

• f a r m a c i e •
SPAZIO*SALUTE*
attualità e benessere

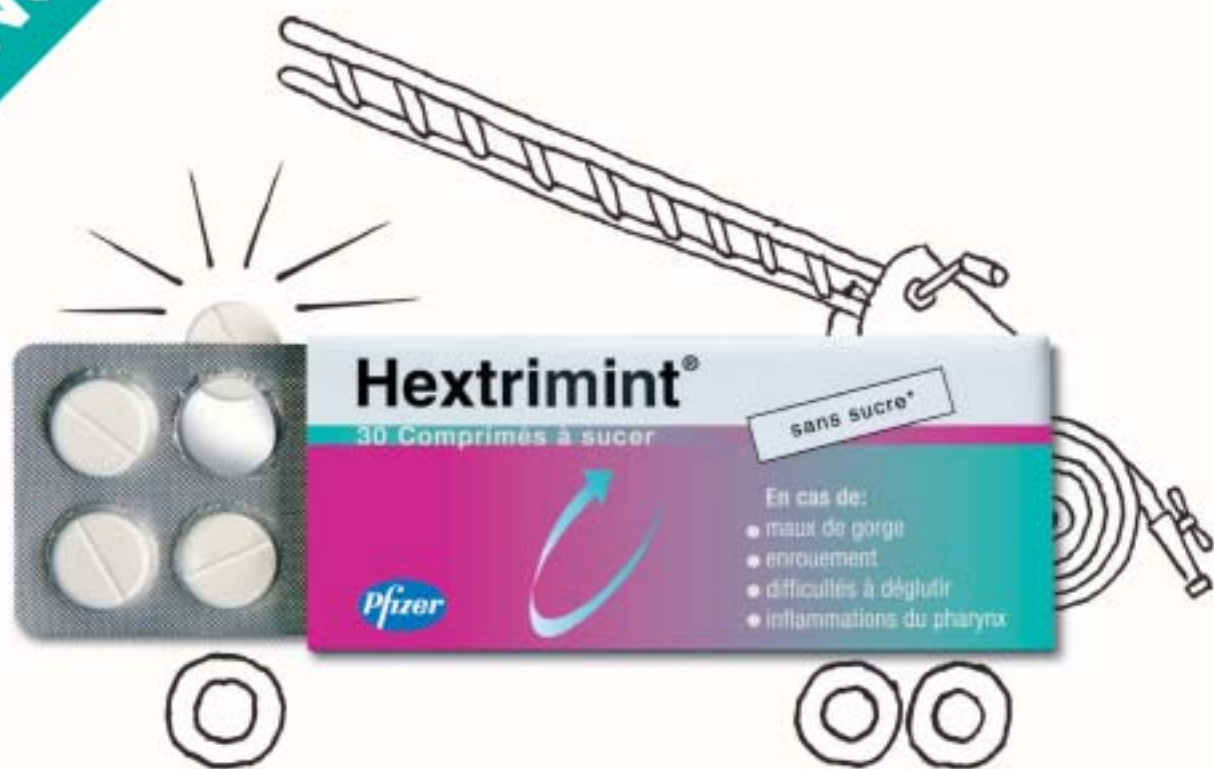


Marzo 2004



La rivista offerta dalla vostra farmacia SpazioSalute

Novità



**Mal di gola? Hextrimint®
cancella il dolore.**

Al gusto menta forte

Senza antibiotici

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore

È entrato a far parte anche di modi di dire correnti: "rovinarsi la digestione" quando si è arrabbiati, "rodarsi il fegato" se si è tormentati oppure "digerire un argomento" se lo si è capito a fondo ...

Stiamo parlando dell'apparato gastrointestinale, che spesso strapazziamo e sollecitiamo parecchio ma che rimane sempre al centro delle nostre attenzioni e diventa fonte di apprensione non appena dà segni di squilibrio o di irregolarità.

Tutti una volta o l'altra ci siamo trovati a prevedere di alleviare i postumi di una bella mangiata con gli amici, a chieder consiglio per prevenire disturbi digestivi che potrebbero rovinarci le vacanze, a preoccuparci se non siamo regolari nelle sedute giornaliere o a studiare cosa fare e non fare per perdere peso.

Se poi i problemi si fanno più seri siamo ansiosi di conoscerne subito la causa e di curarli con sollecitudine.

Molti disturbi e patologie del sistema digerente potrebbero essere scongiurati se imparassimo ad evitare gli eccessi, a fare più movimento e ad adottare un'alimentazione equilibrata (non dimentichiamo di mangiare frutta e verdura), che garantisca il buon funzionamento del protagonista principale di questo numero della rivista ed assicuri un giusto apporto energetico al nostro organismo.

Buona lettura

I farmacisti SPAZIOSALUTE

e-mail: spaziosalute@ticino.com

L'ortodonzia 5
salute



Controllate il vostro peso 9
salute



Tempo di riniti allergiche 10
salute



Una soluzione efficace al bruciore di stomaco 13
salute



La gastroscopia 14
salute



Raffreddore da fieno 16
salute



Farmacie SPAZIOSALUTE 18



L'allergia alimentare 23
salute & allergie



Croce Rossa 26
associazioni



Tisane 29
spazio verde



Stitichezza e abuso di lassativi 30
salute



Prevenzione disturbi digestivi 34
spazio info



Marzo 2004

Rivista trimestrale d'informazione sulla salute, la famiglia e il benessere

Tiratura: in Ticino 130'000 esemplari

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

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

Coordinamento: Poncioni SA - 6616 Losone

• f a r m a c i e •
SPAZIOSALUTE
attualità e benessere



**Mal di testa
Dolori**

Nuovo!



***Sollievo
rapido***

Chiedere consiglio al vostro farmacista e leggere il foglietto illustrativo.

 Vifor

L'ortodonzia

Che cosa è l'ortodonzia?

L'ortodonzia è una branca dell'odontoiatria che si occupa del riconoscimento, della prevenzione e del trattamento delle malposizioni dentali e ossee; tali irregolarità sono definite con il nome di "malocclusioni" e condizionano una chiusura anomala della bocca.

La pratica dell'ortodonzia prevede lo studio, l'applicazione ed il controllo degli apparecchi correttivi al fine di trattare questi problemi.

Lo scopo dell'ortodonzia è di ottenere un equilibrio tra l'estetica del sorriso e la funzione masticatoria dell'apparato orale.

Chi è l'Ortodontista

L'ortodontista è un medico dentista che ha seguito una formazione di specializzazione in ortodonzia della durata di tre anni presso l'Università.

Perché si verificano le malocclusioni?

Alcune sono ereditarie, mentre altre sono acquisite; tra le prime vi sono i casi di affollamento, vale a dire la mancanza di spazio dovuto a dei denti troppo grandi o a delle basi ossee troppo piccole, i casi di denti mancanti o soprannumerari ed infine l'eccessiva o diminuita crescita ossea.

Fra le malocclusioni acquisite possiamo segnalare quelle secondarie a difetti di respirazione, la perdita prematura dei denti di latte o permanenti, il succhiamento protratto del pollice o del ciuccio.

Perché è importante il trattamento ortodontico?

Una corretta masticazione è una parte fondamentale di una buona alimentazione ed una giusta disposizione dei denti consente una più facile igiene orale e quindi previene carie e problemi gengivali.

Inoltre dei denti ben allineati danno una giusta dispersione delle forze masticatorie sulle superfici dentali.

Non va neppure dimenticato che il sorriso svolge un ruolo di primo piano nell'estetica facciale ed è fondamentale sia nell'approccio che nella funzione comunicativa.

Quando devo portare mio figlio ad una prima visita dall'ortodontista?

Solitamente il dentista scolastico o quello privato di famiglia segnalano ai genitori il momento in cui si rende necessario una visita dall'ortodontista.

Fare una visita ad una giovane età consente all'ortodontista di determinare il periodo migliore per iniziare un eventuale trattamento, periodo che dipende dal tipo di malocclusione e dallo stato di sviluppo dell'apparato masticatorio che è variabile da paziente a paziente.

Intervenire nel momento più opportuno permette all'ortodontista di proporre un trattamento più efficace in un lasso di tempo di durata minore.

Non è comunque necessario vedere il bambino prima dei 6/7 anni, età alla quale fanno eruzione i primi denti permanenti e dove si inizia a curare le prime malocclusioni.

Tipi di apparecchi ortodontici



Vi sono due tipi di apparecchi: quelli amovibili e quelli fissi.

Entrambi hanno le loro specifiche indicazioni e sono scelti dall'ortodontista per risolvere le malocclusioni del paziente.

Quelli amovibili si possono togliere e sono portati il numero di ore determinato dall'ortodontista; è importante seguire le indicazioni ricevute dal medico per ottenere la correzione voluta; fondamentale è dunque la collaborazione del paziente senza la quale ogni possibilità di successo del trattamento è compromessa.

Quelli fissi sono singoli attacchi incollati sui



**Dr. med. dentista SSO
Ortodonzia
Antoine Spiess**

Successo del trattamento ortodontico

È il risultato della capacità dell'ortodontista di proporre un trattamento adatto al tipo di malocclusione, della disponibilità del paziente a collaborare seguendo le istruzioni ricevute ed infine della presenza dei genitori a fianco dei figli per sostenerli ed incoraggiarli durante il trattamento.



denti che permettono di allineare e coordinare le arcate dentali; si istruisce il paziente ad avere un'ottima igiene che è resa più difficoltosa dall'apparecchio fisso; la mancata osservanza di una corretta igiene può recare delle lesioni sulle superfici dentali.

Sia gli apparecchi fissi che quelli amovibili sono periodicamente controllati e riattivati dall'ortodontista per garantire loro sempre la massima efficacia

Quanto dura un trattamento ortodontico?

È variabile e dipende dalla complessità del caso e dalla collaborazione del paziente; vi sono casi in cui il trattamento si svolge in due fasi con un periodo intermedio d'attesa. A trattamento terminato vi è ancora un periodo determinato dall'ortodontista di "contenzione", durante il quale ci si accerta della stabilità del risultato ottenuto.

Fino a che età posso intraprendere un trattamento ortodontico?

Non vi sono limiti di età per intraprendere un trattamento ortodontico a condizione che i denti ed il "parodonto" (tutto ciò che circonda il dente: gengiva, osso) siano sani. Oggi il 30% dei pazienti che intraprendono

un trattamento ortodontico sono adulti. Lo sviluppo di nuovi materiali definiti più estetici ha contribuito ad una migliore accettazione dell'apparecchio.

Nell'adulto non tutte le malocclusioni possono essere trattate unicamente con l'ortodonzia ed alcune devono essere associate ad una fase chirurgica.

Costi di un trattamento ortodontico?

Sono definiti secondo la durata del trattamento, la complessità del problema e del tipo d'apparecchi usati per la correzione, seguendo un tariffario delle prestazioni unificato a livello nazionale.

Inoltre quasi tutte le casse malati prendono a carico una parte del trattamento ortodontico; è necessario che i genitori si rivolgano alla propria assicurazione per prendere conoscenza del tipo di partecipazione di cui possono beneficiare.

Vi sono inoltre casi il cui trattamento viene preso totalmente a carico dall'assicurazione invalidità; il criterio per una tale accettazione è la gravità del caso che può essere determinata unicamente dall'ortodontista.

Dr. med. dentista Antoine Spiess



Si può avere la propria età e 10 anni di meno.



RETIN-OX CORREXION

Riduce di 10 anni le vostre rughe

La sua formula esclusiva, che associa la potenza antirughe del retinolo all'effetto rassodante del Collagen-Ox riduce le rughe, anche le più profonde.

Dopo un trattamento di 12 settimane, risultati testati clinicamente*:

rughe sotto l'occhio	- 13,2 anni
rughe della guancia	- 12,3 anni
zampe di gallina	- 7,2 anni

*utilizzo due volte al giorno - aspetto delle rughe - studio clinico realizzato su 25 persone

Chiedete consiglio al vostro farmacista



PROTILINE®

L'integratore alimentare ricco di
proteine con vitamine e sali minerali

Nuovo aroma!



► **Novità
nell'assortimento**

■ **Drink ananas**

■ **Barre proteiche**

- cioccolato ■ foresta nera
- fragola ■ coco-banana

■ Protiline® contiene proteine ad alto valore biologico.

■ Protiline® non sostituisce i pasti ma li completa!

■ Protiline® può essere inserito in diete ipocaloriche come integratore alimentare ad alto tenore proteico. ■

8 gusti a scelta:

- Vaniglia
- Caffè
- Cioccolato
- Fragola di bosco
- Cocco/Cannella
- Banana
- Asparago
- Verdura



**Controllate
il vostro peso
con il sistema
PSMF**

**Richieda
l'opuscolo
informativo
alla sua
farmacia
SpazioSalute**

**Il metodo dietetico
con supporto proteico
per ridurre l'adiposità.**

Il metodo dietetico PSMF in 3 fasi, basato sulle proteine: (PSMF è l'abbreviazione inglese di «Protein Sparing Modified Fast», che significa «dieta modificata con risparmio di proteine».)

1. La fase rigorosa

Nella fase rigorosa si diminuisce fortemente la quota di carboidrati e grassi nell'alimentazione. Così l'organismo è costretto a prelevare il suo fabbisogno energetico dalle proprie riserve di grasso e quindi a ridurre il grasso corporeo. Per eliminare il grasso l'organismo ha bisogno di proteine. Per evitare che se le procuri prelevandole dai muscoli, che hanno un'importanza vitale, si forniscono le proteine sotto forma di integratore dietetico ad alto tenore proteico.

2. La fase blanda

Nella fase blanda l'organismo si riabituva ad un apporto energetico più consistente. Il programma alimentare torna ad arricchirsi moderatamente di carboidrati (p. es. pane, pasta, patate, ecc.), carne magra e pesce. La fase blanda è molto importante, perché aumentando lentamente l'apporto di energia si riesce a ridurre e perfino ad evitare l'effetto jo-jo.

3. La fase di stabilizzazione

Nella fase di stabilizzazione ci si allena a mangiare in modo sano e con contenuto ridotto di grassi e si consolidano le nuove abitudini alimentari. ■

Le caratteristiche particolari di questo metodo dietetico:

- Durante la dieta i pasti a basso contenuto di grassi e carboidrati non vengono sostituiti, ma completati dall'integratore alimentare ad alto tenore proteico.
- Per tutta la durata della dieta si possono mangiare verdure, insalate e frutta.
- La trasformazione del grasso in energia dà luogo a prodotti metabolici che attenuano in modo naturale la sensazione di fame e stimolano la mente.
- Questo metodo di dieta è semplice.

Tempo di riniti allergiche!

Mentre la maggior parte della gente si rallegra per la primavera, il 18 % circa della popolazione accoglie i primi raggi del sole con sentimenti contrastanti. Quando la temperatura sale verso i 10-15 gradi gli alberi e le erbe liberano il loro polline nell'aria primaverile e fanno lacrimare gli occhi e colare il naso a chi soffre di questa allergia.

Il raffreddore da fieno è un'ipersensibilità al polline dei fiori

L'organismo delle persone allergiche riconosce gli allergeni (polline dei fiori), di per sé innocui, come sostanze pericolose e vi reagisce producendo anticorpi. Al contatto con l'allergene avviene quindi una reazione allergica (rilascio di istamina). I sintomi possono essere naso che cola, naso tappato, starnuti, prurito nasale e congiuntivite.

Trattamento farmacologico

Sostanzialmente il trattamento farmacologico prevede due diversi approcci terapeutici. In caso di sintomi gravi di lungo periodo (> 4 settimane) si somministrano i corticosteroidi i quali funzionano bene contro gli effetti che si instaurano lentamente (nel corso di più giorni). In caso di sintomi lievi o di media entità e di breve durata (< 4 settimane) sono da preferire gli antistaminici. Si può operare una distinzione fra gli antistaminici sistemici (comprese) e quelli topici (spray nasale).

I vantaggi del trattamento topico (spray nasale), in particolare nei casi lievi e di media entità

Fanno parte dei casi lievi e di media entità i soggetti allergici che avvertono i sintomi per meno di 4 giorni alla settimana o per meno di 4 settimane complessivamente (sintomatologia intermittente). I sintomi possono insorgere rapidamente (improvvisamente), in particolare in occasione delle passeggiate e delle gite nelle regioni con presenza di polline in quantità sufficiente. In queste situazioni sono particolarmente significativi i medicinali ad effetto rapido.

Proprio in questi casi sono adatti i medicinali topici (spray nasale):

- L'effetto si esplica rapidamente: dato che i medicinali somministrati per via nasale agiscono direttamente sulla mucosa infiammata il loro effetto si inizia ad avvertire entro pochi minuti.
- Gli effetti collaterali sono trascurabili, in quanto è sufficiente una concentrazione relativamente bassa per sviluppare la piena efficacia.
- La facilità d'uso permette un trattamento adatto ad ogni situazione.

Gli antistaminici topici (spray nasali) sono disponibili in farmacia senza ricetta

Vi sono ora spray nasali contro il raffreddore da fieno che contengono un antistaminico della seconda generazione disponibili in farmacia senza ricetta medica. Questo tipo di spray svolge una forte azione in particolare sui sintomi nasali (es. naso tappato, naso che cola, starnuti, prurito). L'effetto rapido (già entro 15 minuti) permette una somministrazione semplice e spontanea, in particolare nelle situazioni impreviste durante le gite, le passeggiate, ecc. Un altro vantaggio è l'elevata sicurezza e tollerabilità del prodotto: gli effetti collaterali sono trascurabili. Il trattamento ininterrotto in automedicazione dovrà comunque essere limitato a due settimane, consultando il medico in caso di persistenza dei sintomi.

Sono in ogni caso sensati i trattamenti integrativi

In ogni trattamento della rinite allergica, a prescindere dalla gravità, può essere molto utile integrare la terapia con la pulizia giornaliera delle narici con acqua di mare per ridurre la quantità degli allergeni. In secondo luogo, in particolare nei casi lievi e di media entità, è consigliabile la somministrazione di un antistaminico topico per il trattamento delle reazioni allergiche e infiammatorie.



Aspirina[®]

e il tema della

emicrania.

Aspirina[®] 500: per il trattamento di breve durata del mal di testa acuto di tipo emicranico.

Il mal di testa di tipo emicranico è spesso persistente, interessa un solo lato della testa e si manifesta periodicamente. È accompagnato spesso da nausea. I fattori scatenanti tipici possono essere ad esempio la mancanza di sonno e lo stress.

Che fare? Questi dolori possono essere trattati con Aspirina[®] 500. Assumere due compresse per volta di Aspirina[®] 500.

Leggete attentamente il foglietto illustrativo.



Bruciori di stomaco, rigurgiti acidi e pesantezza ...

Leggere il foglio informativo incluso alla confezione. ALDIA Pharma SA, Svizzera




... lo stick Riopan Gel®
aiuta rapidamente
e protegge lo stomaco!

Riopan Gel® lega in un baleno gli acidi e protegge la mucosa gastrica con uno **strato tampone**. I succhi gastrici aggressivi vengono subito bloccati e **l'azione aggressiva del succo gastrico è eliminata**, permettendo alla mucosa di rigenerarsi rapidamente.

Riopan Gel® elimina rapidamente i disturbi e favorisce la guarigione in caso di bruciori di stomaco, dolori di stomaco con rigurgito acido come pure **in caso di sensazione di peso e di gonfiore** nella regione dello stomaco. Potete servirvi di Riopan Gel® più volte al giorno. **Chiedete Riopan Gel® presso la nostra farmacia.**



BUONO

Chiedete questo campione gratuito di Riopan Gel® presso la nostra farmacia. 

(Offerta valida fino ad esaurimento della merce.)

Flector EP Tissugel®

Libertà di movimento

Riduce il dolore e l'infiammazione causati da slogature, lussazioni, contusioni e strappi muscolari.

- Fresco e avvolgente.
- Pratico da usare, come un cerotto.
- Attivo giorno e notte.



Principio attivo di Flector EP Tissugel: diclofenacum epolaminum. Questo è un medicamento. Voglia leggere attentamente il foglietto illustrativo e domandi consiglio al suo medico o farmacista.



Una soluzione efficace al bruciore di stomaco

Bruciore di stomaco, rigurgiti, acidità? Disturbi che oggi giorno la maggior parte delle persone conoscono per esperienza diretta. Le cause, spesso e volentieri, sono da ricercare nelle abitudini alimentari: assunzione eccessiva di grassi, di zuccheri, alimentazione pesante, magari in tardo orario e/o accompagnata ad alcol. È altrettanto evidente che questo tipo di disturbo va curato di propria iniziativa. Ricorrendo ad un moderno antiacido è molto probabile che i disturbi scompaiano rapidamente.

Come nasce il bruciore di stomaco?

I succhi gastrici contengono acido cloridrico. Questo acido contribuisce alla digestione e neutralizza i batteri inevitabilmente assunti col cibo. Le pareti interne dello stomaco si proteggono da esso con uno strato che impedisce all'acido di aggredire la mucosa. Esiste poi un muscolo "di chiusura" che mantiene la "circolazione a senso unico", impedendo all'acido di rifluire nell'esofago. Ciò accade in caso di malfunzionamento del sistema provocando il ben noto bruciore di stomaco.

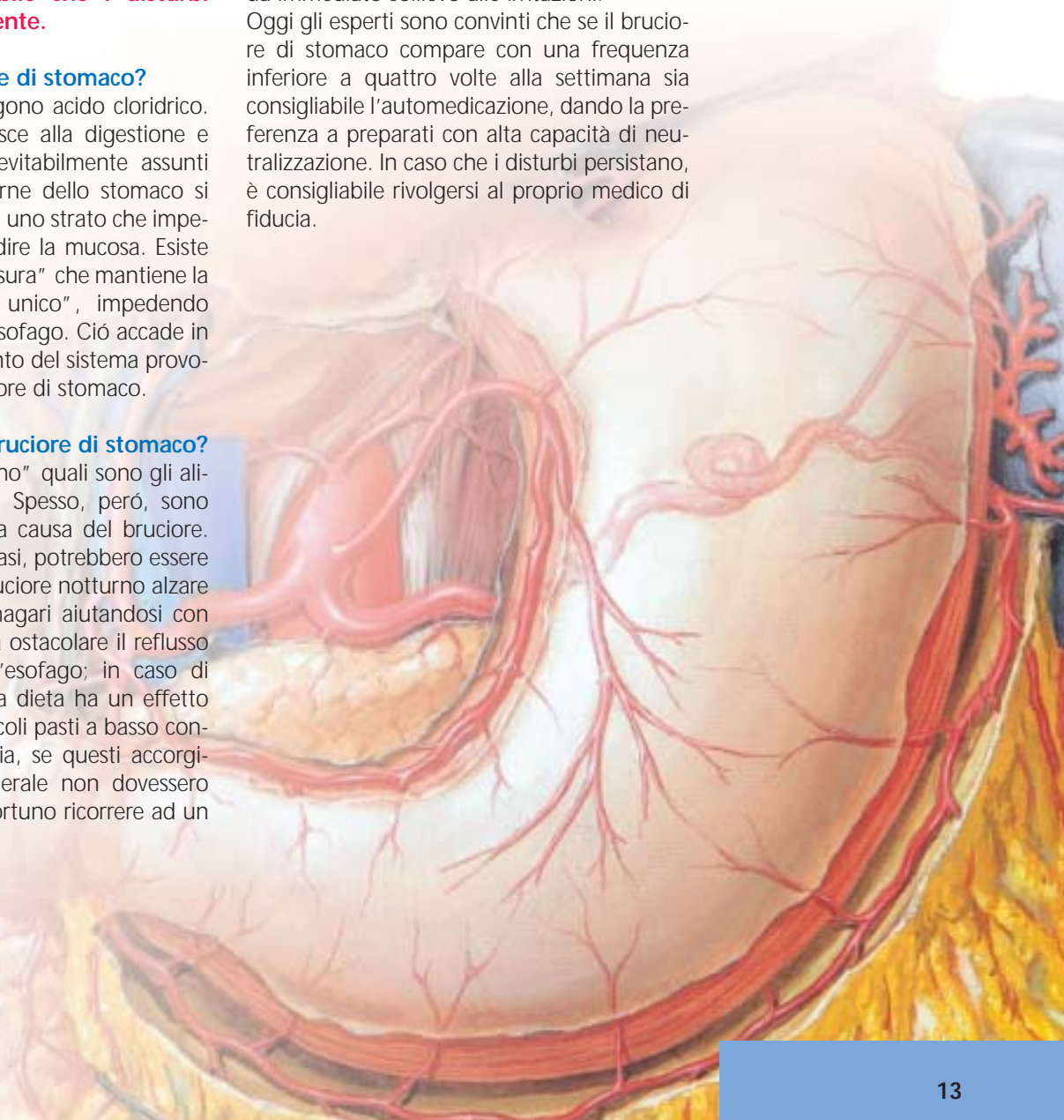
Cosa fare in caso di bruciore di stomaco?

Molte persone "imparano" quali sono gli alimenti a cui rinunciare. Spesso, però, sono proprio i cibi preferiti la causa del bruciore. Consigli utili, in questi casi, potrebbero essere i seguenti: in caso di bruciore notturno alzare leggermente il capo, magari aiutandosi con un cuscino, in modo da ostacolare il reflusso dei succhi gastrici nell'esofago; in caso di sovrappeso, seguire una dieta ha un effetto positivo; consumare piccoli pasti a basso contenuto di grassi. Tuttavia, se questi accorgimenti di carattere generale non dovessero essere sufficienti è opportuno ricorrere ad un antiacido.

I vantaggi dei gel gastroprotettivi

Gli antiacidi in gel sono considerati tra le migliori soluzioni per il bruciore di stomaco occasionale, poiché, oltre all'effetto immediato assicurano anche una protezione a lunga durata. I vecchi preparati in forma di compresse sono i meno indicati, perché hanno solo un effetto immediato e possono indurre lo stomaco a produrre nuovamente elevate quantità di acidi gastrici. Il gel invece calma lo stomaco e forma uno strato di protezione che dà immediato sollievo alle irritazioni.

Oggi gli esperti sono convinti che se il bruciore di stomaco compare con una frequenza inferiore a quattro volte alla settimana sia consigliabile l'automedicazione, dando la preferenza a preparati con alta capacità di neutralizzazione. In caso che i disturbi persistano, è consigliabile rivolgersi al proprio medico di fiducia.



La gastroscopia

Dr. med.
Marco Uehlinger
Spec. medicina interna e
gastroenterologia FMH
6600 Muralto-Locarno
Tel. 091 743 20 88

Cosa è la gastroscopia?

La gastroscopia è l'esame visivo dell'esofago, stomaco e duodeno eseguito tramite l'introduzione attraverso la bocca di un tubo sottile e flessibile che ha in cima una piccola telecamera ed una luce. Si tratta di luce fredda trasmessa da un fascio di fibre ottiche. Con l'aiuto di manopole all'altezza dell'impugnatura il medico può dirigere l'estremità dello strumento in tutte le direzioni quando viene introdotto nell'esofago, stomaco e duodeno. Si può così esaminare la superficie delle pareti interne del tratto superiore dell'apparato digerente e mettere in evidenza qualsiasi anomalia presente. Le immagini a colori molto dettagliate e chiare sono trasmesse su uno schermo televisivo. A differenza della radiografia la gastroscopia consente perciò una visione diretta dell'organo ed ha il vantaggio di non esporre il paziente ai raggi RX. Inoltre attraverso dei canali all'interno del gastroscopio a dipendenza delle opportunità si possono introdurre fini pinze per il prelievo di piccoli campioni di tessuto (biopsie) per ulteriori approfondimenti, trattare delle emorragie, ecc.

Il tratto esplorato

Il gastroscopio permette di esplorare l'esofago, lo stomaco e buona parte del duodeno. L'esofago è una struttura tubulare che collega la bocca con lo stomaco. Lo stomaco costituisce la prima camera di raccoglimento e di digestione degli alimenti con sia all'entrata come all'uscita degli anelli muscolari di chiusura (cardias e piloro). Dopo lo stomaco gli alimenti passano nel duodeno per mescolarsi ai succhi prodotti dal pancreas e alla bile.

A cosa serve

Questa indagine diagnostica permette di osservare e studiare in dettaglio il tratto superiore dell'apparato digerente e aiuta il medico nella ricerca dell'origine di molti sintomi quali l'ingestione difficoltosa e dolorosa, i dolori e bruciori di stomaco, improvvisa perdita di peso, tracce di sangue nel vomito, ecc. Si possono così diagnosticare lesioni più

o meno gravi come ulcere, tumori. Tramite il gastroscopio si possono pure effettuare dei trattamenti terapeutici come la dilatazione di zone ristrette (stenosi) dell'esofago, l'asportazione di polipi o di oggetti ingoiati accidentalmente o meno (per es. spilli), la cura di ulcere o vasi sanguinanti.

Come prepararsi

È importante essere a digiuno. Non bisogna mangiare o bere nulla dopo la mezzanotte precedente ossia nelle 8-10 ore che precedono l'esame, in quanto la presenza di cibo nello stomaco rischia di limitare il campo visivo dell'endoscopio e rendere l'esame meno preciso e ci si espone inoltre al pericolo di vomito e di aspirazione. Se si devono assumere farmaci prescritti da tempo si consiglia di usare solo piccoli sorsi d'acqua o se possibile posticipare la presa a dopo l'esame. È importante che il paziente informi il medico se ha delle allergie a dei medicinali come pure se è anticoagulato con determinazione regolare del Quick (Marcoumar, Sintrom, ecc.).

Come si svolge l'esame

Il paziente viene coricato sul fianco sinistro in posizione comoda. Se il paziente è portatore di una protesi dentaria mobile, questa va rimossa. Per rendere più facile il passaggio dell'endoscopio si spruzza un'anestetico locale nella gola. Secondo le abitudini del medico rispettivamente desiderio del paziente possono essere somministrati dei medicinali per vena con effetto sedativo importante. In bocca viene posto un anello di plastica chiamato boccaglio per mantenere la bocca aperta durante l'esame. Il medico introduce lo strumento attraverso la bocca e la gola. Lo strumento provoca solamente una sensazione di fastidio ma non ostacola la respirazione né causa dolori. Durante l'esame il medico immetterà dell'aria tramite il gastroscopio per far distendere le pareti dello stomaco in modo da osservarle meglio. A dipendenza delle necessità diagnostiche e reperto endoscopico verranno presi dei pic-



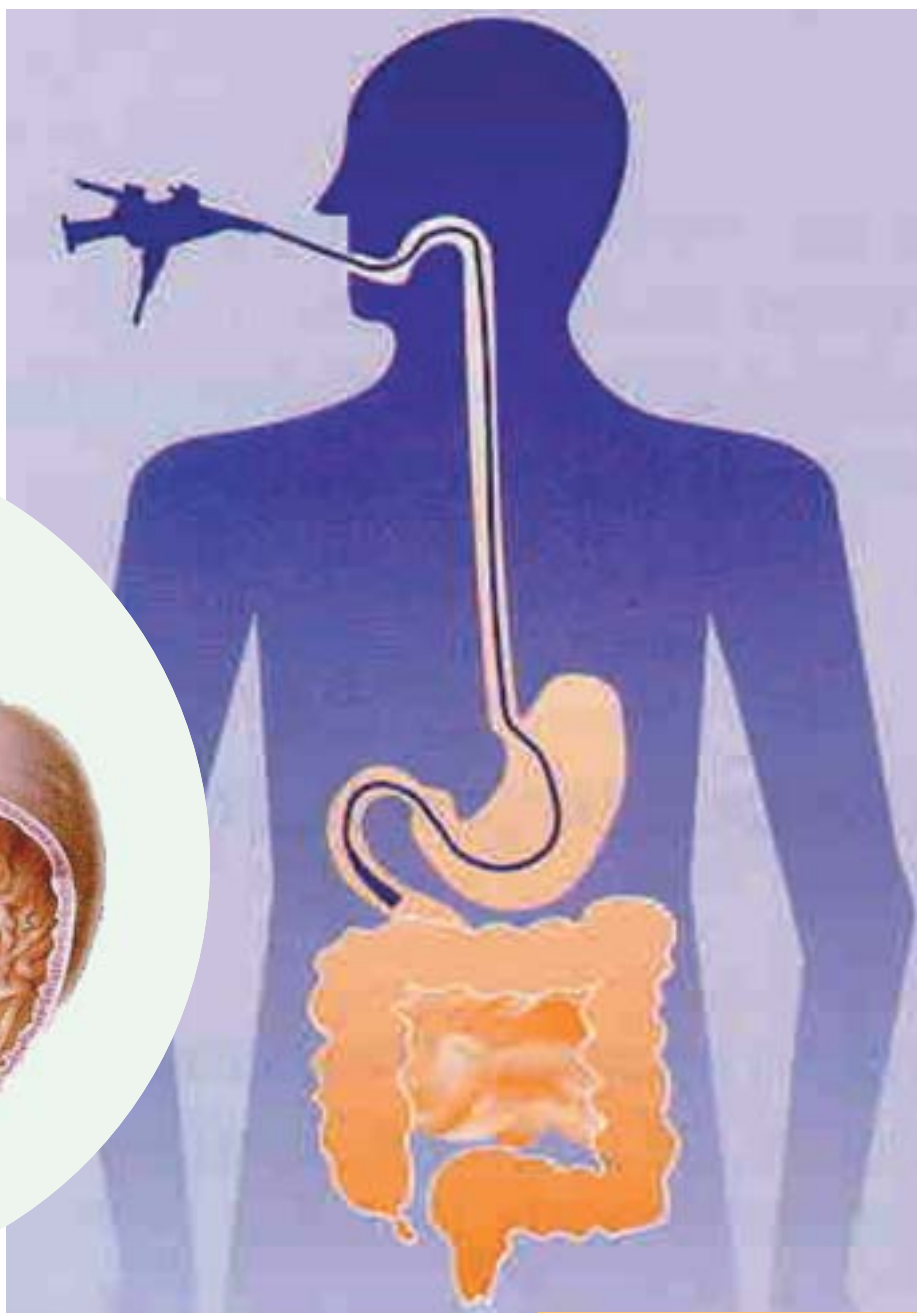
coli campioni di tessuto tramite delle fini pinze, il prelievo però è indolore. La durata dell'esame varia tra i 10 e 15 minuti a dipendenza della necessità di accertamenti con biopsie o misure terapeutiche.

Dopo l'esame si può percepire ancora l'effetto dell'anestetico locale in gola o un moderato gonfiore allo stomaco causata dall'aria introdotta, disturbi che scompariranno nelle ore successive. Se vi è stata la somministrazione di un sedativo è necessario che il paziente sia accompagnato al rientro al proprio domicilio ed è ovviamente assolutamente vietato mettersi alla guida di un veicolo.

Le complicazioni sono molto rare e concernono quasi sempre casi d'interventi terapeutici complessi (dilatazioni, ecc.). È comunque opportuno informare il medico in caso di dolori, feci scure o vomito nelle ore o nei giorni seguenti l'esame.

Solitamente il medico comunica il risultato dell'indagine al paziente mentre il referto scritto viene fatto pervenire al medico curante. Il risultato dei prelievi è noto entro una settimana.

Dr. med. Marco Uehlinger



Raffreddore da fieno?

In primavera ed in estate i pollini vegetali rendono difficile la vita a più del 20% della popolazione svizzera. Le persone che sanno a che cosa sono allergiche e che si informano regolarmente sulla situazione dei pollini possono porvi rimedio ed apprezzare appieno la più bella stagione dell'anno.

CONSIGLI CONTRO IL RAFFREDDORE DA FIENO:

- Cercare di scoprire a quali pollini si è allergici.
- Informarsi costantemente sulla situazione dei pollini.
- Pianificare le vacanze. Il mare e la montagna sono dei luoghi privilegiati perché i pollini sono piuttosto rari.
- Evitare le passeggiate e i giri in bicicletta attraverso i campi di cereali e i prati in fiore.
- Lavarsi i capelli alla sera. Si eliminano così i pollini e si dormirà meglio.
- Durante la giornata aerare brevemente le stanze e dormire con le finestre chiuse.
- Tenere chiusi i finestrini della macchina.
- Portare gli occhiali da sole, può servire ad alleviare un po' il bruciore agli occhi.
- Scegliere un medicamento contro il raffreddore da fieno che agisca rapidamente senza influire sui riflessi. Sarà più efficace se preso regolarmente non appena iniziano i sintomi.

Per ritirare gratuitamente il vostro

calendario dei pollini



disponibile ora nella vostra farmacia

Il calendario dei pollini con la situazione meteorologica svizzera.
Un servizio gratuito offerto dalla farmacia.

MEDIQUE

Dalla ricerca medico cosmetologica del gruppo Medique, il primo trattamento intensivo di bellezza basato sul rapporto sinergico di tre cosmeceutici: Padpeeling, Beauty Pads e Padcream.

■ **PADPEELING** consiste in un pre-trattamento ad azione esfoliante che prepara la pelle all'applicazione del Beauty Pad.

■ **BEAUTY PADS** come trattamento intensivo e periodico caratterizzato da una forte azione transdermica. La Beauty Pad contiene un particolare gel composto da principi attivi vegetali, che vengono facilmente assorbiti dalla pelle grazie al supporto reticolato della Beauty PAD.

■ **PADCREAM** è un trattamento di mantenimento giornaliero che si integra con il trattamento periodico ed intensivo delle Beauty Pads, ed è una emulsione che contiene gli stessi principi attivi contenuti nel gel.

I risultati di tale trattamento sono visibili già dalle prime applicazioni. Di fatto, la pelle così intensamente rigenerata e rivitalizzata, appare più tonica ed elastica. Ma grazie alla presenza dei componenti idrati, che si combinano bene con il sebo dell'epidermide e con i fosfolipidi delle sue unità biologiche, che si avrà una gradevole sensazione di distensione ed idratazione della pelle.

BEAUTY KIT VISO trattamento 1 mese

- Beauty Kit contorno Occhi
- Beauty Kit contorno Labbra
- Beauty Kit Guancia
- Beauty Kit Collo

BEAUTY KIT CORPO trattamento 1 mese

- Beauty Kit Seno
- Beauty Kit Adome
- Beauty Kit Goscia interne
- Beauty Kit Goscia esterna (cellulite)



Le farmacie SPAZIOSALUTE

5 Farmacia Dr. Boscolo

6780 Airolo
Centro Motta
Tel. 091 869 19 16



8 Farmacia Nord

6500 Bellinzona
Piazza Mesolcina 2
Tel. 091 825 17 36



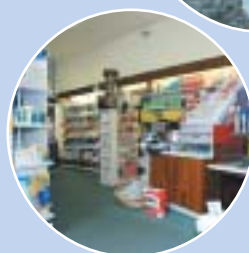
9 Farmacia San Gottardo

6500 Bellinzona
Via San Gottardo 29
Tel. 091 825 36 46



10 Farmacia San Rocco

6500 Bellinzona
Piazza Simen 7
Tel. 091 825 33 43



11 Farmacia Varini

6600 Locarno
Piazza Grande
Tel. 091 751 29 71



3 Farmacia Bianda

6614 Brissago
Via Leoncavallo 17
Tel. 091 793 20 65



7 Farmacia Muraccio

6612 Ascona
Via Muraccio 6
Tel. 091 780 55 69



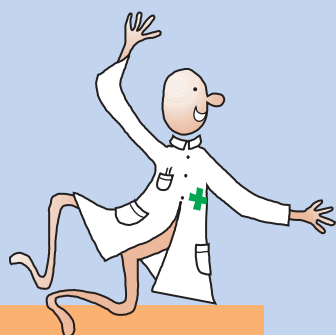
1 Farmacia dell'Aeroporto

6982 Agno
Centro Agno
Tel. 091 605 65 64



2 Farmacia Serfontana

6836 Serfontana
Centro Serfontana
Tel. 091 683 05 05



Le nuove farmacie affiliate

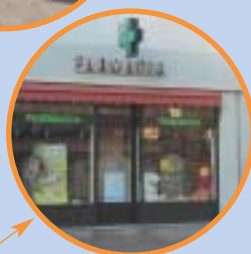
6 Farmacia Zandralli

6535 Roveredo
Piazza del Sole
Tel. 091 827 15 52



Farmacia Internazionale 12

6900 Lugano
Piazza della Riforma
Tel. 091 923 87 91



Farmacia Trevano 13

6900 Lugano
Via Trevani 31
Tel. 091 971 22 51



Farmacia Cassarate 14

6900 Lugano
Via delle scuole 6
Tel. 091 671 34 44



Farmacia Centro Grancia SA 15

6916 Grancia
Centro Grancia 1
Tel. 091 994 72 43



Farmacia San Gottardo 16

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

4 Farmacia Sant'Antonio Bissone sa

6816 Bissone
Contrada Busi 3
Tel. 091 649 80 00



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
Delwa-Star
nebulizzatore
Fr. 159.-
invece di **198.-**
valido fino al 30.04.2004



WS-EC

Misuratore elettronico della pressione e delle pulsazioni automatico con bracciale per il polso. Memorizza fino a 7 misurazioni e calcola il valore medio.



Nebulizzatore

Nebulizzatore a ultrasuoni per la inalazione di medicinali e per la aroma terapia

Piccolo II

MultiScan IR-Termometro
0 - 100°C

😊 = senza febbre
😞 = febbre

avantgarde

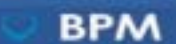
Misuratore elettronico semiautomatico della pressione e delle pulsazioni con pompa a mano



PER LA VOSTRA SALUTE

quality products for life

Con certificato di calibratura (bratum)



Sono inarrestabile!

Ora ancora più rapido con meno sangue.



ACCU-CHEK® Compact

ti offre la libertà di essere attivo.

17 misurazioni della glicemia premendo un solo pulsante.



1. Premere il pulsante 2. Misurare 3. Eliminare la striscia

Domande? Chiamateci alla Hotline Diabete 0800 803 303 (numero verde) o visitate il nostro sito: www.roche-diagnostics.ch. Rimarrete sicuramente entusiasti.



Roche Diagnostics (Schweiz) AG
6343 Rotkreuz

ACCU-CHEK®

Vivi la vita. Come vuoi.

Naso secco?



ATTENTI AL NASO!

I SALI DI MARE E IL DEXPANTENOLO TI DANNO UNA MANO

L'aria secca in macchina, in ambienti climatizzati e riscaldati, in aereo, il fumo e il pulviscolo dell'aria causano spesso la disidratazione e l'irritazione delle mucose nasali soprattutto in inverno. Questo comporta la riduzione delle funzioni di pulizia e di difesa del naso e aumenta il rischio di proliferazione dei germi del raffreddore. Vi sono prodotti curativi in grado di alleviare e prevenire tali disturbi, è particolarmente efficaci in caso di mucose nasali secche e infiammate: consentono infatti di ammorbidire le croste e le secrezioni secche nel naso, di prevenire la comparsa di mucose secche e di favorire le naturali funzioni nasali quali il filtraggio e l'umidificazione dell'aria. Sono inoltre indicati anche per curare dis-

turbi quali naso chiuso, raffreddore e reazioni allergiche. Si tratta di spray che contengono una soluzione isotonica a base di sali di mare particolarmente preziosa per la sua ricchezza di minerali (magnesio, potassio e calcio) e per la sua composizione naturale ed equilibrata che non irrita le mucose nasali. Questi spray possono contenere inoltre dexpanthenolo che favorisce e prolunga l'azione dei sali marini, previene le infiammazioni e stimola il rinnovo dell'epidermide. Gli spray inumidificanti, detergenti e curativi indicati per il trattamento di casi acuti, ma anche per la prevenzione dei disturbi del naso, sono disponibili in farmacia. Anche cantanti e russatori usufruiscono dell'azione curativa e umidificante di questi spray.

Test per ogni ciclo della vita di una donna.

5 minuti per
il mio futuro!



viola[®]

- ✓ affidabile
- ✓ semplice
- ✓ rapido



Test di
menopausa

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
**Test
ovulazione
49.-**
invece di **65.-**
valido fino al 30.04.2004



Test di
ovulazione



Test precoce di
gravidanza



Test di
gravidanza

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
**Test
gravidanza
11.90**
invece di **15.90**
valido fino al 30.04.2004



L'allergia alimentare

L'allergia alimentare è una reazione del sistema immunitario nei confronti di un alimento o di un additivo. Altre risposte negative all'assunzione di alimenti che non coinvolgono il sistema immunitario si definiscono intolleranze alimentari; esse sono spesso scatenate da additivi. Dato che i sintomi sono spesso identici a quelli di una vera e propria allergia, le intolleranze alimentari vengono anche chiamate pseudo-allergie.

Sintomi

Le allergie alimentari possono manifestarsi in vari modi ed essere localizzate in vari punti. Molto spesso vi sono reazioni nel tratto gastro-intestinale, reazioni da contatto nella bocca e nella faringe (sindrome orale allergica), nausea, vomito, crampi allo stomaco e diarrea.

I bambini che presentano un'allergia alimentare spesso lamentano disturbi localizzati non solo al tratto gastro-intestinale, ma anche ad altri organi. Il 40% dei bambini presenta infatti sintomi dermatologici, il 30% respiratori, e solo un altro 30% gastro-intestinali.

Dopo aver assunto l'allergene l'organismo può manifestare reazioni a livello della cute, come orticaria ed eczemi su tutto il corpo, problemi alle vie respiratorie (rinite e crisi asmatica) e, nei casi più estremi, sintomi di estrema gravità quali lo choc anafilattico.

Cause

Nella primissima infanzia, i principali allergeni sono il latte vaccino e le uova di gallina, seguiti dalle arachidi, da alcuni tipi di frutta e dal pesce (vedi tabella). In tre quarti circa dei bambini piccoli l'allergia scompare nei primi anni di vita, ma spesso essa preannuncia un'allergia cronica, come il raffreddore da fieno o l'asma. Le uova di gallina, il latte vaccino e il pesce giocano un ruolo importante anche nelle allergie diffuse tra la popolazione adulta. Viepiù e in certi casi già dominanti sono tuttavia le allergie a talune verdure, come il sedano, a spezie, noci e frutta, in particolare fra le persone allergiche ai pollini. Infatti, in certi alimenti si nascondono allergeni molto simili a quelli che

scatenano un'allergia alle piante con fioritura precoce, alle graminacee, ai cereali e al lattice. Queste reazioni incrociate si spiegano in parte con la parentela botanica tra pollini e frutti. Nell'adulto l'allergia alimentare persisterà generalmente per tutta la vita.

Brigitta Cavegn
dr. med. spec. FMH
dermatologia e venerologia
6648 Mendrisio
Tel. 091 640 51 61

Cause principali di allergia alimentare (in %)

Alimento	Adulti	Bambini
Frutta	35 (5-75)	8
Noci (arachidi incluse)	23 (9-32)	5
Spezie	18 (2-30,3)	?
Pesce, crostacei	10 (5,6-15)	5
Cereali	7 (3-39)	4
Latte vaccino	7 (0-16)	70
Uova di gallina	4 (0-7)	40

¹Arachide: non è una noce, bensì una leguminosa, come lo sono ad esempio la soia o i piselli.

Meccanismi

All'inizio vi è una sensibilizzazione (con produzione delle immunoglobuline E (IgE) da parte del sistema immunitario) durante l'infanzia. Nondimeno, questa sensibilizzazione può manifestarsi anche più tardi. Un contatto successivo con l'allergene causa poi sintomi allergici come raffreddore, problemi respiratori e reazioni cutanee. Reazioni incrociate possono mettere in moto sensibilizzazioni inattese. Ad esempio, può dapprima manifestarsi un'allergia ai pollini o al lattice, e in seguito un'allergia alimentare (ad esempio alla frutta con semi o con nocciolo, alle banane, al kiwi, al melone, all'avocado o alle castagne).

Non ogni intolleranza alimentare è dovuta a un'allergia. Può infatti anche essere causata - da una carenza enzimatica (come quella di importanti enzimi che consentono la digestione del latte o dei cereali), o - da reazioni pseudo-allergiche, soprattutto agli additivi (coloranti, conservanti, aromi, ecc.).

Va inoltre ricordato che molti alimenti sono ricchi di istamina, serotonina o tiramina (come

Stanchi e nauseati dalle solite diete e dei pasti sostitutivi freddi ?

Nuovo Con **EASY Diet Line** perdi finalmente mangiando i chili in eccesso, ma non il piacere di dividere "la tavola" con i tuoi famigliari !

4 veri pasti solidi e caldi

Pasta bolognese
Parmentier
Omelette
Chili

EASY Diet Line è:

- povero in calorie
- ricco di proteine e fibre
- gustoso e aromatico
- di facile preparazione
- pronto in soli 5 - 10 minuti!

Con **EASY Diet Line**

perdi "si" i chili di troppo,
ma mantieni la qualità di vita !!!!



Prodotto in Svizzera e distribuito da: Hermes Fisiopharma / Svizzera
fax: 091 - 630.10.19 email: herm.fisio@bluewin.ch

NUOVO In Farmacia

Con **1** compressa effervescente di

VITAFIT

copre il Suo fabbisogno quotidiano di
vitamine, saliminerali ed oligoelementi

Il pieno di vitamine



Prodotto in Svizzera e distribuito da: Hermes Fisiopharma / Svizzera
fax: 091 - 630.10.19 email: herm.fisio@bluewin.ch

i crauti, le banane, la cioccolata, alcuni tipi di formaggio, ecc.) o di sostanze istamino-liberatrici (come le fragole, i pomodori, diversi vini, ecc.).

Epidemiologia

In Europa centrale, le allergie alimentari accertate colpiscono l'1-2% della popolazione adulta e il 3-4% dei bambini; sono dunque relativamente poco diffuse, ma pongono notevoli problemi individuali e collettivi. Non si conoscono le cifre esatte delle intolleranze alimentari, ma si suppone che la percentuale sia notevolmente inferiore alle vere allergie (0,1-0,2% della popolazione).

Diagnosi

Le allergie alimentari rappresentano una vera sfida diagnostica.

La diagnostica mette in primo piano l'anamnesi. Ma poiché con un'alimentazione normale vengono ingerite giornalmente all'incirca 120 sostanze, occorre spesso indagare a fondo, eventualmente con l'ausilio di un diario dettagliato degli alimenti assunti. I sospetti possono essere verificati effettuando test cutanei o misurando in laboratorio il livello di anticorpi IgE. Ciò nondimeno, per avere una diagnosi esatta occorre spesso ricorrere a un test di provocazione. Diagnosi errate possono causare gravi carenze alimentari e, in casi estremi, anche compromettere i contatti sociali.

Dinanzi a un'intolleranza (pseudo-allergia) i metodi classici di diagnostica allergologica risultano inefficaci, poiché alla base non vi è una reazione immunologica. Solo un test di provocazione eseguito con singole sostanze o con una miscela delle più importanti, in doppio cieco e controllato con placebo, può fare chiarezza. Le intolleranze sono molto spesso più sospette che effettive.

I problemi oggettivi di diagnosi hanno fatto proliferare una moltitudine di pratiche diagnostiche, a volte anche terapeutiche, di medicina alternativa ed "ecologia clinica", come la bio-risonanza, l'elettroagopuntura e analisi di laboratorio scientificamente inutili.

Terapia e prevenzione

La terapia causale consta innanzi tutto nell'evitare coerentemente gli allergeni scatenanti, e persegue un'alimentazione più normale e completa possibile che escluda totalmente gli allergeni. Non esiste tuttavia nessuna dieta "priva di allergeni" generalmente consigliabile. E finora non sono nemmeno noti mezzi sicuri di prevenzione. Il consiglio migliore è senz'altro quello di allattare il neonato il più a lungo possibile (soprattutto se i genitori sono atopici), giacché la primissima infanzia gioca un ruolo particolare per l'impronta immunologica dell'individuo. Una dieta priva di latte può essere una profilassi contro l'acquisizione di un'allergia a questo alimento, ma nulla di più! Occorrerebbe un pacchetto completo di misure di profilassi dell'atopia. In un secondo tempo, un'alimentazione particolare non sarà di grande aiuto, poiché ogni alimento può causare di principio un'allergia.

In questo contesto l'obbligo di dichiarare la composizione degli alimenti solleva problematiche considerevoli. Dal profilo allergologico, le attuali disposizioni di legge sono assolutamente insufficienti: infatti, vi è l'obbligo di dichiarare quantità che vanno ben oltre i livelli che possono causare reazioni pericolose.

In caso di anafilassi grave, i pazienti devono essere provvisti di un set di pronto soccorso – da portare con sé in particolare quando si consuma un pasto fuori domicilio. Il set comprende pastiglie di corticosteroidi e antistaminici e, soprattutto, uno spray o un'iniezione di adrenalina. In singoli casi, il sodio cromoglicato a dosi elevate (Colimune, Nalcrom) può essere usato come trattamento preventivo, in particolare quando si mangia fuori casa.

Dr. med. Brigitta Cavegn

La Croce Rossa

I 7 principi fondamentali della Croce Rossa

Umanità
Imparzialità
Neutralità
Indipendenza
Volontariato
Unità
Universalità

La storia della Croce Rossa inizia dalla figura del filantropo ginevrino Henry Dunant, il quale - nel 1859, dopo aver assistito alla battaglia di Solferino decise di creare un'organizzazione di soccorso per i feriti; a partire dal 1864 questa organizzazione ha adottato come emblema la bandiera svizzera con i colori invertiti; una croce rossa su fondo bianco, da cui deriva il nome che l'ha resa famosa nel mondo: Croce Rossa.

La Croce Rossa Ticino è costituita da cinque Sezioni regionali e le attività vengono svolte da volontari non remunerati o da professionisti stipendiati. Le principali motivazioni che animano l'attività dei volontari sono: aiutare il prossimo, sentirsi elementi attivi all'interno della società, identificarsi con un'organizzazione, acquisire nuove capacità, avere occasione di realizzare incontri interpersonali, occupare in modo proficuo il proprio tempo libero.

1. Attività coordinate a livello cantonale

Corsi: La CRS organizza vari corsi, su temi diversi, destinati alla popolazione. I corsi sono impartiti in tutte le regioni del cantone, da infermiere insegnanti diplomate CRS o da altri specialisti. (vedi riquadro)

2. Attività sezionali

(seguono a titolo d'esempio le attività della Sezione del Luganese)

Servizio trasporti: il trasporto viene organizzato per aiutare persone con difficoltà motorie che devono recarsi dal medico, ricevere cure dentarie, fisioterapia, ergoterapia, ecc; oppure per bambini che ricevono particolari terapie durante l'orario scolastico. Il servizio è effettuato con il "Pulmino Amico", equipaggiato per il trasporto di carrozzelle, oppure da volontari con i loro veicoli privati.

Servizio abiti: la raccolta indumenti: si esegue mediante appositi contenitori situati in diversi punti del Luganese, che vengono regolarmente svuotati da collaboratori

CRSL. Gli oggetti per bambini e gli abiti per adulti e bambini raccolti, dopo essere stati puliti e risistemati, sono messi in vendita a prezzi modici, nei negozi della CRSL.

Attività a favore dell'anziano

Servizio Visite: combatte la solitudine, opponendosi al processo di isolamento ed emarginazione dell'anziano, attraverso l'offerta di solidarietà e amicizia. Le visite sono effettuate sia a domicilio, sia nelle case per anziani.

Centro Diurno (in sede): dà la possibilità ad anziani autosufficienti di trascorrere qualche ora in compagnia in un ambiente piacevole, nel quale si possono svolgere diverse attività: ginnastica, lavori manuali, giochi di società, letture in compagnia, pranzi ecc. Sono organizzate uscite di svago e visite culturali.

Servizio di sostegno alle famiglie: dei volontari si recano a domicilio per sostituire, durante qualche ora, il familiare che sta curando l'anziano.

Attività a favore delle famiglie

Baby Help: persone che hanno ricevuto una formazione specifica curano a domicilio il bambino ammalato mentre i genitori lavorano.

Mamy Help: i bambini sono accuditi al loro domicilio durante la malattia del genitore.

Baby Sitting: i bambini sono sorvegliati e intrattenuti durante l'assenza dei genitori.

Mini Club (in sede): dei bambini dai 2 ai 4 anni si incontrano in una grande sala giochi.

Centro Insieme: dei bambini e ragazzi dai 6 agli 11 anni che dopo la scuola vogliono trascorrere il loro tempo libero in compagnia si riuniscono presso la sede CRSL o presso la scuola elementare di Paradiso (in collaborazione con Pro Juventute). Due animatrici e alcune collaboratrici volontarie si occupano della merenda e delle attività pomeridiane.



associazioni



Migrazione

Servizio richiedenti l'asilo: accoglie nei suoi centri i richiedenti l'asilo e le persone ammesse provvisoriamente nel nostro paese, dando loro vitto, alloggio, vestiario, assistenza sociale, sanitaria e educativa.

Servizio di consulenza alla partenza: diffonde le informazioni relative al ritorno e promuove tra i richiedenti l'asilo un'attitudine positiva riguardo al ritorno volontario nel proprio paese d'origine o all'emigrazione verso un paese terzo.

Servizio rifugiati: si dedica all'assistenza sociale dei rifugiati accettati e in particolare alla loro integrazione nella società civile e nel mondo del lavoro.

In differenza: un progetto di sensibilizzazione sul tema dei diritti umani e della lotta al razzismo strutturato in tre parti: un film, "in differenza...", un sito internet, www.in-differenza.ch, e una discussione strutturata, da proporre agli studenti delle scuole medie.

Attività paramediche

Ergoterapia: centri ambulatoriali di riabilitazione dove, su prescrizione medica, vengono trattati pazienti con patologie diverse (chirurgia della mano, reumatologia, ortopedia, traumatologia, neurologia).

3. Altre attività

Servizio Trasfusionale della Svizzera Italiana: la donazione del sangue si basa - secondo i principi del servizio trasfusionale di Croce Rossa Svizzera - sul volontariato, sulla non remunerazione e sul principio del rimborso dei costi. Il servizio è svolto nei centri di Lugano, Bellinzona e Locarno, oltre ad azioni di prelievo in tutta la Svizzera Italiana. Le donazioni di sangue sono trasformate nei principali preparati a scopo trasfusionale permettendo al servizio di far fronte alle richieste provenienti da ospedali e cliniche del cantone.



Il Settore Corsi della Croce Rossa Ticino

I corsi della Croce Rossa Svizzera hanno cominciato a diffondersi nel Cantone Ticino all'inizio degli anni '60; inizialmente con il corso "Cure a domicilio" ed in seguito con i corsi di "Puericultura" e "Terza età serena". All'inizio degli anni '70 s'introdusse il corso di "Baby Sitting", ancora oggi molto richiesto, e verso la metà degli anni '80 il corso di "Preparazione alle cure di base", oggi chiamato "Collaboratrice sanitaria CRS".

Dagli anni '90 i corsi cominciarono ad essere tenuti nelle sedi delle cinque sezioni della Croce Rossa. L'équipe di formatrici/tori CRS in Ticino è composta da quasi trenta professionisti, infermieri e specialisti con formazione pedagogica per adulti riconosciuta CRS.

L'offerta dei corsi si è notevolmente ampliata e vi è la possibilità di organizzare dei corsi specifici su richiesta, presso le sedi CRS o presso le sedi degli enti o gruppi che ne fanno richiesta.

- **Per prendersi cura del bambino:** "Crescere e giocare", "Anche i bambini si ammalano", "Il massaggio del neonato e del bambino piccolo",
- **Per i neo genitori:** "Aspettando un bambino", "La preparazione al parto attivo", "Baby Sitting" e
- **Per i nonni:** "Nonni ieri...e oggi?", che ha lo scopo di sostenere e valorizzare il ruolo dei nonni.
- **Per prendersi cura di sé:** "corsi sulla depressione", per chi sta vicino a persone depresse e i "corsi sulla menopausa", per sostenere ed evidenziare gli aspetti positivi della menopausa, "corsi di Shiatsu", "d'aroma e cromoterapia", "di training autogeno", "d'introduzione ed esercizi di bioenergetica", "d'impacchi e compresse" e il nuovo corso "Movimento e rilassamento con gli esercizi i cinque tibetani".

Novità di quest'anno il corso "Accompagnare e sostenere, una sfida per parenti e volontari", per sostenere in modo attivo e costruttivo i volontari e i famigliari nel loro operato.

L'attività del Settore Corsi non si ferma qui, ma è in costante evoluzione.

Il sito internet www.crs-luganese.ch permette di rimanere aggiornati sulle offerte dei corsi, prendere visione del programma e iscriversi. Lo si può fare anche chiamando lo 091/682.31.31 (lunedì - venerdì 8.00/11.30) oppure scrivendo agli indirizzi e-mail: corsicrocerossa@bluewin.ch per i corsi nel sottoceneri e corsicrs@freesurf.ch per quelli del sopraceneri.



Fare il pieno di energia con intelligenza!



In caso di
stanchezza,
affaticamento ed
esaurimento.



Tisane

Per calmare gli spasmi gastrici

Prendere dopo i pasti un infuso a base di 2 pizzichi di millefoglio, 5-6 fiori di camomilla romana, 1 pizzico di anice.

Contro i disturbi dell'aerofagia e facilitare la digestione

Prendere un infuso di semi di finocchio, semi di anice, foglie di melissa, santoreggia e camomilla romana in uguali proporzioni.

Singhiozzo

Succhiare un pezzetto di zucchero bagnato con qualche goccia di aceto oppure alzare le braccia sopra la testa e contare lentamente fino a 50 respirando con calma oppure cacciare la lingua e muoverla aritmicamente da destra a sinistra.!!!!!!!

Contro le coliche epatiche

Prendere ogni mattina a digiuno: succo di cerfoglio, di cicoria selvatica e di lattuga mescolati in proporzioni uguali

Cicoria - *Cichorium intybus*L.

La cicoria deve la sua notorietà al consumo che si fa delle foglie nelle insalate e delle radici come surrogato del caffè.

Sotto il profilo salutare, le foglie della Cicoria, in infuso, hanno le proprietà di stimolare le funzioni dell'intestino, del fegato e del rene, con un conseguente effetto depurativo e disintossicante generale che si riflette anche nell'aspetto della pelle.

Le stesse proprietà si possono ottenere anche con un uso alimentare costante delle foglie fresche in insalate poco condite, con il vantaggio di sfruttarne integralmente il contenuto di sali e vitamine.

Le radici della Cicoria hanno praticamente le stesse proprietà delle foglie.

Uso interno
radice

decocto: 4 grammi in 100 ml d'acqua. Una tazza prima dei pasti

Tintura vinosa 2 grammi in 100 ml di vino bianco (a macero per 10 giorni). Un bicchiere prima dei pasti

Uso interno
foglie

Infuso. 2 grammi in 100 ml di acqua. Una tazza prima dei pasti.

Contro l'alito cattivo

Sciacqua oralmente con un infuso di menta e verbenina (2 pizzichi di ciascuna pianta per 1 ciotola d'acqua)

Costipazioni ostinate

Far cuocere in 1 litro d'acqua salata 1 pugno di cerfoglio, 1 pugno di acetosa, 1 pugno di bietola, 1 pugno di lattuga. Aggiungere un poco di burro fresco.

Vomito

Mettere in una bottiglia ermetica 1 dl d'acqua, aggiungere un cucchiaino di bicarbonato di sodio e un cucchiaino di aceto, bere un cucchiaino di questo liquido ogni 2-3 minuti eventualmente alternando con la Coca-Cola

Brucciori di stomaco

Prendere tutte le mattine a digiuno 1 piccolo bicchiere di succo di mela fresco per circa 4 settimane.



Stitichezza e abuso di lassativi

Paolo Poli
farmacista
Farmacia Serfontana SA
Centro commerciale
6836 Serfontana
Tel. 091 683 05 05

La stitichezza è un problema molto diffuso, interessa circa il 24% della popolazione e la consulenza dei pazienti affetti da stitichezza fa parte della pratica quotidiana in farmacia, soprattutto nel paese ad alto sviluppo economico. Questo sintomo, che fino ad un secolo fa era pressoché sconosciuto, è via via aumentato parallelamente allo sviluppo tecnologico con conseguenti modificazioni dello stile di vita, caratterizzato spesso da ritmi di lavoro stressanti, vita sedentaria, pasti irregolari e frettolosi spesso abbondanti e sbilanciati.

In generale fra i bambini sono più colpiti i maschi che le femmine, mentre nell'età adulta le donne, anche in gravidanza, sono le più colpite da questo disturbo con una frequenza 3-4 volte superiore rispetto agli uomini. Con la vecchiaia aumenta notevolmente il numero di pazienti che soffrono di stitichezza e diminuisce all'aumentare del peso.

In molti soggetti l'evacuazione delle scorie alimentari avviene quotidianamente, ma può essere considerata normale anche una evacuazione a giorni alterni.

Importante comunque la regolarità della funzione. Di fatti, si parla di stitichezza quando l'evacuazione spontanea (non indotta da lassativi) avviene meno di tre volte la settimana. In caso di stitichezza si nota spesso che le feci sono dure perché hanno perduto il loro contenuto d'acqua; si fa un notevole sforzo ad eliminarle e si ha una sensazione di evacuazione incompleta. Nella maggior parte dei casi la stitichezza è temporanea e non è grave; se invece diventa una cosa regolare è opportuno impostare una strategia di intervento a lungo termine onde risolvere il problema alla radice e non incorrere nel rischio di abuso di lassativi.

Purtroppo spesso il paziente si rivolge al medico quando il problema diventa importante e dopo un uso prolungato negli anni di lassativi liberamente acquistabili in farmacia. Tale largo consumo è spesso ingiustificato e

privo di razionale terapeutico. Molti soggetti si auto-prescrivono lassativi per regolarizzare la frequenza e consistenza delle feci considerando questo controllo benefico per la propria salute. Alcuni individui abusano di questi farmaci per dimagrire. Nei casi estremi è una situazione che si verifica in giovani donne affette da bulimia e/o anoressia nervosa che usano la stitichezza come pretesto. Le donne che non vanno di corpo tutti i giorni non devono temere che questo le faccia ingrassare. Chi libera l'intestino due volte la settimana dimagrisce esattamente come coloro che vanno di corpo tutti i giorni. Si calcola che circa un terzo delle persone bulimiche fa uso di lassativi allo scopo di eliminare calorie.

Le cause di stitichezza sono molteplici:

- una ridotta assunzione di fibre con la dieta
- un rallentamento del transito intestinale
- una ridotta sensibilità del retto
- un'ostruzione intestinale
- un cambiamento delle abitudini di vita (viaggi) o della routine
- sindrome del colon irritabile
- l'assunzione di alcuni farmaci (codeina, alcuni antidepressivi, neurolettici, ferro, alcuni antiacidi, cortisonici, diuretici ipocaliemiizzanti, anticolinergici e lassativi ad uso cronico,...).

In questo ultimo caso l'uso di un farmaco alternativo o una modifica del dosaggio possono essere sufficienti a risolvere il problema senza ricorrere al lassativo.

La maggior parte delle situazioni che causano una stitichezza funzionale può essere corretta senza assumere purgativi o lassativi. Basta molto spesso ricorrere all'uso di diete ricche di fibre (30 g al giorno, che si trovano in vegetali, frutta e cereali). Le fibre, contenute in quantità particolarmente elevata in alcuni alimenti, svolgono infatti una funzione di stimolo dei movimenti ondulatori dell'intestino i quali favoriscono l'assorbimento delle sostanze nutritive e il transito delle scorie alimentari. È importante assumere una grande

Novità: Spirig Facecare, per una pelle giovane più a lungo

Per rimanere giovani, sani e belli, la pelle del viso ha bisogno di cure extra perché è particolarmente sensibile e costantemente esposta a diversi fattori ambientali senza protezione.

La nuova linea di cura per il viso Facecare di Spirig Pharma AG, comprende una serie di prodotti riservati esclusivamente alle esigenze della pelle del viso. Oltre alla presenza equilibrata di sostanze idratanti e di lipidi, grazie all'aggiunta di acidi di frutta, filtri UV, vitamina E ed antiossidanti garantisce una cura della pelle adatta ad ogni tipo di stato. Tutti i prodotti Spirig Facecare sono stati dermatologicamente testati con successo.



Crema da giorno Idrata, cura e protegge. Questa crema leggera è adatta alla pelle da normale a leggermente secca, è priva di conservanti, è facilmente assorbibile e non rende lucida la pelle.

Crema da giorno UV Protegge dai raggi solari più intensi ed è la prevenzione più efficace contro l'invecchiamento della pelle. Anche questa crema è adatta alla pelle da normale a leggermente secca, è facilmente assorbibile e non rende lucida la pelle. Contiene moderni filtri UV, che garantiscono una protezione equilibrata dai raggi UVA ed UVB (SPF 12).

Crema da notte Idrata efficacemente durante la notte e nutre la pelle da normale a leggermente secca. È priva di conservanti ed è quindi adatta anche alla pelle sensibile.

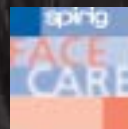
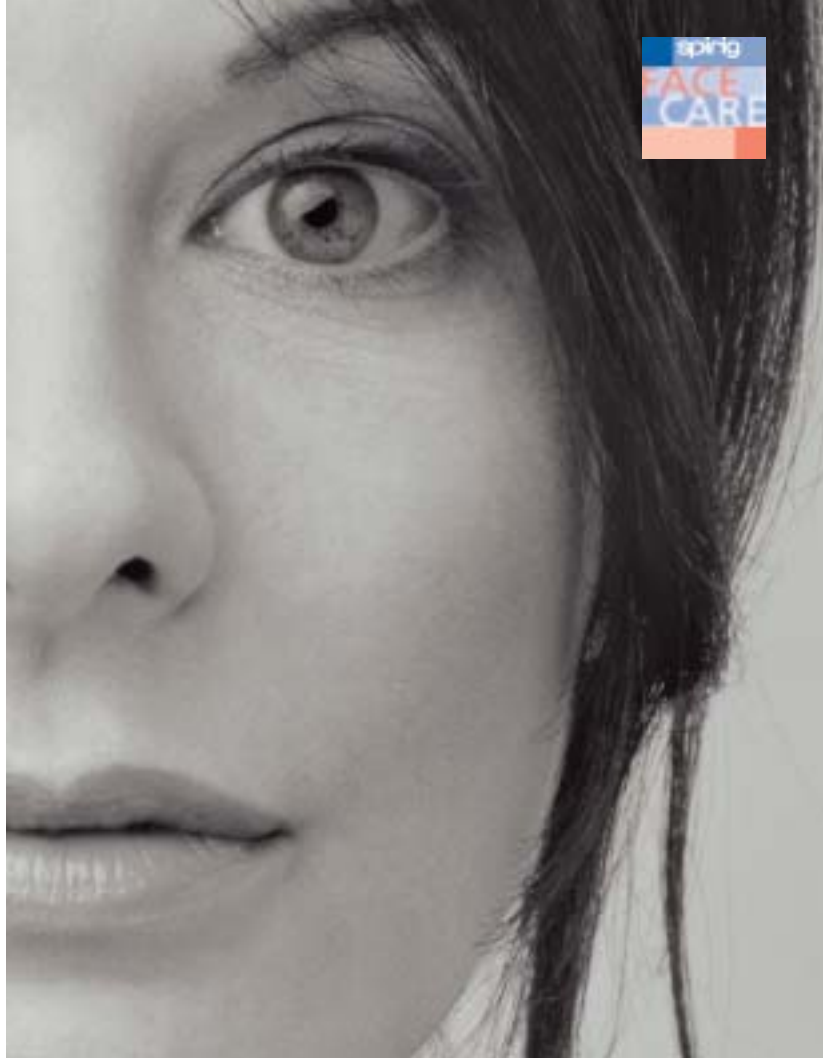
Crema da notte Anti-Aging Questa crema ricca, idrata, nutre e non contiene conservanti. Aumenta inoltre l'elasticità della pelle del viso. Acidi di frutta selezionati idratano e lisciano la pelle e ne assottigliano la superficie.

Schiuma detergente Elimina trucco, particelle di sporco e il sebo in eccesso. Grazie ai suoi tensioattivi delicati, alla presenza di sostanze idratanti e ad un pH adeguato, aiuta a mantenere l'equilibrio fisiologico della pelle.

Chiedere in farmacia la nuova linea di cura della pelle Facecare di Spirig.

Facecare Crema da giorno 50 ml:
Facecare Crema da giorno UV 50 ml:
Facecare Schiuma detergente 150 ml:
Facecare Crema da notte 50 ml:
Facecare Crema da notte Anti-Aging 50 ml:

Fr. 19.60
Fr. 22.60
Fr. 15.60
Fr. 19.60
Fr. 22.60



Avere l'aspetto più giovane è una questione di tempo?

È una questione di cura supplementare di cui ha bisogno la pelle per essere ben protetta dagli influssi atmosferici più diversi.

Facecare Spirig

cura la vostra pelle del viso donandole idratazione, lipidi ed antiossidanti.

I filtri UV prevengono l'invecchiamento precoce della pelle dovuto alla luce mentre gli acidi di frutta diminuiscono le rughe.

**Crema da giorno · Crema da giorno UV
Schiuma detergente · Crema da notte
Crema da notte Anti-Aging**

Nuovo



Dermatologicamente testata con successo

Ottenibile in farmacia

spirig

www.spirig.ch

Pelle più giovane più a lungo

senza:

- Profumi
- Coloranti
- Conservanti



La pelle secca può nuovamente distendersi



la rigenerazione naturale con il nuovo concetto Balneum Intensiv



**BOOTS HEALTHCARE
(SWITZERLAND) AG**

6300 Zug, www.hermal.de
Tel. 041 763 25 75


**BALNEUM
INTENSIV**

quantità di liquidi non gassosi (2 l al giorno), evitare il caffè, e avere un'adeguata attività fisica. Soltanto in caso di insuccesso si devono aggiungere i farmaci.

Uno dei meccanismi che genera spesso degli inconvenienti è la sensazione che dopo aver preso un lassativo (e dopo la conseguente evacuazione) l'intestino impiega un po' di tempo (magari alcuni giorni) a riempirsi; il paziente interpreta questo intervallo in modo errato, come se fosse un sintomo di una nuova stasi. È allora portato ad accelerare il transito perpetuando l'assunzione dello stesso o di altri lassativi senza apparenti risultati. I rischi correlati all'abuso di lassativi sono prevalentemente a carico del tratto intestinale che può perdere il suo ritmo peristaltico a causa dell'assuefazione. La muscolatura intestinale può essere per-

fino indebolita e peggiorare ulteriormente la stitichezza perché non c'è più un equilibrio di elettroliti (diminuzione di potassio e di sodio), che hanno una importante funzione sull'eliminazione dell'acqua.

Gli usi consentiti dei lassativi sono piuttosto rari e comprendono quelle evenienze in cui è necessario ottenere un certo rammollimento delle feci, come ne caso in cui si vuole evitare lo sforzo nei cardiopatici, negli erniosi, negli anziani o in caso di emorroidi. Un effetto purgativo può essere richiesto anche per arrivare ad una "pulizia" intestinale prima di un intervento chirurgico o di un'indagine diagnostica, ma ovviamente l'uso di purghe e lassativi deve essere sempre evitato nei pazienti con sintomatologie dolorose addominali di cui si ignori la causa.

Paolo Poli, farmacista

Per concludere; i lassativi sono ampiamente utilizzati e spesso abusati dalla popolazione perché considerati sicuri e facilmente acquistabili senza ricetta medica.

In ogni caso, chi soffre di stitichezza deve usare i lassativi con parsimonia e come un mezzo per trovare una soluzione, non come se questi fossero la soluzione.

Classificazione dei lassativi				
classe	azione	esempi	indicazione	osservazioni
Lassativi mucillagginosi e fibre	Aumentano il volume del residuo solido non assorbibile, il contenuto idrico e la velocità di transito	Es: crusca di frumento, semi di lino, semi di psillo	In caso di costipazione leggera, regolatore intestinale	Effetto dopo 1-3 giorni. Effetto blando. Si consiglia di bere molto. Provocano gonfiore intestinale
Lassativi anti-riassorbimento e stimolanti	Stimola il transito intestinale (cascara)	Vegetali: antrachinoni (senna, frangola, (max 1-2 settimane) Sintetici: bisacodil e picosulfato di sodio	In caso di stitichezza occasionale. Non è indicato l'uso prolungato	Effetto in meno di dodici ore. Irritazione della mucosa intestinale. Perdita di elettroliti. Assuefazione. I più abusati
Lassativi osmotici	Aumentano il contenuto di acqua nell'intestino	Sali di glauber (Sali) Lactulosio (zuccheri), polialcoli	Per regolare la frequenza in caso di tendenza alla stitichezza	Effetto dopo 2-3 giorni, non irritano la mucosa. Zuccheri consigliati in pediatria, possono provocare gonfiore intestinale, in caso di abuso di lassativi. I Sali possono causare perdita di elettroliti
Lassativi iso-osmotici	Aumento dell'acqua nell'intestino per mezzo di osmosi	Macrogoli	In caso di stitichezza occasionale	Effetto dopo 1-2 giorni, effetto costante, non irrita l'intestino, non causa perdita di elettroliti e assuefazione
Lubrificanti lassativi e emollienti	Facilitano il transito e la consistenza	Olio di paraffina e olio di ricino	Da usare per breve tempo in caso di stitichezza occasionale,	Lassativi di seconda scelta, riduzione dell'assorbimento fistole anali e emorroidi dolorose di vitmine (A D E K)
Lassativi rettali	Stimolano la funzione locale nel retto	Glicerina, preparazioni che liberano Co2	Impiego di breve durata per svuotare il retto	Effetto molto rapido, indicati in pediatria
Rimedi omeopatici	Regolarizza in modo dolce le funzioni dell'intestino	Nux Vomica Alumina Hydrastis Lycopodium	Mancanza di stimolo Difficoltà ad espellere Abuso di lassativi Sedentari e grossi mangiatori	Nessun effetto collaterale, 3 granuli 3 volte al giorno in diluizione 5CH

Prevenzione disturbi digestivi

Acidità di stomaco

Non bere alcool o caffè. Non fumare. Evitare cibi acidi come agrumi, crauti, aceto, ecc. e alimenti grassi o molto speziati. Mangiare poco diverse volte al giorno piuttosto che fare due pasti abbondanti. Non sdraiarsi subito dopo il pranzo, fare prima una passeggiata. Non mangiare nulla due o tre ore prima di coricarsi.

Alito cattivo

Evitare alimenti dall'odore troppo forte, quali l'aglio, le cipolle o l'alcool, e non fumare. Curare l'igiene bucco-dentale.

Diarrea

Se si è in viaggio in paesi a rischio di diarrea prestare particolare attenzione a quanto si beve e si mangia: non bere acqua del rubinetto, bere solo bevande in bottiglia e mangiare carne e verdura ben cotte. Se vi è rischio di colera e tifo è consigliabile fare le vaccinazioni.

Stitichezza

Scegliere cibi ricchi di fibre. Bere molto. Fare movimento. Evitare lo stress.

Digestione difficile

Evitare di bere alcool e caffè e di fumare. Evitare gli eccessi. Cambiare le proprie abitudini alimentari: mangiare lentamente, assumere regolarmente piccoli pasti, limitare alimenti grassi e piccanti, mangiare pane integrale, legumi, frutta e latticini. Bere tè, succhi di frutta e latte, evitando le bevande gassate.

Emorroidi

Fare movimento ed esercizio fisico regolari, che attivano circolazione e digestione. Non rimanere troppo seduti. Badare a che le feci siano regolari e molli, adottando un'alimentazione ricca di fibre alimentari (frutta, verdura, cereali)

Meteorismo, flatulenza

Mangiare lentamente, evitando di ingerire troppa aria. Limitare alimenti come cavoli, crauti, cipolle, cornetti, lenticchie, ravanelli, porri, frutta con nocciolo, crusca ed edulcoranti artificiali.

Naso otturato ?



La preghiamo di chiedere consiglio al suo farmacista e di leggere il foglietto illustrativo. Distribuito in farmacia.

L'inalazione è un trattamento benefico contro le affezioni delle vie respiratorie.

NasoboL-N
respirare liberamente

- inumidisce le mucose
- favorisce l'espettorazione del muco in caso di tosse
- adatto per bambini sopra i 5 anni

sanofi~synthelabo

BUONO per 1 inalatore
NasoboL-N
farmacia
Valido fino all'esaurimento
delle scorte

Novità anticellulite

VICHY
LABORATOIRES

LA SANTÉ PASSE AUSSI PAR LA PEAU.



Sempre quando occorrono nervi saldi



Berocca® per nervi saldi

Berocca con la sua combinazione di principi attivi (8 vitamine del gruppo B, vitamina C, calcio, magnesio e zinco) – unica nel suo genere – copre l'aumentato fabbisogno di queste vitamine e minerali ed aiuta a superare le sfide della vita quotidiana.

*Nei casi di sovraccarico psichico nella vita quotidiana.
Per ulteriori informazioni leggere il foglietto illustrativo.*



Roche Pharma (Svizzera) SA
4153 Reinach