandato ai cantoni di regolamentare l'osteopatia, organizzando un esame intercantonale obbligatorio per tutti gli osteopati indipendentemente dal percorso formativo seguito. Il superamento di tale esame - il quale impone fra le condizioni d'ammissione una formazione di 5 anni a tempo pieno (3 di Bachelor e due di Master) seguita da un periodo clinico di almeno 2 anni, per un totale di 7 anni a tempo pieno dopo la maturità federale - permette di ottenere il diploma intercantonale CDS.

Nella maggior parte dei cantoni svizzeri il diritto di pratica viene concesso solo se l'osteopata è in possesso del diploma intercantonale CDS. Il Ticino rimane all'ora attuale uno dei pochi a fare eccezione.

Al momento viene imposto esclusivamente il superamento di un esame molto più basilare per terapisti complementari, ma il progetto di revisione della legge sanitaria cantonale è in consultazione presso il Parlamento Ticinese e suggerisce che a breve pure il Ticino si allineerà alla regolamentazione del resto della Svizzera, garantendo finalmente pure alle nostre latitudini un'osteopatia di qualità e maggiore protezione dei pazienti.

Attualmente la lista degli osteopati riconosciuti è consultabile sul sito della Federazione Svizzera degli Osteopati <http://osteopathes-suisse.ch/> e cliccare su "Mappe" per avere le liste.



FSO
SVO

Federazione Svizzera degli Osteopati
Fédération Suisse des Ostéopathes
Schweizerischer Verband der Osteopathen

A livello svizzero nel frattempo vi è stato un ulteriore progresso concreto a livello accademico. Una filiera universitaria pubblica ha aperto i battenti nel 2014 presso la Scuola Universitaria Professionale di Friburgo, garantendo un'alta qualità formativa e una migliore interazione con altre professioni sanitarie nell'ambito accademico e di ricerca.

Come funziona con le casse malati?

L'osteopatia viene parzialmente rimborsata con le coperture per le prestazioni complementari. In caso di dubbio basta chiamare la vostra cassa malati e chiedere se avete la copertura per l'osteopata presso il quale siete interessati ad andare.

Emanuel Franchi

EAU THERMALE

Avène

Solari

La nostra migliore protezione
contro i raggi UVB e UVA



REGALO ACQUISTANDO 2 PRODOTTI
DELLA LINEA SOLARE*

* Fino ad esaurimento scorte



SKIN PROTECT
OCEAN RESPECT
Un rapporto
eco responsabile



Primo soccorso per tutta la famiglia.

**I cerotti flawa – per ogni pelle
il giusto cerotto.**

www.lohmann-rauscher.ch/flawa



Lohmann & Rauscher

Sicurezza nei comuni

Chi sono i delegati upi alla sicurezza?

Per prevenire gli infortuni nelle città e nei comuni, l'Ufficio prevenzione infortuni upi ha creato una rete unica nel suo genere: i delegati upi alla sicurezza.

L'antinfortunistica è un compito fondamentale dei comuni, per il quale occorrono un occhio esperto e conoscenze specifiche. I delegati upi alla sicurezza, che dispongono di entrambe le qualità, vi assistono in tutte le questioni legate alla prevenzione degli infortuni.

Come sono organizzati i delegati alla sicurezza?

L'upi ha creato la rete dei delegati nel 1973 con l'intento di mettere a disposizione dei comuni le conoscenze e le esperienze acquisite nel campo dell'antinfortunistica. Oggi la rete conta oltre 1200 delegati upi alla sicurezza dei quali 128 sul territorio ticinese. È suddivisa in sette regioni, ognuna delle quali è posta sotto la responsabilità di un capodelegato. I capodelegati sono collaboratori dell'upi che hanno il compito di assistere i delegati e di assicurarne il perfezionamento. Lavorano in stretto contatto con la sede centrale di Berna.

Cosa fanno i delegati alla sicurezza?

Grazie ai corsi di formazione che seguono regolarmente presso l'upi i delegati sanno individuare i rischi di incidente e infortunio nella circolazione stradale, nello sport, in casa e nel tempo libero. Poi, in base alle loro osservazioni e in collaborazione con il loro capodelegato propongono misure ad hoc. Grazie al loro occhio esperto sono in grado di valutare ad esempio se i parapetti di uno stabile sono sicuri. I delegati aiutano inoltre a minimizzare i rischi di infortunio in occasione di eventi sportivi – per gli atleti o i giocatori e per il pubblico – a identificare i pericoli nascosti in un parco giochi o a riconoscere i rischi di incidente nel traffico stradale. Impegnandosi per la sicurezza, i delegati upi contribuiscono

in ampia misura alla qualità di vita della popolazione.

Chi può rivolgersi a loro?

Saper gestire le questioni legate alla sicurezza non è un compito alla portata di tutti. Grazie alle loro conoscenze, i delegati alla sicurezza affiancano le autorità comunali, ma sono anche a disposizione della popolazione, delle associazioni e dei media regionali. In altre parole, fungono da anello di congiunzione tra le autorità comunali, la popolazione e l'upi.

Come acquisiscono il loro sapere?

I delegati upi acquisiscono le conoscenze necessarie alla loro attività direttamente presso l'upi, il centro svizzero di competenza e di coordinazione per la prevenzione degli infortuni. Nell'ambito di due corsi d'introduzione, della durata di un giorno ciascuno, si familiarizzano con vari aspetti dell'antinfortunistica. Si tengono poi aggiornati frequentando ogni anno corsi di perfezionamento e consultando la ricca documentazione dell'upi. Per i casi più complessi chiedono l'intervento del loro capodelegato. I corsi per i delegati upi sono totalmente gratuiti così come il materiale che viene messo a loro disposizione.

Che cosa deve fare un comune per avere un delegato?

L'autorità deve innanzitutto volere uno o più delegati per il proprio comune. Uno, se il territorio non è troppo grande e la popolazione si situa sotto i 2000 abitanti. Il numero di delegati è strettamente dipendente da questi due fattori e dalle strutture che il comune o la città gestisce. La nomina dei delegati passa dall'esecutivo. A nomina avvenuta si fanno pervenire i nominativi all'upi regionale. Di regola il delegato è un dipendente del comune e per l'upi svolge l'attività preventiva a titolo onorifico. Il comune mette a disposizione del delegato il tempo necessario per la formazione e per adempiere al mandato ricevuto.



Bruno Bernasconi
Capodelegato upi
per la Svizzera meridionale

La meta della mia vacanza? Liberarmi dal fumo!



**Nicorette
Spray**

20% di sconto
Validità 3 mesi

nicorette® Spray
per uso orale vi può aiutare

- Aiuto rapido in caso di desiderio acuto di fumare
- Può attenuare il desiderio di fumare dopo un solo minuto.
- Pratico in viaggio - consentito nel bagaglio a mano

**Fissate
ora la meta
delle ferie e
richiedete
consulenza!**



nicorette®

www.nicorette.ch

È un medicamento omologato. Per la consulenza, rivolgersi a personale specializzato e leggere 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

*Mercato svizzero dei prodotti per il trattamento delle vesciche.
Fatturato & Vendita: 145.400.000 CHF (2014)

Compeed
crema intensiva
20% di sconto
Validità 3 mesi



NUOVO

COMPEED®
Crema intensiva
per talloni screpolati



spazio benessere

Qual è il profilo ideale del delegato?

I delegati upi alla sicurezza devono disporre di capacità e nozioni particolari per svolgere la loro attività. Devono essere selezionati accuratamente e formati in modo mirato. Devono inoltre essere credibili e aperti nei confronti degli aspetti della sicurezza. I corsi base e di perfezionamento dell'upi, forniscono ai delegati le competenze specifiche per il loro lavoro. La persona scelta per questa attività è preferibilmente attiva nell'ufficio tecnico comunale.

La persona ideale è

- comunicativa, affidabile e tenace

ha

- tatto e dialettica

conosce

- i processi nel comune ed è integrato nella collaborazione tra autorità, commissioni e popolazione
- gli impianti e gli edifici comunali

Posizione nella gerarchia comunale

- I DS dell'upi sostengono e consigliano le autorità e i responsabili del comune in materia di prevenzione degli infortuni non professionali (INP) secondo la descrizione delle mansioni.
- Sono responsabili dei consigli che danno.

Bruno Bernasconi

Campi di attività dei delegati upi



Leggeri come farfalle

senza **FLATULENZE.**



Vitafor
Probi intestis
20% di sconto
Validità 3 mesi

GARANZIA
soddisfatti o rimborsati
www.probi-intestis.ch



NUOVO: disponibile anche
in formato viaggio (Travel Pack).

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

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

Addio cistite!

FEMANNOSE® – per il trattamento acuto e la prevenzione



- **Agisce rapidamente nella vescica**
Può agire già dopo la
prima assunzione
- **Ottima tollerabilità**
Grazie al D-mannosio e
all'estratto di mirtillo rosso
- **Non induce resistenza**
I germi vengono inattivati
ed eliminati con l'urina

**20%
DI SCONTO**



Femannose
20% di sconto
Validità 3 mesi



* Microdati IMS YTD sett.16, in base al valore al mercato del D-mannosio | Dispositivo medico CE 0426 | Leggere il foglio illustrativo.
Melisana AG, 8004 Zurigo, www.femannose.ch | Sponsor membro della società svizzera per le persone con incontinenza

ISO 9001 QMS Pharma in farmacia

ISO 9001 QMS Pharma in farmacia - la qualità del domani per la farmacia di oggi

Innovazione, evoluzione, standardizzazione è davvero tutto necessario? ISO, quanto se ne sente parlare ma cosa significa in realtà?

Vediamo cos'è e cerchiamo di capire a cosa può servire.

La standardizzazione IS non rende migliore il lavoro delle persone, che restano sempre al centro di tutti i processi operativi, ma aiuta a rendere omogeneo l'operato dei singoli collaboratori all'interno di una stessa azienda rendendo riproducibili i singoli processi.

Nel caso specifico delle farmacie Spazio Salute ISO 9001 QMS-Pharma è l'insieme di strutture e procedure atte a standardizzare i processi interni ed è stato sviluppato da Pharmasuisse (la federazione svizzera dei farmacisti) basandosi sulla norma internazionale ISO ed adattata alla farmacia integrandolo al sistema francese QMS Pharma in dotazione in Francia in 2500 farmacie.

ISO 9001 QMS Pharma è attivo in Svizzera da 3 anni ed è la conseguenza diretta di una precedente standardizzazione QMS Pharma che era più complessa da implementare e non aveva riscontrato un successo globale all'interno della categoria al contrario di quanto sta riscuotendo ISO 9001 QMS Pharma.

Al contrario di quanto si pensa, Il termine "ISO" non è un acronimo (in inglese l'ISO viene anche chiamata International Organization for Standardization), bensì deriva invece dal greco ἴσος (pronuncia: isos), il cui significato sta per "uguale".

La scelta di un termine di origine greca anziché di un acronimo era dettata dalla ricerca di un'abbreviazione che avesse carattere di universalità (l'acronimo è invece solitamente legato alla lingua rispetto alla quale viene usato).

Fondata il 23 febbraio 1947, la International



ISO 9001 QMS Pharma

Organization for Standardisation ha il suo quartier generale a Ginevra proprio nella nostra piccola ma importante Svizzera, e i suoi membri sono gli organismi nazionali di standardizzazione di 164 paesi del mondo. L'ISO coopera strettamente con l'IEC, responsabile per la standardizzazione degli equipaggiamenti elettrici. (fonte Wikipedia)

Ma la vera domanda è: serve veramente introdurre un tale rigore nelle farmacie?

La risposta è sì, soprattutto in un mondo in continua evoluzione e alla ricerca della perfezione in tutte le sue attività.

Sempre più le leggi rendono il lavoro della farmacia rigoroso e ristretto in rigide disposizioni, a tale scopo introdurre l'ISO aiuta a rendere più fluida l'operatività quotidiana nel rispetto di regole chiare per tutti i collaboratori evitando errate interpretazioni o disfunzioni che potrebbero avere conseguenze più o meno sgradevoli nell'operato dei singoli componenti dell'azienda.

La nuova legge federale che entrerà in vigore nei prossimi anni (LATER, legge sugli agenti terapeutici) prescrive in modo chiaro l'obbligatorietà della presenza di un sistema di sicurezza della qualità per ottenere o mantenere una autorizzazione alla dispensazione di farmaci in Svizzera necessaria per espletare le normali attività di farmacia pubblica.

Farmacisti Spaziosalute

LE VACANZE SONO UNO SPASSO.

SOPRATTUTTO PREPARANDOSI AL MEGLIO.

**Aiuto rapido*
in caso
di diarrea!**

L'effetto può avere
inizio circa 2 ore dopo
l'assunzione.

Imodium®

lingual diarrhée aiguë®
comprimés orodispersibles

loperamidi hydrochloridum

2 mg

En cas de

motilium *lingual* Gastrosan®

comprimés orodispersibles

domperidonum

10 mg

**Aiuto
in caso
di nausea e
vomito.**



Set Viaggio

Imodium - Motilium
Compeed

20% di sconto

Validità 3 mesi



**La meta della
mia vacanza?
Liberarmi dal fumo!
nicorette® vi può
aiutare.**



**piedi
mantenuti**

**È TEMPO DI
FARE I PREPARATIVI
PER IL VIAGGIO**

*È un medicamento omologato.

Per la consulenza, rivolgersi a personale specializzato e leggere il foglietto illustrativo.

Lamodin-Drug AG, 6200 Zug

Con l'ISO 9001 QMS Pharma le farmacie si possono dotare di un sistema semplice e chiaro di qualità.

Questo insieme di procedure semplifica i processi aziendali ed ovviamente ogni collaboratore dell'azienda deve conoscere a memoria i processi che lo interessano direttamente o se del caso avere la possibilità di verificare il disbrigo di una certa operazione con la semplice verifica della procedura stessa, che sarà pertanto depositata in modo scritto cartaceo o informatizzato all'interno dell'azienda.

Questo semplifica pure l'inserimento di nuovi dipendenti nei processi aziendali ed inoltre i processi stessi portano ad un continuo miglioramento per puntare ed aspirare ad un continuo controllo delle procedure interne per una ottimizzazione costante.

Ad esempio la procedura per la segnalazione degli errori non mira a castigare il singolo ma bensì a migliorare i processi di tutto il team in associazione ad una ottimale gestione dei dipendenti per ottenere la massima soddisfazione dei clienti.

Il cliente grazie alla standardizzazione dei processi può aspettarsi sempre una qualità elevata di servizio indipendentemente dal collaboratore che di volta in volta lo serve, inoltre i clienti stessi vengono sollecitati a manifestare per iscritto tramite un formulario la loro soddisfazione e le loro critiche.

Le procedure prevedono tra l'altro la gestione corretta dei collaboratori, la presenza di un sistema informatico aggiornato, il controllo delle temperature di stoccaggio dei farmaci, la gestione dello stock merce, il controllo dei fornitori, la ricezione dei clienti, l'offerta delle prestazioni di offerte sanitarie alla clientela, la consegna di farmaci con e senza prescrizione medica, la fabbricazione di medicinali secondo le «Buone Pratiche di Fabbricazione» (BPP), la gestione delle risorse e dei mal funzionamenti e come detto l'analisi del grado di soddisfazione della clientela, quindi tutto ha come unico scopo finale la sempre maggiore soddisfazione del cliente.

Le farmacie che soddisfano gli elevati standard di qualità ottengono il certificato ISO 9001 QMS Pharma. Tutte le farmacie vengono ispezionate da Pharmasuisse e dall'ente certificatore Bureau Veritas Certification (www.bureau-veritas.com), il quale effettua ogni anno a rotazione delle revisioni per accertarsi che i criteri del sistema di qualità vengano rispettati, inoltre la stessa farmacia viene testata da revisori QMS indipendenti (Mystery shopping) e da clienti anonimi inviati nella farmacia senza preavviso.

La più parte delle farmacie Spazio Salute hanno già implementato o stanno implementando questo sistema di qualità e raggiungeranno la certificazione ISO 9001 QMS Pharma nel mese di marzo/aprile 2017 con lo scopo di servire sempre meglio la propria clientela con un alto standard di qualità.

Quindi siate i benvenuti nelle Farmacie Spazio Salute, 28 farmacie un solo obiettivo, **servirvi bene**



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

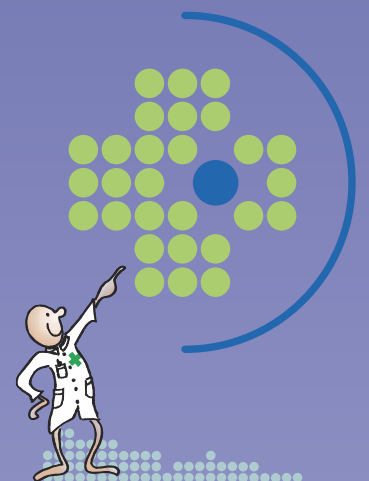
Via Cantonale
Tel. 091 946 44 11

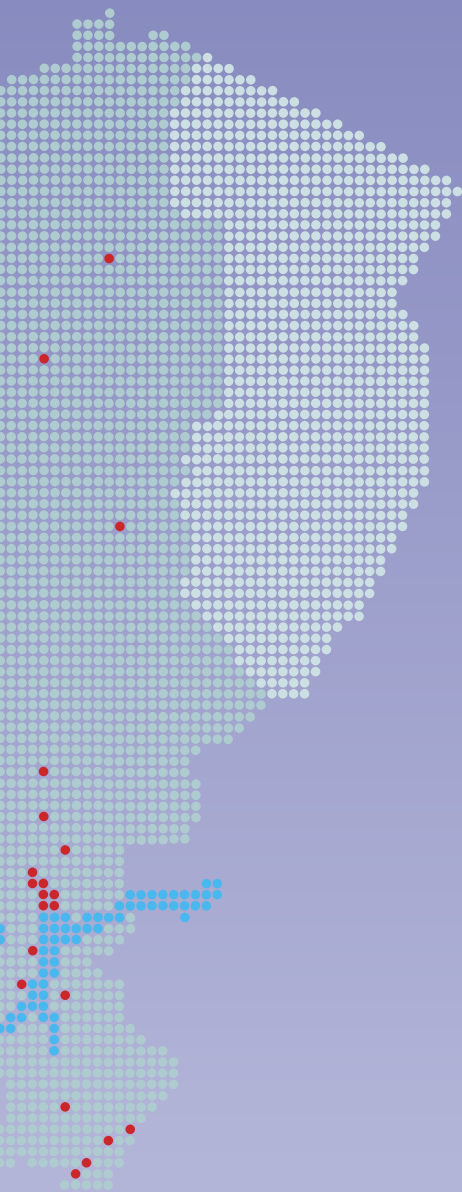
Tesserete

Via Canonica
Tel. 091 943 19 21

Vezia

Stabile ai Cedri
Tel. 091 967 19 19





Bellinzonese e Tre Valli



Farmacia Centrale

Biasca

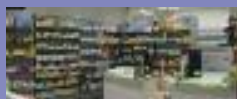
Via Pini 18
Tel. 091 862 12 12



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

Grande promozione 1600 Trousses estive spaziosalute 45% di sconto

Bepanthen plus crema
Bepanthen plus spray
Anti Brum forte 75 ml
Fenipic Plus roll on
Cerotti Derma Plast



~~Chf 43.25~~ **Chf 25.-**

Menopausa?

Non si scaldi troppo...



1 compressa
al giorno



Una risposta naturale: Menosan® Salvia

- Contro la sudorazione eccessiva e le vampate di calore
- A base di foglie fresche di salvia

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.
Bioforce SA, Roggwil TG.

LIERAC
PARIS

PHYTO
PARIS

Grande offerta sconto dal 20%
sui prodotti in stock



Potete trovare questa offerta nelle



FARMACIE
SPAZIOSALUTE

Bellinzonese

Farmacia Cugini - Giubiasco

Lierac e Phyto

Locarnese

Farmacia Varini - Locarno

Lierac

Luganese

Farmacia Centro Grancia - Grancia

Lierac e Phyto

Farmacia del Parco - Lugano

Lierac e Phyto

Farmacia di Besso - Lugano

Phyto

Farmacia Federale - Massagno

Lierac e Phyto

Farmacia Tamaro - Rivera

Lierac

Mendrisiotto

Farmacia Serfontana - Serfontana

Lierac

In caso di prurito, bruciore o dolore.

SULGAN® N è un valido aiuto contro i disturbi emorroidali.



SULGAN® N

Sulgan N

20% di sconto

Validità 3 mesi



SULGAN® N è il no 1* in Svizzera contro le emorroidi. È efficace nel trattamento di emorroidi esterne e interne, eczemi e fessure anali, leggere infiammazioni e prurito. SULGAN® N è disponibile sotto forma di unguento, supposte e salviette medicinali. Si prega di leggere il foglietto illustrativo.

*IMS PharmaTrend dic. 2016 YTD

Magnesio ESPRESSO

per il benessere del corpo

Per muscoli rilassati

Con citrato di magnesio proprio come quello presente nell'organismo sotto forma di elemento strutturale.

- **BIO-COMPATIBILE**
e quindi ad azione particolarmente rapida.
- **AD ALTO DOSAGGIO**
con 375 mg di magnesio, solo 1 volta al giorno.
- **EXTRA RAPIDO**
si scioglie in bocca senza acqua.

In vendita nelle farmacie e nelle drogherie.



**Magnesium
Diasporal
Activ Direct**

20% di sconto

Validità 3 mesi



Disponibile in compresse effervescenti come granulato da bere. www.diasporal.ch

Spazio Salute sul Web

Scopri le nostre iniziative, i buoni regalo, le offerte speciali, scarica la rivista.

Su www.farmaciespaziosalute.ch

le farmacie SpazioSalute sono ancora più vicino a te...



FARMACIE
SPAZIOSALUTE

www.farmaciespaziosalute.ch

Associazione Insieme per ricevere e donare

Maria Grazia Buletti
giornalista RP
grazia.buletti@gmail.com
T +41 79 379 68 17
Via Sasso Piatto 21
6512 Giubiasco

Un dono speciale

L'Associazione Insieme per ricevere e donare persegue l'intento di sensibilizzare la popolazione sull'importanza del dono d'organi

Ben oltre un migliaio sono le persone che ogni anno, in Svizzera, sono in attesa di ricevere un organo per continuare a vivere, mentre il numero dei pazienti che ha subito un trapianto rimane da tempo più o meno stabile attorno alle 500 unità. Swisstransplant lamenta un numero di donatori ancora troppo basso, e le statistiche parlano chiaro: malgrado il numero costante di interventi di trapianto, i decessi delle persone in attesa di un organo aumentano e annualmente si aggirano attorno alle 60 – 70 unità.

Dal 2014 al 2015 il numero di donatori è passato da 14,4 a 17,4 persone per milione di abitanti. Tuttavia la tendenza nel 2016 è nettamente al ribasso e il numero di donatori si

è ridotto ad 11,7 persone per milione di abitanti. Il canton Ticino si è sempre rivelato fra i più attenti al tema della donazione d'organi e il più "generoso". Purtroppo però anche noi siamo in linea con l'andamento nazionale. La Confederazione, per mezzo dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) e Swisstransplant sono chiari: "Ogni settimana muoiono due persone per non essere riuscite a sottoporsi a un trapianto e, malgrado la maggioranza degli svizzeri sia favorevole alla donazione di organi, sono pochi coloro che informano i congiunti della propria volontà". "La donazione, parliamone!" è di fatto il messaggio dell'ultima campagna di sensibilizzazione sul tema del dono d'organi, recentemente avviata dall'UFSP in partenariato con Swisstransplant. L'obiettivo è di motivare le persone a manifestare chiaramente la loro volontà sull'eventualità di donare i propri organi. La campagna di sensibilizzazione al dono d'organi rientra in un piano d'azione mirato ad aumentare il consenso attorno a un tema di salute molto delicato, che tocca e interseca differenti sfere etiche, emotive, religiose, di convincimento personale e di vita. La nostra **Associazione Insieme per ricevere e donare** (www.ricevere-e-donare.ch) si impegna attivamente nella sensibilizzazione al dono d'organi, rivolgendosi alle persone per mezzo di conferenze pubbliche, partecipato con un seminario alle giornate autogestite dei licei (o delle scuole, degli enti o di associazioni interessate che ci invitano). Il Seminario da noi proposto comprende la presenza di parenti di donatori e di persone trapiantate che portano la propria testimonianza diretta. Inoltre, siamo presenti un po' ovunque con bancarelle informative e soprattutto persone competenti a disposizione per tutte le domande che meritano una risposta puntuale ed esaustiva sul tema della donazione d'organi. Ne parliamo a trasmissioni televisive e radiofoniche (recuperabili, come tutti gli articoli divulgativi a tema, sul nostro sito www.ricevere-e-donare.ch), o rilasciando interviste sui giornali che chiedono di appro-



fondire questo tema molto delicato e importante, con l'intento di dare informazioni chiare che fughino ogni genere di dubbio o paura legati alla non conoscenza di ogni aspetto della donazione. Con la nostra esperienza abbiamo potuto valutare il grande impatto e l'interesse su un tema così complicato da parte della popolazione e dei giovani a cui ci rivolgiamo con particolare dedizione. Riteniamo dunque che parlarne sia sempre molto positivo. Perciò il nostro obiettivo rimane mirato a dare degli "strumenti" di conoscenza a 360 gradi, che aiutino le persone a prendere una propria decisione sul voler o meno donare organi o tessuti. Da qui nasce la grande importanza di comprendere ogni aspetto legato alla donazione d'organi, non tanto per diventare donatori, ma per farsi un'opinione precisa su cosa si vuole fare. Che sia un sì o un no, è importante parlarne perché i nostri cari sappiano cosa pensiamo e possano rispettare, in una remota e triste eventualità, tutte le nostre volontà espresse in vita. A questo proposito, ribadiamo la libertà della decisione personale, che sarà sempre rispettata. Di fatto, in Svizzera non esiste un Registro dei donatori d'organi e ognuno è libero di cambiare la propria opinione in qualsiasi momento; basta poi informare nuovamente i famigliari. È utile conservare una Tessera di donatore nei propri documenti (si può trovare e scaricare sul nostro sito, o richiedere sempre a noi e, per i più esperti, scaricando l'APP sul telefonino) su cui si può esprimere chiaramente se si vuole diventare donatori di organi (e pure di quali), oppure si può scrivere che non si vuole diventare donatori. Un documento molto importante in caso di decesso, per dare seguito al preciso desiderio di ciascuno. E qui torniamo sull'importanza della sensibilizzazione al dono d'organi che noi portiamo avanti, perché solo attraverso la conoscenza approfondita di tutti gli aspetti tutti possano avere le conoscenze sufficienti e necessarie per decidere al meglio per se stessi. La nostra esperienza ci permette di affermare che proprio le spiegazioni chiare sulla dona-



zione permettono di fugare ogni timore e fanno sfumare ogni leggenda metropolitana che periodicamente viene a galla sul tema della donazione. Solo attraverso gli strumenti della conoscenza ci si può rendere conto che non si tratta di nulla di speciale, e che in Svizzera dal 2007 vige una Legge federale che regola in modo capillare e inequivocabile la donazione d'organi. Infine, vale la pena di riflettere sul fatto che le probabilità di essere nella condizione di necessitare un organo sono molto superiori a quelle di trovarsi in condizioni di donarli. Secondo la nuova Campagna di sensibilizzazione dell'UFSP, e secondo noi, tre sono i buoni motivi per parlare di donazione d'organi: "Per me stesso, perché decido io cosa fare del mio corpo, sia in vita che dopo. Per i miei famigliari, perché talvolta la questione della donazione si pone all'improvviso ed è bene che i parenti conoscano la mia volontà e possano rispettarla senza dover prendere una decisione affrettata in una situazione di lutto. Per la vita: in Svizzera molte persone stanno aspettando un organo; dicendo sì alla donazione potrei salvare delle vite". **La finestra** è un libro scritto da Brigitte Flamigni (lo si può richiedere alla nostra Associazione) che ha tramutato in parole i numeri legati alla donazione d'organi: è un intenso diario di chi è passato attraverso l'esperienza del trapianto di fegato, consapevole di aver ricevuto lo speciale dono di una seconda vita. E ci consegna la consapevolezza che la vita si espande o si restringe a seconda del coraggio che ci mettiamo dentro.

*Maria Grazia Buletti
Insieme per ricevere e donare*



NON AVERE PAURA



CEROTTI PER PELLI SENSIBILI

Progettati appositamente per bambini, anziani e persone dalla pelle sensibile.



Una nuova generazione di cerotti con esclusiva tecnologia adesiva

Nexcare
PRODUCTS



Tensoval®

Così precisi come presso
il vostro medico:
a casa o per strada.



Tensoval®
mobil

Tensoval®
duo control



HARTMANN



Going further
for health

Cerotti a base di silicone

Cerotti a base di silicone – meno dolori durante il cambiamento dei cerotti

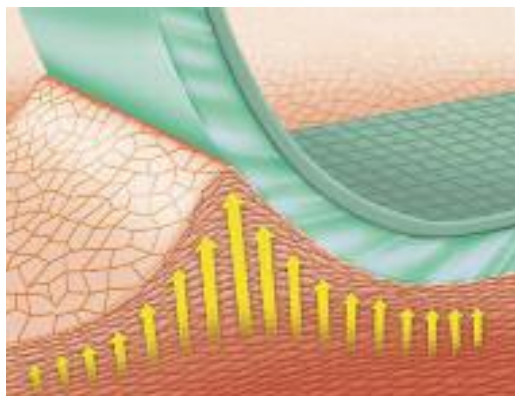
Oggi le persone vivono più a lungo e più persone sono affette da dolori cronici. Per questo motivo sono in aumento i casi di pelle vulnerabile. Vari fattori quali età, luce solare, dieta, secchezza, sostanze irritanti, ecc. possono indebolire ulteriormente la pelle.

I prodotti della piattaforma Nexcare™ Sensitive Skin offrono una tecnologia adesiva a base di silicone in grado di offrire adesione affidabile e tenuta resistente. I cerotti possono essere rimossi in modo indolore e con un minimo distacco di cellule della pelle e di peli. Questo li rende particolarmente adatti all'uso su pelli sensibili e fragili.

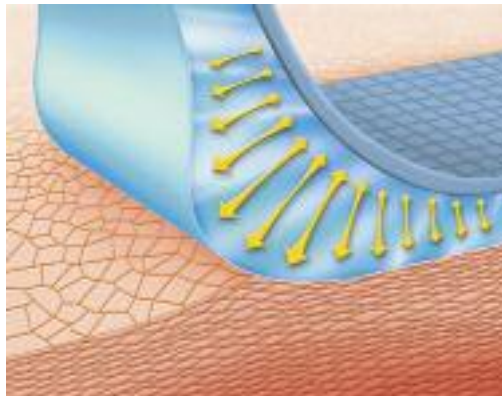
Minima perdita di cellule della pelle e di peli durante la rimozione del cerotto.

L'adesivo a base di silicone differisce da quelli convenzionali a base di acrilici.

L'elevata capacità aderente degli adesivi a base di acrilici può portare a danni alla pelle e a un'elevata resistenza al distacco, con conseguente rimozione di cellule della pelle e di peli. L'aderenza uniforme dell'adesivo a base di silicone riduce la resistenza al distacco del cerotto, in modo da poterlo rimuovere facilmente senza danneggiare gli strati delicati della pelle.



Tensione sulla pelle
Cerotti tradizionali a base di acrilici



Tensione minima sulla pelle
Cerotti a base di silicone



schmidt nagel
Homéopathie



UNITARIO
COMPLESSI
MISCELE OMEOPATICHE
OLIGOTERAPIA
GEMMOTERAPIA
TINTURE MADRI
DILUIZIONE : DH,CH,K,Q



SCEGLIETE IL
TUBETTO
VERDE



FARMACIE
SPAZIO**SALUTE**

Le farmacie Spazio Salute
vi augurano
una buona estate

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

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 elettrico Megasmile Sonic Black Whitening

Le Farmacie Spazio Salute vi offrono lo spazzolino elettrico Megasmile con diverse funzioni e memoria a soli Chf 99.-

NUOVO

ORGASMI INTENSI



Durex
Tutta la gamma
20% di sconto
Validità 3 mesi



con i nuovi prodotti Durex INTENSE

love sex



#OrgasmsForAll

Partecipa al concorso di Durex e vinci 2.000 CHF per le tue vacanze. Scopri di piú su www.durex-switzerland.ch

In caso di ferite protetti a tutto tondo.

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

Similasan



Sono medicinali omologati. Rivolgersi allo specialista e leggere il foglietto illustrativo. Similasan AG

Bibite zuccherate e bibite light

Nei supermercati non ci stupiamo più dell'ampia offerta di bibite a nostra disposizione. Oltre ai più noti marchi internazionali, negli ultimi anni anche diverse aziende di piccole e medie dimensioni mettono sul mercato nuove bibite e aromatizzazioni, dando la possibilità al consumatore di scegliere fra decine e decine di prodotti come aranciate, limonate, cole, bibite alla frutta, tè freddo e così via.

Parallelamente, l'attenzione nei confronti degli aspetti nutrizionali e dei risvolti sulla salute di queste bevande ha cominciato ad affermarsi ed avere il suo peso a livello di marketing.

Le bibite tradizionali, conosciute anche come **soft drinks**, sono bevande non alcoliche a base di acqua, spesso gassata, zucchero e aromi; possono contenere anche ingredienti come caffeina, estratti vegetali o succo di frutta.

Trattandosi di bibite zuccherate, sono di conseguenza anche caloriche.

Il consumo di bibite e, in generale, di alimenti zuccherati può portare per questo motivo ad un aumento del peso e dell'obesità, ricordiamo che negli ultimi anni c'è un aumento del 30% soprattutto nella popolazione giovane. Inoltre può favorire l'insorgenza di carie dentali, soprattutto nei bambini, visto la difficoltà nell'instaurare un comportamento corretto dal punto di vista dell'igiene orale.

Le cosiddette bibite "light", "zero" o "diet" presentano una composizione analoga a quelle tradizionali ma con una chiara differenza: non contengono zuccheri, ma sono addizionate di edulcoranti a bassissimo (spesso nullo) apporto calorico. I principali edulcoranti utilizzati nelle bibite sono aspartame, acesulfame K, ciclamatosodio e saccarina: si tratta di sostanze chimiche di sintesi che, pur essendo in grado di conferire un sapore dolce alle preparazioni nelle quali vengono aggiunte, non determinano apporti calorici.

Il loro potere dolcificante è molto elevato, e va da 30 a 500 volte quello del saccarosio. I dolcificanti artificiali sono acariogeni, ovvero non favoriscono l'insorgenza delle carie, e non scatenano nell'organismo né squilibri della glicemia e né i conseguenti picchi insulinici possibili responsabili, a lungo andare, dell'insorgenza del diabete.

Bisogna dire che non hanno esattamente lo stesso sapore dello zucchero e l'aspartame, in particolar modo, ha un gusto che a taluni può risultare sgradevole. Il fattore principale da tenere però in considerazione è che gli edulcoranti artificiali sono, e rimangono, sostanze totalmente "estrane" alla nostra alimentazione, e che quindi devono essere assunte con cautela.

Proprio per questo esistono dei valori di riferimento, che indicano le dosi giornaliere raccomandate per questi ingredienti: le DGA. Questa sigla sta per Dose Giornaliera Accettabile ed è la traduzione della sigla inglese AcceptableDailyIntake (abbreviato in ADI).

Nella tabella sottostante, ecco un breve "riassunto" dei pro e dei contro delle bevande tradizionali e di quelle light.

Bibite zuccherate		Bibite light	
Pro	Contro	Pro	Contro
Dolcificanti "naturali"	Eccesso di calorie e zuccheri irrilevanti	Calorie e zuccheri	Dolcificanti artificiali (DGA)
	Carie	Acariogene	
	Vietate ai diabetici	Permesse ai diabetici	



Le bibite light sono state formulate principalmente per venire incontro alle esigenze salutistiche di chi, in un mondo sempre più sovrappeso, è in perenne inseguimento della riduzione del proprio peso corporeo. La sempre maggiore tendenza all'obesità è proprio ciò che sta determinando il grandissimo successo di questi prodotti, così come di molti altri della categoria "senza zucchero".

Le bibite light non forniscono energia all'organismo, né zuccheri: dunque sono in grado di aiutare nell'ambito delle diete ipocaloriche. È tuttavia sbagliato pensare che, per perdere peso, sia sufficiente la sostituzione delle bibite tradizionali con quelle senza zucchero, innanzitutto perché è facile cadere nella tentazione di "rimpiazzare" le calorie risparmiate con gli alimenti, che a loro volta potrebbero contenere ingredienti con molte calorie.

È pur vero che chi soffre di diabete non ha altra scelta che optare per bibite senza zucchero, se si vuole concedere una bevanda alternativa. Questa categoria di persone è senz'altro l'unica che, effettivamente, ha il "diritto" di considerare le bevande light come l'unica scelta possibile.

Per chi non soffre di questi problemi il discorso è decisamente diverso: optare per le bevande senza zucchero immaginando di poterne trarre solo gli aspetti positivi deve necessariamente tenere in considerazione anche il rovescio della medaglia: si tratta di prodotti contenenti dolcificanti le cui ripercussioni sulla salute non sono ancora del tutto state determinate con esattezza. In questo ambito, anche il mondo della ricerca medico-scientifica è in continua evoluzione e gli studi tossicologici evidenziano via via risultati diversi al punto che i livelli massimi giornalieri tollerabili sono in continua ridefinizione. Per questa ragione è bene consumare le bibite dietetiche con moderazione, prestando attenzione alle quantità totali di sostanze edulcoranti assunte giornalmente.

È sconsigliata la somministrazione regolare di queste bibite ai bambini al di sotto dei tre

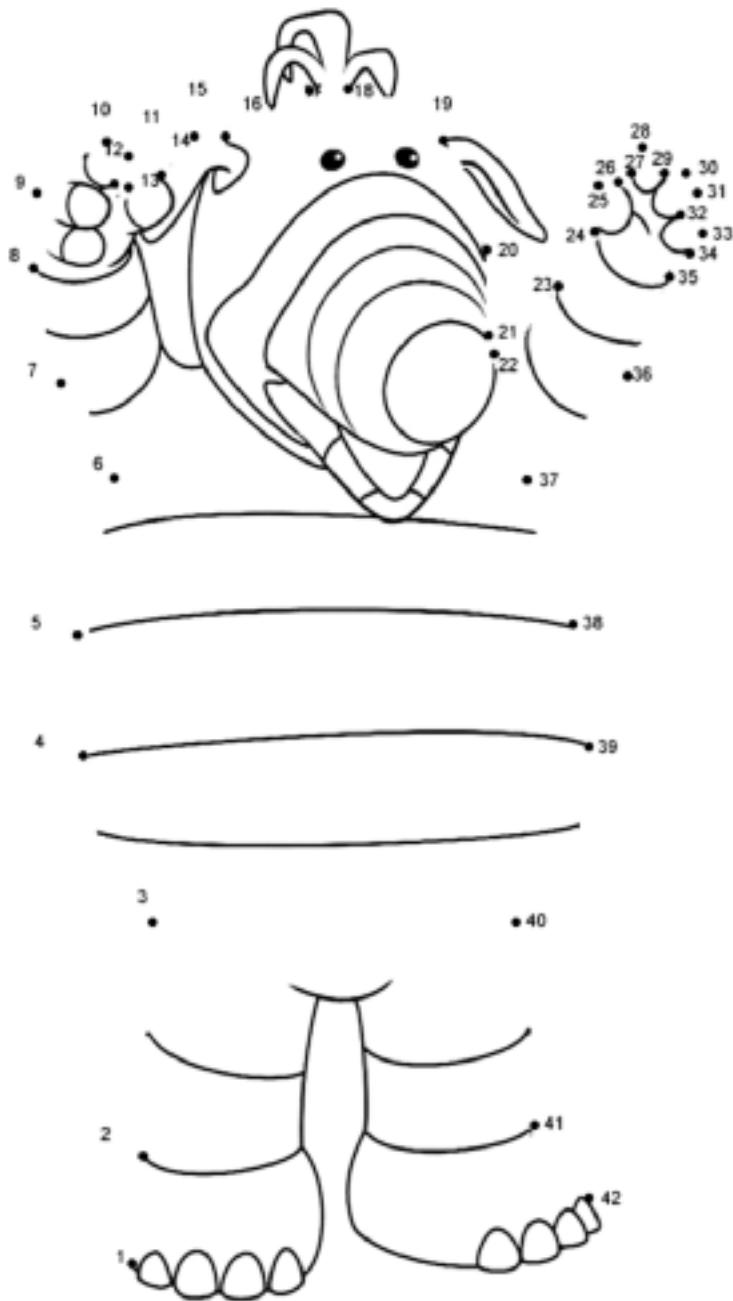
anni (assumere in quantità limitata), e per quelli un po' più grandicelli vale comunque la regola della moderazione. Bisogna infatti cercare di insegnare il valore e le implicazioni di quanto introdotto nell'organismo con l'alimentazione: le bevande light non possono essere considerate una facile soluzione per evitare il problema. Per donne in stato di gravidanza o in allattamento sarebbe meglio evitare totalmente l'assunzione di edulcoranti artificiali.

In conclusione, si può affermare che una soft drink una volta tanto (sia per le bibite senza zucchero, ma anche per quelle tradizionali con zucchero) non rappresenta certo un rischio per la salute: moderazione, dunque, è la parola chiave per un utilizzo corretto di questi prodotti.

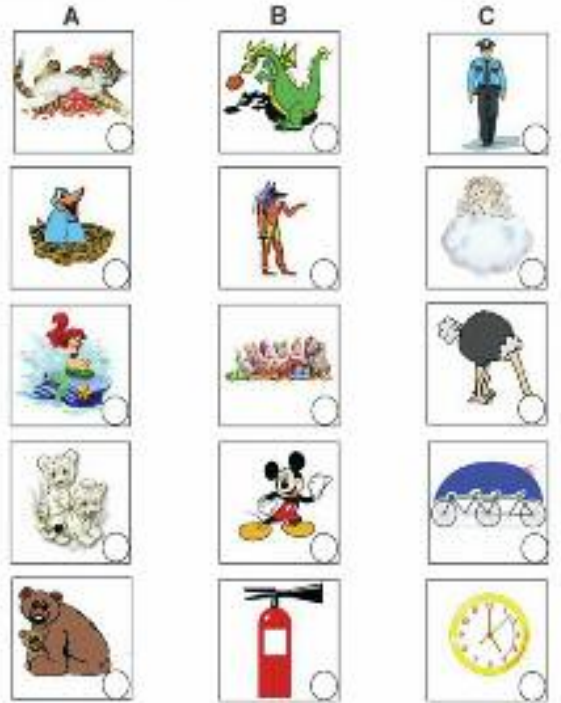
E... con l'estate in arrivo... godetevi una buona bibita fresca. Salute!

I Farmacisti Spaziosalute

spazio giochi



SCRIVI LE INIZIALI DEGLI OGGETTI NEL CERCHIETTO DENTRO AI QUADRATI.
LEGGI IN SEQUENZA VERTICALE LE PAROLE RISULTANTI
E POI INDICA IN QUALE COLONNA SI TROVA IL NOME DI UNO DEI 6 SENSI



Orizzontali

- 1 Il codice iso 639-3 della lingua moyon naga
- 6 Sigla degli stati uniti
- 8 Colata, diffusione
- 11 Una rinomata località termale ungherese
- 12 Il "suono" dello starnuto
- 13 Un grido che eccheggia negli stadi
- 15 Lavorava con gian
- 16 Delfini da ... cruciverba
- 17 La società dei metanodotti
- 19 Racchiudono l'alfabeto
- 20 Simbolo chimico del titanio
- 21 Sottile, smilzo
- 24 Il primo nome di Amundsen
- 25 Adattamento di humus
- 26 Questa tronca
- 27 Sigla di un codice
- 28 Priva d'accento
- 30 Immagine sacra ortodossa
- 31 Producono le cellule germinali femminili

Verticali

- 2 La Gale modella
- 3 Eroina di una famosa tragedia di William Shakespeare
- 4 Un'esortazione a salire
- 5 Siena
- 6 Ferri ricurvi
- 7 Banco di sabbia affiorante
- 9 Vi si conservano i surgelati
- 10 Danese padre dell'elettromagnetismo
- 14 Sottoposto a pressione
- 16 Parti scoperte delle antiche case romane
- 18 Lo sono le spese limitate
- 22 Azione e risultato del sostare
- 23 Pianura dell'america centrale
- 28 Stanno nelle mani!
- 29 Avanti Cristo

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

Sudoku

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

spazio promo

Le nostre promozioni



Calcium Sanboz Sun & Day
COMPRESSE 600
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 2



Daylong
Tutto la gamma
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 10



Lavilin
Stick e Roll-on
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 4



Bepanthen Plus
creme e spray
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 6



P20 solari
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 12



Set Viaggio
Imodium - Naloxon
Compod
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 22



Trousse estiva
Chf 45.-
Chf 25.-
Fino a esaurimento scorte

a pagina 26

Le nostre promozioni



**Gyna-Canesten
Combipack**
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 6



**Buscopon
Dulcolax**
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 12



Fenicic Plus
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 14



Compeed
cerchi interstivo
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 18



Vitafor
Probi intestis
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 20



Sulgan N
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 30



**Flector EP
Tissuegel**
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 48

spazio promo

Le nostre promozioni



a pagina 10



a pagina 14



a pagina 18



a pagina 20



a pagina 28



a pagina 30



a pagina 38

NOVITÀ!

Devo vestirmi in funzione della mia vescica?

«NEMMENO PER SOGNO!»



Grazie ai nuovi **assorbenti TENA Lady Discreet**, potete vestirvi come vi pare e piace. Ora con la tecnologia **microPROTEX™**, che li rende **più sottili del 20%**, sono sorprendentemente discreti e altrettanto sicuri*.

TENA – FEDELE A TE STESSA.



CAMPIONE GRATUITO su www.TENA.ch

* Rispetto ai vecchi TENA Lady Mini e Mini Plus nonché rispetto a TENA Lady Normal.

Flector EP Tissugel®

Applicare invece di spalmare.

Visto
in TV



Non scalda, non raffredda ... agisce!

www.flectoreptissugel.ch



In caso di distorsioni, contusioni e strappi muscolari.
Adesso anche in caso di gonartrosi sintomatica.

- 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 due reti tubolari elastiche per il fissaggio.

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

