

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



Giugno 2004



La rivista offerta dalla vostra farmacia SpazioSalute

NON SEMPRE
A PORTATA DI MANO.



A PORTATA DI MANO.



DA MASTICARE – SENZ'ACQUA.

Pratico anche fuori casa. Aspirina compresse da masticare ad azione antidolorifica. Per il trattamento di breve durata del mal di testa. Compresse masticabili da assumere senz'acqua. Leggete attentamente il foglietto illustrativo.

 **Bayer**
Bayer (Schweiz) AG

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore

L'arrivo dell'estate è salutato con entusiasmo dalla maggior parte di noi, ansiosi di poter approfittare del sole, del mare, delle vacanze, dei momenti di svago all'aria aperta e delle giornate più lunghe che questa bella stagione ci offre.

La foga che ci spinge a godere di queste opportunità non deve però farci dimenticare che il periodo estivo va affrontato con giudizio e con una certa dose di moderazione per trarne veramente il meglio.

Teniamo quindi presente che è importante proteggersi dal sole, che l'acqua, fonte di benessere e refrigerio, può nascondere delle insidie, che è bene pianificare le vacanze prima di partire, che i differenti sport e le gite in montagna vanno fatti valutando le capacità individuali e con un equipaggiamento adeguato, che micosi e zanzare sono in agguato... così da evitare fastidiosi o dolorosi contrattempi.

Quest'anno i campionati europei di calcio d'inizio estate regaleranno momenti di emozione a molti. Le farmacie SpazioSalute vi offrono al riguardo un interessante calendario in inserto e vi augurano buon divertimento all'insegna della sportività.

Buona lettura

I farmacisti SPAZIOSALUTE

e-mail: spaziosalute@ticino.com

Giugno 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

Foto: Massimo Pedrazzini, 6616 Losone

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

Coordinamento: Poncioni SA - 6616 Losone

Botox 5
salute & bellezza



Sole e bambini 9
salute



Protezioni solari 10
salute



Viaggi, varici e... 13
salute



Micosi vaginale e automedicazione 16
salute



Farmacie SPAZIOSALUTE 17



Euro 2004 18
sport



La qualità dell'acqua 22
salute



L'importanza di disinfettare le ferite 24
salute



Salvataggio 26
associazioni



Rimedi omeopatici 29
spazio verde



Il Magnesio 30
salute



Il nuoto fonte di benessere 33
salute & sport



Evitiamo le insidie estive 34
spazio info



Bepanthen® Schiuma Spray

L'innovazione in caso di ustioni leggere e scottature solari



- Rinfresca la pelle, alleviando così il dolore
- Idrata a lungo e favorisce il processo di guarigione naturale
- Impiego facile e indolore

Non deve mancare nella farmacia domestica



Roche Pharma (Svizzera) SA
4153 Reinach

Disponibile in farmacia e drogheria.
Per ulteriori informazioni leggere il foglietto illustrativo.

Botox: elisir di lunga giovinezza?

Botox è diventato un nome così famoso da diventare equivalente al trattamento che viene eseguito: in effetti corrisponde al nome di un medicamento contenente la tossina di botulino tipo A, di cui esistono alcuni prodotti commercializzati. La fama del prodotto è cresciuta molto rapidamente negli ultimi anni, in particolare da quando questo tipo di trattamento è diventato d'uso comune. Alle nostre latitudini la conoscenza della tossina del botulino di tipo A ha conosciuto un vero boom recentemente, quando il prodotto è stato ufficialmente registrato quale medicamento in Italia e quindi sempre più spesso presentato (o contestato) sulle riviste popolari italiane.

La parte principale della sua fama il Botox lo deve alla semplicità di applicazione e alla sua grande efficacia. È un medicamento che combatte le pieghe e le rughe di origine mimica, legate cioè al movimento di muscoli sottogiacenti. Il suo modo di azione (vedi sotto) è proprio quello di ridurre o bloccare completamente la contrattilità muscolare. Si può così piuttosto facilmente ridurre la formazione delle rughe della fronte (sia quelle verticali della faccia corruciata, sia quelle orizzontali della parte superiore della fronte), degli occhi (in particolare le cosiddette "zampe di gallina") e del collo.

Dal punto di vista pratico il Botox viene applicato nei muscoli responsabili della formazione delle rughe tramite iniezione. Le quantità utilizzate sono solitamente molto contenute. Va prestata particolare attenzione all'anatomia della muscolatura del singolo paziente, al rispetto dei movimenti necessari (ad esempio apertura e chiusura delle palpebre) e alle particolarità del viso della persona che chiede un trattamento. Piccole asimmetrie naturali vanno generalmente rispettate. La zona più frequentemente trattata è la glabella, la parte centrale inferiore della fronte, dove si formano le due rughe verticali che danno l'aspetto corruciato. Queste sono dovute al movimento del muscolo corrugatore delle sopracciglia, situato proprio sopra le sopracciglia.

L'iniezione di qualche unità di Botox in questo muscolo ne inibisce il movimento, permetten-

do la distensione della pelle e l'ampia regressione delle rughe verticali. Se queste sono superficiali spariscono completamente; se più profonde tenderanno solo a regredire parzialmente.

La stessa terapia può essere effettuata per le rughe orizzontali della parte superiore della fronte, procedendo all'iniezione nel muscolo frontale bilateralmente. Per le "zampe di gallina" si effettuano tre - quattro piccole iniezioni nel muscolo orbicolare dell'occhio; per le rughe sul naso si agisce solitamente sul muscolo levatore dell'ala del naso o sul muscolo nasale.

Frequente è pure l'uso di Botox per le rughe del mento, per gli angoli abbassati della bocca, mentre è più raro per le rughe attorno alle labbra (dette del fumatore).

Il Botox viene utilizzato sempre più per il trattamento della iperidrosi, la produzione esagerata di sudore. Le localizzazioni più facilmente trattabili sono le ascelle. Più complesso il trattamento per l'iperidrosi del volto, del palmo

Diciamolo subito: il Botox non è l'elisir di lunga giovinezza, ma un medicamento conosciuto già da molti anni in medicina, utilizzato ora sempre più in medicina estetica e dermatologia, per le sue proprietà correttive.

Foto 1
Rughe verticali della Glabella prima dell'applicazione di Botox.

Foto 2
Dopo la terapia le rughe sono regredite nonostante la Paziente cerchi di forzare il movimento e fare un'espressione corruciata.



Dr med Francesco Pelloni
FMH, Dermatologia e
venerologia
Via Frasca 10
6900 Lugano
Tel. 091 923 63 83



Foto 3
Rughe laterali dell'occhio, prima della terapia



Foto 4
Dopo la terapia la parte laterale delle rughe sparisce

delle mani o della pianta dei piedi. Anche in questo caso il medicamento necessita qualche giorno prima di agire. L'effetto dura in modo piuttosto variabile dai tre ai nove mesi. Il costo di un trattamento dipende dalla quantità di prodotto utilizzato. Indicativamente si può calcolare da circa 200.- Fr. per il trattamento delle "zampe di gallina", a 300.- per quello delle rughe verticali della glabella e circa 500.- per la cura di tutta la fronte.

Che cos'è il Botox e come funziona

L'azione della tossina del botulino era già conosciuta ai tempi dei romani. La prima descrizione medica è stata fatta all'inizio del 1800: si trattava di un caso di intossicazione alimentare in Germania. Già alla fine del 1800 era a disposizione un siero anti-botulino, utilizzato in caso di intossicazione da cibi avariati.

A partire dagli anni '70 si è iniziato ad utilizzare la tossina del botulino a scopo medico per l'iperattività muscolare, indicazione ufficiale del medicamento. Negli anni '80 si è aggiunta a questa indicazione anche l'uso della tossina di botulino per gli spasmi facciali, il torcicollo spasmodico, più tardi anche il blefarospasmo, lo strabismo muscolare e poi l'emigrania.

In ambito neurologico oggi il Botox viene utilizzato anche per combattere la spasticità, gli spasmi e i riflessi patologici, che possono insorgere ad esempio dopo infarto cerebrale, tumori del sistema nervoso, sclerosi multipla. Non è raro l'uso anche nei bambini, per la spasticità infantile.

Proprio queste indicazioni neurologiche e oftalmologiche sono state maggiormente studiate, poiché ormai conosciute da venti – trent'anni.

Le prime utilizzazioni dermatocosmetiche risalgono all'inizio degli anni '90: a partire dal 1995, allora soprattutto negli Stati Uniti, l'uso a scopo estetico è diventato molto frequente. Il medicamento è registrato in Svizzera oltre che per le patologie neurologiche, anche per il trattamento delle rughe della fronte.

La tossina del botulino è una esotossina formata dal battere anaerobio *Clostridium botuli-*

num. È una proteina che si differenzia in sette sottotipi. Il primo, tipo A, è il più efficace nei trattamenti neurologici ed estetici.

La tossina del botulino agisce sulla zona di contatto neuro-muscolare, bloccando il passaggio dello stimolo nervoso dal nervo al muscolo. La fibra muscolare non riceve pertanto più lo stimolo a contrarsi.

Sono necessari alcuni giorni prima che il medicamento agisca. L'attività è poi mantenuta per tre – sei mesi a dipendenza del tipo di muscolo, dose e tipo di pazienti.

Dr med Francesco Pelloni

Effetti collaterali

L'applicazione tramite iniezione causa dolore relativamente contenuto e talvolta formazione di ematoma che regredisce in qualche giorno.

L'effetto collaterale più importante è legato ad una dose esagerata di prodotto o all'applicazione in un punto non corretto, con formazione di una paresi muscolare superiore alle aspettative e che disturba esteticamente il paziente. In caso di applicazione sulla fronte il rischio è che una delle due sopracciglia si abbassi troppo. Questo effetto regredisce spontaneamente nell'arco di alcuni mesi, proprio parallelamente all'attività del medicamento.

È tossico a dosi altissime, 100 volte superiori a quelle utilizzate per il trattamento della fronte. Non vi è quindi il rischio di un sovradosaggio con effetti tossici sull'intero organismo.

Una piccola parte dei pazienti (1 – 3%) può sviluppare degli anticorpi contro la tossina del botulino e pertanto diventare man mano insensibile alla cura.

Non sono conosciute reazioni allergiche gravi al medicamento.

Le controindicazioni assolute all'uso del Botox sono limitate alla presenza di un disturbo dell'attività muscolare generalizzato quale la miastenia grave e all'uso concomitante di antibiotici della classe delle aminoglicosidi.

*"Anche i miei
jeans se ne
sono accorti..."*

**1 TAGLIA
IN MENO**

RETINOL ANTI-CELLULITE MODELLING

LA PRIMA CURA DEL
CORPO CHE RIMODELLA
LA SILHOUETTE

Per la prima volta RoC associa al Retinolo il complesso esclusivo DrainOx per combattere l'apparizione di pelle a buccia d'arancia e affinare la silhouette.

Dopo 8 settimane di applicazione i risultati provati clinicamente:

- le irregolarità della pelle sono affievolite: efficacia visibile su 86% dei soggetti
- la silhouette è visibilmente affinata

* test clinico su 44 donne

NOVITÀ



CHIEDA CONSIGLIO AL SUO FARMACISTA



PROMESSES TENUES®

CAPITAL SOLEIL AD ALTA PROTEZIONE

Le Farmacie **SPAZIO***SALUTE*
vi offrono i solari Vichy
con il **20%** di sconto



VICHY
LABORATOIRES

Sole e bambini

I bambini hanno bisogno di una particolare protezione solare UVB e UVA?

Sì, perché in base alle ricerche scientifiche, le scottature solari subite nell'infanzia e nell'adolescenza aumentano il rischio di melanomi maligni cutanei. Si suppone che ciò dipenda dall'ancora incompleto sviluppo dei meccanismi di difesa UV della pelle a quest'età. La pelle dei bambini non è ancora presumibilmente in grado di attivare in misura sufficiente i meccanismi di difesa UV quali la formazione di una barriera fotoprotettiva (ispessimento della pelle) o l'abbronzatura (pigmentazione).

A partire da quale età un bambino può esporsi al sole e quali sono le precauzioni necessarie?

Fondamentalmente, i bambini piccoli, nel primo anno di età non dovrebbero essere esposti direttamente al sole. In questa fase, i bambini non sono ancora molto mobili, per cui è relativamente facile tenerli sotto controllo ed evitare l'esposizione. La cosa cambia quando iniziano a camminare. Anche qui è però possibile limitare l'esposizione al sole adottando semplici misure quali un ombrellone in spiaggia, un pisolino pomeridiano prolungato, maniche lunghe e pantaloni ampi e leggeri. Inoltre, già a quest'età, si dovrebbero usare i prodotti protettivi solari.

A quali premesse devono rispondere i solari per i bambini? Cosa devono e cosa non devono contenere?

Per i bambini fino al secondo anno d'età consigliamo soprattutto filtri fotoprotettivi fisici. I solari non dovrebbero contenere sostanze profumate e contenere solo un minimo di conservanti. Sono preferibili i solari che consentono una buona copertura con protezione UVB e UVA. Al di là delle sostanze filtranti fisiche, quali biossido di titanio e ossido stannico, sono consigliabili anche i nuovi sistemi filtranti UV attivi sia nell'ambito UVA che in quello UVB.

Quali sono gli accorgimenti opportuni per i bambini dopo un bagno di sole?

Premesso che, i "bagni di sole" non sono comunque consigliabili, né per gli adulti, né per i bambini, in caso di scottatura solare è necessario refrigerare la pelle, p.e. con impacchi di tè nero dal frigorifero. Se la scottatura è dolorosa, somministrare degli antidolorifici, p.e. Paracetamolo in polvere. In linea di massima, dopo l'esposizione al sole è necessario nutrire e reidratare la pelle a sufficienza con prodotti adeguati.

Dr. Reinhard Dummer

Prof. Dr. Reinhard Dummer
Primario della
Clinica dermatologica
dell'Ospedale universitario
di Zurigo



Preveniamo eritemi solari e colpi di sole

L'abbronzatura ottenuta in breve tempo, approfittando del caldo sole estivo, è il pallino di molte persone quale segno di salute e di benessere, anche a costo di sopportare un bel colpo di sole senza tener conto delle conseguenze di un'esposizione eccessiva: invecchiamento precoce della pelle, l'apparizione di rughe e il rischio di sviluppare un tumore della pelle.

Le precauzioni principali da adottare, in particolare per i bambini sono:

- prestare attenzione al proprio tipo di pelle
- esporsi al sole in modo progressivo
- utilizzare prodotti solari con alto fattore di protezione
- non esporsi al sole durante le ore più calde
- ripararsi dal sole se si ha la pelle irritata
- applicare un buon prodotto doposole
- non dimenticare occhiali da sole e cappellino

A proposito di prodotti solari

La ricerca in campo dermatologico e le linee di solari che ne derivano sfoggiano sempre più

innovazioni nell'ambito della protezione solare. I raggi UV usurano rapidamente il capitale di autoprotezione della pelle, in particolare delle parti più esposte al sole come viso, spalle, décolleté e mani con visibili conseguenze quali scottature solari e macchie pigmentarie.

Il sistema protettivo di alcune creme solari specifiche per le zone del corpo più esposte al sole contiene, ad esempio, non più solo un filtro efficace, ma anche complessi protettivi contro le macchie pigmentarie per prevenire i danni a lungo termine provocati dall'esposizione al sole. Le nuove creme solari, oltre ad essere ipoallergeniche, prive di conservanti e resistenti all'acqua si distinguono anche per la formulazione estremamente piacevole, comparabile a quella di un trattamento da giorno. Svolgono un'azione idratante e nel contempo opacizzante.

Massima attenzione è poi prestata alla pelle delicata dei bambini.

Nel corso di una tipica giornata alla spiaggia, la pelle dei bambini è esposta ai raggi UV in misura tre volte maggiore rispetto a quella degli adulti. Ciò può provocare rapidamente dolorose scottature ed indurre ingenti danni della pelle a lungo termine. Di conseguenza la protezione solare per i bambini non deve presentare lacune e deve riuscire a far fronte anche ai giochi all'aperto ed in acqua.

I nuovi solari per bambini garantiscono così massima protezione, ottimizzata per la pelle sensibile dei bambini. Si tratta di prodotti testati sotto controllo dermatologico e pediatrico, ipoallergenici, senza conservanti, resistenti alla sabbia ed all'acqua, anche dopo bagni ripetuti. Sono inoltre visibili all'applicazione, in modo da evitare che delle zone vengano inavvertitamente trascurate.

E se malgrado le misure adottate...

In caso di bruciatura: rinfrescare la pelle irritata con docce fredde, applicare gel o lozioni per gli eritemi solari, prendere un analgesico in caso di dolori. In presenza di malessere generale, febbre alta, forti dolori o di fiacche di grandi dimensioni, consultare il medico.

I farmacisti SpazioSalute



Solari Avène

La fotoprotezione delle pelli sensibili
in tutta sicurezza



Ampia protezione UVB e UVA
MPI-SORB Nuova generazione



Protezione anti-radicali liberi
PRE-TOCOPHERYL

Texture persistenti
Cosmetica ottimale



Laboratoires dermatologiques
Avène
PARIS

Per ulteriori informazioni potete contattare:

Pierre Fabre (Suisse) SA – Route Sous-Riette 21 – Casella Postale – 1023 Crissier 1
info@avene.ch – www.avene.ch



PHARMACIA S.p.A.

Novità



Testato dalla Fondazione Australiana per la Ricerca sul Cancro e sulle Malattie della Pelle

Indicatore raggi UVB



Il "UV-PATCH" misura i raggi UVB

Il "UV-PATCH" cambia di colore

1. Per **informare** quando la protezione solare non è più sufficiente.
2. Per **avvisare** quando è stato raggiunto il limite di tollerabilità al sole

Indispensabile per l'Adulto e i Bambini con una pelle chiara, sensibile e fragile

INNOVAZIONE SCIENTIFICA BREVETTATA

10 patchs monouso & waterproof



- Applicare il "UV-patch" sulla pelle asciuta e pulita, in seguito stendere la protezione solare sulla pelle e sul "UV-patch".



- Il "UV-Patch" è **Blu**: è la garanzia che reagisce alle irradiazioni UVB del sole.



- Il "UV-Patch" è **Marrone**: attenzione va riapplicato la protezione solare.



- Il "UV-Patch" è **Arancione**: **attenzione** è stato raggiunto il grado di tollerabilità al sole. Si rischia la scottatura e/o l'eritema solare.

In vendita presso la Farmacia

Distributore:

Hermes Fisiopharma-Suisse

info.uv-patch@bluewin.ch

Fax 091-630.10.19

Viaggi, varici e ...

Ah, vacanze, vacanze! La macchina fotografica, la crema solare, il costume da bagno, gli occhiali, le calze elastiche... le calze elastiche?

La trombosi è la formazione di un coagulo sanguigno all'interno della rete venosa. Questo coagulo crea un ostacolo al deflusso del sangue e, se si muove dalla sua sede di formazione, può migrare fino alla rete venosa dei polmoni provocando la cosiddetta **embolia polmonare**, malattia grave potenzialmente mortale. Per fortuna si tratta di un evento relativamente raro ma che può colpire persone anche giovani ed altrimenti in buona salute. Così un bel viaggio può trasformarsi in una malattia con implicazioni serie.

Le vene dilatate e tortuose agli arti inferiori, chiamate **vene varicose**, affezione frequente e che secondo le statistiche colpisce fino al 30-40 % della popolazione, rappresentano uno dei fattori di rischio che concorrono alla formazione della trombosi del viaggiatore. In effetti, il ristagno di sangue che si crea all'interno delle vene a causa delle varici ma anche a causa dell'immobilità relativa alla posizione seduta durante il viaggio crea una situazione particolare che favorisce l'attivazione dei processi che portano alla formazione del trombo o coagulo che dir si voglia.

Già descritta da tempo e conosciuta come la triade di Virchow, la situazione che porta alla trombosi corrisponde all'associazione necessaria di almeno due delle tre condizioni seguenti: La stasi venosa (il ristagno), La lesione della parete venosa (traumi, varici molto dilatate) e L'attivazione della coagulazione. Nel viaggiatore quindi, per lo meno uno dei fattori è relativamente inevitabile, la **stasi venosa**.

È teoricamente sufficiente perciò avere contemporaneamente un qualsiasi altro dei fattori di rischio per sbilanciare lo stato precario di equilibrio che mantiene il sangue liquido e favorire la formazione di un coagulo all'interno del vaso sanguigno che è sottoposto

maggiormente al ristagno, generalmente a livello della gamba.

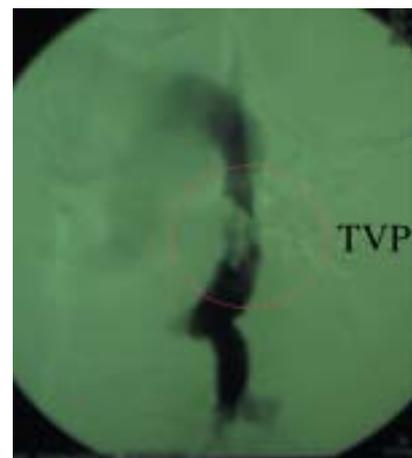
Fortunatamente il nostro corpo non è poi così sensibile alle continue sollecitazioni che lo colpiscono e la complicazione trombotica insorge malgrado tutto relativamente raramente.

La lista dei fattori di rischio che intercorrono alla possibile formazione di una trombosi del viaggiatore (chiamata anche Sindrome della classe economica) è relativamente lunga ma in particolar modo alcune situazioni sono verosimilmente particolarmente a rischio e degne da essere ricordate. Precedenti episodi trombotici, trombosi in famiglia in soggetti relativamente giovani, varicosi importanti e sintomatica (dolori, gonfiori, flebiti), tendenza documentata alla trombosi (le cosiddette trombofilie), recenti interventi chirurgici, malattie tumorali, età avanzata, traumi recenti, ingessature o immobilizzazione degli arti inferiori. L'associazione tabagismo-pillola contraccettiva è ulteriormente pericolosa

Ogni situazione particolare è degna di essere valutata per tempo assieme al medico curante che deciderà sulla necessità di introdurre una eventuale terapia aggiuntiva al fine di evitare preventivamente l'insorgenza di una trombosi venosa.

Per evitare la formazione della trombosi, o perlomeno per ridurre al massimo il rischio di incappare in questa disavventura, alcuni consigli possono essere sicuramente utili. Innanzitutto è necessario sapere che anche viaggi in automobile, torpedone o treno sono da considerare a rischio allorché la durata del viaggio superi le 4-5 ore e in particolar modo se il tragitto viene affrontato in una tratta unica. È buona norma sgranchirsi le gambe ogni ora e mezza approfittando di scendere dal veicolo e fermarsi per camminare a passo spedito per una decina di minuti alternando esercizi ritmati di contrazione dei polpacci. Assicurarsi una buona idratazione bevendo liquidi non alcolici, è pure

Dr med Paolo Tutta
FMH medicina interna,
Flebologo
consulente ORBV Bellinzona
6815 Melide
Tel. 091 649 62 58



La flebografia
TVP= Trombosi Venose Profonde



molto importante evitare, se possibile, gli alimenti che portano troppo sale al corpo (panino al salame, patatine fritte) favorendo invece gli alimenti ad alto contenuto di liquidi, quali la frutta e la verdura.

In Aereo la situazione è particolare: l'aria è rarefatta e molto secca, gli spazi sono esigui ed è difficile potersi alzare sia per la contiguità delle file dei sedili che per lo spazio limitato del corridoio. Spesso vengono servite bevande alcoliche che diminuiscono la tensione del viaggiatore ma che accentuano la perdita di liquidi. In genere è ammesso che il rischio diventa importante dopo 4 ore di viaggio (compresa l'attesa prima del decollo). L'immobilità viene accentuata dall'utilizzo di sonniferi o ansiolitici

Proprio nel caso di viaggi in aereo è stata evocata la **Economy Class Syndrome** e, a seguito di uno studio pubblicato su un'autorevole rivista medica internazionale, sono state emanate le raccomandazioni precedentemente evocate. In aggiunta è stato verificato che l'indossatura di calze elastiche al ginocchio (il gambaletto) con una compressione alla caviglia di almeno 15 mm Hg (classe I o almeno >140 Den), meglio ancora di 25 mm Hg (classe II) è efficace per diminuire ulteriormente il rischio di trombosi venosa profonda. Da ciò ne deriva la raccomandazione di indossare le calze elastiche per i lunghi viaggi > 4 ore.

Per analogia si ritiene giustificabile di proporre la medesima attitudine per viaggi con altri veicoli tanto più se vi sono fattori di rischio cumulati.

Nei casi dove il rischio di evento trombotico è particolarmente elevato è possibile aggiungere alle misure di prevenzione una profilassi medicamentosa con iniezioni sottocutanee (nel tessuto sotto la pelle) che vengono praticate anche dal viaggiatore stesso poco prima della con delle sostanze chimiche chiamate Eparine a Basso Peso Molecolare. La loro sicurezza e maneggevolezza sono elevate ma il loro utilizzo deve sottostare comunque ad una prescrizione medica che ne giustifichi la corretta indicazione.

Tromboflebite superficiale e flebotrombosi (o trombosi venosa profonda) sono le entità che corrispondono al concetto più generale della trombosi. La differenza sostanziale è che la tromboflebite superficiale coinvolge unicamente i territori delle vene superficiali ed è generalmente molto meno pericolosa per quanto riguarda il rischio di embolia polmonare. L'eccezione è l'estensione della tromboflebite superficiale verso la profondità, situazione che necessita un trattamento più "aggressivo" come quello per la trombosi venosa profonda.

Durante o dopo un viaggio (anche alcuni giorni dopo) e in particolare nel caso di fattori di rischio aumentati, **la presenza di un arto rigonfio**, più o meno doloroso, arrossato senza altra causa apparente **deve far pensare a una flebotrombosi** ed essere investigato tempestivamente da uno specialista con un'indagine EcoColorDoppler (duplex), esame ecografico (ad ultrasuoni) indolore e sufficientemente preciso per porre una diagnosi accurata. Anche in presenza di una vena superficiale varicosa, indurita, arrossata e dolorosa corrispondente ad una tromboflebite superficiale insorta nelle medesime condizioni è opportuno rivolgersi al medico curante che opererà a seconda della gravità per un'indagine EcoColorDoppler.

Dr med Paolo Tutta

Presso le Farmacie SPAZIO SALUTE

Carmol

20%
di sconto

valido fino al 31.08.2004



Carmol®

per il tuo benessere.

- Disturbi allo stomaco ?
- Nervosismo ?
- Insonnia ?
- Mal di viaggio?



Carmol gocce, un rimedio a base di piante, grazie all'efficacia dei suoi oli eterici ricavati da 10 piante salutari pregiate.:



Cannella



Melissa



Menta



Garofano



Limone



Timo



Noce moscata



Lavanda



Salvia



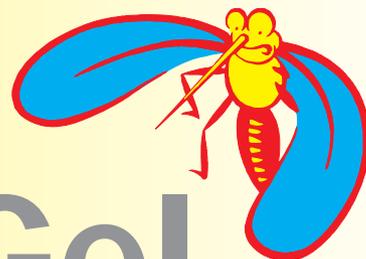
Anice

Contiene 64 vol.% di alcool.
Legga il foglietto illustrativo.

IROMEDICA SA, 9014 San Gallo
www.carmol.ch

ora attuale

PARAPIC® Gel



Lenisce
rapidamente

- Punture d'insetti
- Infiammazioni da meduse
- Scottature solari
- Allergie della pelle

Attenua
dolore
e prurito,
calma e
rinfresca.

In vendita
in farmacia e drogheria.

Leggere il foglietto
illustrativo.

Distribuzione:
Biomed SA, 8600 Dübendorf



BioMed
Natura & Sapere

Micosi vaginali e automedicazione

Sintomi tipici

I sintomi più frequenti ed acuti di una micosi vaginale sono:

- prurito e bruciore
- perdite frequenti
- arrossamento e rigonfiamento delle mucose
- altri disturbi, ad es. durante il rapporto sessuale

Cosa succede quando prurito e bruciore si fanno sentire nelle zone intime?

Nella maggior parte dei casi si tratta di un'infezione da funghi della zona vaginale esterna. La micosi vaginale – così definita nella terminologia medica – non rappresenta in realtà una tipologia di infezione grave, né tanto meno si tratta di una malattia venerea e nulla ha a che fare con la propria igiene intima.

All'origine di questa patologia vi sono funghi della flora vaginale, solitamente innocui, che in seguito all'azione di diversi fattori e circostanze si riproducono in modo eccessivo causando insopportabili disturbi che vanno trattati.

3 donne su 4 vivono questa esperienza almeno una volta nella loro vita, ma molte con maggior frequenza.

Cosa si può fare?

Il suo medico curante le ha già diagnosticato una volta una micosi vaginale? Riconosce gli stessi sintomi?

Allora può agire da sola: in farmacia è possibile ottenere, senza ricetta medica, un farmaco contenente il Clotrimazol. L'automedicazione è senza rischi. Se dopo 3-4 giorni non nota un netto miglioramento è consigliabile che si rivolga al suo medico curante.

Il preparato è disponibile sotto forma di compresse vaginali o crema vaginale con applicatore.

A completamento del trattamento esterno è disponibile una crema ed un detersivo specifico aiuta nella prevenzione di nuove infezioni.

Il suo farmacista è a disposizione in modo discreto e professionale. Legga inoltre attentamente il foglietto illustrativo.

I farmacisti SpazioSalute





Euro 2004

PORTOGALLO

Qualificazioni

Gruppo A

Porto 12 - 6 ore 17.00
Faro-Loulé 12 - 6 ore 19.45

Portogallo : Grecia
Spagna : Russia

Gruppo B

Leiria 13 - 6 ore 17.00
Lisbona 13 - 6 ore 19.45

Svizzera : Croazia
Francia : Inghilterra

Gruppo C

Guimarães 14 - 6 ore 17.00
Lisbona 14 - 6 ore 19.45

Danimarca : Italia
Svezia : Bulgaria

Gruppo D

Aveiro 15 - 6 ore 17.00
Porto 15 - 6 ore 19.45

Rep. Ceca : Lettonia
Germania : Olanda

Gruppo A

Porto 16 - 6 ore 17.00
Lisbona 16 - 6 ore 19.45

Grecia : Spagna
Russia : Portogallo

Gruppo B

Coimbra 17 - 6 ore 17.00
Leiria 17 - 6 ore 19.45

Inghilterra : Svizzera
Croazia : Francia

Gruppo C

Braga 18 - 6 ore 17.00
Porto 18 - 6 ore 19.45

Bulgaria : Danimarca
Italia : Svezia

Gruppo D

Porto 19 - 6 ore 17.00
Aveiro 19 - 6 ore 19.45

Lettonia : Germania
Olanda : Rep. Ceca

Gruppo A

Lisbona 20 - 6 ore 17.00
Faro-Loulé 20 - 6 ore 19.45

Spagna : Portogallo
Russia : Grecia

Gruppo B

Coimbra 21 - 6 ore 17.00
Lisbona 21 - 6 ore 19.45

Svizzera : Francia
Croazia : Inghilterra

Gruppo C

Guimarães 22 - 6 ore 17.00
Porto 22 - 6 ore 19.45

Italia : Bulgaria
Danimarca : Svezia

Gruppo D

Braga 23 - 6 ore 17.00
Lisbona 23 - 6 ore 19.45

Olanda : Lettonia
Germania : Rep. Ceca



Giocate e vincete con Le farmacie SPAZIOSALUTE



Quarti di finale

Lisbona	24 - 6	ore 19.45	<u>A1</u>	:	<u>B2</u>	<u>W</u>
Lisbona	25 - 6	ore 19.45	<u>B1</u>	:	<u>A2</u>	<u>Y</u>
Faro-Loué	26 - 6	ore 19.45	<u>C1</u>	:	<u>D2</u>	<u>Z</u>
Porto	27 - 6	ore 19.45	<u>D1</u>	:	<u>C2</u>	<u>X</u>

Semifinale

Porto	30 - 6	ore 19.45	<u>W</u>	:	<u>Z</u>	<u>R</u>
Lisbona	1 - 7	ore 19.45	<u>Y</u>	:	<u>X</u>	<u>S</u>

Finale

Lisbona	4 - 7	ore 19.45	<u>R</u>	:	<u>S</u>	
---------	-------	-----------	----------	---	----------	--



Optrex®

Un balsamo per occhi stanchi, irritati e arrossati



› Bagno per gli occhi



› Collirio



› Impacchi per gli occhi



L'Optrex, con acqua di amamelide
ha un effetto leggermente
decongestionante e calmante



BOOTS HEALTHCARE
(SWITZERLAND) AG

La qualità dell'acqua

L'acqua di lago e l'agente infettivo

La casistica è conosciuta da tempo alle nostre latitudini, casi sporadici sono registrati senza regolarità specifica nel corso della stagione calda fra i bagnanti del lago (specialmente del Ceresio). L'agente infettivo è un parassita microscopico appartenente alla famiglia dei trematodi (vermi piatti): *Trichobilharzia szidati*. Il parassita svolge il suo ciclo vitale, composto da diversi stadi di sviluppo in due ospiti: la lumaca acquatica (*Radix ovata*, ospite intermedio) e l'anatra selvatica (ospite definitivo). Occasionalmente il parassita tenta di penetrare la pelle dei mammiferi che incontra nell'ambiente acquatico, incluso l'ignaro bagnante. Dopo essere penetrato nello strato superficiale della pelle, il parassita muore e causa una vera e propria reazione allergica accompagnata da prurito. La patologia si risolve comunque nel giro di circa una settimana.



Spiagge

La lunga vicenda della balneabilità dei laghi ticinesi ha avuto inizio nel 1971 con l'emissione da parte dell'autorità cantonale di un divieto generalizzato di balneazione per il golfo di Lugano e altri stabilimenti dello stesso lago, ciò quale misura preventiva di ordine sanitario. La messa in funzione degli impianti di depurazione di Bioggio e di Mendrisio ha comportato negli anni successivi la revoca di quasi tutti i divieti. I provvedimenti erano basati sui criteri poco restrittivi di allora e su metodiche di campionamento scarsamente rappresentative. Nel 1988 il Dipartimento delle opere sociali (oggi Dipartimento della sanità e della socialità) procedette all'adozione di una nuova normativa, conforme a quanto in vigore nella Comunità economica europea e più severa rispetto al passato. L'applicazione del nuovo regolamento, affidata al Laboratorio cantonale, portò all'emissione di nuovi divieti. Questi divieti, malgrado il disappunto manifestato dalle cerchie interessate, hanno avuto un effetto decisivo sulla completazione delle opere di risanamento. Dal 1995 tutti gli stabilimenti balneari soddisfano le norme igieniche in materia.

La contaminazione fecale nei laghi

I batteri di origine fecale servono da indicatori di balneabilità per i laghi: un'acqua balneabile deve contenere meno di 100 batteri fecali in 100 ml.

Piscine

Per tutti gli stabilimenti balneari (istituti pubblici, piscine di alberghi e condomini) la garanzia della balneabilità fa parte del sistema di autocontrollo e rappresenta un obbligo di legge per il gestore della piscina.

Fra le problematiche principali riscontrate nelle piscine ricordiamo:

- concentrazione di cloro in eccesso rispetto al limite indicato dalle norme SIA 385/1 Problemi: irritazione delle mucose
- concentrazione di cloro inferiore al limite indicato dalle norme SIA 385/1 Problemi: potenziale rischio microbiologico, l'acqua non è adeguatamente disinfettata
- micosi ai piedi Precauzione: sciacquare i piedi con il liquido appositamente messo a disposizione nelle piscine pubbliche
- acantameba, un parassita che (raramente) può provocare infezioni oculari per portatori di lenti a contatto. Unica precauzione: effettuare regolarmente la pulizia delle lenti attenendosi alle indicazioni del fabbricante (questo indipendentemente da ogni attività balneare)

L'utilizzo di prodotti a base di cloro (acqua di Javel) e acidi per il processo di disinfezione delle piscine sottostà alla legge sui veleni. Le due sostanze devono essere stoccate adeguatamente e separatamente, il contatto accidentale delle due sostanze provoca una violenta reazione chimica accompagnata dallo sviluppo di gas tossico.

Il Laboratorio cantonale esegue regolarmente campagne per valutare la balneabilità in 86 stabilimenti distribuiti sui laghi principali (sui fiumi non vi sono stabilimenti balneari): 49 sul Verbano e 37 sul Ceresio.

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.



**Delwa-Star
WS-EC
Fr. 85.-**

Presso le Farmacie SPAZIO SALUTE

valido fino al 31.08.2004



Nebulizzatore

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

avantgarde

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

Piccolo II

MultiScan IR-Termometro 0 — 100°C

- = senza febbre
- = febbre

Con certificato di calibratura (taratura)

BPM

ZEWA GROUP

PER LA VOSTRA SALUTE

quality products for life

Amici per la vita.

**Novità!
Ora ancora più
confortevole.**

ACCU-CHEK® Sensor

Accu-Chek Sensor trasmette sicurezza.
Per una gioia di vivere veramente completa.



Piccolo, ma grande! Accu-Chek Sensor è il più piccolo strumento di misurazione della glicemia Roche e nonostante ciò straordinariamente pratico. Le grandi strisce reattive con forma ergonomica possono essere toccate in qualsiasi punto e guidano con precisione il dito per il prelievo del sangue. Con Accu-Chek Sensor avete in pugno la pratica quotidiana dell'autocontrollo glicemico.

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



Roche Diagnostics (Schweiz) AG
6343 Rotkreuz
www.roche-diagnostics.ch

ACCU-CHEK®

Vivi la vita. Come vuoi.

L'importanza di pulire e disinfettare le piccole ferite

La guarigione di una ferita, semplice o complicata che sia, dipende da differenti fattori. A parte le prime cure prestate ad una piccola ferita (emostasi, pulizia, disinfezione, protezione) il tipo di lesione influenza anche il processo di guarigione.

Tipi di ferita

Se i bordi di una ferita si trovano esattamente uno in faccia all'altro, come ad esempio in caso di una piccola ferita da taglio, i differenti strati della pelle si risalderanno in modo relativamente rapido a condizione che la ferita non sia infettata da germi patogeni. Si parla allora di guarigione di ferita primaria. Per la maggior parte delle ferite però i bordi non si trovano esattamente allo stesso livello, sia perché la ferita è aperta sia perché mancano alcuni pezzi di tessuto epidermico. In questo caso ogni strato di tessuto deve riformarsi interamente e si parla di guarigione di ferita secondaria.

A titolo d'esempio citiamo le abrasioni, che guariscono con maggior difficoltà poiché si infettano facilmente.

Complicazioni

In caso di complicazioni in fase di guarigione di una ferita, l'infezione rappresenta il problema più importante. La semplice presenza di germi non significa necessariamente che vi sarà un'infezione, che dipende anche da altri fattori, quali il numero, il tipo e la virulenza dei microrganismi, il tipo di ferita (lacerata o liscia, fresca o con tessuti morti), la presenza di corpi estranei e le difese immunitarie della persona ferita.

È evidente che maggiori sono il numero e l'aggressività dei germi infettivi e più vi è rischio di infezione. Inoltre i tessuti distrutti, la polvere e la terra sono ottimo ambiente di crescita per i microrganismi. Se lo stato di salute della persona non è buono o se vi è una malattia di base, come ad esempio il diabete, il rischio di infezione di una ferita è ben più elevato che in una persona in ottima salute. Le infezioni più frequenti sono di origine batterica. Spesso le piaghe infettate sono rico-

perte da uno strato verdastro: un miscuglio di cellule morte, di batteri, di secrezioni e di fibrina. Si tratta di un buon ambiente di crescita per i batteri. La secrezione di tossine da parte dei batteri rallenta la guarigione della ferita. Lo stato della ferita e l'età della pelle giocano anch'essi un ruolo nella guarigione. Un tessuto giovane e ben irrorato guarisce più rapidamente. La pelle delle persone anziane è alterata, le difese immunitarie ridotte, per cui la capacità dell'organismo di riparare le lesioni diminuisce.

Trattamento delle ferite

La pulizia e la disinfezione sono dunque misure determinanti per l'evoluzione e la qualità della guarigione di una ferita.

In caso di ferite con emorragia, la sporcizia e i germi penetrati vengono in gran parte eliminati. Le abrasioni possono essere sciacquate con acqua fredda pulita o con soluzione salina fisiologica. Corpi estranei di grossa taglia devono essere estratti con una pinzetta. Dopo aver pulito la ferita si disinfetta. È bene utilizzare un prodotto disinfettante liquido, che se a base acquosa e se non contiene alcol ha il vantaggio di non bruciare. Un gran numero di sostanze attive sono utilizzate per la disinfezione, in particolare la clorexidina, le basi di ammonio come pure prodotti a base di iodio. I primi sono utilizzati anche in associazione per assicurare il più vasto spettro d'azione possibile contro i germi patogeni.

I farmacisti SpazioSalute



Il vostro SET per il trattamento delle
PICCOLE FERITE del valore di Fr. 36.–

In offerta esclusiva
nelle farmacie **SPAZIO****SALUTE**
a **Fr. 19.90**



La Società Svizzera di Salvataggio SSS

6 Regole per il bagnante

- 1 Non nuotare mai a stomaco pieno o completamente vuoto: attendi, dopo un pasto abbondante, almeno 2 ore. Evita gli alcoolici!
- 2 Non tuffarti sudato in acqua: il tuo corpo deve gradualmente abituarsi!
- 3 Non tuffarti in acque torbide o sconosciute: le situazioni sconosciute presentano pericoli.
- 4 Non lasciare bambini incustoditi vicino alla riva: essi non conoscono i pericoli.
- 5 Materassini e oggetti gonfiabili ausiliari per il nuoto non devono essere usati in acque profonde: essi non danno alcuna sicurezza.
- 6 Non nuotare lunghe distanze da solo: anche il corpo meglio allenato può subire debolezze.

Essere pronti quando ogni secondo è decisivo.

La Società Svizzera di Salvataggio SSS è la maggiore organizzazione svizzera in materia di sicurezza in acqua. L'organizzazione umanitaria di pubblica utilità, riconosciuta dalla ZEWO, si prefigge come scopo la prevenzione degli infortuni ed il salvataggio da situazioni d'emergenza di ogni tipo, in modo particolare in acque ferme e correnti. Con 27'500 soci onorifici attivi in 136 sezioni sparse in ogni angolo del Paese, opera secondo l'ideale della Croce Rossa, promuovendo lo Sport per tutti e l'attività giovanile.

Ogni anno la SSS forma circa 10'000 salvatrici e salvatori; dalla sua fondazione nel 1933, infatti, più di 230'000 persone hanno potuto conseguire il tanto aspirato Brevetto I. Un numero di tutto rispetto. Ma come è possibile che un'organizzazione senza scopo di lucro adempia a mansioni formative ed informative così importanti su base volontaria?

Filosofia dell'associazione

La Società Svizzera di Salvataggio SSS è un'organizzazione di pubblica utilità che opera sulla base delle direttive ZEWO ed ha per scopo la protezione ed il salvataggio di vite umane nell'acqua e nelle sue immediate vicinanze. La SSS è membro della Croce Rossa Svizzera e agisce conformemente ai suoi principi, alle sue direttive ed alle sue decisioni.

La SSS raggiunge i suoi scopi mediante

- l'informazione in merito ai pericoli legati all'acqua,
- l'incoraggiamento attivo del nuoto quale sport per tutti,
- l'impegno a favore dei giovani e la formazione delle nuove leve,

- l'organizzazione di corsi di formazione e di perfezionamento per soccorritori di ogni età in modo da assicurarne sempre la disponibilità,
- lo svolgimento di compiti di sorveglianza e salvataggio,
- la collaborazione con altre organizzazioni di salvataggio e di sport acquatici,
- la disponibilità a raccogliere sempre nuove sfide ed a continuare nel suo sviluppo.

La SSS vuole rafforzare ulteriormente la sua posizione nella popolazione mediante la sua struttura federalistica e decentralizzata, l'elevato grado di volontariato, l'ampio spettro di offerte di corsi, la politica di informazione chiara, la gestione delle finanze trasparente e la Fondazione Christophorus.

Un'arzilla 'old lady'

La Società Svizzera di Salvataggio è stata fondata nel 1933 a Zurigo da F. Dolder e A. Boppart. A differenza di numerose altre organizzazioni, gli specialisti del settore sono riusciti sin dall'inizio a preparare un'offerta che entusiasmasse tutte le fasce d'età. Dai bambini agli adulti, attualmente sono 12'000 le persone che, partecipando ai corsi, allenano ogni anno le proprie capacità in e sott'acqua - con visibile divertimento. Pierre Leiggener, Presidente centrale della SSS, afferma: "Sin dalla sua fondazione, la Società Svizzera di Salvataggio si è sempre rinnovata ed adattata, pur rimanendo sostanzialmente fedele alla propria missione. Il suo intento è quello di proteggere le persone dai pericoli fatali di annegamento in acqua, per cui organizza appositi corsi di formazione e mette a disposizione il materiale informativo necessario. Agli inizi, si trattava principalmente di corsi di nuoto di salvataggio, mentre oggi l'offerta include anche corsi di sicurezza in acqua, corsi di nuoto e di immersione in apnea, corsi per soccorritori e corsi di formazione per il massaggio cardiaco (RCP)".



associazioni

Un'organizzazione per il tempo libero senza problemi generazionali

Mentre altre associazioni ed organizzazioni si trovano a dover lottare con problemi generazionali, la Società Svizzera di Salvataggio SSS attira proprio i giovani nuotatori. Già i più piccoli imparano, in chiave ludica, dove finisce il divertimento ed inizia il pericolo in acqua. Grazie ad una formazione di base accurata, possono divertirsi spensieratamente al lago, al fiume ed in piscina, pur essendo maggiormente consapevoli dei rischi. In seguito, quando da giovani e adulti diventeranno salvatori, impareranno come effettuare un intervento di salvataggio a mente lucida nell'arco di pochi secondi.

Chi non conosce le regole essenziali per il bagnante?

Le pubbliche relazioni e le campagne informative sono il secondo obiettivo della SSS. Brochure, note informative, manifesti ed informazioni sui media hanno già informato generazioni di adolescenti che non si nuota a stomaco pieno e che non ci si tuffa mai in acque torbide sconosciute. Eppure ogni anno si verificano incidenti, molti dei quali mortali. Nessuno sa a quanto ammonterebbero se non ci fosse l'opera informativa e formativa della SSS. Le statistiche, tuttavia, evidenziano molto chiaramente che i pericoli principali non vanno ricercati nelle piscine e negli impianti balneari sorvegliati: in inverno, sono i laghi e gli stagni semi ghiacciati che invitano all'imprudenza, mentre in estate sono i fiumi, i laghi e i torrenti. Un violento temporale, un mulinello nell'alveo del fiume, il pilastro di un ponte, una pietra appuntita trasportata dalla corrente impetuosa del torrente - nel duello con la natura, l'uomo è completamente in balia di essa. Anche gli sport acquatici di tendenza, come ad esempio il rafting o il canyoning, inducono la Società Svizzera di Salvataggio a tener conto sempre più spesso dell'aumento dei comportamenti rischiosi.

Ovunque spuntino volontari...

Anche alla SSS il volontariato ha un valore inestimabile. Mentre negli anni passati molte associazioni alla ricerca di nuovi volontari non ricevevano ascolto, la Società Svizzera di Salvataggio SSS è riuscita a mantenersi a galla con successo. Le 136 sezioni possono contare su circa 60'000 ore di lavoro all'anno dedicate a corsi di nuoto di salvataggio, a servizi di salvataggio e di sicurezza ed alla sorveglianza dei bagnanti. A queste si aggiungono oltre 270'000 ore di tempo libero dedicate a corsi di nuoto, perfezionamento ed allenamento. Eppure, nonostante l'elevata percentuale di volontariato, un'organizzazione con 27'500 soci attivi ed un'offerta così ampia non può vivere di sola acqua e di solo entusiasmo. Deve mantenere una sede amministrativa che supporti i volontari, organizzi e coordini le mansioni, chiami monitori e specialisti, sovvenzioni i corsi per bambini e ragazzi, tenga a disposizione il materiale formativo e disponga dei fondi necessari per le campagne informative.



Alla Società Svizzera di Salvataggio SSS non esiste un limite massimo e minimo d'età per partecipare. Ciascuna sezione organizza la propria offerta di corsi in base alle esigenze, ai mezzi ed agli specialisti disponibili. Per eventuale documentazione, rivolgersi a:

Sede amministrativa SSS
Casella postale 161
6207 Nottwil
Tel. 041 939 21 21
Info@sss.ch
www.sss.ch
Conto per donazioni:
90 -18867-6

Per l'amore dei vostri piedi

I prodotti della linea **yegi**® contengono erbe curative naturali: arnica, camomilla, rosmarino, lavanda, ippocastano, amamelide e calendula.

Sali da bagno
8 x 50 g 11.95



Crema da bagno
200 ml 10.80

Crema alle erbe
55 g 9.45

Curano, rinfrescano e proteggono.
Facilitano l'irrorazione sanguigna della pelle.

BON

gratuita una palla per massaggio
del valore di Fr. 7.50

In caso di acquisto
di un prodotto **yegi**®

Dr. Wild & Cie SA Basilea
WILD

Per dare più qualità agli anni della menopausa



Le vampate di calore e la sudorazione eccessiva sono fra i disturbi più frequenti durante la menopausa.

La salvia inibisce la secrezione sudorifera, è stata provata in fase clinica e sperimentale. Agisce rapidamente e l'effetto può durare per alcuni giorni.

Le gocce di **Salvia Wild**® contengono un estratto standardizzato di salvia officinalis e aiutano in modo affidabile e sicuro contro le sudorazioni eccessive negli anni della menopausa.

Salvia Wild® aiuta in caso di sudorazione eccessiva



50 ml 12.80
100 ml 19.-

Leggere il foglietto illustrativo.

Rimedi omeopatici e fitoterapici

Allergia solare

L'allergia o eczema solare si caratterizza per un arrossamento rilevato della pelle, talvolta associato a vescicole, il prurito é costante e molto intenso. La prevenzione va iniziata almeno una settimana prima e continuata per tutto il periodo dell'esposizione al sole.

In fase preventiva

Natrum muriaticum 9 CH o Apis Mellifica 9 CH
5 granuli, 2 volte al di, iniziando una settimana prima e continuando per tutto il periodo dell'esposizione

Allergia solare nella fase dell'esposizione

Myristica sebifera 5 CH
5 granuli al mattino e primo pomeriggio prima dell'esposizione al sole

Allergia solare con sensazione di bruciore,
prurito e dolori a fitte. Miglioramento con applicazioni fredde.

Apis Mellifica 9 CH
5 granuli, anche ogni mezz'ora

Chinetosi (mal di viaggio)

cocculus indicus 9 CH
tabacum 9 CH
5 granuli alternando i due preparati ogni mezz'ora

Girasole

helianthus annuus L.

Proprietà diuretiche, antinevralgiche, tossifughe, dietetiche, febbrifughe, astringenti

Principi attivi: olio commestibile costituito da trigliceridi dell'acido linoleico (nei semi), flavonoidi e carotenoidi (nei fiori), faradiolo, arnidiolo, fitosterine. Dal punto di vista erboristico i semi crudi, o meglio l'infuso dei semi torrefatti, sono utili contro l'eccitazione nervosa e il mal di testa, hanno proprietà decongestionanti del naso e della gola, espettoranti, sedative della tosse. Le sommità fiorite stimolano la digestione, sedano gli spasmi dello stomaco, sono diuretiche e febbrifughe. Per uso esterno sono astringenti della pelle e delle mucose infiammate

Uso interno per facilitare la digestione, aumentare la diuresi, attenuare i sintomi del raffreddore
Infuso 3 grammi in 100 ml d'acqua, due tre tazzine al giorno

Uso esterno 5 grammi in 100 ml di acqua. Fare lavaggi, sciacqui, applicare compresse imbevute di infuso sulle parti interessate



Il Magnesio

**Il magnesio:
elemento indispensabile
per la nostra vitalità**

**Alimenti ricchi in
magnesio:**

**frutta secca
frutti oleosi**

(noci, nocciole, mandorle)

**verdure a foglia larga
leguminose**

cereali

soia

pesce di mare

cacao

Circa il 70% del magnesio presente nel corpo è contenuto nelle ossa e nei denti, a cui è necessario per un corretto sviluppo. Il magnesio è importante anche per la trasmissione degli impulsi nervosi e per la contrazione muscolare. Attiva inoltre numerosi enzimi, facilita il metabolismo energetico degli zuccheri e regola la produzione di calore nell'organismo.

Il magnesio è quindi un minerale essenziale per il buon funzionamento dell'organismo e la sua carenza comporta disturbi nervosi (stress, irritabilità, affaticamento), muscolari (crampi, contratture) e cardiaci (aritmie).

Fabbisogno giornaliero

Il fabbisogno di magnesio varia in funzione dell'età e del sesso: per le donne circa 300-350 mg al giorno, per gli uomini circa 350-400 mg al giorno.

Questo aumenta particolarmente in caso di attività fisica (100-200 mg al giorno circa, in base all'intensità dello sforzo), nelle donne in gravidanza o che allattano (150 mg al giorno), durante la crescita e lo sviluppo, in caso di stress e nelle persone anziane. In caso di attività fisica il fabbisogno è aumentato anche in quanto con il sudore si elimina una notevole quantità di magnesio. La sudorazione generata dallo sforzo fisico, ma anche accentuata da una temperatura ambiente elevata, provoca infatti una perdita di acqua e di conseguenza di sali minerali.

Carenza di magnesio e crampi muscolari

Circa una donna su 4 e un uomo su 6 lamentano una carenza cronica di magnesio, eppure la prevenzione e/o il trattamento della carenza sono semplici ed efficaci. Basta seguire una dieta corretta ed equilibrata ed assumere, se necessario, un adeguato supplemento di magnesio. Questo è ancora più importante per le persone attive che amano muoversi, praticare sport consumando energie.

Le abitudini alimentari odierne, spesso sregolate, non sempre garantiscono la copertura del fabbisogno complessivo quotidiano di magnesio. In caso di bisogno, quindi si può ricorrere ad una cura, della durata di uno-tre mesi, con prodotti a base di magnesio. Generalmente, durante la prima settimana di trattamento, spariscono i sintomi fastidiosi e dolorosi, come i crampi ad esempio, mentre nelle settimane successive si costituiscono gradualmente le riserve di magnesio dell'organismo.

La necessità di integrazione aumenta in caso di vomito e diarrea, e sotto controllo medico, in caso di malattie caratterizzate da scarso assorbimento intestinale, di malattie renali in stadio avanzato, di itilismo grave o di trattamento con farmaci diuretici. Anche i contraccettivi orali a base di estrogeni infine possono ridurre la concentrazione di magnesio nel sangue.

Il magnesio è raramente tossico, ma i sintomi di intossicazione possono manifestarsi in individui affetti da insufficienza renale che fanno uso di elevate quantità di magnesio (più di 3000 mg al giorno), presenti ad esempio in farmaci antiacidi e lassativi.

I farmacisti SpazioSalute

MAGNESIUM®

Vital

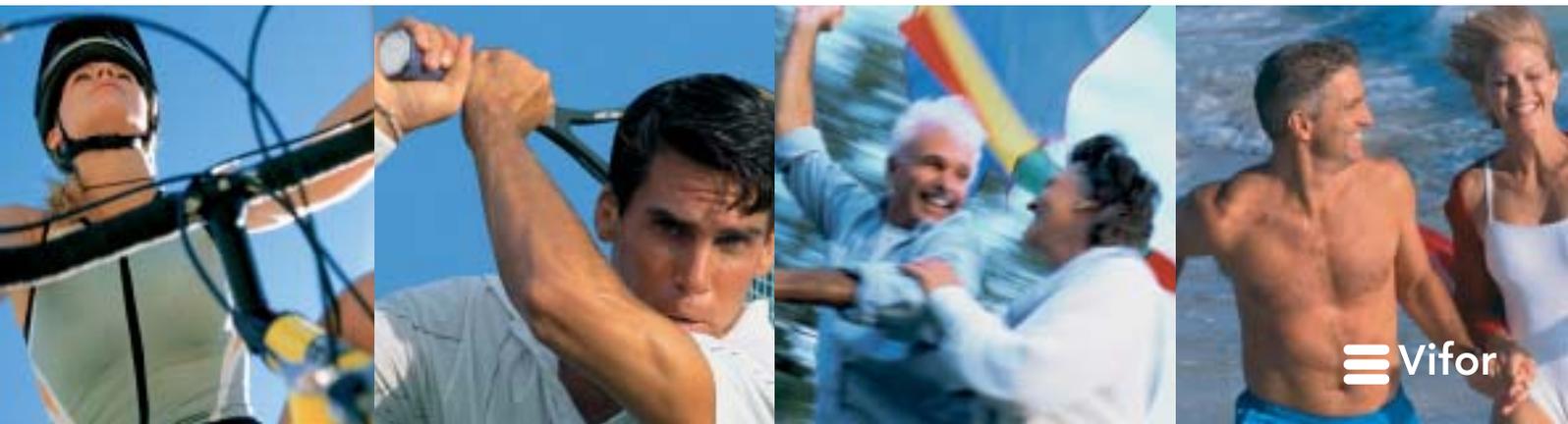
Carenza di magnesio?
Crampi?

NUOVO
Maxipack



- imballaggio-cura
- senza zucchero
- gusto limone-vaniglia

Chiedere consiglio al vostro farmacista e leggere il foglietto illustrativo.





**Il sole diventa
sempre più forte.
Il Daylong pure.**

Daylong visage vitaminé

Nuovo

- Con vitamina A, C ed E
- Protegge dall'invecchiamento precoce
- SPF 25



Protezione solare estremamente efficace.



partner della lega cancro svizzera

La protezione solare ufficiale dello Swiss Olympic Team.

- Protezione UVA e UVB altamente efficace.
- La protezione UVA adempie alle norme australiane.
- Resistente all'acqua.
- In vendita nelle farmacie e drogherie.

spirig

Diarrea?



A dipendenza della destinazione, fino al 50% dei viaggiatori soffrono di diarrea durante i primi giorni di vacanza.

Le flora batterica dell'ecosistema intestinale è un equilibrio fragile. Sovente i vari fattori ambientali inusuali di un viaggio possono influenzare i succhi gastrici e la peristaltica, ma soprattutto le abitudini alimentari perturbano l'equilibrio della flora intestinale degenerando talvolta in diarrea acuta che può durare vari giorni.

Grazie alla sua eccellente tolleranza ed al suo meccanismo d'azione naturale, SF68 può essere considerato come un trattamento coadiuvante della diarrea.

Chieda consiglio al suo specialista.

SF68 rinforza la flora intestinale naturale

Il nuoto fonte di benessere

I vantaggi di chi si avvicina al nuoto per puro "fitness" sono diversi.

Il nuoto, poichè si pratica in acqua, ha caratteristiche assolutamente singolari che lo differenziano in modo sostanziale da tutti gli altri sport; è sicuramente, una tra le discipline più complete.

L'impegno muscolare, totalmente diverso dagli altri sport sul terreno, è notevole; per questo motivo ha "un dispendio calorico per ora di attività" molto elevato.

Quando serve una perdita di energia leggera, il nuoto permette di restare sempre in area aerobia, con esercizi leggeri e che magari (pur svolgendosi in piscina) non possono essere definiti neppure più "nuoto" vero e proprio, ma movimenti minimali (il muovere le gambe in acqua). Il nuoto è dunque anche utilizzabile come uno sport molto dolce, che comporta magari meno sforzo rispetto alla semplice camminata.

Al contrario di molti sport che impernano il dispendio di energia soprattutto su certi arti (es. le gambe nel ciclismo o nel calcio...) il nuoto distribuisce spesso il movimento sull'intero corpo.

La temperatura dell'acqua compresa tra i 26° ed i 28°, molto più bassa rispetto a quella del nostro corpo (36°), lo costringe a consumare un maggior numero di calorie.

Il nuoto non ha particolari controindicazioni, si può praticare ad ogni età, aiuta lo sviluppo del bambino, mantiene in forma l'adulto e rallenta l'invecchiamento muscolare nell'anziano.

L'unico svantaggio serio del nuoto è che richiede una piscina, o uno specchio d'acqua che (alle nostre latitudini) non è frequentabile tutti i giorni di tutto l'anno.

Meglio sarebbe impararlo da bambini, ma, per i meno fortunati, c'è sempre la possibilità di imparare. Basta solo una grande dose di pazienza e di buona volontà.

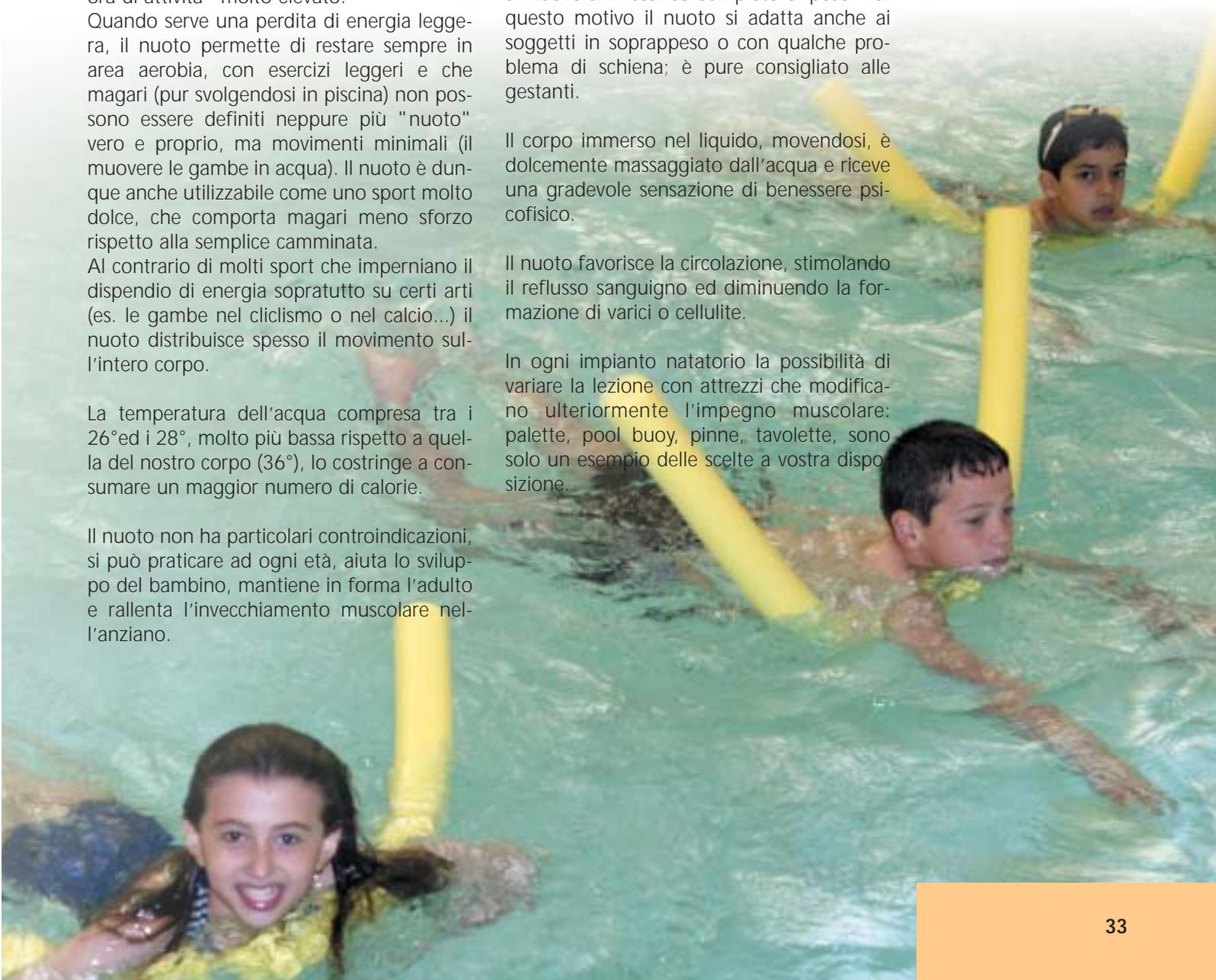
Grazie alla consistenza dell'acqua, il peso del corpo è ridotto di circa un terzo, rispetto a quando è fuori e la colonna vertebrale riesce a muoversi in scarico completo di peso. Per questo motivo il nuoto si adatta anche ai soggetti in soprappeso o con qualche problema di schiena; è pure consigliato alle gestanti.

Il corpo immerso nel liquido, muovendosi, è dolcemente massaggiato dall'acqua e riceve una gradevole sensazione di benessere psicofisico.

Il nuoto favorisce la circolazione, stimolando il reflusso sanguigno ed diminuendo la formazione di varici o cellulite.

In ogni impianto natatorio la possibilità di variare la lezione con attrezzi che modificano ulteriormente l'impegno muscolare: palette, pool buoy, pinne, tavolette, sono solo un esempio delle scelte a vostra disposizione.

Marco Bianchetti
docente di educazione fisica
6678 Lodano
Tel. 091 753 19 12



Evitiamo le insidie estive per la nostra salute!

Diarrea e vomito

Non sempre ed ovunque le condizioni igieniche di alberghi e ristoranti sono rigorose. In particolare nei paesi caldi vi è maggior rischio che agenti infettivi proliferino negli alimenti e causino delle intossicazioni alimentari. È buona cosa quindi, soprattutto fuori dai centri turistici, attenersi ad alcune regole di base:

- **mangiare solo alimenti cotti di recente**
- **fare attenzione ai dessert**
- **evitare insalata e verdura cruda**
- **scegliere bibite in bottiglia chiusa**
- **scegliere frutta che può essere sbucciata**
- **non mettere ghiaccio nelle bevande**

Se malgrado questi accorgimenti si dovesse essere colpiti da diarrea e/o vomito tenere presente che è importante, ancor più per i bambini, compensare la perdita di liquidi e di elettroliti bevendo ad esempio coca cola, succhi di frutta o brodo. In caso di forte diarrea si farà ricorso a medicinali specifici. In presenza di sangue nelle feci e di forte febbre consultare il medico.

Mal di viaggio

Molte persone soffrono di mal d'auto, mal di mare, mal d'aria: malesseri legati ai movimenti irregolari dei mezzi di trasporto e che possono divenire l'incubo della partenza per le vacanze, poiché causano sudorazione, nausea, vomito e vertigini spesso per tutto il viaggio.

Alcuni suggerimenti preventivi:

- **evitare pasti abbondanti prima del viaggio**
- **stare vicino al finestrino e guardar fuori**
- **viaggiare nei reparti non fumatori**
- **fissare e seguire un punto del paesaggio**
- **tenere la testa dritta, evitando movimenti bruschi**
- **tecniche di rilassamento possono aiutare**
- **sedersi in direzione di marcia**
- **assumere un medicamento contro il mal di viaggio**

Prestare attenzione, soprattutto con i bambini piccoli, al rischio di disidratazione a seguito di vomito frequente. Se nausea e vomito persistono per ore dopo la fine del viaggio consultare il medico.

Punture d'insetto

Le fastidiose zanzare spesso pungono senza che ce ne accorgiamo a differenza delle api o delle vespe che lasciano subito il segno. Le punture d'insetto causano una reazione cutanea caratterizzata da arrossamenti e gonfiori con forte prurito o dolore. In generale sono di natura benigna e non portano a complicazioni (ma attenzione alle punture in bocca), se non nel caso di individui allergici, che possono presentare reazioni di varia intensità: arrossamento improvviso della pelle, una sorta di orticaria su tutto il corpo, sensazione di caldo, vomito, vertigini, difficoltà respiratorie, svenimento e nei casi più gravi uno choc anafilattico. Gli accorgimenti preventivi sono diversi:

- **indossare indumenti a maniche lunghe nei luoghi infestati da zanzare**
- **evitare di bere bevande zuccherate o mangiare frutta all'aperto**
- **utilizzare prodotti repellenti per insetti (soluzioni per la pelle, appositi apparecchi per interni)**
- **prestare attenzione ai cosmetici profumati**
- **non camminare a piedi nudi nei prati**
- **non gesticolare se circondati da vespe o api**
- **applicare zanzariere alle finestre o sopra i letti**
- **per gli allergici: se necessario, portare sempre con sé il set di soccorso (adrenalina e/o cortisone)**
- **mettere piantine di lavanda, menta o geranio alle finestre**

Se si è punti: non grattare, togliere il pungiglione delle api senza schiacciare la vescichetta del veleno, rinfrescare con acqua, applicare o assumere prodotti contro le punture d'insetto.

Se si è allergici o se viene punti in gola (in questo caso succhiare subito del ghiaccio) l'immediato ricorso a cure mediche è imperativo.

I farmacisti SpazioSalute

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

AUTAN

20% di sconto

valido fino al 31.08.2004

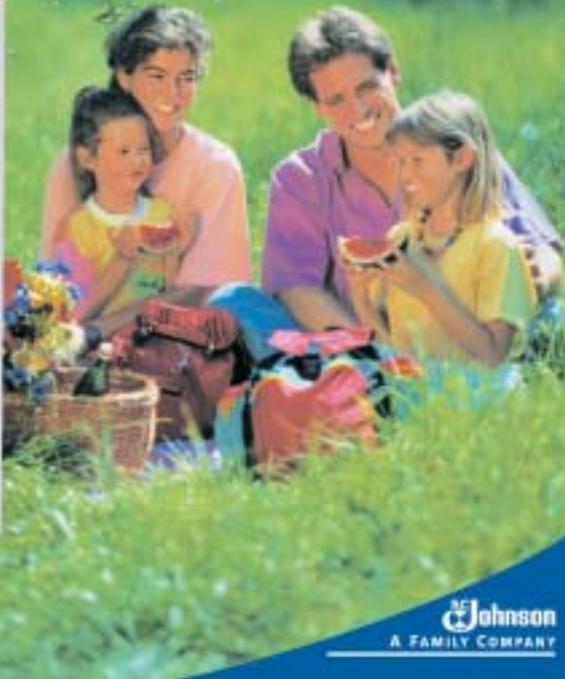
Attenti a zecche e zanzare!

NOVITÀ

Autan® Family anti-zecche con aloe vera, idratante e gradevole profumato, protegge da zecche e zanzare ed è particolarmente adatto alle pelli sensibili.



Tenuto dall'istituto
Tropicale Svizzera



AUTAN Protezione sicura e delicata

Johnson
A FAMILY COMPANY

Regolabile

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

GESAL PROTECT

20% di sconto

valido fino al 31.08.2004

Classe di tossicità 5S: attenzione alle avvertenze sulla confezione.



Impietoso nei confronti delle zanzare...

...e nel contempo economico nell'uso, grazie al geniale dispositivo di regolazione a 3 livelli: questo è il diffusore Gesal Protect, che vi permette di dosare l'emissione di principio attivo in base alle dimensioni del locale e vi protegge nel sonno per ben 55 notti, anche con le finestre aperte! Lasciate ogni speranza voi ch'entrate, o zanzare!



Gesal PROTECT. In vendita solo in farmacia, drogheria e nei negozi specializzati.

Il vostro set per l'estate a soli Frs. 29,90

EUCETA, FENISTIL, MERFEN, VITA-MERFEN

Buona estate dalle farmacie:

SPAZIO **SALUTE**

presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

Set estivo

a fr. **29.90**

valido fino al 31.08.2004



...ed una stuoia da spiaggia in regalo

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

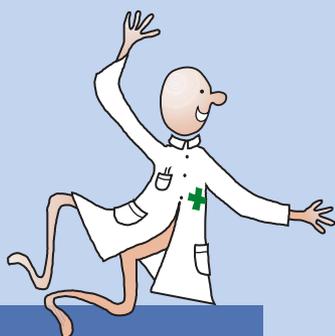
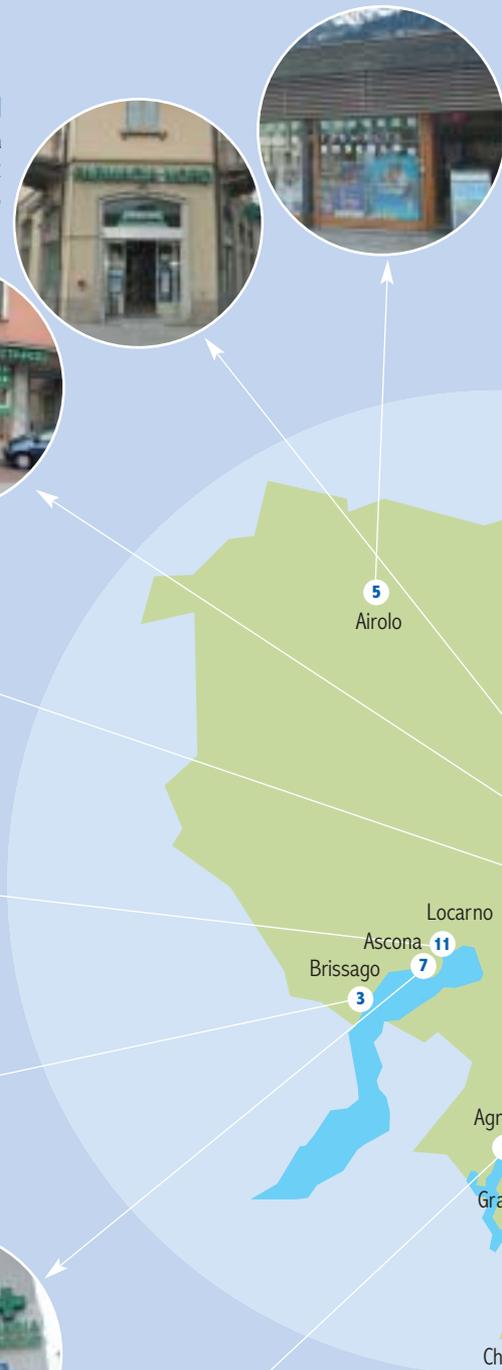
6612 Ascona
Via Muraccio 6
Tel. 091 780 55 69

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



Euro 2004 PORTOGALLO



6 Farmacia Zandralli

6535 Roveredo
Piazza del Sole
Tel. 091 827 15 52



Farmacia Centrale 17

6710 Biasca
Via Pini 16
Tel. 091 862 12 12



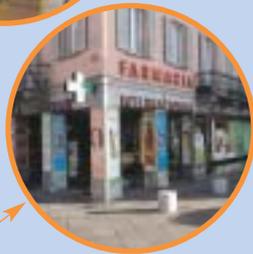
Farmacia Beretta-Piccoli 18

6952 Canobbio
Ipermercato Jumbo
Tel. 091 942 60 60



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



Le nuove farmacie affiliate